

1.

Drikk maks to glass når du er sammen med barna

Tenk igjennom på forhånd om du skal drikke, og i så fall hvor mye, med barn til stede.

Når barna blir spurt, sier flertallet at de ønsker at voksne drikker null, et eller to glass alkohol når de er sammen med dem. Det kan være en god pekepinn.



2.

Ha flest dager uten alkohol

De fleste barn oppgir at de synes det er greit at foreldrene drikker alkohol en gang i uka eller sjeldnere. Bare tre av hundre synes det er greit at foreldrene drikker hver dag.

Vis barna at man ikke trenger å drikke alkohol hver gang man skal kose seg, selv om det er ferie.



3.

Bli enige med andre voksne

Skal dere være sammen med andre voksne? Da kan det være fint å avtale hva som er greit og ikke med barn til stede.

Det kan også være lurt at minst en er edru og kan kjøre bil dersom det skulle oppstå noe.



4.

Ikke glem morgendagen

Pass på at kveldens kos ikke ender med at du er mindre tilstede eller må avlyse morgendagens planer som hele familien har gledet seg til.



5.

Vær bevisst på mengden alkohol du kjøper inn

Kjøper vi mer alkohol, er sannsynligheten også stor for at vi drikker mer.

Passer du på å også fylle handlekurven med fristende alkoholfrie alternativer, vil det bli lettere å bytte ut noen av glassene med alkohol.