

Familieliv og alkohol

- **I DK vokser 122.000 børn 0-18 år op i en familie med alkoholproblemer** (ca. 10 % af alle børn)
- **Statistisk set: ca. 750 børn i Lolland Kommune**

Hvornår fylder alkohol for meget?

- **Når én i familien oplever, at der er et problem med alkohol**
- **Når det går ud over forældreevnen.**
- Allerede ved 2 genstande nedsættes vores evne til empati!

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.

Sundhedsstyrelsens 7 alkoholråd

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på maks. 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14 genstande (kvinder) /21 genstande (mænd) om ugen
- Stop før fem genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid skal du undgå alkohol. Prøver du at blive gravid, så undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre skal være særlig forsigtig med alkohol

Lolland Kommune ønsker at give alle børn og forældre en god start. Vi ved, at for meget alkohol kan påvirke familielivet negativt. Søg hjælp tidligt – det gør det meget nemmere at ændre vaner.

Råd og vejledning

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

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.

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

