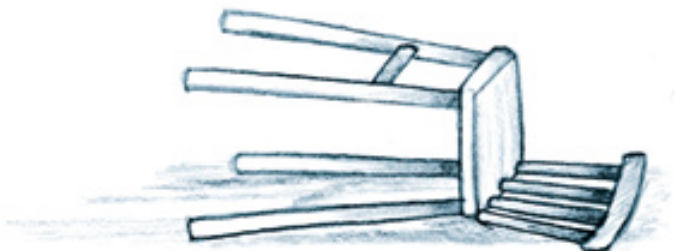


Tänk efter i vilket sällskap
du berusar dig!



Hej!

Den här foldern vänder sig till dig med barn som är ett år eller äldre. Det finns några frågor som det är klokt att fundera på när det gäller alkohol och föräldraskap.



Några tankar om alkohol och föräldraskap

Finns det någon anledning att ändra sina alkoholvanor när man blir förälder?

Är det ok att dricka alkohol när barnen är med?

Är det ok att berusa sig när barnen är med?

Skulle du lämna ditt barn till en onykter barnvakt?

Vilka vanor vill du överföra till dina barn?

Diskutera gärna vidare med din partner och med dina vänner.

Så ligger det till

Mer än 90 procent av Sveriges befolkning använder alkohol.

Tillsammans dricker vi mer alkohol i Sverige än vi gjort på 100 år.

När du dricker alkohol agerar och reagerar du annorlunda. Ditt omdöme försämras liksom din förmåga till omsorg om barnet.

Barn märker när vuxna har druckit alkohol. Det kan skapa oro och otrygghet när vi vuxna uppträder annorlunda.

Därför är det viktigt att ha måttliga alkoholvanor, särskilt som förälder.

Hit kan du alltid vända dig

Om du känner att du och/eller din partner dricker för mycket finns det bra hjälp att få. Tala med din BVC-sjuksköterska som vet vart man kan vända sig.

Tips på bra länkar

www.alkoholhjalpen.se

www.apoteket.se (klicka på Privatpersoner/Rådgivning/Bättre hälsa/Alkohol...)

www.sjukvardsradgivningen.se

Materialet är framtaget av Åsa Heimer, Christina Djäken och Anita Elfström, Riskbruksprojektet, Statens folkhälsoinstitut.



Statens
folkhälsoinstitut

Statens folkhälsoinstitut
Distributionstjänst
120 88 Stockholm

Fax 08-449 88 11
E-post fhi@strd.se
www.fhi.se

ISBN 978-91-7257-539-4