



Av·og·til



**Alkohol foran barna?  
Dette bør du tenke på!**

Barn trives best med voksne som oppfører seg som de pleier



### **Snakk sammen om alkohol**

Mange foreldre oppdager at de har ulike tanker om hvor mye det er greit å drikke foran barnet. Dette må dere snakke om. Hvis dere ønsker å drikke når dere er sammen med barnet, er det viktig å bruke godt alkovett. Tenk gjennom om det passer med alkohol, og bestem på forhånd hvor mye dere vil drikke. Snakk også med besteforeldre og andre voksne som omgås barnet ditt.

---

## **Råd om alkoholbruk rundt barn**

### **Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn:**

Når barn blir spurt, svarer de fleste at de vil at voksne skal drikke null, ett eller maks to glass når dere er sammen. Det er en god pekepinn. Samtidig er det viktig å være bevisst på at i noen situasjoner, og med noen barn, er det best å unngå alkohol helt.

### **Husk at barn merker at du har drukket tidligere enn du tror:**

Stopp derfor i god tid før du selv kjenner deg påvirket eller brisen.

### **Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri:**

Vis barna at man ikke trenger å drikke alkohol hver gang man skal kose seg, selv om det er ferie eller høytid.

### **Bli enige med andre voksne:**

Avtal hva som er greit og ikke når flere voksne er med. Det er også lurt at minst én er edru og kan kjøre bil dersom det skulle oppstå noe.

### **Ikke glem morgendagen:**

Unngå å drikke på en måte som går ut over morgendagens planer med barna.

### **Vær spesielt bevisst i ferier og høytider:**

Barn blir ekstra sårbare for endringer hos foreldrene når de er borte fra sine trygge rammer, for eksempel i et selskap i et fremmed hus eller på ferie hjemmefra.

---



Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking. Det er å tenke over om man skal drikke, og når man skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og bedre for alle.



Av·og·til

Besøk hjemmesiden vår: [avogtil.no](http://avogtil.no)

Lik oss på Facebook: Av-og-til

Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil.no)