

Spørsmål til refleksjon

- Har dere snakket sammen om hvordan dere vil ha det i forhold til alkoholbruk i deres familie nå når dere har fått barn?
- Hva vet du/dere om reaksjoner barn kan få når de voksne bruker alkohol eller andre rusmidler?
- Dersom barnevakten hadde møtt opp påvirket av rusmidler, hvordan ville du/dere ha reagert da?
- Mange foreldre har egne minner eller opplevelser fra egen oppvekst som påvirker eget forbruk. Hvordan er det for deg?

«Barn spør ikke hvor mye du drikker. De spør heller ikke hva du drikker. De opplever hvordan du blir.»

Fagsjef og psykologspesialist Frid Hansen, Borgstadkliniken



Sunndal kommune

Foreldrerollen og rusen



«God stemning» betyr ikke alltid det samme for barn og voksne. Når vi drikker alkohol, kan det noen ganger være vanskelig å bedømme når det går fra trivelig til utrivelig for barna. På helsestasjonen snakker vi med alle foreldre om alkohol, medikamenter og andre rusmidler.

www.avogtil.no

Spør om hjelp



Barn har behov for en hverdag preget av **omsorg og forutsigbarhet**. Når vi voksne har utfordringer i vårt eget liv, påvirker dette også vår evne til å gi omsorg til barnet.

Selv om den voksne ikke opplever at bruken av alkohol eller tabletter går utover barnet, kan **barnets opplevelse være en annen**.

Voksne blir annerledes når det drikkes alkohol: Blidere enn vanlig, sintere enn vanlig, snakker mer enn vanlig, er tausere enn vanlig, forandrer stemmen eller har rart blikk.

Barna reagerer fort på **endret oppførsel** hos mor eller far, de tror det er noe galt og blir lett **redde og utrygge**. Voksne tror at terskelen for at barna skal merke noe er langt høyere enn den faktisk er.

Mange barn får utfordringer **senere i livet**, fordi de har levd med rusmiddelbruk som har vært belastende for dem.

Det å **be om hjelp** når man har utfordringer i foreldrerollen, er også en viktig del av det å være en **god forelder**.

Snakk med oss på helsestasjonen dersom dere har utfordringer knyttet til bruk av alkohol og/eller andre rusmidler i familien.

Sunndal helsestasjon

Telefon: 902 60 215

«Barn reagerer negativt på voksnes alkoholbruk lenge før man kan karakterisere drikkingen som fyll. God dokumentert forskning viser at barna trives best med edru voksne»

Daglig leder Trine Stensen Lunde, Alkokutt