

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

Til deg med barn i 5.–7. klasse

Gi barna inntrykk av at det er ok å spørre og å snakke med deg om alkohol.

Kanskje har barnet ditt allerede spurt:

- Hva drikker du?
- Er dette alkohol?
- Kan jeg få smake?
- Jeg har lært på skolen at alkohol er farlig. Hvorfor drikker du?

Med tanke på barnets forhold til alkohol senere i ungdomsalderen, er det viktig å ta godt imot barnas spørsmål.

Vær ærlig med barna dine og forklar hvordan du og din nærmeste familie/venner forholder dere til alkohol og hvordan det påvirker dere.

Barn tåler alkohol dårligere enn voksne. Å la barn smake alkohol har ingen hensikt. Alkoholloven sier tydelig at det ikke bare er forbudt å skjenke eller selge

alkohol til mindreårige, men også å utlevere alkohol til mindreårige.

Du bør også være bevisst på barnas opplevelse når du eller andre voksne drikker. Barn bør slippe å være på vakt og bli utrygge fordi voksne rundt dem drikker for mye alkohol. La fritiden være avslappende og hyggelig også for barnet, la barnet være i fokus.

Vent med alkohol eller begrenset betydelig forbruk til barna har lagt seg. Vær tydelig med dine gjester på at du ønsker et barnevennlig selskap.

Vær tydelig.

Ikke la barn

smake alkohol.

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



Spørsmål til refleksjon:

- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder bruk av alkohol rundt barn?
- Har du eller andre du kjenner noen ganger fått smake på alkohol når de var barn? Hva tenker du om det?
- Hva kunne du ønske å endre eller påvirke med tanke på alkohol i det miljøet du og barnet ditt lever/er i akkurat nå?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat fra et barn:

«Når du drikker er det ikke plass til 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.*

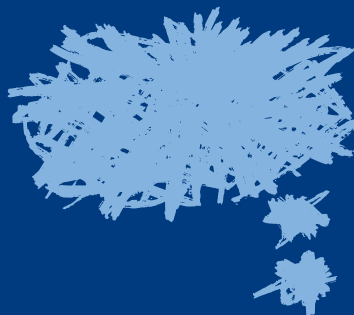
Barn skal slippe å være utrygge i møte med alkoholpåvirkede voksne. I denne veilederen får du fakta, råd, samt spørsmål som kan være fine å reflektere rundt.

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.



*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



Prosjektet støttes av Helsedirektoratet. 2. opplag, 2022.