



Snart är det jullov!

En god jul

Jul- och nyårshelgerna förknippas ofta med god mat och dryck. Det är också helger då många vuxna dricker mer alkohol än vanligt vilket kan skapa oro hos barn och unga. Fundera gärna över hur du själv dricker alkohol. Som förälder behöver du vara lyhörd för barnens behov även om det är fest.

Om någon i din närhet dricker mycket alkohol, och du ser att det påverkar ditt eller någon annans barn kan du vara ett viktigt stöd. Ibland räcker det att finnas där och bekräfta barnets upplevelse. Om din oro för barnet är större än så, tveka inte att höra av dig till socialtjänsten.

Du är viktig

Det finns mycket forskning som visar hur viktig du som förälder är för ditt barn. Här kommer tre praktiska tips till dig:

- **Tid tillsammans är grunden för en god relation.** Försök att hitta en stund varje dag där du ger ditt barn din fulla uppmärksamhet.
- **Uppmärksamma sådant som fungerar bra,** istället för när ditt barn gör fel. När föräldrar uppmuntrar bra beteenden minskar tjat och bråk.
- **Barn mår bra av tydliga regler och föräldrar som vet vad barnet gör på fritiden.** Ha gärna kontakt med föräldrarna till ditt barns kompisar och kom överens om gemensamma regler vid behov.

Nyårsfest?

I samband med nyår brukar det förekomma en del olyckor kopplat till fyrverkerier och smällare. Riskerna att något går fel är större när alkohol är med i bilden. Tänk även på att det är 18-årsgräns för att både köpa och hantera fyrverkerier.

Aktiviteter på jullovet

Det finns mycket kul att hitta på under lovet. Stockholms stad ordnar aktiviteter och har många mötesplatser för barn och tonåringar. Du hittar information om dessa på ung.stockholm och på kulturskolan.stockholm.se.

Kontakt och stöd vid oro

- **Social rådgivning** på telefon **08-508 25 600** och på nätet etjanst.stockholm.se/SocPaNatet/.
- **Socialjouren-** på kvällar, nätter och helger: **08-508 40 000**
- Om du är orolig kring din egen eller någon annans alkoholkonsumtion kan du få råd på alkoholhjälpen.se
- För barn som behöver någon att prata eller chatta med har **BRIS** öppet dygnet runt, året runt. Telefonnummer **116 111**
- **Stöd till föräldrar** i Stockholms stad hittar du på socialtstod.stockholm/familj-och-barn/foraldrastod/ eller genom att kontakta din stadsdelsförvaltning.
- **Fältassistenter i Stockholms stad**
start.stockholm/kontakta-oss/faltassistenter/