

## Det gode liv i Nes



### Den fineste tid på året «når voksne blir litt rare i hodet»

Nå står vi her igjen, ved det mange med meg synes er den fineste tida på året. Førjulstida byr på glede, forventninger, kakebaking, spennende pakker, sommerfugler i magen, juleavslutninger, konserter, stjerner i øynene, hygge med familie, filosofiske tanker om julenissen og mye mer. Julen og førjulstiden er og vil alltid være noe magisk, spesielt for barna våre. Men mange barn opplever også å grue seg. Sommerfuglene og de glade forventningene til jula byttes ut med usikkerhet og ubehag. For i en tid hvor alle barn skal få lov til å være fri for bekymringer, så opplever 90.000 barn i Norge familiemedlemmer som drikker for mye. 66.000 av disse barna sier i en undersøkelse at de ønsker at de voksne drikker mindre alkohol.

At vi voksne drikker litt alkohol innimellom oppleves nødvendigvis ikke som ubehagelig for alle barn, så det jeg skriver her handler ikke om å gi oss som voksne dårlig samvittighet. Men våre tanker som voksne om at alkohol hører jula til, at det er noe som skaper god stemning og noe vi fortjener å kunne ta et glass av til maten, er nødvendigvis ikke det barn tenker om alkohol. Snakk derfor med barna om det. Spør de hva de synes om at du tar et glass vin til maten på julaften, eller champagne på nyttårsaften. Tilbakemeldingene du får må du ta på alvor. Barn som har opplevd alkohol utrygt sammen med voksne vil ikke si at det er greit, hvis de tør. Det er vi voksne som kan skape rammer som oppleves trygge for barn og minner som er gode å tenke tilbake på.

Har du noen gang postet et bilde av vinglasset ditt på Facebook og skrevet: «Fordi jeg fortjener det»? Undersøkelser viser at vi lever i en tid hvor alkoholkonsumet øker, og det blir mer og mer vanlig å drikke alkohol med barn til stedet. Barn arver mange ganger alkoholvanene av sine foreldre. Hvordan er ditt forhold til alkohol? Er du bevisst på det sammen med barn? Visste du at 26 prosent av barn og unge, i forrige Ungdata-undersøkelse for Nes, oppgir at de var mellom 10 og 15 år første gang de drakk alkohol?

Det er ikke mye alkohol som skal til før de fleste av oss endrer adferd og ikke blir like oppmerksom som vi burde. Mange barn opplever det ubehagelig når mamma, pappa, besteforeldre eller andre nære voksne blir litt annerledes av alkohol. Barn vil at voksne skal være sånn som de pleier å være. Barn trenger voksne som de opplever som trygge og tilgjengelige. I en samtale forklarte ei jente på 8 år det slik: «Det er ekkelt når voksne drikker... de blir sånn... litt annerledes, litt rare i hodet, på en måte». Barn som opplever at foreldrene blir «litt rare i hodet» av alkohol kan fort føle et behov for å ta på seg en ansvarsrolle. Barn skal aldri oppleve å måtte ta ansvar for voksnes alkoholbruk. Det barn opplever som barn, setter spor i dem som voksne.

For julen 2016 ønsker jeg at vi som voksne bidrar til å skape en magisk jul for barna våre. La oss fylle den med trygghet og minner som setter gode spor resten av livet.

Barn og unges talsperson, Ida Eliseussen

