



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/bevisteforeldre](https://blakors.no/bevisteforeldre)



**Blå Kors Norge**  
Storgata 38, 0182 Oslo  
22 03 27 40  
[www.blakors.no](https://www.blakors.no)



# TIL DEG MED BARN I BARNEHAGE- ALDER



Hvordan reagerer barnet?

Om barn, foreldre og alkohol

## VOKSNE KAN ENDRE SEG NÅR DE DRIKKER ALKOHOL.

Voksne kan bli gladere eller sintere enn vanlig, snakke mer eller bli mer tause, forandre stemmen eller få et annerledes blick. Barn er forskjellige, og alkoholbruk kan oppleves ulikt.

Barn kan tro at noe er galt og blir lett redde og usikre. Derfor er det viktig at den enkelte familie er bevisst på om og hvor mye man vil drikke med barn til stede.

Under alkoholpåvirkning reduseres også din evne til fange opp barnets signaler og behov. Da får ikke barnet riktig respons fra de voksne. Jo yngre barn er, jo mer sensitive er de overfor sine foreldre.

I barnehagealder har ikke alle barn fullt utviklet evne til å forstå og gi uttrykk for egne følelser på en god måte. De trenger fortsatt hjelp til dette. Barna kan heller ikke forstå det som skjer når foreldrenes atferd endrer seg.

Barn kan tåle at andre voksne drikker og endrer seg, hvis deres egne nærmeste er trygge voksne i situasjonen, og kan forklare hva som skjer.

## BARN BØR FÅ SLIPPE Å KJENNE PÅ UTRYGGHET I MØTE MED ALKOHOLPÅVIRKEDE VOKSNE.

Dersom du vil vite mer om temaet, se [blakors.no/bevissteforeldre](https://blakors.no/bevissteforeldre)

## SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON:

- Hvordan reagerer barnet ditt på din eller andres oppførsel i påvirket tilstand?
- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder å drikke alkohol med barn til stede?
- Hva kunne du ønske å endre med tanke på forholdet til alkohol i omgangskretsen din? Hvordan kan du snakke med dine nærmeste om dette?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat:

”Jeg Forstår mer  
enn du tror”

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