

Digital kaffeprat 05.12.

Agenda i denne digitale kaffepraten:

- Kommunecase til inspirasjon: En dag i Melhus (m/Tone i Melhus)
- Julekampanje 2023: Årets julekampanje! Og hvor sees den? (Eli)
- Siste nytt fra Av-og-til (Marte og Ragnhild)



Godt alkovett i Melhus kommune

- Melhus Av-og-til-kommune siden 2018
- En dag i Melhus!
 - Workshop for Helsesykepleiere
 - Filmvisning *Kjære pappa* og panelsamtale for VGS
 - Ny signering av samarbeidsavtale i kommunestyremøte

Hovedtemaer her i Melhus

- kjipe foreldre-foredrag
- helsestasjon-praten
- samarbeid lokalt pressesamarbeid
- informasjon i sosiale medier
- Deltagelse på energikonferansen



Morgen 14/11: Workshop for helsesykepleiere

For å sikre og styrke samtalen helsesykepleiere har med foreldre.

Deling av kunnskap og erfaringer.



Etter lunsj: Filmvisning *Kjære pappa*



Ungdom, psykisk helse og rus.

Film + panelsamtale + sp.m. fra salen

«Trenger du noen snakke med?»



Ettermiddag: Signering av samarbeidsavtale hos kommunestyret

Signerte avtale på ny: – Til stor hjelp i det forebyggende arbeidet

Vært Av-og-til-kommune siden 2018.
Ny signering av samarbeidsavtalen.

For forankring og synlighet 😊



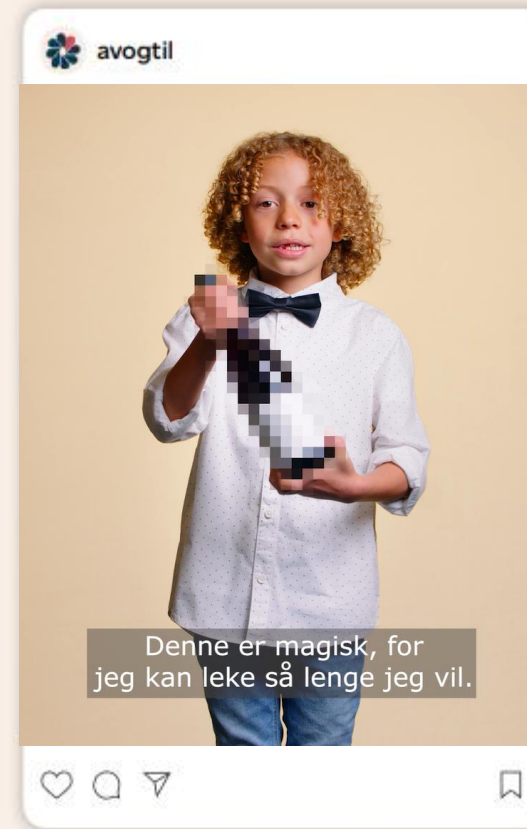
Ordfører Einar Gimse Syrstad og rådgiver Marte Sletten. Bak Marianne Gustavson og Tone Tenden fra Psykisk helse Melhus kommune. Foto: Jens Granøien

Erfaringer/ tilbakemeldinger/ veien videre?

- Workshopen m/helsesykepleiere
- Filmvisningen og panelsamtalen for VGS
- Besøket i kommunestyremøtet



Barnekampanje Julen 2023







Vin til julemat
Vinmonopolets podkast



Barn anmelder vin
i reklamepausen

avogtil.no

ENDELIG FREDAG

LIT PÔ-VIRQUETTE

BARN PÅVIRKES FØR DU GJØR DET

Av-og-til

1991

Likt av saradoscher og 72 andre

avogtil.no Kjenner du noen som burde prøve denne i helgen? 😊 Stopp før du blir litt påvirket. Barn påvirkes før du gjør det... mer

Å våkne på julaften var alltid spennende. Ikke fordi det kanskje hang en julestrømpe på peisen, eller lå to gaver under treet.

Men fordi det kanskje lå en fremmed og sov på sofaen, og et velvet juletre på gulvet.

Antakeligvis lå mamma dødtrukken i sengen. Umulig å vekke. Den mest magiske morgenen i året.



Av-og-til

Når det endelig nærmet seg julenisse og pakkeåpning, fikk jeg ofte høre at jeg ikke hadde vært snill nok.

Og hvis nissen mot formodning dukket opp så sjanglet han, snøvlet og lukket brennevin.

Mamma sovnet til slutt i godstolen sin. Jeg slukket de levende lysene, stumpet røyken hennes, og kjempet for å få henne i seng.

Av-og-til

På julaften sto mamma sent opp, og raskt i gang med forberedelsene. Hun ville være alene på kjøkkenet, med matlaging, Bjørn Eidsvåg på cd-spilleren, og den **store rødvindsdunken på kjøkkenbenken.**

Jo nærmere julekvelden vi kom, jo fullere ble hun. Maten ble ødelagt, stemningen trist og desserten var ikke til å spise.

Av-og-til

I fjor jul døde mamma. Og en dag håper jeg at jeg kan huske de få, fine opplevelsene fra barndommen. Hvor god og snill hun egentlig var, og hvor mye jeg savner henne.

Denne julen skal jeg besøke graven hennes på julaften. Jeg skal tenne et lys, og sette en dompapp på steinen hennes.

For det vet jeg hun hadde elsket.



Av-og-til



Julens viktigste huskeliste



- ♥️ Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- ♥️ Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri. 
- ♥️ Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede.
- ♥️ Morgendagens planer blir hyggeligere både for deg og barna når du er i god form.
- ♥️ Husk at barn påvirkes før du gjør det.

en for alle - alltid

Søk i vårt nyhetsarkiv

Reise ▾ Helse ▾ Penger ▾ Stemmer ▾ Mer ▾



Norge

Over en halv million har sett rådene om alkohol i jula: – En viktig påminnelse

Sigurd Nordmo
29. nov. 2023 14:44 – Oppdatert 30. nov. 2023 11:14



Akevitt drikkes det mye av i jula. Av-og-til mener man maks skal drikke glass alkohol når man er sammen med barn. Aller helst ingenting. Foto: Ørn Kallestad / NTB

Hvert år deler Av-og-til det de omtaler som «julens viktigste liste».

God jul!

Nytt siden sist!

1) Ordførerbrev:

Det er sendt et hyggelig velkomstbrev til nye ordførere, og takk for samarbeid til alle gjenvalgte ordførere. Vedlagt brevet er det årsrapport for 2022 + pin med Av-og-til-blomsten til jakkeslaget. →

2) Kommunekartlegging:

Vi ber dere svare på et spørreskjema for å sikre oss at vi *treffer godt* med tiltak og ressurser. Vi ønsker å vite *hva dere synes* om tilbudet, og vite *hva dere iverksetter* lokalt. Vi rapporterer også på aktivitet til Helsedirektoratet. Mer info og spørreskjema kommer 😊

3) Energikonferanse:

18.- 19. mars er det energikonferanse, på Storo i Oslo.

Vi holder på med detaljene i programmet nå. Hver kommune kan sende 3 deltagere.

Her kan dere melde dere på:

<https://avogtil.no/lokalt-innlegg/energikonferansen-2024-blir-18-19-mars/>

Oslo, 21. november 2023

Kjære XXX XXXXX,

Gratulerer med valget og den viktige oppgaven som ordfører! Vi vil benytte anledningen til å ønske deg velkommen som ordfører i en av våre samarbeidskommuner. XXXXXX kommune har vært Av-og-til-kommune siden 20XX.

Sammen for godt alkovett!

Vi jobber sammen for bedre alkovett. Alkovett handler om å ha et reflektert forhold til alkoholvaner, og om å tenke gjennom om man skal drikke og hvor mye man skal drikke i ulike situasjoner.

Dette er viktig forebyggingsarbeid, og målet er å redusere de negative følgende av alkoholbruk i samfunnet og gjøre hverdagen tryggere for alle. Det tjener enkeltpersoner og vi som samfunn på. Satsningsområder for Av-og-til er folkehelse, barn og unge, ungdom og alkohol, idrett og båt- og badeliv, i tillegg til temaer som trafikk og arbeidsliv.

Av-og-tils kommunesamarbeid 20 år i år

Av-og-til samarbeider med 60 kommuner om god folkehelse og godt alkovett lokalt, og over 1,2 millioner nordmenn bor i dag i en Av-og-til kommune. Kommunesamarbeidet er utviklet i sammen med kompetansesentrene på rusfeltet, KORUS, og er forankret i forskning på forebygging og lokalsamfunn. I 2023 har kommunesamarbeidet 20-årsjubileum.

Av-og-til har siden 1980-tallet vært en bred og samlende aktør på forebyggingsfeltet. Organisasjonen ble etablert av de politiske partiene på Stortinget, finansieres av Helsedirektoratet, og det er gratis for kommunen å være en Av-og-til-kommune.

Hva betyr det å være ordfører i en Av-og-til-kommune?

Du har grunn til å være stolt av å være ordfører i en kommune som tar alkoholforebygging og folkehelse på alvor! Dette er et viktig tema. Og ved å forene krefter har saken større gjennomslag.

I XXXXXX er det XXXX XXXXXXX som er Av-og-til-koordinator. Hun har en koordinerende og utadvendt funksjon i kommunen, og er Av-og-tils kontaktperson. Hun kan selvfølgelig også fortelle deg mer om hva det betyr for XXXXXXX å være en Av-og-til-kommune.

Din støtte som ordfører i dette forebyggingsarbeidet er verdifullt, og vi håper at du vil takke ja hvis Av-og-til-koordinatoren inviterer deg til å bidra, enten det er å ha et sitat i brosjyre om alkovett, en uttalelse i en pressemelding, eller på andre måter i forbindelse med en kampanje eller markering.

Vedlagt finner du Av-og-tils årsrapport for 2022, til informasjon og inspirasjon. I tillegg til en pin til jakkeslaget – dette er alkovettblomsten som du er velkommen til å benytte.

Vi ser frem til fortsatt godt samarbeid i 2023 og årene som kommer!

Med vennlig hilsen

Ragnhild Kaski
Generalsekretær i Av-og-til

Marte Sletten
Rådgiver, ansvarlig for kommunesamarbeidet

Det kom sp.m. i møtechat om hvorvidt noen kommuner har erfaring med å henge opp plakater eller legge annet Av-og-til materiell på Vinmonopolet?

- **Det er flere kommuner som bruker vinmonopolet som sted å formidle budskapet på. Lokalt tar dere i tilfelle kontakt med det lokale polet hos dere og spør.**

Både Etne og Kvam har hatt en god del samarbeid med sine lokale vinmonopol opp igjennom årene.

- Liv Ellen i **Etne kommune** svarte i møtechatten:

- I Etne kommune hadde me eit samarbeid med vinmonopolet eit år. Dei gav ut brosjyrer i desember til kundene sine. Opplevde Vinmonopolet som veldig interesserte og med samme intensjon som oss. Godt alkovett kjem alle tilgode.

Ein dag i desember hadde me stand med vafler og quiz lokalisert nær polet, så møtte fleire av dei som var å handla.

- **Kvam herad** har flere år samarbeidet med Vinmonopolet om test av alkoholfrie alternativer. Det har ikke vært gjennomført de siste årene pga pandemien, men det er dialog om videre samarbeid nå - Vinmonopolet lokalt i Kvam etterspør nå også samarbeidet med kommunen.

- Reidun i Kvam, og hennes tidligere makker Bjørnar, har tidligere delt dette med oss i nettverket:

«Dette kom enkelt i stand. Vi pratet med butikksjefen (er jo små forhold her, så det er min nabo). Butikken ordner med bord, plastglass og drikke (vi betaler ikke for det).

De finner den mest egna drikken, da relatert til julemiddag og nyttårsaften. Vi stiller med folk og Av-og-til materiell.

Så får vi en fin plass inne i butikken, og oppfordrer folk til å komme å smake på alkoholfrie alternativ til øl og vin og musserende. Vi skjenker kun små smakemengder, ellers går mye i søpla. Så får de heller fylle på flere ganger.

På forhånd har butikksjefen fortalt om hva vi skjenker, hva det passer til osv. Men vi markedsfører ikke sånn sett det vi skjenker, vi snakker om fordelene med å ha alkoholfritt tilgjengelig, og av-og-til budskapet, da særlig samvær med barn.

Har folk mer inngående spørsmål om drikken, henviser vi til de ansatte. De har nok å gjøre med å betjene kunder, vi står som regel på den travleste dagen før jul, så de har ikke tid til å stå i lag med oss. Folk er litt trege, og vi må presisere at det er alkoholfritt, mange tror vi har smaksprøve på alkohol.

Også inviterer vi selvsagt presse, så både vi og Vinmonopolet får fortelle om hvorfor vi gjør dette. Vinmonopolet er jo opptatt av sitt samfunnsansvar, så vi føler vi har godt grunnlag for å stå slik vi gjør. Dette har vært en veldig gøy ting å gjøre, og vi ser at veldig mange plukker med seg noe alkoholfritt etterpå. Og mange forteller gode historier og tanker om ganger de har "kjørt" alkoholfritt, men da bare hatt brus eller vann å drikke.»

Takk!



Av·og·til

Kontaktperson i Av-og-til:

Marte Sletten

marte@avogtil.no

Lik oss på Facebook: [@avogtil](#)

Følg oss på Instagram: [@avogtil](#)

Eller på Twitter: [@avogtil](#)