

# Sofaprat – barnets perspektiv

Elisabeth J. Gjetøy, Anne-Kristin Imenes og Ragnhild Kaski



# 11 spørsmål

1. Hvordan er lørdagene hjemme hos deg?  
Og søndagene?
2. Hvordan er julaften?
3. Hvordan feirer dere bursdag?
4. Hva gjør de voksne når de skal feire?
5. I hvilke situasjoner hjemme er du redd?
6. Hvem kan trøste deg?
7. Hvordan er det for deg når mamma eller pappa drikker alkohol?
8. Har du noen gang opplevd at mamma og pappa blir for voldsomme sånn at det blir for mye? Hvordan da?
9. Hva skulle du ønske at mamma og pappa gjorde mindre av?
10. Hva skulle du ønske at mamma og pappa gjorde mer av?
11. Hva vil du jeg skal gjøre? (med det du har fortalt meg)




# Ressurser i forebygging

Samvær med barn



Av.og.til



A close-up photograph of a person's hands pouring red wine from a bottle into a glass. The person is wearing a red shirt. In the background, a woman with long dark hair is seated at a dining table with plates of food. The scene is set in a restaurant or dining room with warm lighting.

Vi setter fokus på situasjoner der alkohol  
utgjør en **særlig risiko** eller kan være  
til **ulempe** for andre.

# Lykkepromillen ser annerledes ut med barneøyne

- Voksne undervurderer hvor lite alkohol som skal til før barna merker forskjellen
- Det voksne ser på som positive effekter av alkohol (at vi ler mer, snakker mer, kommer litt tettere på) kan oppleves skummelt og utrygt for barna
- Barn liker foreldre som oppfører seg som de pleier, og ønsker seg foreldre som drikker lite og sjeldent



# Hva sier barna?

- Barn ønsker seg foreldre som drikker 0, 1 eller maks 2 glass
- De ønsker at foreldrene drikker en gang i uka eller sjeldnere
- Mange opplever at foreldrene drikker mer i jula og om sommeren enn ellers
- Hvert femte barn sier de har opplevd at ting ble ekkelt fordi foreldrene drakk alkohol

(Kilde Ipsos barne- og ungdomsundersøkelse)



# Hvordan kommuniserer med foreldregruppaa?

# Sentrale grep i kommunikasjon med foreldre

- Unngå moralisme
- Løfte fram fram barnets perspektiv
- Problematisere normalbruk – vise at det ikke bare er fyll som er skadelig
- Løfte fram løsninger
- Gi folk råd, veiledning og verktøy som hjelper dem å endre vaner



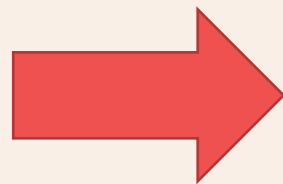
08:46 4G


Av-og-til Søk Meny

Forside → Tips og råd

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

Hvor mye er det greit å drikke foran barna? Null, ett eller to glass kan være en god pekepinn.



 **Av-og-til** ✓  
Publisert av ? · 25. juni kl. 14:46 · 🌐

Ta med deg denne i sommer ❤️

## Sommerens viktigste huskeliste



- ❤️ Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- ❤️ Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri.
- ❤️ Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede.
- ❤️ Morgendagens planer blir hyggeligere både for deg og barna når du er i god form.
- ❤️ Vær spesielt bevisst om dere skal reise bort – barn kan ha et ekstra behov for trygge voksne i et fremmed miljø.
- ❤️ Husk at barn påvirkes før du gjør det.

# Samarbeid om forebyggingen

# I kommunesamarbeidet får dere dere:

- Tilgang på verktøy for å skape bevissthet
- Bistand til å løfte problematikken i media
- Informasjonsmateriell – for eksempel brosjyrer, rollups og plakater tilpasset helsestasjoner og infoskjermer
- Profileringsmateriell som tegnesaker, tatoveringer, standmateriale
- Bistand til å starte samtaler og hjelpe befolkningen med alkovett







Alkovett for  
den lille



En god start  
på livet




H  
t  
Hvor mange gla  
tåler barnet ditt



Gi barnet ditt den aller beste starten det kan få. Tenk over hvor mye du drikker.



 Av-og-til


Hvor mange glass tåler barnet ditt?

## Gode råd om alkohol og barn

- ♥ **Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.**
- ♥ **Husk at barn merker at du har drukket tidligere enn du tror.**
- ♥ **Ha flest dager uten alkohol, også når du har ferie.**
- ♥ **Bli enige med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede.**
- ♥ **Morgendagens planer blir hyggeligere for både deg og barna når du er i god form.**

 Av-og-til

Gi barnet ditt den aller beste starten det kan få. Tenk over hvor mye du drikker.

 Av-og-til

Hvor mange glass tåler barnet ditt?

Norge i rødt, hvitt og **champagne?**

Tenk over hvor mye du drikker foran barna på 17. mai.

 Av-og-til





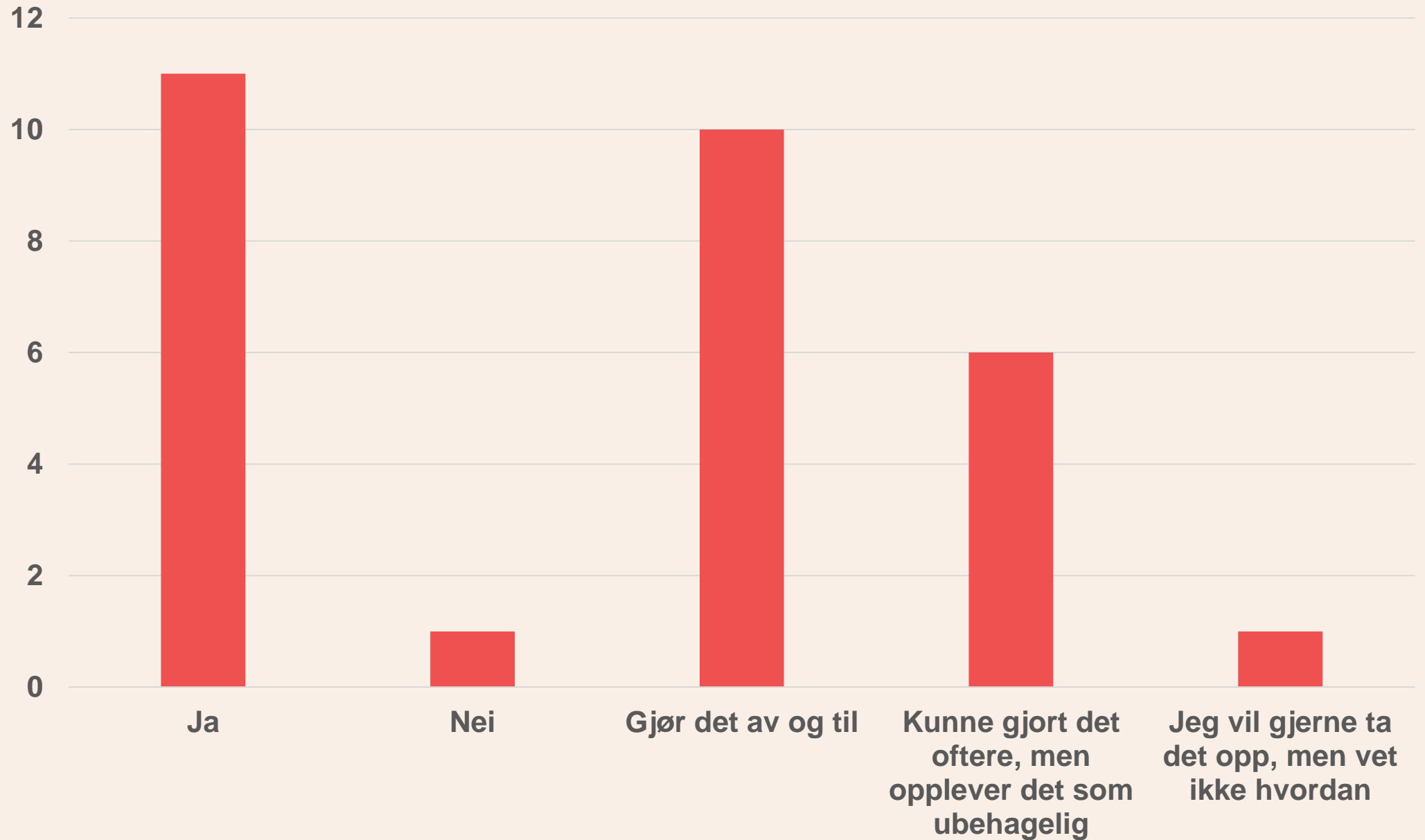
# Profileringsmaterieell



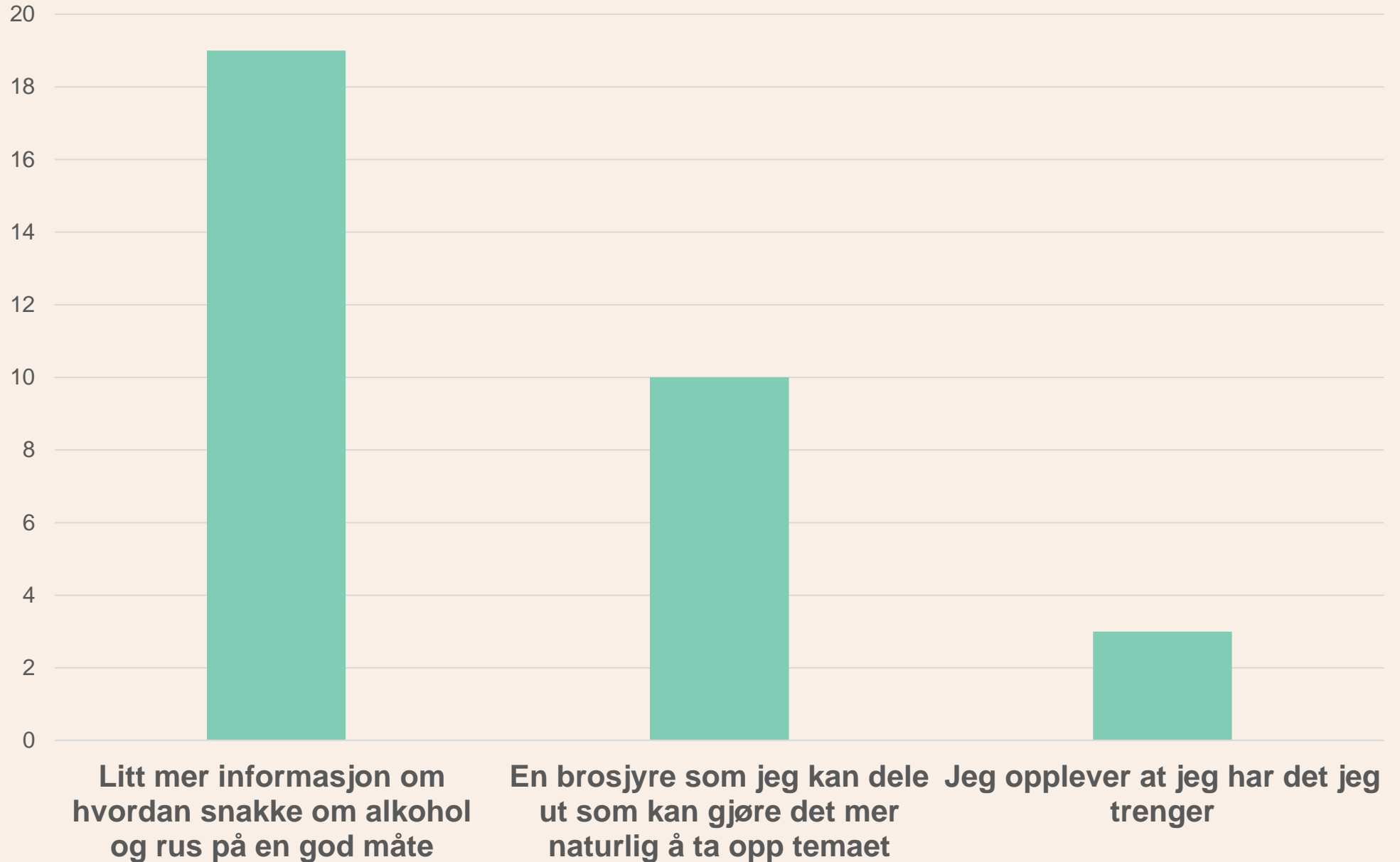


# Samtalen om alkohol med foreldre på helsestasjonen

## Jeg tar opp alkohol og rus regelmessig med mine brukere



## Hva kunne hjelpe deg med å ta opp tema alkohol og rus?



# Workshop helsestasjon

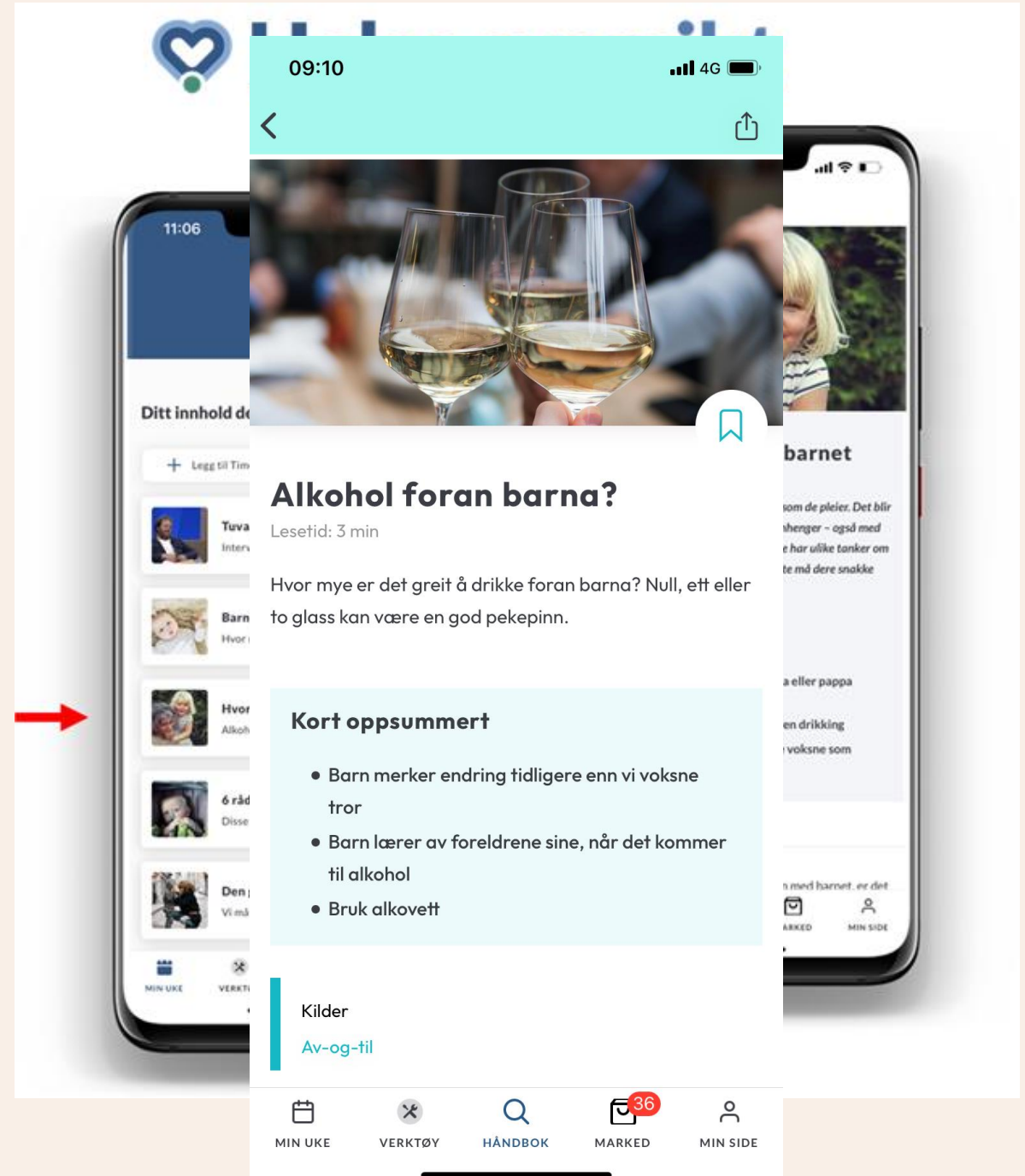
- Det norske drikkemønsteret – med utgangspunkt i kommunen.
  - Alkohol rundt barn – hvor går grensen?
  - Primærforebygging – ressurser
  - Gruppesamtaler / diskusjonsoppgaver
- samtalen med foreldre en rød tråd.

(Send en epost til Marte dersom dere ønsker besøk)



# Helseoversikt = Nurs

- Alle Av-og-til-kommuner får digital informasjon om barn og alkohol og graviditet og alkohol via Helseoversikt.
- Kommuner har mulighet til å knytte seg opp til appen Nurs.
- Alle gravide og småbarnsforeldre som bruker denne appen, får lett tilgjengelig informasjon.



# Samtalen om alkohol med foreldre i barnehagen?



# Digital ranselpost!

## Kjære foreldre til [kommunenavn]-ungdom!

Høst og nytt skoleår er høytid for ungdomsfester. Det er vanligvis også en tid der mange tenåringer prøver alkohol for første gang.

Det er alvorlig når ungdom drikker alkohol før de er 18. Tenåringer er uerfarne med alkohol og derfor ekstra sårbare når de drikker. Det er derfor viktig at foreldre snakker med tenåringen om alkohol og setter klare regler.

Når man drikker blir vurderingsevnen dårligere, og det blir lettere å utsette seg selv og andre for unødig risiko. Faren for ulykker stiger under alkoholpåvirkning, det samme gjør sjansen for å bli utsatt for vold eller utsette andre for vold, og sex man angret på skjer oftere når man har drukket – for å nevne noe. Som forelder er det veldig fint om du snakker med ungdommen din om hvordan det oppleves å være ungdom. Det er viktig å snakke med dem om psykisk helse og om rusbruk. Det er viktig å også tørre å sette grenser for utetider og alkoholbruk. Dere foreldre er svært viktige, både som rollemodeller for hvordan ungdommen håndterer alkohol, og som veiledere og grensesettere gjennom ungdomstiden.



## Fem råd om ungdom og alkohol

Ungdommene våre trenger at dere foreldre snakker med dem om alkohol og andre utfordringer, og de har behov for at dere setter tydelige grenser. Her er noen råd til hva du som forelder kan gjøre:

- **Ha en god dialog om alkohol.** Hvis dere har hatt gode samtaler om konsekvensene av å drikke alkohol, blir det lettere for dem å stå imot drikkepress. Mange ungdommer drikker for å bli sosialt akseptert og for å være en del av fellesskapet, og da kan det være fint å ha en forelder å skyldte på.
- **Vær kjip - sett grenser.** Forskning viser at i familier med klare regler om alkohol drikker tenåringen mindre og mer forsiktig enn sine jevnaldrende. Sett derfor tydelige grenser for hva som er greit og hva som ikke er greit.
- **Ikke kjøp alkohol til ungdommen.** Det er en myte at foreldre har oversikt over hva og hvor mye tenåringen vil drikke i løpet av kvelden, hvis de får med alkohol hjemmefra. Ungdommen drikker riktignok det de får av sine foreldre – men ofte kommer det i tillegg til alkoholen de får fra andre ungdommer på festen.
- **Samarbeid med andre foreldre.** Diskuter hvilke felles regler dere vil etablere for ungdommene i deres klasse eller nærmiljø.
- **Vær tilgjengelig.** Mange ungdommer kvier seg for å ringe foreldrene etter at de har drukket alkohol, selv om de trenger hjelp. Da er det viktig at ungdommen vet at du alltid vil ta telefonen – selv om det er midt på natta.

Vi ønsker dere alle en fin høst!

## Barn påvirkes før du gjør det

Det nærmer seg sommer og ferie, og for barna betyr det fridager, kanskje en ferietur og late sommerkvelder sammen med familien. Det er også en tid hvor noen voksne ønsker å kose seg litt ekstra med noe godt i glasset. Men barna påvirkes ofte av alkohol før de voksne gjør det.



XX er Av-og-til-kommune. Siden XXXX har vi jobbet sammen med Av-og-til for å forebygge og redusere alkoholskader og gjøre hverdagen tryggere for alle. Derfor ønsker vi å komme med en oppfordring til alle voksne: Tenk over din egen alkoholbruk sammen med barn i sommer. Det kan være vanskelig å oppdage når det går fra å være trivelig, til å bli ubehagelig for barna.

## Her er seks råd om alkoholbruk rundt barn i sommer

- Drikk null, ett eller maks to glass når du er sammen med barn.
- Ha flest dager uten alkohol – selv om du har fri
- Bli enig med andre voksne om hvordan dere skal håndtere alkohol når barn er til stede
- Morgendagens planer blir hyggeligere både for deg og barna når du er i god form
- Vær spesielt bevisst om dere skal reise bort – barn kan ha et ekstra behov for trygge voksne i et fremmed miljø.
- Husk at barn påvirkes før du gjør det

Vi ønsker dere alle en god og trygg sommer!

Med vennlig hilsen

XX XX,

Av-og-til-koordinator i XX kommune

Eli Marie Stavlund,  
Kommunikasjonssjef i Av-og-til









