



Hvor mange glass  
tåler barnet ditt?



Barn trives best med foreldre som oppfører seg som de pleier



### Alkohol foran barnet?

Det blir stadig vanligere å drikke alkohol i ulike sammenhenger – også med barn tilstede. Mange foreldrepar 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 alkoveit. 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. Husk at barn trives best med voksne som oppfører seg akkurat som de pleier.

### Snakk med barnet

Det er viktig å være bevisst på at barn fort merker endring i oppførselen vår når vi drikker, og at det skjer raskere enn vi voksne tror. Det kan være vanskelig å bedømme hvordan vi oppfattes, og når

stemningen skifter fra trivelig til ekkel. Derfor er det lurt å la barnet sette ord på sine tanker om alkohol. Kanskje blir dere overrasket over svarene dere får?

### Slik kan du hjelpe barn som sliter

Nesten 1 av 10 barn opplever at mamma eller pappa drikker for mye alkohol. Er du bekymret for et barn i omgangskretsen? Dette kan du gjøre:

- Vis at du bryr deg, gi barnet ekstra tid og omsorg.
- Spør om hvordan det går. Unngå å snakke nedsettende om foreldrene.
- Del bekymringen med noen som kjenner barnet godt, for eksempel andre voksne i nærmiljøet eller ansatte i skole eller barnehage.
- Ring Alarmtelefonen for barn og unge på telefon 116 111. De kan gi gode råd om hva som bør gjøres.



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