

Tänk efter i vilket sällskap  
du berusar dig!



Hej!

Den här foldern vänder sig till dig som nyligen blivit förälder. Vi vet att det är stort, omvälvande och bitvis krävande. Plötsligt har du ansvar för en annan människa. Det du gör kommer att få betydelse för ditt barn. Så enkelt är det!



## **Våra alkoholvanor kan påverka barnen**

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

Över 90 procent av Sveriges befolkning använder alkohol.

Alkoholen påverkar oss olika. En del blir glada och avspända, andra kan bli nedstämda eller arga.

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**

Finns det någon anledning att ändra sina alkoholvanor när man blir förälder? Hur tänker och känner du? Diskutera med din partner och med dina vänner.

## 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](http://www.alkoholhjalpen.se)

[www.apoteket.se](http://www.apoteket.se) (klicka på Privatpersoner/Rådgivning/Bättre hälsa/Alkohol...)

[www.sjukvardsradgivningen.se](http://www.sjukvardsradgivningen.se)

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



Statens folkhälsoinstitut  
Distributionstjänst  
120 88 Stockholm

Fax 08-449 88 11  
E-post [fhi@strd.se](mailto:fhi@strd.se)  
[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

ISBN 978-91-7257-538-7