



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

**Til deg med barn i 1.-4. klasse**

## 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 tar med seg voksnes alkoholvaner inn i leken. De voksne er også rollemodeller for det senere liv. Studier viser at drikkemønsteret barn får som voksen ofte minner om foreldrenes drikkevaner da 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 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
- snakker med barnet dersom det oppstår ubehagelige episoder knyttet til voksnes alkoholbruk

## Det er ikke mengden alkohol som belaster barn, men konsekvensene av inntaket.

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



## 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 fra et barn:

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



## 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.