

HVOR MANGE GLASS TÅLER BARNET DITT?



AV·OG·TIL 



De siste årene er alkohol blitt mer tilgjengelig i Norge, og det blir stadig vanligere å drikke alkohol i ulike sammenhenger – også med barn til stede. Derfor er det viktigere enn noen gang å ha et bevisst forhold til drikking når du er sammen med barn og unge.

Hva kan du gjøre i din egen familie?

Bruk alkoveitt. Tenk igjennom på forhånd om du skal drikke, og i så fall hvor mye du skal drikke, når det er barn til stede.

Husk at barn ofte merker en endring i oppførselen din når du har drukket alkohol, og det skjer raskere enn du selv tror.

Når du drikker alkohol, kan det være vanskelig å bedømme når det går fra å være trivelig til utrivelig for barna.

Barn liker ikke å se at foreldrene er ruspåvirket, selv ikke en sjelden gang. Barn trives best med voksne som oppfører seg som de pleier.

Snakk om alkohol med barna dine når du føler at de er klare for det. Gjør alkohol til et «ufarlig» og naturlig tema. Følger du disse tipsene, kan det bli en fin prat:

- Vær konkret og ta barnet på alvor.
- Ikke bagatelliser eller avfei det barnet sier.
- Vær åpen og interessert i det du blir fortalt.
- Stiller du spørsmål, må du være innstilt på at du kan få upopulære svar eller vanskelige spørsmål tilbake.
- Unngå ledende spørsmål.
- Husk at barn aldri skal måtte ta ansvar for voksnes alkoholbruk.



Hva kan du gjøre hvis du ser et barn som sliter på grunn av voksnes alkoholbruk?

Ta kontakt med barnet

Hvis det gjelder et barn i nærmiljøet ditt, kan du snakke med det.

Still åpne spørsmål. Vær vennlig og imøtekommende og vis barnet at du blir glad for å se det. Inviter gjerne barnet med på ting.

Hvis du føler at barnet har tillit til deg, kan du for eksempel si: «Du ser litt trist ut i dag, hvordan har du det?»

Husk at du aldri skal snakke nedsettende om barnets foreldre, uansett forhistorie.

Snakk med andre voksne

Det kan være fornuftig å dele bekymringen med noen andre som kjenner barnet, for eksempel en lærer, helsesøster eller andre voksne i nærmiljøet. Ser de det samme som deg?

Skulle du fortsatt være bekymret, kan du ringe det lokale barnevernet eller *Alarmtelefonen for barn og unge på telefonnummer 116 111*.

Hvor går grensen din?

Diskuter alkoholbruk rundt barn og unge på [facebook.com/avogtil](https://www.facebook.com/avogtil) 



AV·OG·TIL

AV-OG-TIL er en organisasjon som jobber for å fremme godt alkovevt. Målet er ikke at folk skal slutte helt å drikke alkohol, men at de skal redusere alkoholbruken som kan være farlig eller gå ut over andre. Godt alkovevt handler om å tenke igjennom om vi skal drikke, og når vi skal stoppe.

AV-OG-TIL er særlig opptatt av barns situasjon og hva vi voksne må være oppmerksomme på når det gjelder alkoholbruk og barn.

Vil du vite mer om barn og alkohol, gå inn på avogtil.no

