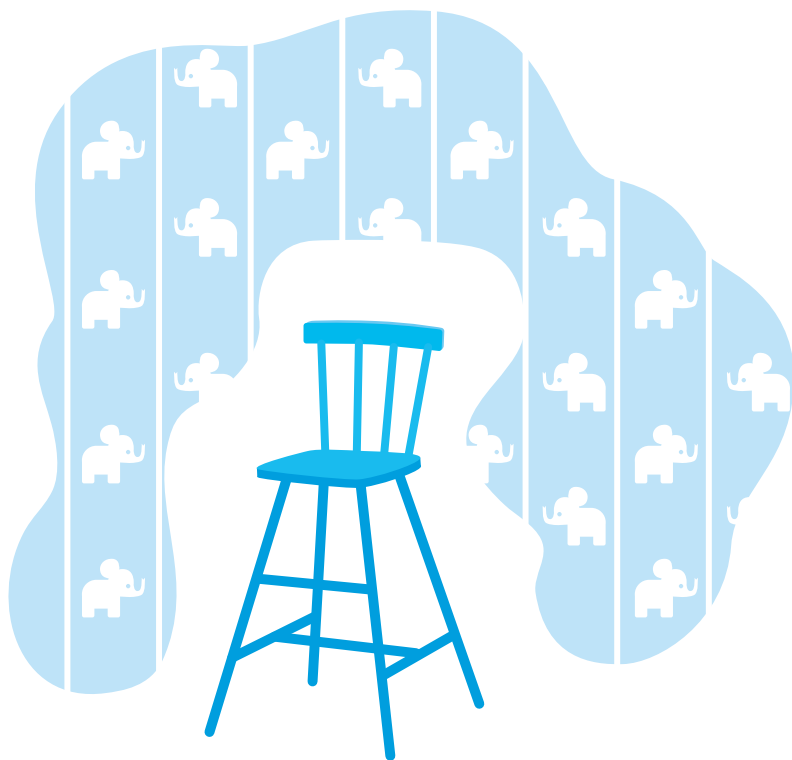


Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig



Hej!

Den här foldern vänder sig till dig med barn som är ett år eller äldre. Här finns några frågor om alkohol och föräldraskap att fundera kring.



Några tankar om alkohol och föräldraskap

Har du någon anledning att ändra dina alkoholvanor nu när du är förälder?

Är det ok att dricka alkohol när barnen är med? Är det ok att berusa sig när barnen är med? Hur tror du att barn upplever det när föräldrarna dricker alkohol?

Vad gör du om barnvakten dyker upp och luktar alkohol?

Våra alkoholvanor kan påverka barnen

Cirka 85 procent av Sveriges befolkning dricker alkohol. I åldersgruppen 30–44 år har en av fyra män och en av tolv kvinnor varit berusade en gång eller oftare den senaste månaden.

Alkohol gör att omdömet försämras och uppfattningsförmågan för barnets behov minskar. Alkohol gör också att människor agerar och reagerar annorlunda.

Barn märker när vuxna har druckit alkohol. Det kan skapa oro och otrygghet när vi vuxna uppträder annorlunda. Därför är det viktigt att tänka efter i vilket sällskap du berusar dig.

Hit kan du alltid vända dig

Om du känner att du eller din partner, eller att ni båda,
vill förändra era alkoholvanor så finns det bra hjälp att få.
Tala med din BVC-sjuksköterska som vet vart man kan vända sig.

Tips på bra länkar

1177.se

alkoholhjalpen.se

alkoholprofilen.se

Du kan också ringa Alkohollinjen: 020-84 44 48



Folkhälsomyndigheten