

**Gode råd om  
barn, foreldre  
og alkohol**

**Til deg med barn i barnehagealder**

## 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 blikk. 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](http://blakors.no)



### 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 fra et barn:

«Jeg forstår mer enn du tror.»



## For mange er alkohol en kilde til glede og hygge. Av og til drikkes alkohol med barn til stede. Hvordan påvirker dette egentlig barnet?

Visste du at 1 av 7 barn og unge har opplevd det ubehagelig når en forelder har drukket alkohol? Like mange synes egne foreldre burde drikke mindre.\*

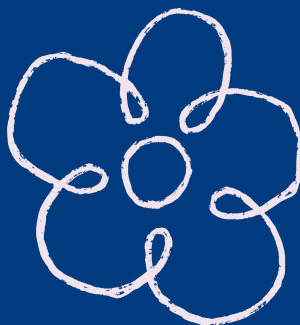
Barn skal slippe å være utrygge i møte med alkoholpåvirkede voksne. I denne veilederen får du fakta, råd, samt spørsmål som kan være fine å reflektere rundt.

Blå Kors har utviklet en rekke filmer og ressurser om dette temaet. Du finner dette og annet gratis materiell til bruk med foreldre, barn og ungdom på [blakors.no/ressursbank](https://blakors.no/ressursbank).



\*Blå Kors/IPSOS undersøkelse 2022.

Har du vokst opp i hjem med alkohol- eller rusproblemer? Blå Kors kompasset tilbyr gratis rådgiving og terapi. [blakors.no/kompasset](https://blakors.no/kompasset)



Prosjektet støttes av Helsedirektoratet. 2. opplag, 2022.