



Hvis du lurer på om du har et høyt alkoholforbruk, er usikker på hvor mye alkohol som er for mye, eller har andre spørsmål kan du kontakte:

- Din lokale helsestasjon
- Din fastlege
- Rask psykisk helsehjelp, Bærum kommune
Tlf. 67 50 41 79
- Rådgivning Rus og Psykisk helse, Bærum kommune
Tlf: 67 50 76 55
- Bærum distriktpsikiatriske senter (DPS), psykisk helse og rus.
Tlf. 67 81 43 00

Dersom du vil vite mer om temaet, se:

- <https://www.helsenorge.no/alkohol/>
- <https://avogtil.no/>

ALKOHOLVANER HOS SMÅBARNFORELDRE



Du er barnets **første**
og **viktigste** lærer

Et rusproblem vil alltid påvirke forholdet mellom barn og foreldre:

Små barn kan bli utrygge og engstelige når foreldrene er påvirket av alkohol fordi de voksne oppfører seg annerledes.

Det at barnet ikke «kjenner igjen» mor eller far, kan virke forvirrende og skape angst.

Barn lærer hele tiden av det de opplever. De lærer mest av det vi gjør, ikke av det vi sier.

Barn av misbrukere har en høyere forekomst av en rekke problemer. Det kan for eksempel være angst, tristhet, konsentrasjonsproblemer og uro.

Som foreldre bør vi tenke gjennom:

Egne holdninger i forhold til alkohol og rus.

Førskolebarn er svært følsomme ovenfor endringer i foreldrenes oppførsel og væremåte

Har mine drikkevaner innvirkning på barna og forholdet til dem?

Forandrer jeg meg når jeg drikker?

- er jeg blidere enn vanlig?
- er jeg sintere enn vanlig?
- snakker jeg mer enn vanlig? □ er jeg tausere enn vanlig?
- er stemmen min annerledes?
- eller har jeg rart blikk?

Mange voksne tror at terskelen for at barna skal merke noe er høyere enn den faktisk er.