

FOKUS PÅ 8 ALKOHOLFRIE SONER

AV-OG-TIL er en bred, folkelig bevegelse som har 50 norske frivillige organisasjoner i ryggen. Vi ønsker å skape refleksjon rundt alkoholbruken i samfunnet, og på denne måten få ned den delen av alkoholforbruket som ødelegger og skader. Vi tror at ved å ha klare soner i hverdagen hvor alkohol ikke hører hjemme, kan vi alle få et sunnere og tryggere forhold til alkohol.

Av og til passer det ikke med alkohol.

DE 8 ALKOHOLFRIE SONENE

- Båt- og badeliv
- Barn og unge
- Trafikk
- Sorg og depresjoner
- Graviditet
- Idrett og friluftsliv
- Konflikter
- Arbeidsliv



AV·OG·TIL 
UTEN ALKOHOL

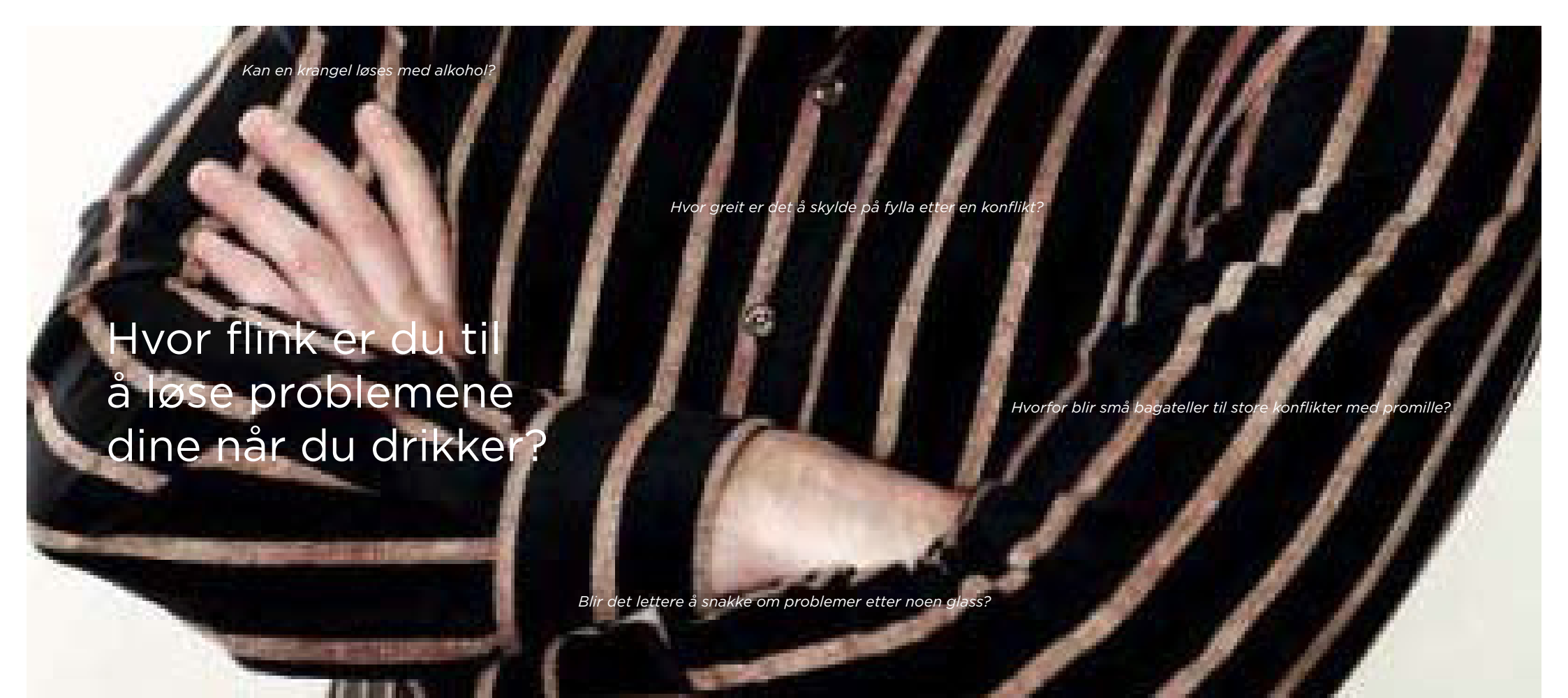
Torggt. 1, 0181 OSLO,
avogtil@avogtil.no
Tlf. 23214530
www.avogtil.no

”Jeg skal
fortelle deg
én ting,
din dust!”



Om konflikter som alkoholfri sone

AV·OG·TIL 
UTEN ALKOHOL



Kan en krangel løses med alkohol?

Hvor greit er det å skylda på fylla etter en konflikt?

Hvor flink er du til
å løse problemene
dine når du drikker?

Hvorfor blir små bagateller til store konflikter med promille?

Blir det lettere å snakke om problemer etter noen glass?

Noen blir aggressive når de har drukket – er det deg?

Alkohol løser sjelden problemene våre. Tvert om – alkohol er ofte en utløsende faktor for krangler og voldsbruk. Det er derfor et godt råd å ikke ty til alkohol for å løse livets problemer. Det er heller ikke smart å drikke sammen med folk du har underliggende konflikter med. Spesielt ikke når du har grunn til å tro at disse vil kunne komme til overflaten etter alkoholinntak. Typiske situasjoner kan være sammen med kollegaer på jobben.

Mange har også problemer i forholdet til andre medlemmer i familien, enten det er ektefelle, barn, foreldre eller søsken. Slike konflikter er ofte langvarige. Alkohol er ofte med på å gjøre dem til livslange konflikter.

Husk at alkoholen ikke hjelper deg å løse konflikter. Den er faktisk bedre egnet til å forlenge konfliktene og til å skape nye.