



Föräldraskap, barn, alkohol och droger

Patientinformation

www.regionostergotland.se

Föräldraskap, barn, alkohol och droger

När en förälder eller annan vuxen som barnet lever med dricker för mycket eller använder droger kan man känna oro för om och hur det påverkar barnen.

Hur påverkas barnen?

Barn märker när en förälder har det svårt. De känner på sig, de hör och ser, och de påverkas. Många barn tar själva på sig skulden för det som händer runt omkring dem. Särskilt små barn som tror att hela världen kretsar kring just dem. Det kan vara smärtsamt att se detta. Alla föräldrar vill ju sina barns bästa.

Barn hanterar påfrestningar på olika sätt. Det varierar från barn till barn men också mellan olika åldrar. En del barn blir mer utagerande och stökiga, andra blir ängsliga och klängiga och vissa blir extra duktiga och skötsamma, några blir tysta och drar sig undan.

Har du behov av att få prata om hur dina barn har det?

I många familjer är det svårt att prata om missbruk och att förklara för barnen vad det är. Många föräldrar tänker att de skyddar barnen genom att inte prata om det och de hoppas att barnen inte märker något.

Varför är det viktigt att prata med barnen?

Idag vet vi att det är en hjälp för barn att förstå vad som händer i familjen, med föräldern och varför. Barn mår bra av att få prata om sin situation och barnets egna fantasier och förklaringar är ofta värre än sanningen. God kommunikation och goda relationer inom familjen förebygger psykisk ohälsa hos barnen senare i livet. Det blir lättare för barn att hantera sin situation när det går att prata om vad som händer och när de förstår att det inte är deras fel. Hur man pratar och vad man berättar beror på barnets ålder och mognad.

Behöver du stöd i att prata med barnen?

Hälso- och sjukvården har enligt lag skyldighet att hjälpa barn att få information, råd och stöd när en förälder är allvarligt sjuk, har en psykisk sjukdom eller missbrukar alkohol eller droger.



Genom din kommun eller Region Östergötland kan du få hjälp att fundera över hur dina barn har det, hur du kan stötta och stärka barnen och du kan få prata om din eventuella oro. Du kan också få stöd i att prata med barnen och det finns även stöd som riktar sig direkt till barn.

Det gäller även om du inte lever tillsammans med den andra föräldern eller barnen, eller om du är styvförälder.

Prata gärna med den person du ska träffa idag om du har funderingar som rör familjens och barnens situation.

Du kan också ringa din kommun och fråga vilket stöd som finns. Telefonnummer till beroendemottagningarna finns på baksidan.

Beroendemottagningar Region Östergötland

Beroendekliniken Vrinnevisjukhuset i Norrköping

Telefon: 010-104 51 29

Beroendekliniken Universitetssjukhuset i Linköping

Avdelning 34

Telefon: 010-103 11 34

Beroendemottagningen

Telefon: 010-103 54 83

Beroendemottagningen Mjölby

Telefon: 010-104 85 67

Beroendemottagningen Motala

Telefon: 010-104 74 93

För mer information se 1177.se

Kommunerna i Östergötland erbjuder också stöd till föräldrar och barn i familjer där det finns missbruk. Ring din kommun om du vill veta vilket stöd som finns.



Region
Östergötland