



Av·og·til



**Alkohol saman med
barna? Dette bør du
tenkje på!**

Barn trivst best med
vaksne som oppfører
seg som dei pleier



Snakk saman om alkohol

Mange foreldre oppdagar at dei har ulike tankar om kor mykje det er greit å drikke med barn til stades. Dette må de snakke om. Dersom de ønskjer å drikke når de er saman med barna, er det viktig å bruke godt alkovett. Tenk gjennom om det passar med alkohol, og bestem på førehand kor mykje de vil drikke. Snakk òg med besteforeldre og andre vaksne som er saman med barna dine.

Råd om alkoholbruk rundt barn

Drikk null, eitt eller maks to glas når du er saman med barn:

Når barn blir spurde, svarer dei fleste at dei vil at vaksne skal drikke null, eitt eller maks to glas når de er saman. Det er ein god peikepinn. Samtidig er det viktig å vere bevisst på at det i enkelte situasjonar, og med visse barn, er best å unngå alkohol heilt.

Hugs at barn merkar at du har drukke, tidlegare enn du trur:

Stopp derfor i god tid før du sjølv kjenner deg påverka eller brisen.

Ha flest dagar utan alkohol – også når du har fri:

Vis barna at ein ikkje treng å drikke alkohol kvar gong ein skal kose seg, sjølv om det er ferie eller høgtid.

Bli einige med andre vaksne:

Avtal kva som er greit og ikkje når fleire vaksne er med. Det er òg lurt at minst éin er edru og kan køyre bil dersom det skulle skje noko.

Ikkje gløym morgondagen:

Unngå å drikke på ein måte som går ut over morgondagens planar med barna.

Ver spesielt bevisst i feriar og høgtider:

Barn blir ekstra sårbare for endringar hos foreldra når dei er borte frå dei trygge rammene, til dømes i eit selskap i eit framandt hus eller på ferie heimanfrå.

Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det er å tenkje over om ein skal drikke, og når ein skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og betre for alle.



Besøk heimesida vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil)