

– Godt alkovett for en god fysisk og psykisk helse

Befolkningen skal ha et trygt drikkemønster, og kjenne til hvordan alkoholbruk kan påvirke den fysiske og psykiske helsen negativt.

For å legge til rette for en god helse er det viktig at:

- Folk drikker mindre, både i mengde og frekvens.
- Befolkningen er bevisst på de negative konsekvensene alkoholbruk har for helsen på kort og lang sikt.
- Alkovett er kjent som en personlig strategi for alkoholbruk.



Tilbud i Av-og-til

Som Av-og-til-kommune får dere tilgang til en rekke ulike virkemidler for å løfte temaet og bidra til en positiv forskjell for innbyggerne i kommunen.

- Bistand til å starte samtaler og refleksjon rundt alkoholvaner og uvaner med befolkningen i kommunen.
- Verktøy til å løfte temaet alkohol og psykisk helse på legekantoret, i eldreomsorgen og andre arenaer. Infoskopplakater til bruk på fastlegekontor, hos psykolog, på frisklivssentraler m.v. Filmer og artikkel med lege og forsker Torgeir Gilje Lid med informasjon om hvorfor eldre tåler alkohol dårligere enn de gjorde som yngre, og om kombinasjonen av alkohol og medisiner. Aktivitet kan tilpasses Verdensdagen for psykisk helse.
- Informasjonsmateriell tilpasset yngre voksne som målgruppe og seniorer som målgruppe. Brosjyrene inkluderer blant annet tegn på at man drikker for mye og råd for hvordan drikke mindre.
- Bistand til å løfte problematikken i media i din kommune.
- Inspirerende foredrag holdt av ansatte i Av-og-til om alkohol og helse, om hvordan alkohol virker inn på helsen vår.
- Informative filmer som tar opp alkoholbruk, og som kan brukes i kommunenes sosiale medier, i foredrag eller samtalegrupper og i samtaler en til en. I serien Alkoholvaner og uvaner inviteres seerne med til refleksjon rundt alkoholvaner og alkoholens plass i samfunnet, bl.a. drar Mats og Liss til psykolog Peder Kjøs for å ta grep for bedre alkoholvaner. Filmserien kan sees på avogtil.no
- Oppdatert kunnskap om psykisk helse og alkohol, og fysisk helse og alkohol. Informasjon om alkovett er tilgjengelig via nettsiden til Av-og-til og kan deles digitalt og brukes aktivt i kommunen.
- Profileringsmateriell som reflekser, pappkrus og vaffeljern.

Av-og-til er en alkovettorganisasjon. Vi vil bidra til å redusere de negative følgene av alkoholbruk i samfunnet og gjøre hverdagen tryggere for alle.

avogtil.no

Kontaktperson:

Marte Sletten / marte@avogtil.no

Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)

Følg oss på Instagram: [@avogtil](https://www.instagram.com/avogtil)