



Alkohol, særlig øl og vin, har blitt en større del av det sosiale samværet med venner og familie. For mange er alkohol en kilde til nytelse og glede. Samtidig forårsaker alkoholbruk betydelige folkehelseproblemer i samfunnet.

Av og til nytes alkohol med barn til stede. Hvert femte barn/unge mellom 8 og 19 år har opplevd det ubehagelig når en eller flere av deres foreldre/foresatte har drukket alkohol (Blå Kors/ IPSOS 2019). Samme andel synes at deres foreldre generelt skulle drukket mindre alkohol.

Blå Kors ønsker å få foreldre og foresatte til å reflektere omkring eget og andres alkoholbruk og hvordan det kan påvirke barn. Hensikten er å begrense mulige skadevirkninger knyttet til alkohol.

Det er utviklet seks brosjyrer om tematikken «Barn, foreldre og alkohol.» Innholdet omhandler tiden fra graviditeten til barnet går på ungdomskolen.

Les mer på [blakors.no/bevissteforeldre](https://www.blakors.no/bevissteforeldre)



Blå Kors Norge
Storgata 38, 0182 Oslo
22 03 27 40
www.blakors.no



TIL DEG MED BARN I 1.-4. KLASSE



Hva lærer barnet ditt?

Om barn, foreldre og alkohol

DITT FORHOLD TIL ALKOHOL BETYR MYE FOR BARNET.

Ingen har større påvirkning på barna i oppveksten enn foreldrene. Det gjelder også forholdet til alkohol og rusmidler.

De fleste barn lærer tidlig hva det betyr å si «skål», og har det moro med å spille «full mann». De voksne er barnas rollemodeller for det senere liv.

Studier viser at drikkemønsteret barnet får som voksen minner mye om foreldrenes drikkevaner når de vokste opp.

Voksne som drikker for mye kan bli mindre tilgjengelige, endre atferden sin og få følelsesmessige utfordringer. Barn ønsker at voksne skal være voksne, at de skal lytte og oppføre seg slik de pleier å gjøre når de er edru.

Å drikke alkohol med barn til stede er det ulike syn på. Husk at det er alltid til barnets beste hvis du:

- **venter med alkohol** til barna har lagt seg
- **begrenser forbruket** når barn er til stede
- **er tydelig** på at du ønsker et barnevennlig selskap
- **alltid snakker med barnet** dersom det oppstår ubehagelige episoder, enten det gjelder foreldre eller andre voksne

DET ER IKKE MENGDEN ALKOHOL SOM
BELASTER BARN, MEN KONSEKVENSENE
AV INNTAKET.

Dersom du vil vite mer om temaet,
se **blakors.no/bevissteforeldre**

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON:

- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder bruk av alkohol rundt barn?
- Hvilke erfaringer har du selv hatt som barn med alkohol i din familie?
- Hvordan tror du dette har påvirket deg som person?
- Er det noe du kunne ønske å endre i ditt eller partner sitt forhold til alkohol?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat:

”Når du gleder deg til å drikke
kjennes det ut som du ikke
vil være med meg”

Bruker av Blå Kors Kompasset
- et terapitilbud til unge fra hjem
med alkohol-/rusproblemer