

Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig



Hej!

Den här foldern vänder sig till dig som nyligen blivit förälder. Att bli förälder är stort och omvälvande. Plötsligt har du ansvar för en annan människa och måste ta ställning till helt nya frågor och funderingar. Den här foldern tar upp frågor om alkohol och föräldraskap.



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.

Alkoholen påverkar oss olika. En del blir glada och avspända, andra kan bli nedstämnda eller arga, och känslor och sinnesstämningar man har innan man börjar dricka förstärks ofta.

Hur vi än påverkas så luktar vi annorlunda när vi dricker alkohol. Vi kan bli mer högljudda, vårt rörelsemönster påverkas och vårt omdöme försämras.

Små barn är mycket känsliga för sinnesintryck. Det kan skapa en känsla av otrygghet hos dem när vuxna pratar högt, håller annorlunda och luktar främmande.

Fundera på saken

Har du någon anledning att ändra dina alkoholvanor när du blivit 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?

Hur tänker och känner du? Diskutera med din BVC-sköterska, din partner och med dina vänner.

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