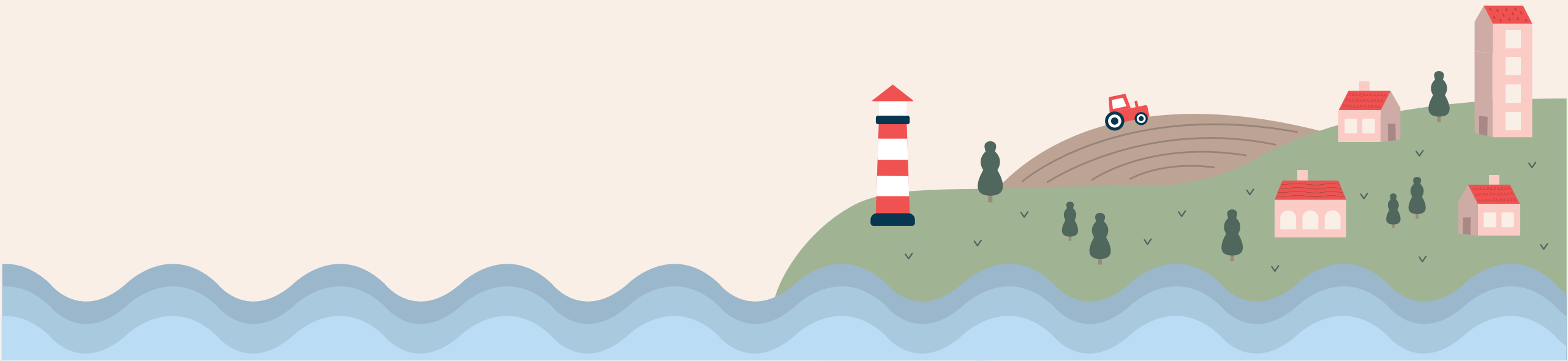




Lokal planlegging!

Hva skal vi gjøre sammen i din kommune i 2024?





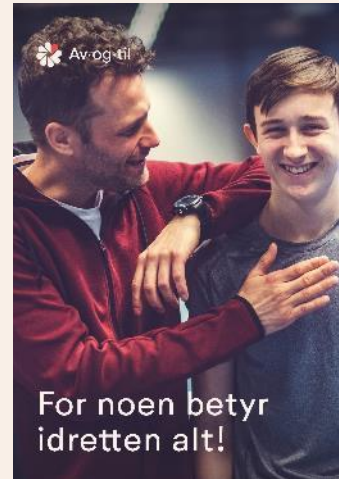
En kjent bolk for mange!

Grip anledningen og videreutvikle ideene!



Områder:

- Helse, inklusive fysisk og psykisk helse
 - Barn og unge
 - Båt- og sjøliv
 - Idrett
 - Ungdom og alkohol
- + trafikk, arbeidsliv, graviditet



[Start](#)[Temaer og materiell](#)[Slik jobber du lokalt](#)[Webinarer](#)[Nyhetsfeed](#)[Bestilling⁰](#)

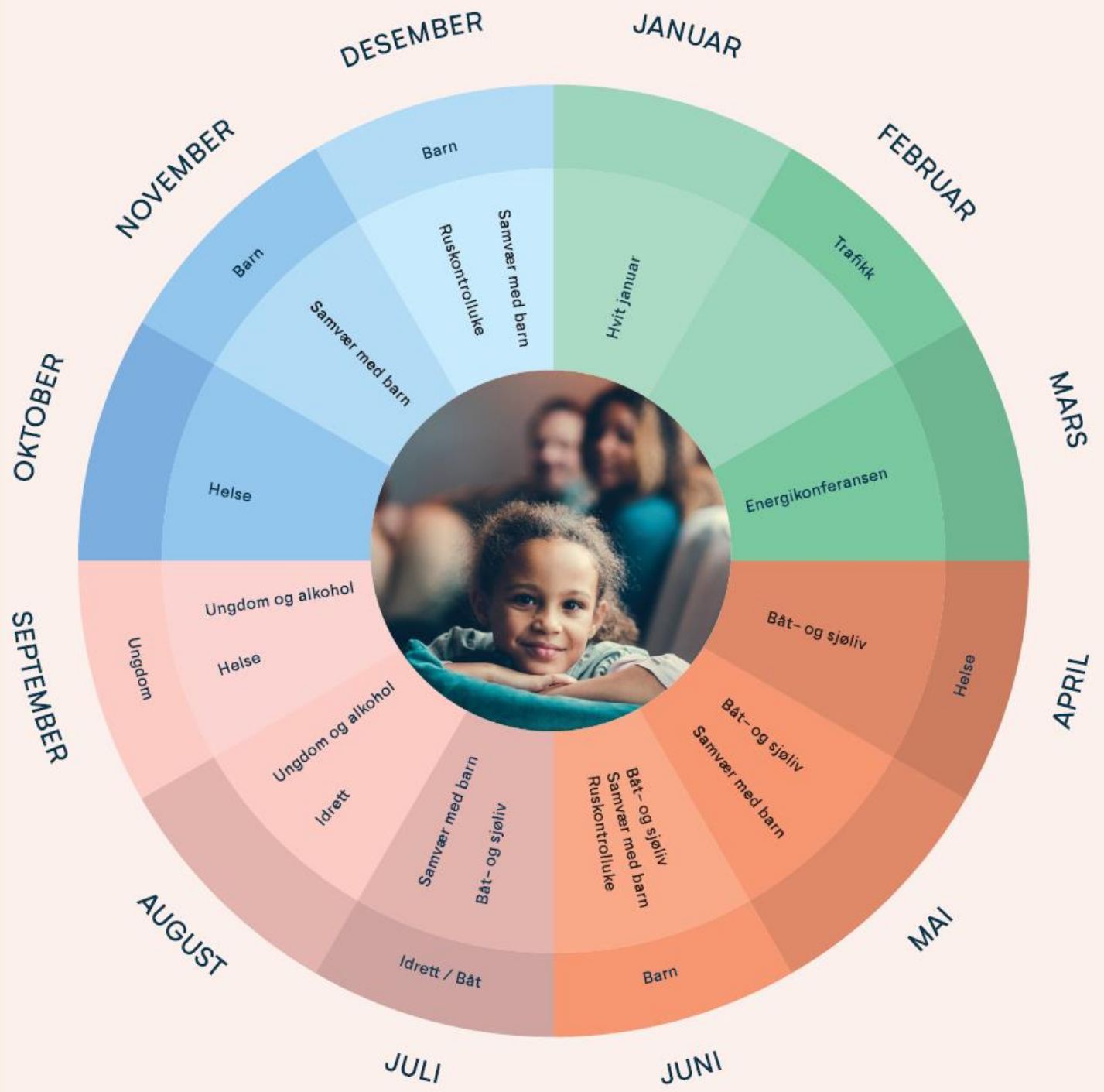
Velkommen til Av-og-til Lokalt!

[Slik jobber du med alkovett i din kommune](#)

www.avogtil.no/lokalt

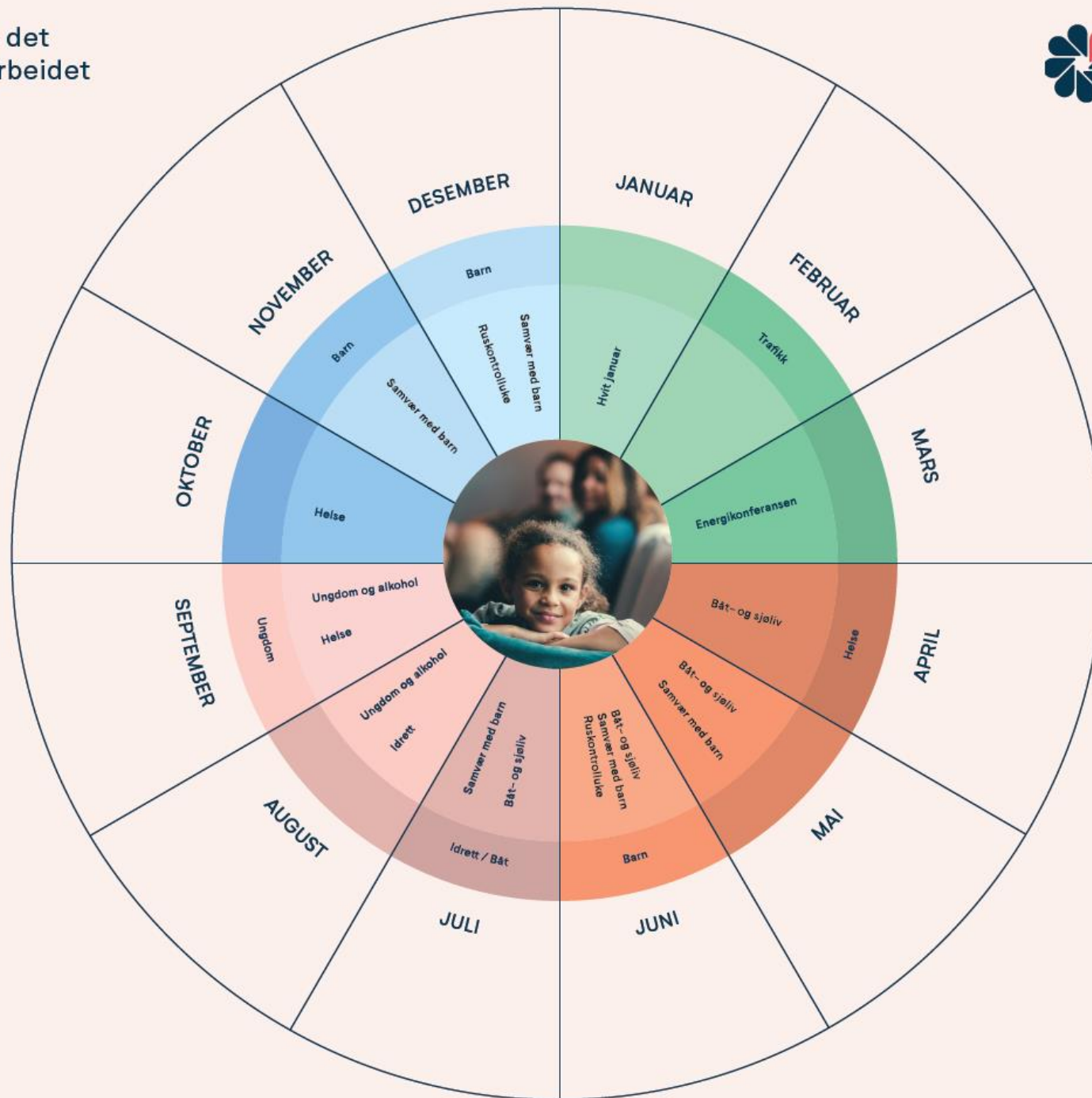
Her finner du bl.a.

- Info om temaene vi fokuserer på og tiltak som kan iverksettes lokalt
- Info om kommunesamarbeidet med verktøykasse, og oversikt over Av-og-til-kommunene
- Nyhetsfeed for tips, råd & aktuelt
- Kampanjemateriell og ressurser til bestilling eller nedlastning
- Webinarer og tips fra kaffeprater



Fyll ut kommunens årshjul!

- Er det spesielle datoer, hendelser, møter, eller arrangementer planlagt i kommunen der du kan sette alkovett på dagsorden?



Topp 3-ranking!

- Hva er de tre viktigste temaene for din kommune dette året?
- Hvem er målgruppene som skal nås innenfor de temaene?



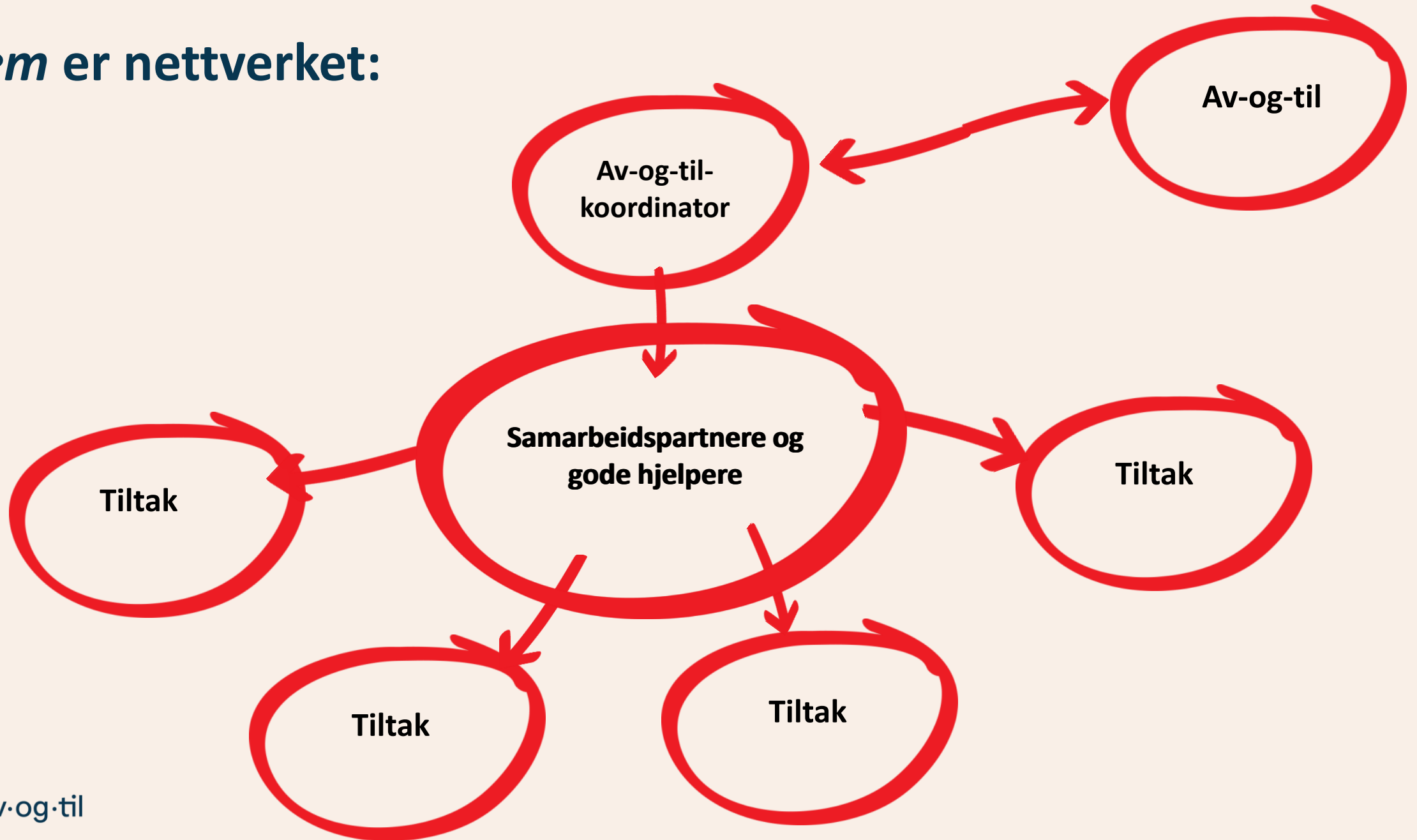


3 viktige spørsmål

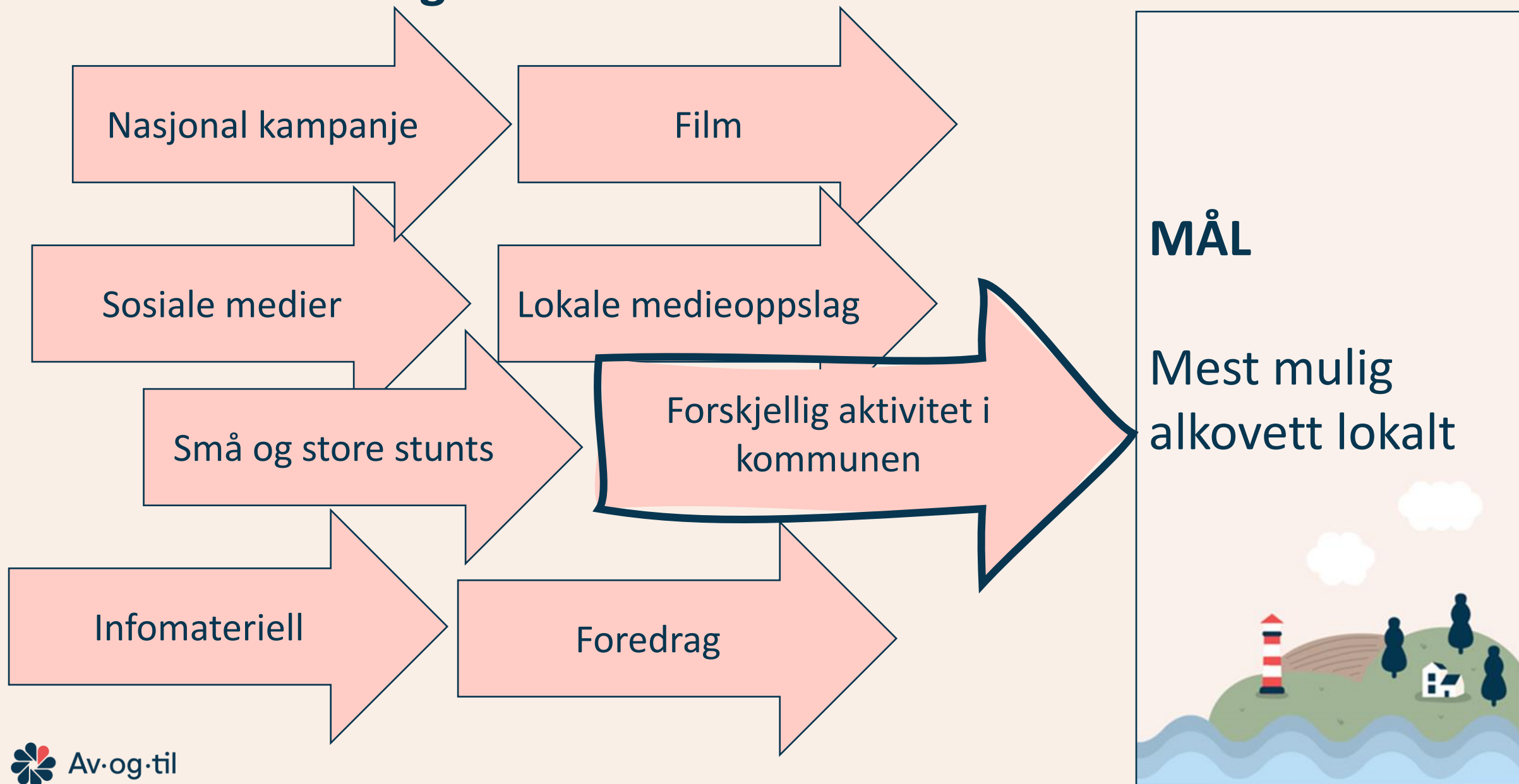
Når dette er svart ut, er veldig mye gjort!



Hvem er nettverket:



Hva er tiltakene og hvor er kanalene



Eksempler på ressurser dere får fra oss:

- Powerpoint-presentasjoner til lokale infomøter og temamøter
- Infoskriv, for eksempel til foreldre med barn i barnehager eller skole
- Forslag til pressemelding og leserbrev til lokalavisen
- Nettartikler dere kan ha på kommunens hjemmeside
- Digitalt materiell til infoskjermer i kommunen
- Lokal brosjyre
- Quiz til for eksempel stand eller annen aktivitet

Sjekk også
introarkene på
hver av de 5
hovedtemaene

➤ Bestill eller last ned informasjonsmateriell og profileringsmateriell på nettsiden!

Digital ranselpost!

Kjære foreldre til [kommunenavn]-ungdom!

Høst og nytt skoleår er høytid for ungdomsfester. Det er vanligvis også en tid der mange tenåringer prøver alkohol for første gang.

Det er alvorlig når ungdom drikker alkohol før de er 18. Tenåringer er uerfarne med alkohol og derfor ekstra sårbare når de drikker. Det er derfor viktig at foreldre snakker med tenåringen om alkohol og setter klare regler.

Når man drikker blir vurderingsevnen dårligere, og det blir lettere å utsette seg selv og andre for unødig risiko. Faren for ulykker stiger under alkoholpåvirkning, det samme gjør sjansen for å bli utsatt for vold eller utsette andre for vold, og sex man angret på skjer oftere når man har drukket – for å nevne noe. Som forelder er det veldig fint om du snakker med ungdommen din om hvordan det oppleves å være ungdom. Det er viktig å snakke med dem om psykisk helse og om rusbruk. Det er viktig å også tørre å sette grenser for utetider og alkoholbruk. Dere foreldre er svært viktige, både som rollemodeller for hvordan ungdommen håndterer alkohol, og som veiledere og grensesettere gjennom ungdomstiden.



Fem råd om ungdom og alkohol

Ungdommene våre trenger at dere foreldre snakker med dem om alkohol og andre utfordringer, og de har behov for at dere setter tydelige grenser. Her er noen råd til hva du som forelder kan gjøre:

- **Ha en god dialog om alkohol.** Hvis dere har hatt gode samtaler om konsekvensene av å drikke alkohol, blir det lettere for dem å stå imot drikkepress. Mange ungdommer drikker for å bli sosialt akseptert og for å være en del av fellesskapet, og da kan det være fint å ha en forelder å skylde på.
- **Vær kjip - sett grenser.** Forskning viser at i familier med klare regler om alkohol drikker tenåringen mindre og mer forsiktig enn sine jevnaldrende. Sett derfor tydelige grenser for hva som er greit og hva som ikke er greit.
- **Ikke kjøp alkohol til ungdommen.** Det er en myte at foreldre har oversikt over hva og hvor mye tenåringen vil drikke i løpet av kvelden, hvis de får med alkohol hjemmefra. Ungdommen drikker riktignok det de får av sine foreldre – men ofte kommer det i tillegg til alkoholen de får fra andre ungdommer på festen.
- **Samarbeid med andre foreldre.** Diskuter hvilke felles regler dere vil etablere for ungdommene i deres klasse eller nærmiljø.
- **Vær tilgjengelig.** Mange ungdommer kvier seg for å ringe foreldrene etter at de har drukket alkohol, selv om de trenger hjelp. Da er det viktig at ungdommen vet at du alltid vil ta telefonen – selv om det er midt på natta.

Vi ønsker dere alle en fin høst!

Barn påvirkes før du gjør det

Det nærmer seg sommer og ferie, og for barna betyr det fridager, kanskje en ferietur og late sommerkvelder sammen med familien. Det er også en tid hvor noen voksne ønsker å kose seg litt ekstra med noe godt i glasset. Men barna påvirkes ofte av alkohol før de voksne gjør det.



XX er Av-og-til-kommune. Siden XXXX har vi jobbet sammen med Av-og-til for å forebygge og redusere alkoholskader og gjøre hverdagen tryggere for alle. Derfor ønsker vi å komme med en oppfordring til alle voksne: Tenk over din egen alkoholbruk sammen med barn i sommer. Det kan være vanskelig å oppdage når det går fra å være trivelig, til å bli ubehagelig for barna.

Her er seks råd om alkoholbruk rundt barn i sommer

- Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri
- Bli enig 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
- Vær spesielt bevisst om dere skal reise bort – barn kan ha et ekstra behov for trygge voksne i et fremmed miljø.
- Husk at barn påvirkes før du gjør det

Vi ønsker dere alle en god og trygg sommer!

Med vennlig hilsen

XX XX,

Av-og-til-koordinator i XX kommune

Eli Marie Stavlund,
Kommunikasjonssjef i Av-og-til

Poster til sosiale medier

Fem råd om ungdom og alkohol



- ♥ Snakk med ungdommen din om alkohol.
- ♥ Sett tydelige grenser for hva som er greit, og hva som ikke er greit.
- ♥ Ikke send med alkohol på fest.
- ♥ Allier deg med andre foreldre.
- ♥ Vær tilgjengelig.



Av-og-til

Publisert av

25. juni kl. 14:46

Ta med deg denne i sommer ♥

Sommerens 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.
- ♥ Vær spesielt bevisst om dere skal reise bort – barn kan ha et ekstra behov for trygge voksne i et fremmed miljø.
- ♥ Husk at barn påvirkes før du gjør det.





- Hva vil dere gjøre?
- Hvem vil dere ha med?
- Hvor vil dere være synlige?



Tema eller kampanje:

(Samvær med barn/ ungdom og alkohol/ idrett/ båt og badeliv/ fysisk helse/ psykisk helse/ trafikk/ graviditet/ arbeidsliv)



HVEM?

Hovedmålgruppe:

Sekundærmålgruppe:

Viktige ressurspersoner /stillinger / talspersoner

HVA?

Tiltak/aktiviteter:

Når skjer det?

Arbeidsoppgaver i forkant:

HVOR?

Steder, møteplasser, kanaler og fora vi kan være synlige for å møte målgruppa:

Faste distribusjonskanaler for informasjonsmateriell hos oss:

Faste distribusjonskanaler for digitalt materiell hos oss:

Kommunale kanaler og møtepunkter (førstelinjetjeneste) for dialog med denne målgruppa:

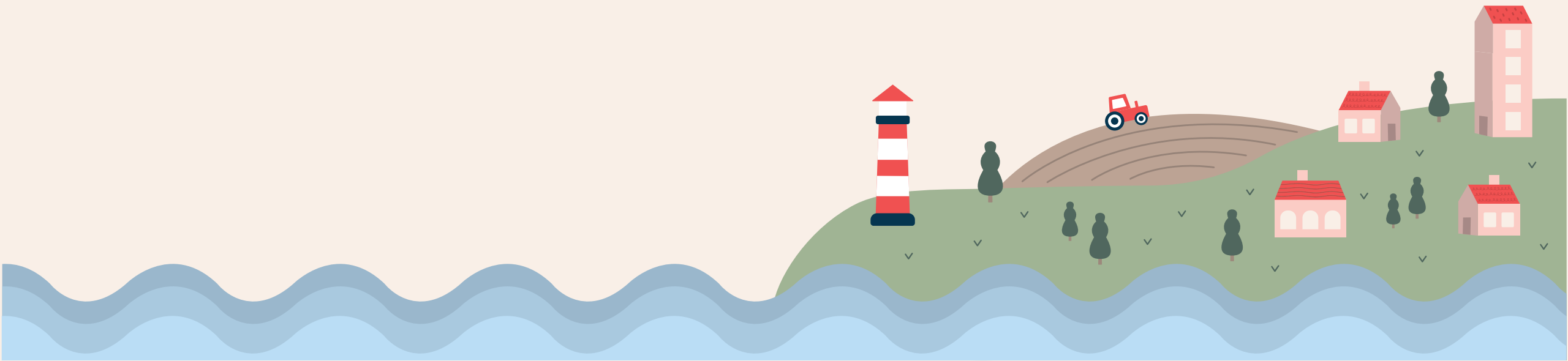
Er det noe vi ønsker fra Av-og-til for å bli spilt enda bedre?

Er det noe vi bør formidle til Av-og-til for å sikre at vi er samkjørte?

A red hot air balloon with a basket is floating in the sky next to two blue, fluffy clouds.

Noen ønsker for Av-og-til Lokalt?

Andre innspill?





Tusen takk for i år!

Og riktig god tur hjem!

