

## Alkoholveileder

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Alkohol](#)

Date : 31. januar 2017



LITT FOR MYE  
LITT FOR OFTE



LITT FOR MYE  
LITT FOR OFTE

## Målgruppe

Innbyggere

## **Mål**

Samtaletilbud til innbyggere som er bekymret for eget eller pårørendes alkoholbruk.

## **Idé innsendt av**

Kristine Skjøthaug

## **Beskrivelse av idéen**

«Litt for mye – litt for ofte» er et samtaletilbud til innbyggere som er bekymret for sitt eget eller pårørendes alkoholbruk.

Hovedfokus i samtalerne er bevisstgjøring i forhold til alkoholvaner. Vi tilbyr inntil fem veiledende samtaler som kan støtte og motivere til å endre alkoholvaner. Innbyggere kan henvende seg anonymt, samtalerne blir ikke journalført og tilbudet er gratis.

Det er innbyggeren som selv har regien i samtalerne. Motiverende Intervju er hovedmetoden som benyttes. Alkoholveileder reflekterer sammen med den enkelte uten å presentere fasisvar eller å være moraliserende. Ett av de første stegene på vei mot endring er ofte økt bevissthet rundt eget forhold til alkohol og alkoholvaner. I samtalerne reflekteres det over nytten av og hva alkoholen gir, og aktuelle ulemper alkoholen kan ha for den enkelte. Noen ønsker å redusere alkoholbruken og andre ønsker å kutte ut alkoholbruken. Innbyggeren lager planer for å endre sine alkoholvaner og nå mål som er viktige for seg.

Det er innbyggeren som selv tar kontakt pr. telefon for å lage en avtale eller kommer innom Frisklivssentralen for en samtale. Pårørende kan også ta kontakt og få veiledning for å ivareta seg selv og hovedpersonen på hensiktsmessige måter.

Markedsføring av tilbudet gjøres både via lokalavis, samt plakat og foldere med informasjon om tilbudet som deles ut blant annet ut til fastlegekontor, politiet, andre offentlige instanser, Helse- og sosialkontor, NAV-kontor, apotek.