



# Foreldre med små barn

## Tema: alkohol

Hvilken betydning har foreldrenes forhold til alkohol for små barn?

## Hvilken betydning har foreldrenes forhold til alkohol for små barn?

Mange småbarnsforeldre bruker alkohol, dette er ofte knyttet til avslapning, hygge og sosialt samvær med familie og venner.

Foreldrenes alkoholvaner har betydning for barn. Det som vi voksne synes er ok, kan være belastende for barn. Små barn kan bli utrygge når de merker at mor og far oppfører seg annerledes enn de gjør til vanlig. I situasjoner der det brukes alkohol er det viktig å prøve å forstå hvordan de voksnes atferd oppleves for barna. Hvordan kan en unngå at de voksnes glede blir barnas plage?

Fordi vi vet at voksnes rusmiddelbruk berører barn så sterkt, er dette et viktig tema å ta opp.

Vi vil oppfordre dere foreldre til å tenke igjennom deres eget forbruk av alkohol, og hvilken betydning det kan ha for barna. Vi oppfordrer også til å snakke om dette med familie og venner.

## Forslag til diskusjonsspørsmål:

- Har drikkevanene mine forandret seg etter at jeg fikk barn?
- Hvordan blir jeg når jeg drikker, hvilke endringer merker andre?
- Hvordan kan vi nyte alkohol på en positiv måte uten at det blir utrygt for barna?
- Hvis barnevakten luktet alkohol, hva ville jeg gjøre? Hva er annerledes når barnevakten er påvirket enn når vi som foreldre er påvirket?
- Hvilken promillegrense ønsker jeg/ vi rundt barna?
- Er det problemer knyttet til det å være avholdende i sosiale sammenhenger?

Et eksempel på en test som kan brukes for å vurdere eget alkoholkonsum er AUDIT, som finnes på

[helsenorge.no/rus-og-avhengighet/alkohol/for-mye-alkohol#Test-forbruket-ditt](https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/alkohol/for-mye-alkohol#Test-forbruket-ditt)