

# Årsrapport 2022



Av.og.til





# Innhold

Strategi	4
Ord fra styreleder	6
Ord fra generalsekretær	7
<b>Dette jobbet vi med i året som gikk</b>	
Folkehelse	8
Barn og unge	12
Ungdom og alkohol	15
Båt- og sjøliv	18
Idrett	21
Øvrige tema	24
<b>Verktøyene våre</b>	
Samarbeid og lokal iverksettelse	27
Kommunikasjon	30
Kompetanse og informasjon	33
Styret og de ansatte	34
Økonomi og regnskap	34



# Av-og-til

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. Vi setter fokus på situasjoner der alkohol utgjør en særlig risiko eller kan være til ulempe for andre.

Vi jobber for at flest mulig skal bruke alkovett. Det er å tenke gjennom om man skal drikke og hvor mye man skal drikke i ulike situasjoner. Alkovett er spesielt viktig på noen områder,

og våre satsningsområder for perioden 2021-2025 er: folkehelse, barn og unge, båt- og sjøliv, ungdom og alkohol, og idrett.

Bak Av-og-til står bredden av det frivillige Norge. 47 organisasjoner er medlemmer, og mange samarbeider med oss om kampanjene våre både nasjonalt og lokalt. Vi ble etablert i 1981 som Alkokutt, men skiftet i 2007 navn til Av-og-til.

**Vi jobber for godt alkovett i situasjoner der alkohol utgjør en risiko, eller kan være til ulempe for en selv eller andre.**



## Målgruppe

For å oppnå effektiv og målrettet forebygging er det nødvendig å prioritere spesifikke målgrupper i de ulike temaområdene Av-og-til jobber med. I denne strategiperioden har Av-og-til to hovedprioriteringer, som påvirker hvilke målgrupper vi forsøker å nå:

1. Alkoholbruk rundt barn og unge. Av-og-til vil spesielt rette forebyggingsarbeidet mot foreldre og besteforeldre for å unngå at de skaper ubehagelige situasjoner for barn og unge.
2. Helseeffekter av alkoholbruk. Det er et kunnskapshull i befolkningen knyttet til sammenhengen mellom moderat alkoholbruk og psykisk og fysisk helse. I løpet av strategiperioden er det spesielt viktig å nå menn, unge voksne og eldre i dette arbeidet.

Av-og-til har alle som drikker alkohol, som målgruppe i sitt arbeid.

## Visjon

Et samfunn med godt alkovett.

## Hovedmål

Redusere negative konsekvenser av alkoholbruk.

## Formål

Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har i samfunnet.

## Prioriterte temaer

Av-og-til sitt arbeid består av tre hovedpilarer, og disse er de sentrale virkemidlene for å nå målsettingene i Av-og-tils strategi:

- Samarbeid og lokal iverksettelse
- Kompetanse
- Kommunikasjon

Våre prioriterte temaområder er forankret i Strategi 2021-2025. Av-og-til skal være en bidragsyter i de debattene som til enhver tid går om alkohol i samfunnet vårt, også innenfor andre temaer som for eksempel trafikk, arbeidsliv og graviditet.



Folkehelse



Idrett



Båt- og sjøliv



Ungdom og alkohol



Barn og unge



## Forebygging lønner seg

I 2022 fikk vi det svart på hvitt. Alkoholbruken vår påfører samfunnet store kostnader, opp mot 100 milliarder i året. Og bak dette store tallet finner vi de enkeltmenneskene som lever med sitt eget, eller andres, problematiske forhold til alkohol.

Sammen med to av våre medlemsorganisasjoner og gode samarbeidspartnere, Blå Kors og Actis, ga vi følgende oppdrag til Oslo Economics: Hva koster alkoholen oss? Det resulterte i rapporten «Samfunnskostnader ved alkoholbruk».

I rapporten anslår Oslo Economics at alkoholbruken vår kan koste samfunnet opp mot 100 milliarder i året. Hele 77 milliarder kroner knyttet til tapt helse og livskvalitet, og opp mot 24 milliarder knyttet til sykefravær og lavere effektivitet på jobb, samt kostnader til helse- og velferdstjenester.

Det er store tall, og det gir oss et nytt perspektiv på noe vi vet fra før – nemlig at alkoholbruk er en stor samfunnsutfordring. Av og til må man sette en prislapp på noe for at flere skal ta inn over seg alvorligheten.

### Belastningen for pårørende

Alkoholbruk rammer ikke bare den som drikker, men også de som står rundt. For Av-og-til var det spesielt viktig å få et anslag på den samfunnsøkonomiske belastningen for pårørende. Den anslås til mellom 9 og 19 milliarder kroner – hvor brorparten av samfunnskostnadene er knyttet til tapt helse og livskvalitet.

Folkehelseinsituttet har anslått at 90.000 barn vokser opp med en mamma eller pappa som drikker for mye. Det er 8 prosent av befolkningen under 18 år, eller 2–3 barn i alle skoleklasser.



**KNUT HAUGSVÆR**  
Styreleder

Martin Eia-Revheim har delt ærlig om sin oppvekst med en far som hadde et stort alkoholproblem, og hvordan oppveksten med alkohol og vold har preget han. «Jeg har det ekstremt bra selv om jeg lever med et usynlig handikap, og i perioder trenger jeg hjelp til å komme meg igjennom dem.» forteller Martin i et intervju på avogtil.no.

Det er det samme som mange av de andre som har vokst opp i hjem med mye alkohol forteller. De tar med seg sine vonde erfaringer videre i livet. Det er det som er kostnaden for den enkelte.

Derfor vet vi at det lønner seg å forebygge, og fremsnakke alt som har med godt alkovett å gjøre. Slik Av-og-til gjør gjennom sitt arbeid, med 47 medlemsorganisasjoner i ryggen. Gjennom forebygging sparer vi enkeltmennesker for lidelse. Og vi sparer samfunnet for store kostnader.

## Kan alkovett bli allemannseie?

Har du hørt om «Damp Lifestyle»? Jeg hadde ikke det før på tampen av 2022. Det er en av flere trender på TikTok som inspirerer folk verden over til bruk av alkovett.

Når vi kjenner alkoholens skadevirkninger, er det gledelig at man nå finner innhold og trender som normaliserer det å ta ulike valg når det kommer til alkohol. Og at det å drikke mindre og med godt alkovett framsnakkes. «Damp lifestyle» fremmer omtrent nøyaktig det samme som vi i Av-og-til står for; at man ikke nødvendigvis må kutte helt ned på alkoholen, men at det er lurt å drikke litt mindre og ha et bevisst forhold til alkohol.

Vinmonopolet har aldri solgt så mye alkoholfritt som de nå gjør, og gjennom post-korona-året 2022 var det kun alkoholfritt det ble solgt mer og ikke mindre av. Da vi i august gikk ut med oppfordringen om å sette alkoholfrie alternativer kjølig i butikkene, fikk vi stor respons.

Det skal være lett å ta gode valg! For at det skal bli enklere trenger vi tre ting:

1. At befolkningen får økt kunnskap om alkohol, risiko og helsekonsekvenser, slik at vi alle kan ta opplyste valg for egen helses del.
2. At det er aksept for å ta ulike valg når det kommer til alkohol i både vennegjengen og på arbeidsplassen, for alle aldersgrupper.
3. At de gode alkoholfrie alternativene er lett tilgjengelige.

Dette er noe av det Av-og-til har jobbet for i 2022. Sammen med Kreftforeningen har vi gjennomført en kampanje om sammenhengen mellom alkohol og kreft. Sammen har vi også tatt til orde for helsemerking av alkohol. To grep som vil øke kunnskapen, og med mål om å endre holdninger og handlinger.



**RAGNHILD KASKI**  
Generalsekretær

For dette er Av-og-tils metode. Vi jobber for godt alkovett i situasjoner der alkohol utgjør en risiko, eller kan være til ulempe for en selv og andre. Da må vi spre kunnskap og inspirere til endring. Vi vil kommunisere på en måte som motiverer, engasjerer og gjør det lettere for folk å endre alkoholvanene sine. Det gjør vi gjennom kampanjer og kommunikasjonstiltak hele året, både digitalt og helt analogt, for eksempel på en helsestasjon i en Av-og-til-kommune hvor vordende foreldre får god informasjon.

I løpet av året har vi over 1000 medietreff i nasjonale og lokale medier, kampanjer som får millioner av visninger, innhold i sosiale medier som skaper engasjement og debatt, og deling av tips og råd som skal gjøre det så enkelt som mulig å gjøre endringer. For å nevne noe.

At alkovett også trender i sosiale medier, er inspirerende i seg selv. Kanskje er vi på vei mot et større handlingsrom til å snakke om og inspirere til gode valg når det kommer til alkohol.





## Folkehelse

Alkohol øker risikoen for over 200 sykdommer, noen av dem alvorlige som kreft, hjerte- og karsykdommer. Undersøkelser viser imidlertid at befolkningens kunnskap om sammenhengen er lav. Derfor har vi gjennom året jobbet for å øke kunnskapen om risikoen alkohol innebærer for helsen, og vi har vist frem hvilken kostnad disse helseutfordringene har for samfunnet. Vi har også forsøkt å løfte frem og støtte løsninger som gjør det lettere for mennesker å ta gode valg for egen helse.

### Hva vet vi?

3 prosent av alle krefttilfeller i Norge kan tilskrives alkohol\*

Over 200 brystkrefttilfeller og 400 tarmkrefttilfeller årlig kan knyttes til alkohol\*

Mindre enn 1 av 10 kjenner sammenhengen mellom alkohol og brystkreft\*

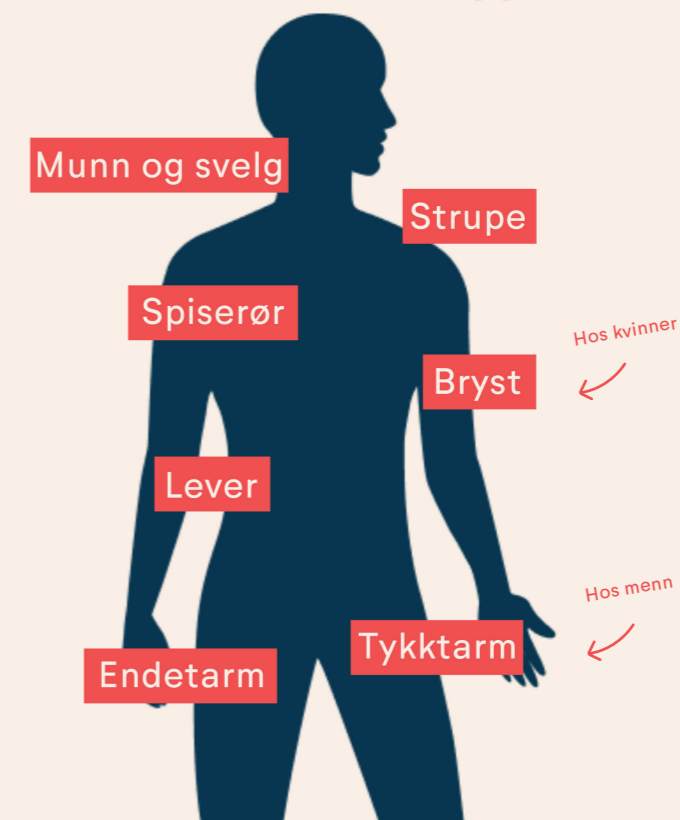
### Hovedmål

Den norske befolkningen skal ha et trygt drikkemønster, og de skal kjenne til hvordan alkoholbruk påvirker helsen.

### Delmål

- Folk skal drikke mindre, både i mengde og frekvens.
- Befolkningen skal være bevisst de negative konsekvensene alkoholbruk har for fysisk og psykisk helse, på kort og lang sikt.
- Alkovett skal være kjent som en personlig strategi for alkoholbruk.

## Alkohol øker risikoen for en rekke krefttyper



### Et dobbelt tabu

Moralisme, alkohol som privatsak og at utfordringer med alkohol er tabu er utfordringer vi er vant til å ta hensyn til når vi kommuniserer alkoholreduksjon. Da vi skulle kommunisere alkoholbruk og kreftrisiko i samarbeid med Kreftforeningen opplevde vi en ny dimensjon i utfordringen.

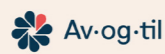
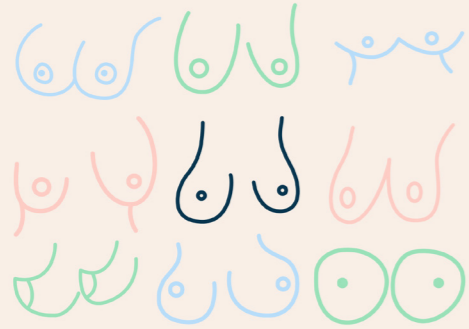
Koblingen mellom alkohol og kreft presenterte et nytt tabu. For der det kan være skam knyttet til alkoholbruk, kan det oppleves som en dobbel skam i koblingen mellom alkoholbruk og en kreftdiagnose. Faktum er at 1000 krefttilfeller årlig i Norge kan tilskrives alkohol, og at selv et moderat forbruk øker risikoen for kreft. Det er alvorlig. At svært få nordmenn kjenner risikoen, er enda mer alvorlig.

Selv om alkohol og kreft er et krevende tema å adressere, så vi ikke noe annet valg. Nordmenn kjenner godt til risikoen knyttet til røyking og kreft, og stråling og kreft. Det bør ikke være annerledes med alkohol. Vi fortjener å vite! Derfor jobbet vi mye med hvordan vi skulle snakke til befolkningen om det såre temaet alkohol og kreft, og med å tette kunnskapshullet.

Å vise forståelse for at det er en tung beskjed å få at alkohol øker risikoen for kreft, ble en viktig del av løsningen. Vi forsøkte også å oppfordre til å se det positive ved informasjonen, nemlig at hvert glass man kutter reduserer risikoen. Til slutt var vi tydeligere på at folk selv kan velge hvilken risiko de utsetter seg for, men at de fortjener å kjenne til risikoen.



## 200 brystkrefttilfeller i året kan tilskrives alkohol



### Helsemerking

Da Helsedirektoratet anbefalte helseadvarsel på alkoholholdig drikke i Norge, var Av-og-til og Kreftforeningen de første til å kommentere og debattere saken i offentligheten. Vi støttet direktoratets anbefaling, og understreket viktigheten av kreft som én av advarslene.

### Alkohol og kreft

Sammen med Kreftforeningen satt vi søkelys på en underkommunisert kreftisiko, nemlig alkohol. Til tross for at tre prosent av alle krefttilfeller i Norge kan tilskrives alkohol, er det få nordmenn som kjenner til krefttrisikoen. Det ville vi gjøre noe med gjennom en rekke kampanjefilmer, blant annet med lege Kaveh Rashidi. Budskapet var «En tung beskjed». Vi delte informasjonsfilmer med ekspertstemmer, deltok i det offentlige ordskiftet, og utviklet og delte infografikk og illustrasjoner.

### Psykisk helse

Alkohol påvirker den psykiske helsen vår negativt, og har blant annet sammenheng med angst og depresjon. I en undersøkelse gjort på vegne av Av-og-til kommer det frem at 1 av 5 har brukt alkohol fordi de har vært nedstemt, eller for å dempe personlige problemer og stress. I anledning verdensdagen for psykisk helse 10. oktober delte vi tallene i sosiale og fortjente medier, og saken ble blant annet dekket i Aftenposten, NTB, Vårt Land, ABC Nyheter og Stavanger Aftenblad.

### Samfunnskostnader av alkoholbruk

Sammen med Actis og Blå Kors fikk Av-og-til utarbeidet en rapport av analysebyrået Oslo Economics. Rapporten studerte samfunnskostnadene knyttet til alkoholbruken vår, og fant at den årlig koster samfunnet 100 milliarder kroner. Majoriteten av kostnaden er knyttet til tapt helse og livskvalitet. Rapporten brukte vi til å vise frem alkoholens negative påvirkning på helsen på en ny måte.

### Alkoholfrie alternativer

En forutsetning for å redusere alkoholinntaket er gode alkoholfrie alternativer, og interessen for slike alternativer har eksplodert de siste årene. Likevel viste en undersøkelse bestilt av Av-og-til at bare 1 av 4 dagligvarebutikker i Oslo tilbød kald alkoholfri øl. I TV2 presenterte vi tallene, og ba dagligvarekjedene ta grep. Undersøkelsen skapte også politisk debatt, og KrFU tok til orde for å lovfeste salg av alkoholfri øl i butikker.

# 230.000

så faktafilmene om sammenhengen mellom alkohol og kreft under kampanjen med Kreftforeningen.

# 100.000

så filmen hvor Kaveh Rashidi snakket om sammenhengen mellom alkohol og kreft.

# 750.000

så illustrasjonene om sammenhengen mellom kreft og alkohol under kampanjen med Kreftforeningen.

# 64

mediesaker om kreft og alkohol i mars og april.

# 170

legekontorer har synliggjort kunnskap om alkohol og kreft i Av-og-til-kommuner over hele landet.

## Alkohol forstyrrer søvnkvaliteten og gjør deg mindre uthvilt



Iselin (23) drakk vekk angst og depresjon – men betalte en høy pris

Faksimle: TV2 30.10.22

Den første alkoholfrie ølen «Zero» fylte 50 år i Norge i 2022. Munkholm fylte 30 samme år. På vegne av Av-og-til undersøkte Opinion 40 dagligvarebutikker i Oslo. Bare 12 tilbød kald alkoholfri øl.







## Barn og unge

90.000 barn har foreldre som drikker for mye. I tillegg kommer alle barna som har ubehagelige opplevelser med foreldres drikking innimellom. Av-og-til har siden begynnelsen av 1980-årene satt søkelys på hvilke konsekvenser det kan ha for barna når voksne drikker alkohol. Kampanjene har opp gjennom årene hatt ulike tilnærminger. Nordmenn kjøper mest alkohol om sommeren og i jula, noe som er grunnen til at vi har lagt kampanjetopper i disse periodene. Vi ønsker at voksne skal ha et bevisst forhold til hva som er greit og ikke foran barna.

### Hva vet vi?

1 av 4 nordmenn har vært brisen foran barna\*

1 av 5 barn opplever at foreldre drikker mer alkohol om sommeren enn ellers i året\*

Null, ett eller maks to glass er det barn ønsker at voksne drikker når de er sammen med dem\*

### Hovedmål

Barn og unge skal ha gode oppvekstvilkår, og møte trygge, tilstedeværende voksne.

### Delmål

Voksne, spesielt foreldre og besteforeldre skal:

- drikke mindre alkohol når de er sammen med barn og unge.
- kjenne til, og være klar over, de negative konsekvensene alkoholbruk kan ha i situasjoner som berører barn og unge.



### Sommerlåt og musikkvideo

For årets sommerkampanje fikk vi med oss rapper og låtskriver Oral Bee på en sommerlåt om foreldre og drikking foran barn. Ønsket var å lage en fengende låt som appellerte både til barn og voksne. Med rap-formatet fikk vi muligheten til å nå bredt med konkrete råd.

Låten ble lansert på Spotify uken før skoleferien. Vi kjørte teaser i sosiale medier, og radio-reklame, for å få folk til å spille den på Spotify. Vi kontaktet skoler, fornøyelsesparker og steder hvor barn og voksne feierer, for å få dem til å spille den av. Blant de som takket ja var Norges Fotballforbund som la låten til avspilling under neste landskap på Ullvål stadion.

Viktig ble også musikkvideoen vi lagde etter oppskrift fra amerikanske rap-videoer. Den fikk svært god mottakelse blant annet på Youtube, og vi kjørte hele versjonen som kinoreklame rundt om i landet i slutten av august.



### Norge i rødt, hvitt og champagne?



Tenk over hvor mye du drikker foran barna på 17. mai.

### Å vekke følelser

Julen er en tid for ettertanke. Med årets julekampanje ønsket vi å benytte dette mulighetsrommet til å spille på det mer emosjonelle, og dermed bygge opp under folks kjennskap til Av-og-til og sørge for stor synlighet omkring tematikken. Vi valgte derfor å filmatisere julemorgen til et av barna som vokser opp med for mye alkohol i hjemmet, og hvordan hun gjør i stand for at lillebror skal få en hyggelig feiring. I tillegg produserte vi andre uttak til sosiale medier og øvrige annonseflater med mer fokus på foreldre flest, og hvor lite som skal til før barn kan merke en forskjell.

### Høytider og ferier

I tillegg til sommer og jul, vet vi at nordmenn generelt kjøper mer alkohol under ferie og høytider. Før påsken gikk vi derfor ut med tall på hvor mange voksne som drakk tre eller flere glass alkohol på en dag, sist de var på hytta med barna. Slik fikk vi formidlet rådet vårt om null, ett eller maks to glass foran barna til flere gjennom opplag i både riksdekkende, regionale og lokale medier.

I mai var vi ute i presse og sosiale medier knyttet til alkohol i konfirmasjoner. Vi gjorde en undersøkelse som viste at selv om de fleste ikke drikker alkohol i konfirmasjoner oppga ni prosent at de drakk ett til to glass, mens tre prosent svarte at de drakk tre til fire glass sist de var i en konfirmasjon. Temaet ga blant annet oppslag i Aftenposten.

På 17. mai var vi ute med budskap knyttet til barn og alkohol i sosiale medier og presse. Innleggene i sosiale medier nådde svært bredt, og vi fikk også fremhevet aktører som valgte å gjøre begrensninger i alkoholservingen på selve dagen av hensyn til barna. Slik fikk vi også utnyttet flere anledninger før utrulling av sommerkampanjen i starten av juni.



Oh, oh ta det ro  
det holder med  
et glass eller to!



Se musikkvideoen til  
sommerlåten!



## Over 2 millioner

visninger av årets julekampanje på TikTok.

## 49 %

av befolkningen oppgir å ha  
fått med seg julekampanjen.

## 685.000

lyttinger på podkast-reklamene  
med sommerlåten.

## 430.000

så «Julens viktigste huskeliste» på Facebook gjennom organisk  
spredning. Dette var den posten som gjorde det best i 2022.



## Ungdom og alkohol

Å eksperimentere med alkohol er for mange ungdommer en naturlig del av overgangen fra barn til voksen. Når ungdom drikker alkohol, øker risikoen for ulykker, vold og overgrep. Russetiden har utviklet seg til å bli en særlig risikosituasjon og en katalysator for drikking fra tiende klasse og ut videregående. Ungdom med foreldre som setter tydelige grenser, debuterer senere med alkohol og drikker mer forsiktig. Derfor jobber Av-og-til med foreldre som målgruppe gjennom sosiale medier, i medieutspill og gjennom foredrag og foreldremøter i samarbeid med Av-og-til-kommunene. Det er mange positive trender blant ungdom. Ungdom i dag debuterer senere med alkohol enn for noen tiår siden. Disse trendene vil vi i Av-og-til være med å forsterke.

### Hva vet vi?

1 av 3 russ forventet  
drikkepress i russetiden\*

1 av 4 tiendeklassinger i  
Norge har vært beruset på  
alkohol siste året\*

27 % av unge mellom 15 og  
25 velger ofte alkoholfrie  
alternativer\*

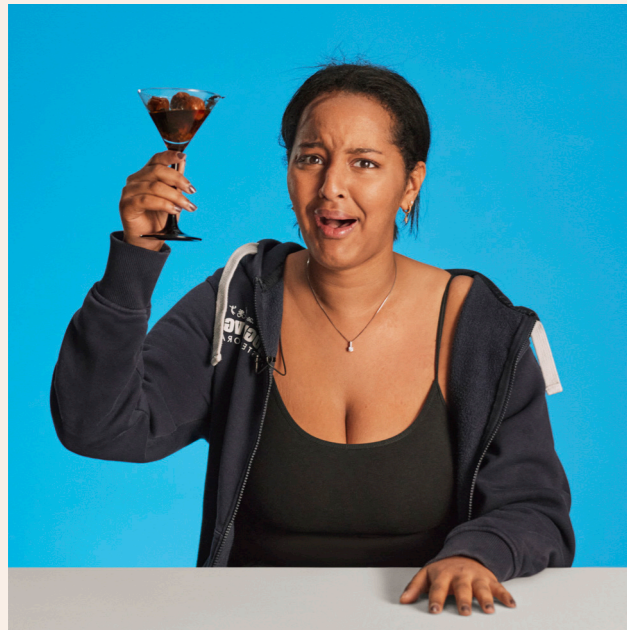
### Hovedmål

Barn og unge skal oppleve  
en trygg og god ungdomstid.

### Delmål

- Utsatt alkoholdebut i Norge.
- Foreldre skal sette tydelige grenser for ungdommens bruk av alkohol og andre rusmidler.
- Russetid i kontrollerte former, uten vold, overgrep, ulykker og andre utfordringer knyttet til rusbruk.





Kjære tenåringsforelder:

## Ungdoms- fylla er et voksen- ansvar!

Margrethe Sole og  
Ragnhild Kaski,  
SLT-koordinator i Sandnes  
kommune og generalsekretær i  
Av-og-til, Sandnes

■ Høst er høysesong for ungdom og alkohol. Et nytt skoleår byr ikke bare på nye klasser og nye venner - flere ungdomsskoleelever vil også ha sitt aller før-



Faksimile Sandnesposten 4. oktober 2022



### Snakk med andre foreldre

Snakk om hvilke regler dere vil skal gjelde for ungdommer i deres klasse og nærmiljø. Vær støttespillere for hverandre.

### Russetid og fyllekurer

På våren 2022 gjennomførte vi en kampanje i sosiale medier, som oppfordret årets russ til å ta mer bevisste valg knyttet til alkoholdrikking i russetiden. Årets russetid ble den første ordentlige på to år, i tillegg var årets eksamen avlyst. Det ga grunn til å tro at russetiden ville bli full av fest og alkohol.

I kampanjen fikk vi russ til å teste ekle fyllekurer, hvor budskapet var at det er enklere å bare drikke litt mindre. Kampanjen bestod av filmer publisert på TikTok og Instagram, i tillegg til artikler på nett og andre poster i sosial medier.

Innholdet bestod blant annet av tips til russeren for å unngå drikkepress, intervju med kjemiker Alexander Sandtorv som har forsket på bakrus, og oppfordringer om å teste sine drikkevaner på drikkestatus.no. Av-og-til var også synlige i mediene i flere utspill som handlet om russetid og drikkepress.

Kampanjen ble laget slik at den lett kunne gjenbrukes om høsten rettet mot studenter.

### Kjipe foreldre

«Vær en kjip forelder» er blitt en fast oppfordring fra Av-og-til. For ungdom som har foreldre som tør å sette grenser drikker også mindre alkohol. I 2022 var vi synlige i lokalaviser, gjerne i etterkant av at det hadde vært meldt om ungdomsfester lokalt, og kom med råd til tenåringsforeldre.

«Kjipe foreldre» er også et populært foredrag som Av-og-til-kommunene tar i bruk på foreldremøter. I Vestfold gikk flere kommuner sammen om å arrangere et digitalt foreldremøte om alkohol og rus, hvor blant annet generalsekretær i Av-og-til deltok med foredrag.

### Ungdata

Ungdata er lokale barn- og ungdomsundersøkelser der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har det. Undersøkelsen gir viktig innsikt om alkoholvaner hos ungdom på kommunenivå. I 2022 kom det nye tall i en rekke kommuner og fylker, som Av-og-til tok i bruk i presseinnvalg lokalt.

# 115.000

visninger av filmen hvor matinfluencer på TikTok @Kaaynelagermat tester fyllekurer i samarbeid med Av-og-til.

# Over 800

ungdomsskoleforeldre deltok på digitalt foreldremøte i Vestfold, og hørte Av-og-til med foredraget «Kjipe foreldre».

“

Folk forventer at du deltar på lik linje som dem. Hvis du ikke skal drikke, er det ikke like interessant å ha deg med!

– Thuva Christine Hoff Hansen (21)  
om drikkepresset i russetiden.



Les intervjuet med Thuva her!

“

Kjenner at det er viktig å ikke drite seg skikkelig ut, spy eller være for pågående med damer er det jeg frykter mest egentlig. ... vet jo å ta det litt rolig etterhvert.

Fortalte en av ungdommene som høsten 2022 deltok i en fokusgruppeundersøkelse i regi av Av-og-til, gjennomført av selskapet Task. Fokusgruppeundersøkelser gir oss nyttig innsikt i arbeidet med å utarbeide målrettet informasjon og kampanjer som treffer ungdom.

“

Mange har nok høye forventninger om positive opplevelser i russetiden, men disse tallene viser at russeren også går inn med bekymring. Med mye alkohol øker risikoen for å bli utsatt for ulykker, vold, overgrep og press.

– Generalsekretær Ragnhild Kaski i VG 5. mai 2022

Kommentar til at 1 av 3 russ er bekymret for at noen de kjenner skal oppleve vold/slagsmål i russetiden, og 1 av 2 er bekymret for at noen de kjenner skal oppleve seksuelt overgrep.





## Båt og sjøliv

Mange nordmenn bruker betydelige deler av ferie og fritid til båtliv og sjøliv. Men når sjølivet kombineres med alkohol, innebærer det også en risiko. Alkohol gjør deg til en dårligere båtfører, og faren for å drukne dersom du faller i vannet øker betraktelig. Alkohol er en medvirkende årsak til mange båttulykker og drukninger, og omtrent én av fem som drukner fra fritidsbåt, har promille. Holder en seg edru bak roret, gjør en mye for å redusere egen og andres risiko. Av-og-til samarbeider med viktige aktører på fritidsbåtfeltet om en årlig kampanje knyttet til viktigheten av edru båtføring.

### Hva vet vi?

35 % av omkomne hadde promille\*

Gjennomsnittsalderen på de omkomne var 59 år\*

25 av 26 av de omkomne var menn\*

### Hovedmål

Det skal være trygt for både barn og voksne å ferdes på sjøen og nyte båtlivet.

### Delmål

- Færre ulykker knyttet til alkoholbruk på sjøen.
- Befolkningen skal ha kunnskap om konsekvensene alkoholbruk har for sikkerhet i maritime situasjoner.

### Kom med lakrisbåter og en oppfordring til båtfolket: - Vi ble svært godt tatt imot



Faksimile: Larvik Kommune 07.07.2022



### Mange fikk med seg kampanjen

I samarbeid med Ipsos ble det gjennomført en posttest, for å teste effekten av kampanjekonseptet blant en bredere andel av befolkningen. 41 prosent svarer at de har lagt merke til temaet og kampanjen i/på en eller flere kanaler, og 49 prosent i aldersgruppen 55 år og eldre har lagt merke til temaet.

### Ekte kapteiner drikker kaffe

I år ble det brukt barn som virkemiddel og historiefortellere, da vi gjennom erfaringer fra barne kampanjene våre vet at dette treffer godt hos foreldre og besteforeldre. I hovedfilmen ser vi en gutt og ei jente som leker at de er på båt. Gutten sjangler og kommanderer rundt og til slutt sier han «og frem med drikka». Man skjønner at han er vant til å være til sjøs og at hans erfaringer og opplevelser speiles i leken. Med dette ønsket vi at foreldre og besteforeldre skal se på seg selv utenifra og reflektere over sine egne holdninger, og hvor viktig det er å være gode forbilder for barna – for barna lærer av voksne.

I tillegg til en hovedfilm hadde vi flere andre kampanjeuttak. I samarbeid med vår kampanjepartner Sjøfartsdirektoratet delte vi en film hvor sjøfartsdirektør Knut Arild Hareide ønsket båtfolket en god sommer og oppfordret alle til å være edru når en kjører båt. Vi hadde også konkurranser på Facebook, korte filmsnutter tilpasset ulike kanaler, radioreklame, caser på nettsiden, innholdsmarkedsføring med kampanjebudskap i båtmagasin, befolkningsundersøkelse og jobbet aktivt med presse.

Samarbeidet med kampanjepartnere, samarbeidspartnere og kommunene er kjempeviktig for å nå ut med kampanjebudskapet til folket. De deler aktivt kampanjeuttakene i sine sosiale mediekanaler, og deler ut materialet på både stands og når de er ute på sjøen. I tillegg har de beachflag med vårt budskap på både i havner og marinaer, og vi samarbeider om felles presseoppslag i lokale medier.

### Samarbeidspartnere

- Kongelig Norsk Båtforbund
- Oslofjorden Båteierunion
- NORBOAT
- Kongelig Norsk Seilforening
- Norges Seilforbund
- Redningsselskapet
- Norges Røde Kors
- Friluftsrådernes Landsforbund
- Sjøfartsdirektoratet
- Politidirektoratet
- Kystvakten
- Kartverket
- Kystverket



**45.000**

klikk på Av-og-til sine båtrelaterte nettsaker under kampanjeperioden.

**530.000**

mellom 18-70 har hørt Av-og-til sin radioreklame i snitt 2,3 ganger.

“

På havet er det meste greit helt til det plutselig ikke er det, derfor er det helt unaturlig å drikke utpå der.

– Henrik Mestad forteller – i et intervju med Av-og-til – om hvordan han i starten av sin skuespillerkarriere byttet ut fest med natur.



Les intervjuet med Henrik her!

**25**

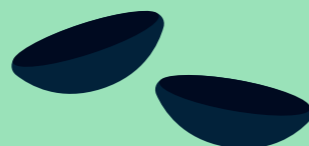
kommuner var aktivt med på årets Klar for sjøen kampanje.

**226**

arrangementer hvor materiellet vårt vår synlig.

**41.600**

poser med lakrisbåter.



**9.300**

flasker med håndsprit.



**15.950**

brosjyrer ble delt ut av samarbeidspartnere!

**1 250.000**

visninger av hovedfilmen på sosiale medier.

**45.000**

båtfolk nådd i juli med markedsføring i Båtens Verden.



## Idrett

De aller fleste barn er innom organisert idrett i løpet av oppveksten sin. Idretten er viktig for alle barn, men spesielt viktig for de barna som vokser opp i hjem med alkoholmisbruk. Deltakelse i idrett er viktig for å gi disse barna et friminutt, og idretten er en unik arena for å fange opp og hjelpe barn som har det vanskelig. Derfor er idretten et prioritert område for Av-og-til. Sammen med Idrettsforbundet og særforbund skal Av-og-til sette klubber i stand til å håndtere alkohol på en restriktiv og gjennomtenkt måte og sette trenere, lagledere og andre i støtteapparatet i stand til å fange opp barn som har det vanskelig.

### Hva vet vi?

75 % av befolkningen mener voksne bør avstå helt fra alkohol i forbindelse med barneidretten\*

1 av 5 har opplevd fulle voksne på turer med idrettslaget\*

\*Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø\*

### Hovedmål

Barn og unge skal møte trygge idrettsmiljøer og et støtteapparat som fanger dem opp dersom de trenger det.

### Delmål

- Redusert alkoholbruk i forbindelse med barneidrett og idrettsarrangementer.
- Klubber i Norge skal ha en alkoholpolicy som brukes aktivt i klubbene.
- Støtteapparatet i idretten skal vite hva de skal gjøre dersom de er bekymret for et barn.





100 millioner mennesker verden over spiller tennis. Casper Ruud er blant de aller beste. Beslutningen om å ikke drikke alkohol har vært blant suksessfaktorene. I 2022 stilte Ruud opp i et intervju på avogtil.no.

I dag er han rangert som nummer tre av alle spillere i hele verden. Men han er ikke i mål.

– Målet mitt er å bli best i verden.

For å nå målet, har han blant annet holdt på vanen fra ungdomstiden om å ikke drikke alkohol.

Hvordan tror du alkohol ville påvirket rutine og prestasjonen din i dag?

– Det kreves mye av deg som idrettsutøver, og alle prosentene teller. Man mister mye treningstid hvis man nyter for mye alkohol, og kvaliteten på treningen blir dårligere.

Gjør du det flere ganger og for ofte, kan det gå utover resultater, sier Casper Ruud til Av-og-til.

Hentet fra avogtil.no

Les intervjuet med  
tennisstjernen  
Casper Ruud her!



# 1.1 millioner

så filmen «Det er ikke alltid tryggest på hjemmebane» på tiktok i 2022, og 61.700 trykket på «liker». Alt var organisk spredning.

# 61.888

så facebook-posten med Casper Ruud.

“

Vårt klare råd og ønske til idrettslag er at de utarbeider retningslinjer for hva som er greit og ikke når det kommer til alkohol i sammenheng med arrangementer tilknyttet klubben.

Ragnhild Kaski til Nordstrands Blad 9. juni 2022 i forbindelse med sak om fulle foreldre på overnatningscup.



For noen betyr idretten alt!

### Retningslinjer for alkohol i klubbene

Det er prioritert for Av-og-til å jobbe med retningslinjer for alkohol i idretten. Gjennom samtaler med klubber får vi beskrevet utfordringer med alkohol, også i tilknytning til barneidretten. Det beskrives ofte som gråsoner, eksempelvis når foreldre som er med på cuper og helgesamlinger drikker alkohol mens barn er til stede. Dette viser viktigheten av retningslinjer og at sanksjoner for brudd på disse er avklart i klubbene før noe skjer.

Foredragsmateriale, brosjyrer, utkast til retningslinjer og andre ressurser til idretten ligger tilgjengelig på avogtil.no/idrett. Dette skal i 2023 videreutvikles i samarbeid med idretten. I 2022 har vi hatt direkte kontakt med særforbund og klubber, holdt foredrag hos idrettslag, og kommentert saker i media som har omhandlet alkohol i tilknytning til barneidretten og spørsmål om servering på stadioner i voksenidretten.



### Relansering av kampanjefilm

Høsten 2022 relanserte vi kampanjefilmen «Det er ikke alltid tryggest på hjemmebane» fra idrettskampanjen i 2018, denne gangen også i nye kanaler som tiktok. Filmen ble også denne gangen tatt svært godt imot. At vi kan bruke filmer som er produsert tidligere i nye kanaler og på den måten nå nye målgrupper, er en god erfaring vi tar med oss videre.



## Øvrige tema

“Av-og-til skal være en bidragsyter i de debattene som til enhver tid går om alkohol i samfunnet vårt. Det kan for eksempel være knyttet til alkoholbruk i arbeidslivet, promillekjøring og bekymringer knyttet til at noen velger å drikke alkohol når de er gravide”

– Strategi 2020–2025

I 2022 har Av-og-til deltatt i en rekke debatter om alkohol, og satt blant annet alkohol i arbeidslivet, promillekjøring og markedsføring av alkohol på dagsorden.

For å sette søkelys på at de sosiale arenaene i tilknytning til jobb ofte inneholder alkohol valgte Av-og-til å foreslå å endre navnet «Fredagspils» til «Fredagshils». Dette skapte debatt, og vi fikk mange oppslag på temaet.



Skjermdump: TV2 16.09.22

“  
Ideen kommer fordi vi ble kontaktet av en bedrift som ønsket innspill på alternative navn. Det å ha alkohol i navnet kan oppleves som ekskluderende, og det satte i gang en brainstorming hos oss på hva vi kan kalle dette sosiale treffet i forbindelse med jobb.

–Generalsekretær Ragnhild Kaski til TV 2

Sammen med NHO Reiseliv var vi før jul ute og oppfordret arbeidsgivere til å tilrettelegge for alkoholfrie alternativer på julebord. I samarbeid med vår medlemsorganisasjon Actis stilte vi spørsmål ved skatteregler rundt alkohol i arbeidslivet.

Les innlegget i Aftenposten her!



I 2022 fortsatte vi det forebyggende arbeidet knyttet til alkohol i trafikken – i tråd med tiltak fra Nasjonal tiltaksplan for trafikksikkerhet på vei 2022–2025. Av-og-til har et samarbeid med Utrykningspolitiet (UP), og dette var første året etter pandemien at ruskontrollukene ble gjennomført på normalt vis.

21 politienheter bestilte materiell fra Av-og-til, som flyere, **isskraper** og drops til bruk under ruskontrolluken i desembe

I 2022 ble Av-og-til medlem av Rusforum, som er et samhandlingsforum for rusfri trafikk, ledet av UP-sjef Olav Markussen.

Av-og-til engasjerte seg i 2021 i debatten om promillegrense på elsparkesykkel, og relgeværket kom på plass i 2022. I juli 2021 behandlet legevakten i Oslo daglig 14,5 skadde elsparkesyklister. I 2022 var tallet falt til tre i gjennomsnitt. Av-og-til kommenterte den positive utviklingen til NTB: «Det skjedde veldig mange ulykker forbundet med promille. Nå er situasjonen en helt annen.»

Takk for at du bidrar til en rusfri trafikk. Det redder liv!



Promillekalkulator og mer info her



Av-og-til

Av-og-til har lenge engasjert seg i spørsmålet om markedsføring av alkohol. I 2022 satt vi de mange bruddene på reklameforbudet i sosiale medier på dagsorden. Dette er et arbeid vi vil fortsette med i 2023.



# Verktøyene våre

## Samarbeid og lokal iverksettelse

Av-og-til skal være en samlende aktør som tilrettelegger for at organisasjoner, offentlige virksomheter og enkeltpersoner kan være med å formidle budskapet om godt alkovett. Av-og-til har i samarbeid med kompetansesentrene for rus utviklet en egen metode for lokaltilpasset alkoholforebygging der det samarbeides tett og målrettet med kommuner. Samarbeid med kommuner om primærforebygging er høyt prioritert i denne strategiperioden.

## Kommunikasjon

Av-og-til skal kommunisere på en måte som motiverer, engasjerer og gjør det lettere for folk å endre alkoholvaner. Budskapet om alkovett skal være synlig i ulike kommunikasjonskanaler, og Av-og-til skal være aktivt til stede på ulike digitale plattformer og følge utviklingen i sosiale medier tett. Av-og-til skal ta et tydelig standpunkt i saker som er viktig for målgruppen, og kommunisere på en måte som understreker samfunnsansvaret vårt.

## Kompetanse og informasjon

Av-og-til skal basere all sin virksomhet på oppdatert kunnskap om alkoholskader, drikke-mønstre og effektiv virkemiddelbruk i folkehelsearbeidet. Av-og-til skal være en referanseorganisasjon på feltet.



## Samarbeid og lokal iverksettelse

Av-og-til samarbeider med Av-og-til-kommuner over hele landet om lokaltilpasset alkoholforebygging. Sammen jobber vi for å forebygge og redusere alkoholskader og gjøre hverdagen tryggere for alle som bor i kommunen. Kommunesamarbeidet er et viktig satsingsområde for Av-og-til. Kommunene har en unik mulighet til å komme i direkte dialog med befolkningen, i tillegg til at de utformer lokal alkoholpolitikk og håndhever alkoholloven.

Det er i kommunene folk bor, det er her de lever livene sine, og det er her forebyggingsarbeidet må skje. Alkoholforebygging har en naturlig plass i det lokale folkehelsearbeidet og kommunens arbeid med å sikre gode oppvekstmiljøer.

Kommunesamarbeidet gir de som jobber med forebygging i kommunene enkle metoder for å snakke om alkohol og folkehelse med befolkningen. Ved å tilrettelegge for ressurser til kommunale kommunikasjonskanaler og møtepunkter i Av-og-til-kommuner, møter innbyggere budskapet om alkovett på mange arenaer i lokalmiljøet sitt.

Å være en Av-og-til-kommune er et viktig bidrag i det kommunale rusmiddelpolitiske arbeidet. Kommunene inviteres med i nasjonale kampanjer, får tilgang til lokaltilpasset materiell og ressurser som kommunen har behov for i sitt forebyggingsarbeid, og tilrettelegger for godt samarbeid mellom kommunale aktører, frivilligheten og lokalt næringsliv.

Kommunene får oppdatert, enkelt og godt formidlet kunnskap om rus og forebygging, et stort kontaktnett som inkluderer fagmiljøer, politi, redningsselskap, frivilligheten, og får hjelp til å kommunisere om alkoholvaner og uvaner med innbyggerne på en inkluderende, motiverende og engasjerende måte.

### Nøkkelfakta

- 57 kommuner i 10 fylker i Norge
- 4-årig samarbeidsavtale med forlengelse
- Av-og-til-koordinatorer i kommunene
- Bistand til å snakke med innbyggerne om alkovett
- Kunnskap og informasjon
- Rådgivning
- Erfaringsutveksling og opplæring
- Et nettverk av samarbeidskommuner
- Deltagelse i nasjonale holdningskampanjer
- Tilgang til omfattende materiell



## Et år med aktiviteter i våre 57 kommuner



### Digitale treff

Den årlige konferansen for kommunene ble digital i 2022. Konferansen gir kommunene kunnskap og inspirasjon til å jobbe med forebyggingsarbeid det påfølgende året, og er en viktig møteplass. For å ivareta nettverket arrangerte vi digitalt kick-off og tre webinarer og påfølgende teamsmøter. Blant annet Leo Ajkic, Espen Lervaag og Fanny Duckert sto på programmet.

Utover året har vi gjennomført «digitale kaffepreter» på teams der vi har presentert nye tiltak og vist frem ulike lokale initiativ fra kommuner.

### Rekruttering nye kommuner

Vi ønsker flere Av-og-til-kommuner, og har utviklet nytt introduksjonsmateriell, invitert kommuner med via epost, og annonsert i Kommunal rapport – i tillegg til å være til stede på aktuelle arenaer, som for eksempel Akan-dagene. Politisk og administrativ forankring i kommunen tar tid, men vi er i positiv dialog med seks kommuner i utgangen av 2022.

### Kommunekartlegging

Vi har i 2022 gjennomført en kommunekartlegging for å analysere i hvilken retning kommunesamarbeidet bør videreutvikles. Kartleggingen viser at det er mest lokal aktivitet på tema barn, psykisk helse og ungdom og alkohol.

### - Det er ikke lett å snakke om alkohol - fortsatt er det mye tabu



Godt samarbeid mellom Gjesdal, Sandnes og Sola i barnekampanjen. Faksimile: Solabladet 06.12.22

### Alkoholritt alternativ

I Sola kommune er lokalt næringsliv inkludert i samarbeidet. På Quality Airport Hotel i Sola utviklet næringslivet noen populære alkoholfrie drinker fulgt og slagordet «Av-og-til kan det være forfriskende med et alkoholfritt alternativ».



Faksimile: Solabladet 05.04.22



Ny annonse fra Bokn kommune



Melhus har vært en Av-og-til-kommune i fire år nå, og det er et samarbeid vi setter stor pris på. Tilgang på oppdatert fagkunnskap om alkohol, kampanjemateriell og ikke minst muligheten til å få informasjon og materiell tilpasset og tilrettelagt for akkurat Melhus kommune har vært veldig nyttig.

– Marianne Gustavsson, ruskonsulent i Melhus Kommune



Vi ønsker at alle voksne i Vadsø skal være gode rollemodeller for neste generasjon, og fremme godt alkovevt privat, på jobb og som folkevalgt.

– Wenche Pedersen, ordfører i Vadsø kommune



Stand i Stor-Elvdal i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Foto: Privat

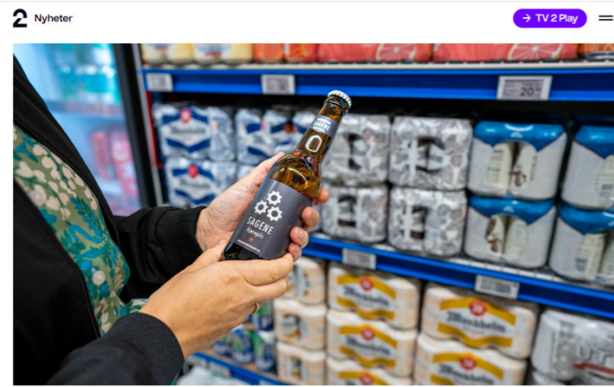


Finn Sommerkoppen i Larvik. Foto: Privat



## Presse

Av-og-til skal være synlig i nasjonale, regionale og lokale medier med budskap om alkoveit. Medieoppslagene våre er en kombinasjon av utspill i forbindelse med kampanjer, aktualiteter og svar på henvendelser fra mediene som ønsker Av-og-til som ekspertstemme på alkohol.



LUNKEET: I mange butikker blir alkoholfri et søgt romtemperert. Foto: Ingrid Gjerdsgje / TV 2

### Ut mot butikkgrep: – Må planlegge hvor man handler

Alkoholfritt øl har blitt stadig mer populært, men selges ofte romtemperert. – Mange henger etter, mener alkoveitorganisasjon. Dagligvaregjigant mener etterspørselen ikke er stor nok.

Av-og-til fikk i august Opinion til å sjekke hvor mange butikker som tilbyr kald alkoholfri øl eller tilsvarende alkoholfrie alternativer. 40 butikker i Oslo ble besøkt. Resultatet var at 3 av 4 butikker ikke selger alkoholfritt kaldt.

Faksimle: TV2.no 10.11.2022

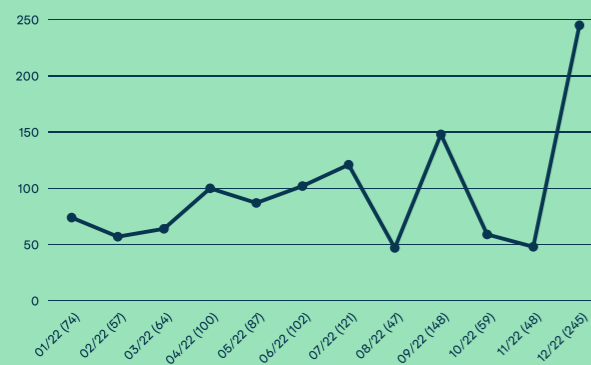


Noe jeg har sett i mange kommentarfelt er "fylla har skylda", "vi har alle vært der".

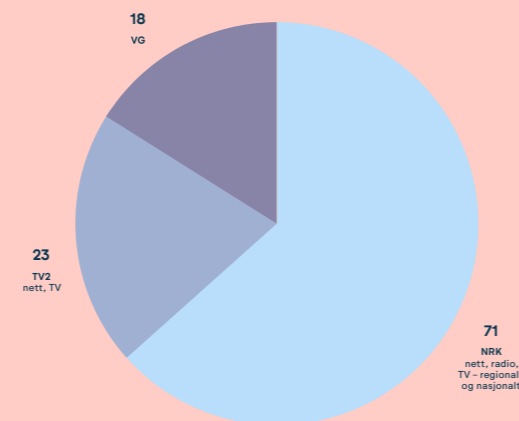
NRK Nyheter 18:15

På Dagsnytt 18 16. november kommenterte generalsekretær i Av-og-til på saken om rasismeanklagene mot Atle Antonsen, hvor temaet var hvorvidt alkohol kan unnskylde dårlig oppførsel og om det stemmer at «fylla har skylda». Det er et mål for Av-og-til å være tilstede i dagsaktuelle debatter og tematikker.

Skjermdump: NRK TV 16.11.2022



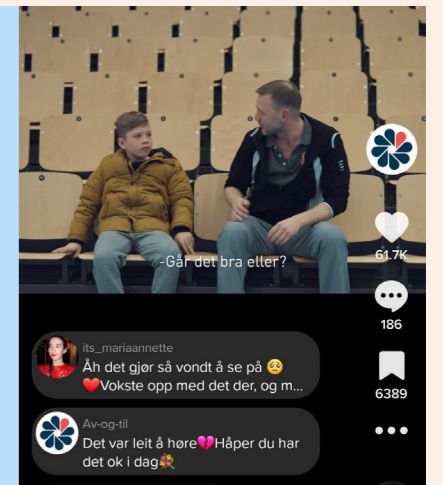
Medieomtale i 2022  
1152 artikler



Mediene vi har fått flest treff i

## Sosiale medier

Av-og-til skal bruke de til enhver tid mest effektive kanalene for å nå folk flest, og være innovative i sosiale og digitale medier. I 2022 tok Av-og-til i bruk TikTok. Hele tre av våre filmer fikk over 1 million avspillinger, og vi ser et stort potensial i kanalen – spesielt når det kommer til å nå yngre enn det vi gjør i andre sosiale medier. I tillegg brukes Facebook og Instagram aktivt, og Youtube og Snapchat er viktige kanaler i forbindelse med kampanjer.



### Sommerens viktigste huskeliste:

- ♥ **Drink maks to glass når du er sammen med barna.**
- ♥ **Ha flest dager uten alkohol.**
- ♥ **Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barna er til stede.**
- ♥ **Morgendagens planer blir hyggeligere for både deg og barna når du er i god form.**
- ♥ **Husk at barn merker at du har drukket tidligere enn du tror.**
- ♥ **Vær spesielt bevisst i ferier og høytider.**



I sosiale medier ser vi at korte og konsise budskap, gjerne med tydelige råd, er det som ofte fungerer best. At det er de konkrete rådene som slår best an, viser også at folk ønsker at vi er mest mulig konkrete når vi kommuniserer rundt holdninger og endring.

Av-og-til

99.994

følgere på Facebook.

38 %

av følgerne på TikTok er menn.

438.002

i organisk rekkevidde på julens viktigste huskeliste på Facebook.



– Når du velger å drikke **alkohol**, må du fortsatt forholde deg til **konsekvensene** av det du sier og gjør.

Ragnhild Kaski

Av-og-til

I 2022 begynte vi å bruke generalsekretær som talsperson også i sosiale medier. Med tydelig budskap og gjerne et oppspill til diskusjon og debatt. Dette gir mer interaksjon med følgerne våre i kommentarfeltet.



## Nettside

Nettsidene avogtil.no skal være en god kilde til oppdatert informasjon, engasjerende innhold og verktøy. I 2022 har vi fortsatt arbeidet med å søkeordsoptimalisere innholdet på sidene, og satset enda mer på trafikk fra søkemotorer som Google.

# 942.350 økter

En økt kan inneholde besøk på en rekke sider inne på avogtil.no fra samme person, innenfor et gitt tidsrom.


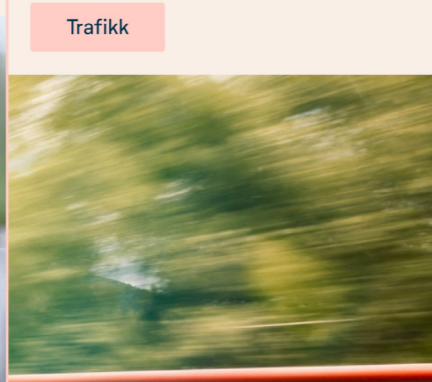
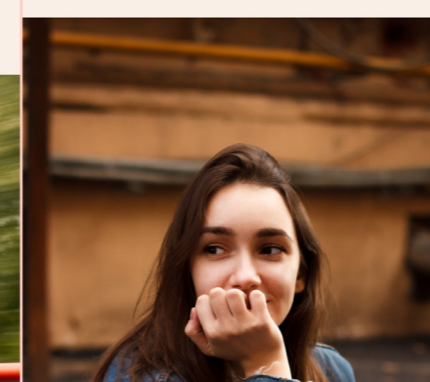
# 50.751

gjennomførte drikkestatus.

# 421.592

gjennomførte promillekalkulator.

### Mest besøkte nettartikler:

<p>Av-og-til <input type="text"/> Sø <input type="text"/> Meny</p> <p><b>Dette er en alkoholenhet</b></p> <p>Hvor mye du drikker regnes ofte i alkoholenheter. Men hvor mye er en alkoholenhet, og hvor mange enheter er det i et glass øl eller vin?</p> <p>Helse</p>	<p>Av-og-til <input type="text"/> Sø <input type="text"/> Meny</p> <p><b>Alt du må vite om promillegrense</b></p> <p>Alkohol og trafikk er en farlig kombinasjon. Derfor har vi promillegrenser på land og på vann i Norge. Vet du hva promillegrensen er for bil, båt og sykkel?</p> <p>Trafikk</p>	<p>Av-og-til <input type="text"/> Sø <input type="text"/> Meny</p> <p><b>Alt du må vite om aldersgrensene for alkohol</b></p> <p>I Norge kan man kjøpe alkohol fra man er 18 år gammel. Drikkevarer som har alkoholprosent over 22 må man være over 20 år for å kjøpe.</p> <p>Ungdom</p>
 <p>36 995 økter</p>	 <p>24 819 økter</p>	 <p>22 818 økter</p>

## Så mye koster alkohol samfunnet

I en rapport utarbeidet av Oslo Economics på oppdrag fra Blå Kors, Actis og Av-og-til kommer det frem hvor mye alkohol-bruken i Norge faktisk koster det norske samfunnet. Pris-lappen? Opp mot ..

100 milliarder kroner i året

Hele 77 milliarder er knyttet til tapt helse og livskvalitet, og opp mot 24 milliarder er knyttet til sykefravær og lavere effektivitet på jobb, samt kostnader til helse- og velferds-tjenester.

Rapporten ble lansert på et eget lanseringsseminar 16. februar. Rapporten ga oss muligheten til å sette dagsorden med nye tall og funn, i tillegg til å gi oss viktig kunnskap som brukes i Av-og-tils løpende kommunikasjonsarbeid.



Les mer om funnene, og finn selve rapporten, her!

## Hva mener folk?

Av-og-til gjennomførte en stor, og flere mindre, befolkningsundersøkelser i løpet av året. Undersøkelsene viser hvordan det står til med holdninger, adferd og kunnskap hos befolkningen. Den største undersøkelsen gjennomføres i halvparten av Av-og-til-kommunene hvert år, slik at kommunene vi samarbeider med får oppdatert kunnskap om egen befolkning.

Undersøkelsene gir oss nyttig informasjon når vi utarbeider kampanjer, og er også grunnlag for medieutspill og andre kommunikasjonsuttak. I 2022 har vi også gjennomført en fokusgruppeundersøkelse med ungdom.

# 8 %

av befolkningen kjenner til sammenhengen mellom alkohol og brystkreft\*

# 10 %

av befolkningen har i løpet av de to siste årene sittet på i bil med en beruset sjåfør\*

# 57 %

av studenter opplever at noen ekskluderes fra sosiale sammenkomster/arrangementer i studietiden fordi de ikke drikker alkohol\*

# 43 %

av befolkningen mener at alkoholholdig drikke bør merkes med advarsel som informerer om helserisiko ved å drikke alkohol\*



## Styret og de ansatte

47 frivillige organisasjoner støtter arbeidet med å fremme alkovett og står bak Av-og-til.

Årsmøte i september 2022 valgte følgende styre:

- Knut Haugsvær – Frelsesarmeen (styreleder)
- Marianne Andersen – Kreftforeningen
- Liv Marie Bendheim – Ung i trafikken
- Heidi Greni – Senterpartiet
- Ingunn Foss – Høyre
- Christian Stoutland – Politidirektoratet
- Mai Lene Fløysvik Hæåk – Actis
- Per Tøien – Norges Idrettsforbund
- Marte Sletten – Av-og-til (ansattrepresentant)
- Mari Marthe K. Apenes – IOGT i Norge (vara)

Lederen velges på årsmøtet, mens styre konstituerer seg selv med nestleder og eventuelle utvalg. Styret har hatt til sammen fem styremøte. Styret behandlet 46 saker i 2022.

Sekreteriatet er lokalisert i Torggata i Oslo. Per 31. desember besto staben av ni medarbeidere: generalsekretær, tre kommunikasjonsrådgivere, to rådgivere, en førstekonsulent og en konsulent. Alle stillingene i Av-og-til blir oppretthold under forutsetning av årlige bevilgninger.

### Ansatte i løpet av 2022:

- Ragnhild Helene Kaski, generalsekretær
- Katrine Gaustad Pettersen, kommunikasjonsleder
- Marte Sletten, rådgiver
- Stina Katrine Bakken, rådgiver
- Alexander Klüver Stensrud, kommunikasjonsrådgiver
- Christine Brown Vollan, kommunikasjonsrådgiver
- Ingvild Hauge, kommunikasjonsrådgiver
- Marianne Nordtveit Woldstad, kommunikasjonsrådgiver
- Marion Kristine Gustavsen, kommunikasjonsrådgiver
- May-Linn Lauritzen, førstekonsulent
- Anders Stenersen, kommunikasjonsrådgiver
- Karianne Myrvang, konsulent

## Økonomi og regnskap

For å gjøre arbeidet til Av-og-til mest mulig effektivt utarbeides det målrettede kampanjer for hver år. Det legges stor vekt på god organisering og på at virkemidlene skal være kostnadseffektive. Styret i Av-og-til har lagt opp til en fleksibel virksomhetsplan. Det skyldes Av-og-til sin egenart og at inntektene i hovedsak er basert på tilskudd over statsbudsjettet. Aktivitetsnivået er avhengig av tilskuddets størrelse. Forutsetning for fortsatt drift er til stede, og årsregnskapet for 2022 er satt opp på bakgrunn av dette.

### INNTEKTER

Inntektene i 2022 var på i alt 23 778 376 kr. Av de totale inntektene utgjorde bevilgninger over statsbudsjettet 21 000 000 kr. Av andre inntekter mottok Av-og-til 2 757 876 kr i moms-kompensasjon, og medlemskontigenten beløp seg til 20 500 kr.

### KOSTNADER

Kostnadene i 2021 var på i alt 23 878 407 kr. Det ble satset betydelig på informasjons- og kampanjevirkosomhet og på systematisk nettverksarbeid og karleggingsvirkosomhet.

### RESULTAT

Årsresultatet viser et underskudd på -62 185 kr.

## Resultatregnskap 2022

	Note	2022	2021
<b>DRIFTSINNTEKTER</b>			
Kontigenter		20 500	18 500
Grunntilskudd	2	21 000 000	20 500 000
Andre inntekter (mva komp)		2 757 876	2 459 822
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>23 778 376</b>	<b>22 978 322</b>
<b>DRIFTSKOSTNADER</b>			
Lønnskostnader	3	7 076 314	5 933 388
Andre personalkostnader	3	753 257	556 296
Fremmede tjenester		1 087 631	1 786 179
Reise/Diett		59 463	69 477
Kontorkostnader inkl.elektrisitet og renhold		761 054	658 117
Telefon/porto/kopi/trykksaker		659 609	588 569
Inventar/edb		293 310	346 411
Kampanjer og materiell/arrangementer		9 568 413	8 818 158
Møter/kurs		144 254	37 390
Annonser		1 747 885	2 298 660
Diverse utgifter		43 540	55 730
Markedsundersøkelser		1 683 675	1 675 053
<b>Sum driftskostnader</b>		<b>23 878 407</b>	<b>22 823 428</b>
<b>DRIFTSRESULTAT</b>		<b>-100 031</b>	<b>154 894</b>
<b>FINANSIELLE INNTEKTER OG KOSTNADER</b>			
Annen renteinntekt/finansinntekt		41 690	9 517
Annen rentekostnad/finanskostnad		3 844	405
<b>Netto resultat av finansielle inntekter og kostnader</b>		<b>37 846</b>	<b>9 112</b>
<b>ORDINÆRT RESULTAT</b>		<b>-62 185</b>	<b>164 007</b>
<b>ÅRSRESULTAT</b>		<b>-62 185</b>	<b>164 007</b>
<b>OVERFØRINGER TIL EGENKAPITAL</b>			
Overfør til/fra annen egenkapital	4	-62 185	164 007
<b>Sum overføringer egenkapital</b>		<b>-62 185</b>	<b>164 007</b>



# Balanse

	Note	31.12.2022	31.12.2021
<b>EIENDELER</b>			
<b>OMLØPSMIDLER</b>			
<b>Fordringer</b>			
Kortsiktige fordringer		642 729	104 057
<b>Sum fordringer</b>		<b>642 729</b>	<b>104 057</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter og lignende</b>		<b>6 588 805</b>	<b>6 257 376</b>
<b>Sum totale omløpsmidler</b>		<b>7 231 534</b>	<b>6 361 433</b>
<b>SUM EIENDELER</b>		<b>7 231 534</b>	<b>6 361 433</b>
<b>EGENKAPITAL OG GJELD</b>			
<b>EGENKAPITAL</b>			
<b>Opptjent egenkapital</b>			
Annen egenkapital	4	2 748 239	2 810 424
<b>Sum opptjent egenkapital</b>		<b>2 748 239</b>	<b>2 810 424</b>
<b>Sum total egenkapital</b>		<b>2 748 239</b>	<b>2 810 424</b>
<b>GJELD</b>			
<b>Kortsiktig gjeld</b>			
Levrandørgjeld		3 280 480	2 378 062
Skyldige offentlige avgifter		531 421	469 983
Annen kortsiktig gjeld		671 394	702 965
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>4 483 295</b>	<b>3 551 009</b>
<b>Sum total gjeld</b>		<b>4 483 295</b>	<b>3 551 009</b>
<b>SUM EGENKAPITAL OG GJELD</b>		<b>7 231 534</b>	<b>6 361 433</b>

Oslo, 17. februar 2023  
Styret i AV-OG-TIL

Knut Haugsvær (e-signert) Leder	Christian Stoutland (e-signert)	Mai Lene Fløysvik Hæåk (e-signert)
Ingunn Alice Biktjørn Foss (e-signert)	Heidi Greni (e-signert)	Per Tøien (e-signert)
Marianne Andersen (e-signert)	Liv Marie Bendheim (e-signert)	Marte Sletten (e-signert) Ansatterepresentant
Ragnhild Helene Kaski (e-signert) Generalsekretær		

# Noter

## Note 1 – Regnskapsprinsipper

### Generelt

Regnskapet er utarbeidet i overensstemmelse med regnskapsloven og god regnskapsskikk (GRS) for små foretak så langt det passer.

Organisasjonen er ikke skattepliktig.

### Klassifisering av eiendeler og gjeld

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Fordringer som skal tilbakebetales innen et år er klassifisert som omløpsmidler. Ved klassifisering av langsiktig og kortsiktig gjeld er samme regel lagt til grunn.

## Note 2 – Tilskudd

Tilskudd fra Helsedirektoratet, utgjør for 2022 kr 21 000 000.

## Note nr. 3 – Lønnskostnader, antall ansatte, godtgjørelse etc.

Lønnskostnader	2022	2021
Lønninger	6 160 890	5 163 241
Arbeidsgiveravgift	915 424	768 799
Pensjon, andre kostander	753 257	557 644
<b>SUM</b>	<b>7 829 571</b>	<b>6 489 684</b>
Antall årsverk	10,2	8,7

## Note nr. 4 – Annen egenkapital

	Annen egenkapital
Egenkapital 01.01.	2 810 424
Årsresultat	-62 185
<b>Egenkapital 31.12.</b>	<b>2 748 239</b>



Til styret i  
Av-og-til

## UAVHENGIG REVISORS BERETNING

### Konklusjon

Vi har revidert Av-og-til sitt årsregnskap som viser et underskudd på kr 62 185. Årsregnskapet består av balanse per 31. desember 2022, resultatregnskap for regnskapsåret avsluttet per denne datoen og noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening

- oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og
- gir årsregnskapet et rettviseende bilde av foreningens finansielle stilling per 31. desember 2022 og av dets resultat for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge så langt det passer.

### Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med de internasjonale revisjonsstandardene International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av foreningen slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av the International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

### Ledelsens ansvar for årsregnskapet

Ledelsen er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til foreningens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.



Revisorgruppen

Revisorgruppen  
Akershus AS  
Postboks 335  
N-1411 Kolbotn

Besøksadresse:  
Rosenholm Campus  
Rosenholmveien 25

Tlf.: +47 66 81 79 00  
E-post: akershus@rg.no

Foretaksregisteret  
NO 967 604 364 MVA

www.rg.no

Statsautoriserte  
revisorer

### Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon som eksisterer. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon blir vurdert som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke økonomiske beslutninger som brukerne foretar basert på årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til <https://www.revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

Trollåsen, 17. februar 2023  
Revisorgruppen Akershus AS

Håkon Mæland  
Statsautorisert revisor

Dokumentet er elektronisk signert.



## Elektronisk signatur

Signert av	Dato og tid
<b>Mæland, Håkon</b> Norwegian BankID	(UTC+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna 22.02.2023 10.24.06

Dette dokumentet er signert med elektronisk signatur. En elektronisk signatur er juridisk forpliktende på samme måte som en håndskrevet signatur på papir. Denne siden er lagt til dokumentet for å vise grunnleggende informasjon om signaturen(e), og på de foregående sidene kan du lese dokumentet som er signert. Vedlagt finnes også en PDF med signaturdetaljer, og en XML-fil med innholdet i den elektroniske signaturen(e). Vedleggene kan brukes for å verifisere gyldigheten av dokumentets signatur ved behov.

Medlem av UHY International, en sammenslutning av uavhengige revisjons- og konsultantselskaper



Medlem av UHY International, en sammenslutning av uavhengige revisjons- og konsultantselskaper



www.rg.no



# Disse står bak Av-og-til

Av-og-til har 47 medlemsorganisasjoner:

- Acta – barn og unge i Normisjonen
- Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan
- Arbeiderbevegelsens Rus- og Sosialpolitiske Forbund
- Arbeidernes Ungdomsfylking (AUF)
- Arbeiderpartiet
- Barn av rusmisbrukere – BAR
- Blå Kors
- Det Hvite Bånd
- DNT – Edru Livsstil
- Familieklubbene i Norge
- FORUT
- Forbundet Mot Rusgift
- Frelsesarmeen
- Høyres Hovedorganisasjon
- IOGT Norge
- Internasjonal helse- og sosialgruppe (IHSG)
- Ja, det nytter!
- Juvente
- Juba
- Kirkerådet, Den norske kirke
- Kristelig Folkeparti
- Kristelig Folkepartis Ungdom
- Kristen idrettkontakt
- MA – Rusfri trafikk
- Norges Kristelige Student – og Skoleungdomslag
- Noregs Ungdomslag
- Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité
- Norges KFUK-KFUM
- Norges KFUK-KFUM-speidere
- Norges Røde Kors
- Norges Speiderforbund
- Normisjon
- Norsk Helse- og Avholdsforbund
- 4H Norge
- Personskadeforbundet LTN
- Rusfri Oppvekst
- Rødt Ungdom
- Rødt
- Senterpartiet
- Senterungdommen
- Skeiv Verden
- Sosialistisk Ungdom
- Sosialistisk Venstreparti
- Ungdom og Fritid
- Ungdom Mot Narkotika
- Ung i trafikken