



Hareid



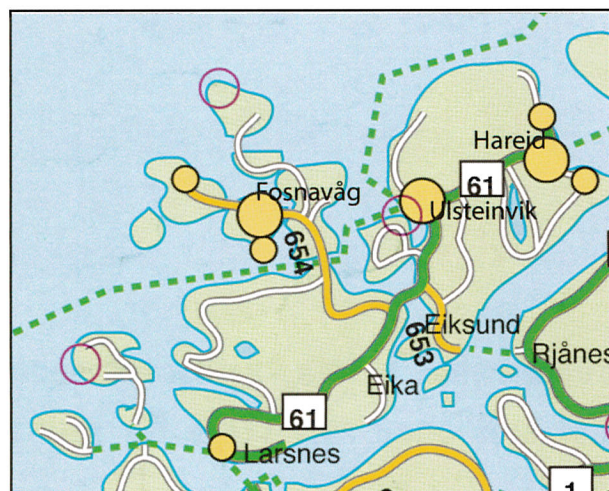
Herøy



Sande



Ulstein



Brosjyra er utarbeidd av arbeidsgruppa for «Rusførebyggjande tiltak retta mot gravide og spe- og småbarnsforeldre.»

For bestilling, kontakt
Ulstein helsestasjon tlf.: 700 17 880

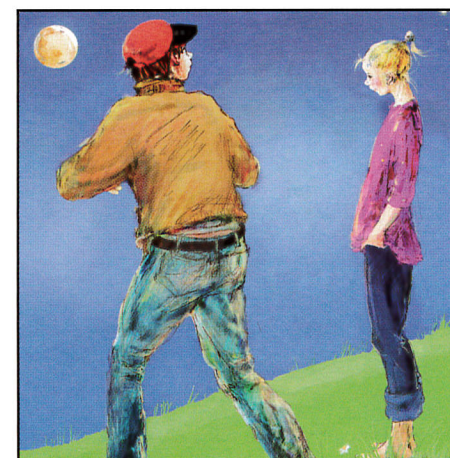
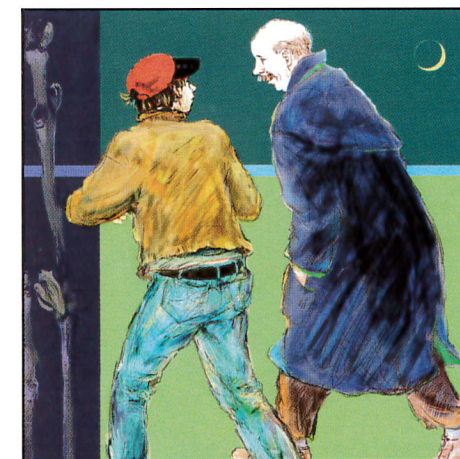
Brosjyra er illustrert av Karen Turid Almås Bjåstad



**TRYGGE BARN
MED KLARE
GRENSER**



**TYDELEGE
VAKSNE**



**IDENTITET
OG
EIGNE VALG**

Erfaring viser at det er i heimen du mest effektivt kan førebyggje rusmiddelproblem.

Kva lærer du barna dine om alkohol?

- at alkohol høyrer til i festlege anledningar?
- at det er godt med eit glas øl eller vin i stressa eller vanskelege situasjonar?

Snakkar du om temaet alkohol heime?

Har du til dømes teke stilling til om du vil servere alkohol til gjestar når barna er til stades?

Når vaksne drikk alkohol, opplever barn endringar i veremåten deira lenge før den vaksne kjenner seg rusa. Denne endringa gjer barn utrygge.

Mange tusen barn i Norge gruar seg til helger og høgtider på grunn av føresette sin bruk av rusmiddel.

90% av alle vaksne brukar og/ eller misbrukar rusmiddel, i hovudsak alkohol.

Å vere restriktiv i eigen bruk av rusmiddel, er sannsynlegvis noko av det mest førebyggjande du som føresett kan gjere.

I forhold til alkoholbruk startar sosialiseringa tidleg. Det ser ut til at barns oppfatningar om alkohol utviklar seg til meir stabile mønster allereie rundt 3. - 4. klasse.

Ver tydeleg på kva haldningar du står for, kva du meiner er rett og gale, og at det på nokre viktige område ikkje eingong finst slingringsrom.

Unge som får alkohol heime, drikk tre gonger så mykje alkohol som unge som ikkje får slik servering av sine føresette.

Tidleg alkoholdebut fører til større alkoholkonsum ved 20 års alder.

OBS: Rusmiddel omhandler både alkohol og illegale narkotiske stoff