

DE NI
BUD

Det er dit ansvar...

Som forælder er der hele tiden nye spørgsmål at tage stilling til. Og når dit barn bliver større, begynder nogle af dem at handle om alkohol.

Denne lille folder giver Sundhedsstyrelsens bud på, hvordan du kan tage problemerne i opløbet. De ni bud er bygget på undersøgelser både i Danmark og i resten af verden.

Læs den og få vores bud på, hvor du sætter grænserne. For det er dig og ingen anden, som skal sætte dem. Og gerne i god tid.

Du kan læse mere og træne samtalerne med dit barn på www.uge40.dk

Det første bud:

INGEN
ALKOHOL
TIL BØRN

Sig det klart – og i god tid. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det andet bud:

DINE BØRN
DRIKKER MERE,
HVIS DU IKKE
SIGER NEJ

Undersøgelser viser, at børn drikker langt mere, hvis forældrene ikke sætter grænser, både ude og hjemme. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det tredje bud:

JO TIDLIGERE
BØRN DRIKKER,
DESTO MERE
DRIKKER DE

– og jo større er risikoen for, at de prøver hash og andre stoffer. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det fjerde bud:

TAL MED DIT BARN OM, HVORDAN MAN SIGER NEJ TIL ALKOHOL

Det er en styrke at kunne modstå gruppepres. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det femte bud:

LAV AFTALER MED VENNERNES FORÆLDRE

...om at børn ikke skal drikke alkohol. Det er lettere, hvis alle har samme rammer. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det sjette bud:

LAD VÆRE MED
AT SERVERE
ALKOHOL FOR
DIT BARN

Det signalerer, at du synes at det er o.k. at børn drikker.
Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det syvende bud:

TAL ALKOHOL
MED
DIT BARN
FØR FESTEN

Det er bedre end at skælde ud bagefter. Omsorg og tillid virker bedre end forhør og kontrol. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det ottende bud:

LÆR DIT BARN HVAD EN GENSTAND ER

Forklar dit barn, hvor meget alkohol, der er i øl, vin eller spiritus, og hvor hårdt det slår. Dit barn bør vide, hvad en genstand er. Og at for mange øger risikoen for skænderier, slagsmål, uønsket sex eller skadestuebesøg. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

Det niende bud:

DINE ALKOHOL- VANER SMITTER

Dine alkoholvaner påvirker dine børn. Det er aldrig godt for børn at se deres forældre berusede. Læs de ni bud om børn og alkohol på www.uge40.dk

www.uge40.dk