

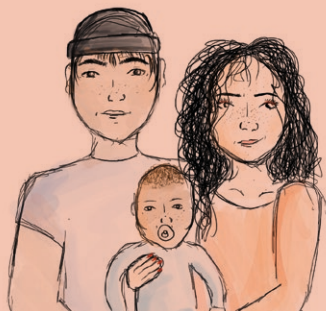


Familieliv og alkohol



Børn, Unge og Familie
Lolland Kommune

Familieliv og alkohol



Dette hæfte er skrevet til småbørnsfamilier for at oplyse om de virkninger, alkohol kan have på familielivet og på det lille barns opvækst og trivsel.

I Lolland Kommune vejleder sundhedsplejen alle kommende og nybagte forældre om brugen af alkohol.

Alkohol og sundhed

Alkohol er et organisk opløsningsmiddel, der skader hjernen og øger risikoen for en lang række fysiske, psykiske og sociale skader og sygdomme.

Sundhedsfaglige anbefalinger til alkohol

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet
- Højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag
- Er du mellem 18 og 25 år? Vær særlig opmærksom på ikke at overskride anbefalingerne

Se mere på www.SST.dk under Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol

Hvornår fylder alkohol i familien?

Forskning viser, at der er tale om et alkoholproblem, når én i familien oplever, at der er et problem med alkohol.

Hvis alkohol fylder for meget, påvirkes hele familiens trivsel. Det er derfor ikke kun en belastning, for den der har et uhensigtsmæssigt alkoholforbrug. Pårørende bliver i forskellig grad påvirket.



Som partner eller barn bliver både den helbreds-
mæssige og psykiske tilstand påvirket.

Frid Hansen 1990

En god start på livet

Det er afgørende for et lille barns udvikling og trivsel, at forældrene er i stand til at aflæse barnets behov og reagere på dem.

Alkohol kan have en negativ indvirkning på kontakten mellem forældre og barn, blandt andet fordi indtagelse af alkohol påvirker empatien.

Allerede ved indtagelse af 2 genstande, ændres evnen til at genkende og forstå andres følelser.



Ved nedsat evne til at møde barnets behov og følelser reagerer det lille barn oftest med utryghed. På længere sigt kan manglende opmærksomhed fra forældrene skade barnets udvikling og trivsel.

Alkohol påvirker samvær og nærvær

Becker og Tolstrup, 2016

**Promille
0,2-0,5**

Man kan føle sig påvirket

**Promille
0,5-0,7**

Tab af hæmninger, man bliver
ukritisk og risikovillig

**Promille
0,8-1,4**

Betydeligt tab af hæmninger,
træthed og sløvhed.
Nedsat kontrol, bedømmelses-
og balanceevne

**Promille
1,5-2,9**

Klar forringet motorisk kontrol,
nedsat hukommelse, generel
bedøvelse og blackouts

**Promille
3,0-3,9**

Tiltagende bedøvelse, bevidst-
løshed og koma

**Promille
4,0**

Dødelig dosis for 50%

Sådan påvirkes kroppen af alkohol

Alkohol fordeler sig i kroppens væsker. En mand indeholder ca. 70 % vand og en kvinde ca. 60 %. Gennemsnitligt vejer mænd også mere end kvinder, derfor påvirkes kvinder hurtigere af alkohol end mænd.

Følgende faktorer spiller ind, når man måler indholdet af alkohol i kroppen: køn, mavens indhold, leverens forbrændingsevne, vægt og genetik.



Promilleeksempel ved indtagelse af 2 genstande:

En mand på 85 kg vil ca. have 0,4 ‰

En kvinde på 65 kg vil ca. have 0,6 ‰

Hvad er en genstand?

1 genstand = 12 gram ren alkohol.

Det svarer som tommelfingerregel til en alm. øl, en alcopop (alkoholsodavand), et lille glas vin (11cl), et shot spiritus (4cl).

Genstands overblik for en enkelt genstand og en flaske



Alm. øl 33 cl, 4,6%
Specialøl 15 cl, 10%



Whisky, Rom 3,5 cl, 40%
1 flaske 70 cl =
18,6 genstande



Vodka, Gin 4 cl, 37,5%
1 flaske 100 cl =
25 genstande



Alcopop, 33 cl, 4,5%
1 flaske 27,5 cl =
0,8 genstand



Små sure 9 cl, 16,4%
1 flaske 100 cl =
11 genstande



Vin 11 cl, 13% (lille glas)
1 flaske 75 cl =
6,5 genstande



Champagne 12 cl, 12%
1 flaske 75 cl =
6 genstande

Råd og vejledning

En samtale om alkoholvanerne i din familie kan være det første skridt mod bedre trivsel i familiens hverdag.

**Alle kan få hjælp,
råd og vejledning.**

**Det er gratis og I kan
være anonyme.**

Hele familien kan blive hjulpet på vej til at få en bedre hverdag, sundere alkoholvaner og større trivsel.

Også som pårørende kan du få hjælp til at snakke om det, der fylder for dig og din familie.



Kontakt

Familie og Alkohol telefon 21 44 84 78

Gratis rådgivning til familier med børn i alderen 0-18 år.
Tilbud til både børn og voksne sammen og individuelt.

Rusmiddelcenter Lolland telefon 54 67 61 70

Gratis alkoholbehandling – i begrænset omfang også tilbud
til pårørende over 18 år.


Alkolinjen telefon 80 200 500

Telefonrådgivning til dig der drikker for meget og dig der
er pårørende.

*Samtalerne har skabt et frirum,
hvor vi har fået mulighed for at sætte ord
på selv de sværeste følelser
- sammen og hver for sig.*

*Det har været med til at skabe ro
for min søn, min mand og mig,
hvilket jeg ikke troede,
kunne komme så hurtigt og naturligt.*

Mor Lolland Falster



Lolland Kommune ønsker at give alle børn og forældre en god start.
Vi ved, at for meget alkohol kan påvirke familielivet negativt og håber med dette hæfte, at flere vil søge råd og vejledning, når der er brug for det.
Søg hjælp tidligt – det gør det meget nemmere at ændre vaner.

Layout: Frk. Rasmussen Grafisk Design
Illustration: Olivia Gerlach Fogh
Samarbejde mellem: - Region Sjælland - Guldborgsund Kommune - Lolland Kommune



Mere info: www.lolland.dk/familieogalkohol