

# Foreldrerollen og rusen



avogtil.no

” 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.

## 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.

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

Det å få hjelp tidlig, kan utgjøre en stor forskjell for barnet.

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

Vi vet at det er mange barn som får utfordringer senere i livet, fordi de har levd med rusmiddelbruk som har vært belastende for dem.

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

## Spørsmål til refleksjon

Hva tenker du/dere er annerledes nå som dere har fått barn, når det gjelder bruk av alkohol og enkelte typer medikamenter?

Har dere snakket sammen om hvordan dere vil ha det i forhold til alkoholbruk i deres familie?

Hva vet du/dere om reaksjoner barn kan få når de voksne bruker alkohol eller andre rusmidler?

Når tenker du/dere at alkohol kan være en belastning for små barn?

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?

# Kjære mamma / pappa

Jeg trenger deg som en trygg base og en trygg havn.

Jeg trenger deg til å støtte min utforskning ved at du

- ♥ Passer på meg
- ♥ Gleder deg over meg
- ♥ Hjelper meg
- ♥ Har det fint med meg

Jeg trenger deg også til å ta imot meg når jeg kommer til deg ved at du

- ♥ Beskytter meg
- ♥ Trøster meg
- ♥ Gleder deg over meg
- ♥ Hjelper meg med å organisere følelsene mine

(Etter inspirasjon fra Trygghetssirkelen)



Hilsen barnet ditt