

Populärvetenskaplig kunskapsöversikt

# Alkohol

– varför vi dricker som vi gör

Thomas Heldmark





Populärvetenskaplig kunskapsöversikt

---

# Alkohol

– varför vi dricker som vi gör

**Författare Thomas Heldmark**

En serie populärvetenskapliga kunskapsöversikter från  
Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS)  
Nr. 1/2005. Alkohol – varför vi dricker som vi gör

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap initierar och  
finansierar grundläggande och behovsstyrd forskning för att  
främja människors arbetsliv, hälsa och trygghet.

*Författare:* Thomas Heldmark

*Projektledare/redaktör:* Bodil Gustavsson

*Arbetsgrupp:* Kenneth Abrahamsson, Erland Bergman, Kerstin Carsjö,  
Solweig Rönström

Omslag och grafisk form: Lena Eliasson/Prospect Communication AB

Foto omslag: Johan Markusson

Tryck: AlfaPrint AB

Copyright: Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS),  
2005, och författaren. Författaren svarar för innehållet i boken.

ISBN: 91-89602-22-6

ISSN: 1652-3199

**Utgivare:**

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS)

Box 2220, 103 15 Stockholm, telefon 08-775 40 70

Internet: [www.fas.forskning.se](http://www.fas.forskning.se)

## Innehåll

Förord **5**

Några glas för karriärens skull  
– när chefen kallar till fredagsöl **9**

”Vi går mot en lång våt period” **16**

Är spriten farligare för nordbor? **25**

”Alkohol stärker identiteten” **33**

”Alkoholindustrin seglar i skyddat vatten” **41**

”Aldrig mer får jag dricka champagne” **50**

Känslokall uppväxt ökar risken för missbruk  
– om kvinnor och alkohol **56**

Långtidssjukskrivna super ihjäl sig **62**

Är några glas bra för hjärtat? **70**

”Den här gången ska det fan i mig gå” **73**

Skål Skåne! – Om hustomtar och myrtrafik på  
Malmös gator **80**

Ett samtal räcker – studenter mottagliga för  
alkoholprevention **88**

En spritromantiker filosoferar **95**



## Förord

**F**orskning om alkoholens effekter på individ och samhälle är inget nytt för vår tid. Begreppet alkoholism lär ha använts för första gången av Magnus Huss i avhandlingen *Alcoholismus Chronicus* från 1849–51. Sedan den tiden har både alkoholkonsumtionen i stort och insatserna för en minskad konsumtion präglats av stora förändringar. Insatser från nykterhetsrörelsen, införande av motbok, skatter, försäljningsmonopol och restriktioner för ungdomar har varit olika sätt att begränsa en överdriven alkoholkonsumtion. Under senare decennier har det skett successiva förändringar i svenskarnas dryckesvanor. Det koncentrerade helgsupandet för vissa grupper främst män i olika åldrar har till viss del ersatts av ett breddat nöjes- och njutningsdrickande, inte minst för unga kvinnor där öl och vin spelar en större roll.

Den klassiska frågan ”Varför super Jeppe?” i Ludvig Holbergs pjäs *Jeppe på berget* kan i dag omformuleras till ”Varför dricker Jessica?”. Är det tillgången på öl, vin och starksprit som i första hand avgör det ökande drickandet hos ungdomar och unga vuxna? Eller är det förskjutningar i kultur- och värderingssystem som öppnar upp för ett vidgat nöjes- och njutningsdrickande? Och vad avgör om en individ kan balansera sitt drickande och göra det inom en rimlig ram och utan att bli berusad vid återkommande tillfällen?

Den ökande alkoholkonsumtionen bland ungdomar, vuxna och äldre är i många avseenden ett allvarligt folkhälsoproblem. Det är inte bara individen själv eller dennes anhöriga som får bära negativa följder. I arbetsliv och trafik är alkohol en riskfaktor som kan få stora följder för tredje person. Mest tydligt blir det i trafiken där många dödsolyckor är sammankopplade med rattonykterhet eller rattfylleri. Vid många andra olyckor och våld både inom och utom familjen finns ofta alkohol med i bilden.

De negativa följderna av onykterhet, berusning, rattfylleri och alkoholberoende leder ibland till slutsatsen att all alkoholkonsumtion enbart är skadlig. Så är sannolikt inte fallet. Ett måttfullt drickande, exempelvis för människor över 50 år, kan vara bra för cirkulationen. Kunskaper om viner och olika former av starksprit kan också ses som en kulturyttring; ett sätt att definiera in sig i ett etablissemang, att känna sig hemma i en grupp eller få sin identitet bekräftad. Individens njutning, verklighetsflykt eller sociala bekräftelse kan dock ske på bekostnad av stora sociala och ekonomiska kostnader. Överkonsumtionen av alkohol blir både ett folkhälsoproblem och ett hot mot arbetsmiljö och trafiksäkerhet.

I denna skrift kommer några av landets ledande alkoholforskare till tals. Innehållet speglar ungdomarnas förändrade alkoholvanor och after work-fenomenet, studier av ökande alkoholkonsumtion i Europa och typiska drag i den svenska konsumtionen. Uppmärksamhet ägnas också åt den ökande försäljningen av "svartsprit" inte minst till ungdomar och hur vårt medlemskap i EU skapar nya flytande gränser i alkoholfrågan.



Det är FAS förhoppning att utgivningen av denna skrift kan leda till en bättre överblick av forskningsläget när det gäller alkoholkonsumtion och nya riskgrupper, kanske främst ungdomar och kvinnor. Det är vår förhoppning att skriften förmedlar information, kunskap och eftertankar för alla som vill främja en ökad måttfullhet i alkoholkonsumtionen i dag. Samtidigt är det viktigt att nyansera budskapet. Det är den ohämmade överkonsumtionen som måste stävjas, inte ett måttligt måltidsdrickande. Häri ligger en stor utmaning för folkhälsoarbete, forskning och politik. Det är utmaningar som i dag ter sig mycket svårare att hantera än i tider då man kunde införa förbud, höja skatter eller lagstifta om varje medborgares konsumtionsnivå. Kunskapen om negativa följder av överkonsumtion av alkohol är i dag mycket väl belagda. Däremot vet vi mindre om vilka insatser som är viktiga för att få ned konsumtionen för olika riskgrupper. Där kan exempelvis interventionsforskning i olika former utgöra ett värdefullt tillskott.

*Kenneth Abrahamsson*

Programchef

Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap

*”Personer som kommer alkoholpåverkade ska omedelbart avvisas. Alkohol får inte medföras, ej för lotteri eller för att drickas. Det är inte bara tjänstefel utan också osolidariskt, mot till exempel arbetskamrater med alkoholproblem”.*

Utdrag ur ett industriföretags policy  
från 1980-talet



*”Har vi roligt tillsammans går det att avläsa i resultatet. Gillar vi varandra fungerar lagarbetet bäst. Därför är det viktigt att delta i fredagsöl, spontana middagar, volleyboll etc.”*

Utdrag ur en advokatbyrås policy  
från 2000-talet

## Några glas för karriärens skull – när chefen kallar till fredagsöl

Lars Blomberg har en princip:

- Kan man kröka ihop så kan man jobba ihop.

**L**ars Blomberg är vd för reklambyrån Ogilvy med 220 anställda. Det var han som krävde en egen bar på företaget. Varje fredag samlas personalen och deras kunder och dricker öl och vin för tio kronor glaset. Kvart över fem är trängseln stor.

- Jag är en enkel man. De flesta problem kan man lösa genom att ta en pilsner tillsammans, säger Lars Blomberg.

Arbete och alkohol har närmat sig varandra de senaste tio åren, anser arbetslivsforskaren Dan Porsfelt. Under större delen av 1900-talet var jobbet en alkoholfredad zon. Ett omfattande nykterhetsarbete på arbetsplatserna rensade bort flaskorna från byggfuttarnas omklädningsrum och från tidsningsredaktörernas skrivbordslådor. Våta branscher torrlades. Fortfarande får man inte uppträda berusad på själva arbetsplatsen. Men allt fler aktiviteter kring arbetet förutsätter att personalen dricker. Till exempel s.k. kickoffs. Eller det som kallas after work, ett begrepp som knappt fanns för tio år sedan.

- After work förekommer nu i alla branscher; vårdhem, för-

skolor, myndigheter. Varje liten småstad har krogar som annonserar om after work-priser, säger Dan Porsfelt som är sociolog vid Växjö universitet, och som i ett forskningsprojekt undersöker fenomenet after work.

Det handlar alltså om att dricka alkohol efter jobbet. Ibland sker det spontant och informellt. I andra fall, som på Ogilvy, är det arbetsgivaren som uppmuntrar personalen att dricka med kollegor och kunder. I båda fallen är det oklart om det är fråga om jobb eller fritid.

– After work är ett gränsland. Även om vi har lämnat kontoret så tar vi med oss våra yrkesroller. Du kanske känner dig ledig och fri i barmiljön. Men du blir fortfarande bedömd, både av kollegor och av chefer. Allt du säger eller gör kan vändas till din fördel eller nackdel, säger Dan Porsfelt.

Dan Porsfelt har noterat hur fenomenet sprider sig från reklam- och finansbranscher till mindre glamorösa yrken. Liksom hur det sprider sig från storstäderna ut till periferin.

Dan Porsfelt huvudsakliga forskningsmetod kallas deltagande observation. Den innebär att han under en längre tid beblandar sig med olika arbetsgrupper, deltar i after work och observerar skeendet. Nyligen genomförde han fältstudier i ett lärarkollegium i en mindre svensk stad. Det är en arbetsmiljö ganska långt från en reklambyrå i Stockholm som han också ska följa.

### **Chefen uppmuntrar pubrundor**

Dan Porsfelt ser tre drivande krafter bakom utvecklingen. En är att dagens chefer ofta uppmuntrar pubbesök. De är skolade i

moderna ledarstilar som handlar om att medarbetarna ska känna samhörighet med varandra och med företaget. I många fall förväntar sig företagsledningen att medarbetarna ska hänga med på puben.

– Det är ett ledarskap som brukar kallas ”Fun and profit-management”. Man använder alkoholen för att locka med sig de anställda. Drivkraft nummer två är att medarbetarna i regel själva är med på noterna.

– Vi har tagit till oss en dryckeskultur som vi tror är kontinental, säger Dan Porsfelt och betonar ordet ”tror”. I själva verket handlar det om en anglosaxisk alkoholkultur som vi sett på teve och tagit till oss. Och där ingår en barrunda efter jobbet. Den tredje drivande kraften är alla de pubar och restauranger som marknadsför sig med after work-priser.

– Givetvis bidrar allt detta till den ökade alkoholkonsumtionen i samhället. Men det är inte där problemet sitter, säger Dan Porsfelt.

## **Hierarkier förändras**

Företeelsen after work är tvetydig, anser Porsfelt.

– Det finns två sidor av myntet. Ju mer jag studerar after work, desto tydligare ser jag en negativ och en positiv aspekt av varje liten detalj.

Han betonar att det finns mycket som är bra. Hierarkier förändras när man byter miljö. Man öppnar sig. Den som är en tyst mus på kontoret kan efter några glas plötsligt bli en kreativ idéspruta. Man löser problem lättare och knyter nya

kontakter. Och det skapar tillit när medarbetare och chefer får visa upp sig ur flera aspekter. Större samhörighet ger ökad trivsel och då kan man också kanske jobba lite hårdare, resonerar Dan Porsfelt.

Men det kan också splittra gruppen till exempel mellan de som går på krogen och de som inte gör det. I det lärarkollegium som Dan Porsfelt undersökte skapades ett misstroende mellan de lärare som hängde med på puben och de som avstod.

– De lärare som avstod kallade de andra hedonister och inga ”riktiga” lärare, säger Dan Porsfelt.

Och är det bara en eller två på arbetsplatsen som aldrig vill eller kan komma då kan deras karriärer påverkas negativt.

– De blir utestängda från en viktig arena. Ja, inte bara en utan flera, för när de kommer till jobbet på måndagen så är de bortkopplade från eftersnacket. Det händer saker i barsnacket som är viktigt. De missar skvaller. I längden skapar det här utanförskap och undergräver tilliten till personen, säger Dan Porsfelt.

För en central person på arbetsplatsen är det kanske mindre viktigt att delta. Men för någon i en lägre position kan det vara avgörande för framtiden på företaget att man är med på barhänget.

– Det påverkar karriären. Ju mer vi gnuggas mot varandra desto mer lika blir vi. Skillnaden mellan de som inte går på pub och de som gör det blir med tiden allt större. Och när det sedan blir dags för chefsrekrytering så vet vi att ledare väljer dem som är spegelbilder av dem själva. Därför är det viktigt att vara med på de här övningarna, säger Dan Porsfelt.

På reklambyrån Ogilvy uppmanas cheferna att delta i fredagspuben för att understryka för resten av personalen ”att det är en viktig del av det som händer på företaget”. Det förklarar personalchefen Mona Bäckman. Men hon avfärdar tanken att det skulle påverka någons karriär negativt att inte vara med. Så är det definitivt inte, säger hon.

### **Baren – det tredje rummet**

Idén till forskningsprojektet fick Dan Porsfelt när han i sin avhandling studerade hur unga påläggskalvar socialiserades till chefer. I pubmiljön kunde de plötsligt bli friare, de kunde börja diskutera fritt och kritisera chefen rakt upp i dennes ansikte. I japanskt arbetsliv talar man om det tredje rummet då männen går ut och håller i sig ganska ordentliga mängder alkohol och börjar diskutera affärsproblem på ett mer ohämat sätt. Då ska man kunna gå över gränser, skälla ut överordnade och det ska vara glömt dagen efter.

– Jag tyckte mig se något liknande här i Sverige, även om vi svenskar är mer för att skapa en vi-känsla, säger Dan Porsfelt.

Han såg också hur definitionen av arbete började omförhandlas. Arbetslivet började bli friare men fritiden mer reglerad. Här kan after work spela en roll, resonerar Dan Porsfelt. Han talar om en ökande japanisering av arbetslivet, att unga människor allt mer identifierar sig med sin arbetsplats och med företagets mål vilket är detsamma som företagsledningens mål. Porsfelt har mött unga karriärister som tillbringar fem kvällar i veckan på krogen med kunder eller kollegor.

– Min uppfattning är att vi är på väg mot större livegenskap i arbetslivet. Kanske bidrar after work till det, men det vet jag inte, ännu har ingen forskat kring det. Men ska man se på det krasst så ger du av din fritid till arbetet och du betalar för det.

### **Företagsledningens ansvar**

Nu tycker Dan Porsfelt att man måste skilja på olika slags after work. Ingen kan peka finger eller moralisera om några kompisar går ut efter jobbet. Men om pubkvällen uppmuntras eller initieras av företagsledningen så måste de ta ett ansvar för om någon utvecklar eller underhåller alkoholproblem, resonerar han.

Tyvärr finns det arbetsplatser där man inte kan vara nykterist.

– I alla fall är det ett väldigt handikapp att inte dricka. Men ansvaret läggs helt och hållet på den enskilde. Han eller hon får utveckla strategier för att både kunna vara med men ändå inte dricka. Det blir givetvis en extra börda på axlarna. Både för den som är nykterist, men särskilt för den som har alkoholproblem.

På reklambyrån Ogilvy fortsätter fredagspuben. Klockan är åtta. Nu är det över hundra personer i lokalen och många är märkbart upprymda. Vissa spontandansar mellan borden. Vinet och ölet flödar men det finns dåligt med alkoholfria alternativ i baren. Efter viss förvirring lyckas barpersonalen hitta några läskflaskor. Varje avdelning på Ogilvy turas enligt ett schema om att ansvara för baren. De dricker själva under kvällen.



”Kan man kröka ihop, så kan man jobba ihop”. Men den som inte kan kröka? Vad händer med den som får alkoholproblem? Frågan går till chefen för Ogilvys personalfunktion, Mona Bäckman.

– I de fall det har hänt blir personen kallad till företagshälsovården. Den personen är sedan strängt förbjuden att visa sig med ett glas i handen, vare sig i baren eller på personalfester. I slutändan får man överväga om personen är lämplig att vara kvar, säger Mona Bäckman.



*Dan Porsfelt är universitetslektor i arbetsvetenskap med inriktning mot organisationssociologi vid Växjö universitet.*

## “Vi går mot en lång våt period”

**S**venskarna fann sig länge – under visst gnäll – i att betala ett högt pris för spritflaskan i solidaritet med dem som hade problem. Höga skatter och begränsad tillgänglighet hade en motvillig acceptans hos befolkningen och länge hörde vi till dem som drack allra minst i Europa.

Sedan vi gick med i EU har vi öppnat dörrarna till en omvärld med helt annan syn på alkohol. Sverige har sett sig tvunget att sänka alkoholskatter i flera steg, slopa distributionsmonopolet, öka tillgängligheten med lördagsöppna systembutiker och när vi år 2004 plötsligt fick ta in lådvis med billig alkohol från utlandet ryckte det undan mattan för resterna av den alkoholpolitik som förts sedan motboken avskaffades på 50-talet.

Resultatet är att vi dricker mer än vad vi gjort på över 100 år. Varje svensk som är 15 år och äldre dricker en genomsnittlig mängd alkohol som motsvar 37 helflaskor vodka per år (10,5 liter ren alkohol). Det är en ökning med drygt 30 procent på åtta år.

Bakom ökningen ligger ett stigande berusningsdrickande. Men alkoholen har också smugit sig in i vardagen.

– Man kan säga att vi håller på att lägga två dryckeskulturer på varandra, säger alkoholforskaren Håkan Leifman. Dels har vi vår långa tradition av berusningsdrickande på helger och semestrar. Det är ett arv vi bär med oss. Men alkoholen har

också blivit en del av vårt dagliga liv. Vi dricker mer vin och öl under veckorna. Sverige är på väg från en torr kultur till en våt. Vad det här betyder i skador och kostnader för samhället har vi nog bara sett början av.

### **Mäter svenskarnas alkoholvanor varje månad**

Håkan Leifman är docent vid Centret för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning vid Stockholms universitet, det som i dagligt tal kallas Sorad. På uppdrag av Socialdepartementet har han och kollegan Nina-Katri Gustafsson varje månad sedan juni 1999 genomfört mätningar över svenskarnas alkoholvanor.

Varje månad får cirka 1.500 svenskar över hela landet besvara enkätfrågor om hur mycket de dricker, hur ofta, vilka sorters alkohol de dricker och var de skaffar den. Man mäter också systembolagets försäljning, restaurangernas servering och gör kvalificerade skattningar av införd sprit, hembränning och svartspirit.

Håkan Leifman ser två olika dryckeskulturer i Europa som kolliderat. Den ena är den nordiska berusningskulturen, som kunnats stävjas med restriktioner och höga skatter, den andra är den syd- och centraleuropeiska vin- och ölkulturen där alkohol är en vardagsvara och där alkoholpolitik lyst med sin frånvaro. Det är inget tvivel om vilken linje som förlorat.

– Det som pågår är ett gigantiskt socialt experiment. Vi kommer inte att bli friskare av det, säger en bekymrad Håkan Leifman.

## Svensken har blivit onyktrare

Fortfarande dricker vi svenskar förhållandevis måttligt jämfört med resten av EU, även om vår envisa förkärlek att dricka oss fulla ställer till problem. Konsumtionen stiger för varje månad och vi ligger i nivå med länder som Holland och Belgien och vi är på god väg att på dricka oss förbi traditionella vinodlarländer som Frankrike och Italien.

Redan i dag dricker vissa grupper av svenskar mer än vad europén dricker i genomsnitt, till exempel stockholmarna. En stockholmare över 15 år dricker en mängd som i genomsnitt motsvarar 43 helflaskor vodka per år. Detsamma gäller för gruppen unga vuxna, 20–24 åringar, som placerar sig i den europeiska tätklungan tillsammans med Danmark, Finland, Irland och Storbritannien. Det finns också tecken på att svenska kvinnor dricker mer än genomsnittet kvinnor i Europa, något som definitivt gäller berusningsdrickandet. Men överlag har den vuxne svensken blivit onyktrare; landsbygdsbor, storstadsbor, alkoholister, måttlighetsdrickare, alla dricker vi mer alkohol. Vi dricker mer under semestrarna, under julhelgen och vi berusar oss också oftare än tidigare. Alkoholforskarnas definition på berusningsdrickande är när man dricker minst en flaska vin eller fyra burkar starköl vid ett och samma tillfälle.

När alkoholkonsumtionen stiger i en befolkning så stiger den vanligtvis proportionellt i alla befolkningsgrupper. Med några undantag håller sig svenskarna till det mönstret. Det betyder att de som redan dricker mycket spär på sin konsumtion mer än andra. Därför ökar de unga vuxnas drickande i absoluta tal mest, eftersom unga drack mest redan innan. Likaså dricker troligen problemdrickarna mer även om det är

en svår grupp att fånga i undersökningar då de oftast inte svarar på enkäter. Men de syns i vårdstatistiken och många av dem som tidigare befann sig på tröskeln till alkoholmissbruk börjar nu utveckla alkoholskador.

Men det finns en annan grupp som Håkan Leifman vill lyfta fram. Det är inte unga, eller problemdrickare, utan medelålders kvinnor och män. Där är ökningen procentuellt sett större än i andra grupper.

– Medelålders svenskar har under hela efterkrigstiden utmärkt sig genom att dricka försiktigare än sin omvärld. Det är där den svenska restriktiva alkoholpolitiken har varit som mest framgångsrik, säger Håkan Leifman. Ungdomsdrickandet har alltid legat högt sett ur ett internationellt perspektiv. På dem har prispolitiken inte bitit. Men redan före 30-årsåldern har konsumtionen sjunkit kraftigt för att hamna på dryga hälften av vad en 20-åring dricker. Detta mönster visar i synnerhet kvinnor upp, som dricker som allra minst vid 30. I andra europeiska länder ser livstidskurvan över alkoholintaget inte ut så. Där dricker man snarare lite mer ju äldre man blir.

### **Priset avgör drickandet**

Nu tycks kurvan bli flackare även i Sverige. Allt fler fortsätter att dricka som ungdomar långt in i medelåldern. Det kan delvis bero på att vi väntar längre med att skaffa familj. Singellivet fortsätter och därmed festandet. Det kan också bero på att alkoholen smugit sig in i arbetslivet. Men mycket beror på priset, anser Håkan Leifman. Alkohol är en ytterst priskänslig produkt, resonerar han. Vi dricker när vi har råd, och om det blir för dyrt eller krångligt avstår vi.

– Att ha familj och barn gräver hål i plånboken. Och man har inte tid att köa på Systembolaget. Men när det blir enklare och billigare ser man ingen anledning att förändra sina alkoholvanor för att man får barn. Man fortsätter som förr, säger Håkan Leifman.

Och även om en 35-åring inte dricker på samma intensiva sätt som en 20-åring så kommer skadorna. Det ser Håkan Leifman redan nu. Bland annat har antalet kvinnor som vårdas för alkoholskador ökat. Dessutom vet man att vuxnas alkoholvanor påverkar attityden hos det uppväxande släktet.

Alkoholkonsumtion har ett starkt samband med ekonomiskt välstånd. Rika dricker mer än fattiga. Så är det i världen och även i Sverige. Stockholmarna dricker nästan dubbelt så mycket som jämtlänningar, vars medelinkomst är lägre. Vi dricker mer i högkonjunktur än i lågkonjunktur. Valåret 2002, när svenskarna hade gott om pengar i plånboken, tog alkoholkonsumtionen ett glädjeskutt på nio procent upp, den största ökningen någonsin i Sverige. Året därpå befann vi oss i en lågkonjunktur och flera skatter höjdes. Då borde konsumtionen också sjunka enligt Leifmans resonemang. Men det gjorde den inte. Den fortsatte att stiga med fyra procent, eller en och en halv flaska vodka per person. Förklaringen finns att hitta i införseln av billig alkohol från utlandet som gjorde att priset i praktiken fortsatte att sjunka.

– Det är införseln från utlandet som i princip förklarar all konsumtionsökning de senaste åren, säger Leifman.

Håkan Leifman är huvudsekreterare i den statliga utredning som hösten 2004 föreslog en 40 procentig sänkning av spritskatten. Ett dystert förslag, anser han, men oundvikligt.

– Det är ingen välgärning för folkhälsan att sänka alkoholskatterna, men till slut hamnar man på en punkt där det inte finns så mycket kvar att göra, säger han.

Enligt hans beräkningar skulle alkoholkonsumtionen stiga med några procent på grund av den föreslagna skattesänkningen. Men värre än en skattesänkning tycker han att det vore om Systembolaget kapsejsade och några tusen livsmedelshandlare med rätt att sälja alkohol började uppträda som en högljudd lobbygrupp på alkoholarenan.

– Då blir det svårt att ens diskutera alkoholrestriktioner, säger Håkan Leifman.

### **Viktigt med alkoholfria zoner**

Så hur ska vi då göra i Sverige när nästan alla våra verktyg är oss framtagna?


Håkan Leifman menar att vi ska vi fortsätta att freda de alkoholfria zoner som fortfarande finns i samhället som i trafiken, på arbetsplatsen och vid graviditeter.

– Och vi måste enträget försöka bearbeta EU fast det är jättestrött. De är yrvakna när det gäller folkhälsofrågor. Nu har emellertid de nordiska länderna enats om vissa punkter.

I oktober 2004 krävde de nordiska statsministrarna i förhandlingar med EU-kommissionen bland annat halverade införselkvoter, minimiskatt på vin som nu är obeskattat i EU, höjd skatt på alkohol. På regeringskansliet betraktar man det emellertid som utopiskt att de nordiska kraven ska kunna drivas igenom. Det skulle behövas enighet i EU och flera EU-länder vill i stället ta bort införselkvoterna helt.

Men det är inte bara ett yrvaket EU som Håkan Leifman har att slåss mot. Även svenska folket gillar billig alkohol. En enkätundersökning som Leifman och Gustafsson gjorde 2004 visar att en majoritet av svenskarna inte vill ha höga skatter på alkohol, och om folket fick bestämma så skulle man få köpa vin i livsmedelsbutiken. Annan forskning av bland andra soradprofessorn Eckart Köhlhorn visar att svenskarna alltmer ser alkoholmissbruk som ett individuellt problem. Är solidariteten nu ett minne blott? Håkan Leifman vill inte hålla med om det. Visserligen ville nästan alla svenskar strax efter EU-inträdet släppa vinet fritt i livsmedelsbutiker. Men sedan dess har den siffran stadigt sjunkit, och bland ungdomar under 20 år vill nu en majoritet faktiskt slippa se vinlådor på Ica. Tonåringar är för övrigt den enda grupp i samhället som minskar sin alkoholkonsumtion. Det inger visst hopp, menar Leifman.

– Dessutom tycker jag man borde fråga alla de hundratusentals barn som växer upp i familjer där en eller båda föräldrarna har alkoholproblem. De vill kanske inte ha lägre alkoholpriser eller vin på Ica. Men det är väl en ganska tyst grupp som ingen bryr sig om. Inte särskilt röststark, säger Håkan Leifman.



*Håkan Leifman är forskare vid Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (Sorad) vid Stockholms universitet.*



## faktaruta

### Sveriges väg från "torr" till "våt" alkoholkultur

1996 drack svensken 8 liter ren sprit per år.

2004 drack vi 10,5 liter, vilket är mer än på hundra år.

Orsaken är en stegvis nedmontering av den svenska alkoholpolitiken.

- **1995** Sverige går med i EU. Statens monopol på import av alkohol upphör vilket öppnar för en marknad med en rad grossister med Systembolaget som enda stora kund.
- **1996** I november säljs de första bag-in-box förpackningarna på systembolaget.
- **1997** Skatten på starköl sänks med 39 procent. Det blev ungefär 4 kronor och 55 öre billigare för en liter starköl.
- **2001** Lördagsöppet på Systembolaget i hela landet. Ökade konsumtionen med fyra procent, enligt en studie från Folkhälsoinstitutet, ingen mätbar effekt på misshandel eller rattfylleri.
- **2002** Vinskatten sänks med 6 kronor och 25 öre litern, och en vinflaska för 60 kronor blir fem kronor billigare på Systembolaget. Sänkningen kom efter påtryckningar från EU-kommissionen.
- **2003** Införselkvoterna från andra EU-länder stiger kraftigt till 52 liter vin, 64 liter starköl, 6 liter starkvin och fem liter sprit.
- **2003** I oktober sänker Danmark skatten på starksprit med 45 procent. En helflaska Absolut Vodka kostar då 111 svenska kronor. På Systembolaget kostar samma flaska 230 kronor.

## faktaruta, forts.

- **2004** Den första januari nästan fördubblas införselkvoterna och är nu 90 liter vin, 20 liter starkvin, 10 liter starksprit och 110 liter starköl.
- **2004** Den första mars sänker Finland sina alkoholskatter med 40 procent. Gränshandeln i Norrbotten ökar dramatiskt.
- **2004** Den första april får EU tio nya medlemmar där flera länder har lägre alkoholskatter än något av de gamla EU-länderna.

### Lästips!

Leifman, H, Gustafsson, N-K, *En skål för det nya millenniet – en studie över svenska folkets alkoholvanor i början av 2000-talet*, Forskningsrapport nr 11, Sorad, Stockholm 2003.

## Är spriten farligare för nordbor?

**E**tt enkelt sätt att se hur alkoholkonsumtionen ökat i Sverige är att räkna antalet mord och självmord. Mord- och självmordsstatistiken har slagit följe med alkoholkonsumtionen under efterkrigstiden. När vi har druckit en liter alkohol mer per person och år har antalet mord och dråp ökat med tio-tolv procent, självmorden lika så. Antalet dödsolyckor har varit ett annat lika säkert mått; en liter mer alkohol per person och år har inneburit en tioprocentig ökning.

Det beror på att över hälften av alla mord, självmord och dödsolyckor i Sverige sker under alkoholorus. Det är bland annat detta som den så kallade totalkonsumtionsmodellen bygger på; när alkoholkonsumtionen ökar i ett samhället så ökar också skadorna och dödligheten enligt givna mått.

Men så ser det inte ut i södra Europa. Om fransmän, italiener eller spanjorer dricker en liter mer än tidigare syns det bara svagt i mordstatistiken och i statistiken över självmord syns det inte alls. Visserligen dör fler i trafiken. Men sammantaget är dödligheten per drucken liter alkohol större i Sverige än i medelhavsländerna.

– Det verkar som att alkohol är farligare för oss nordbor. Det finns inget annat sätt att tolka siffrorna. Mönstret blir särskilt tydligt om man tittar på befolkningsnivå under en så lång tid som 50 år, säger Thor Norström, professor i sociologi vid Stockholms universitet.

## Studerat europeernas alkoholvanor

Thor Norström har tillsammans med svenska, finska och danska forskare följt dödligheten i alkohol i 15 europeiska länder under åren 1950–95. European comparative alcohol studies, Ecas, är den hittills största jämförande studien över europeernas alkoholvanor och dess verkningar på folkhälsan.

Thor Norström och hans kollegor har bland annat sökt svar på frågan: Hur påverkas totaldödligheten i ett land när alkoholkonsumtionen stiger med en liter per invånare? Svaret är att dödligheten ökar i alla länder, men inte lika mycket. Vid en konsumtionsökning med en liter i Sverige och övriga Norden stiger totaldödligheten tre gånger så mycket som vid samma konsumtionsökning i medelhavsländerna. Thor Norström uttrycker det så här:

– En ökning med en liter per år ställer till mer elände här uppe i Norden än i södra Europa, säger Thor Norström.

Varför är det så? Dels handlar det om hur vi dricker. I Norden dricker vi av tradition mer sällan, men mer koncentrerat. Som jämförelse dricker nästan varannan italiensk man, och var fjärde italiensk kvinna alkohol varje dag. Men nio gånger av tio begränsar italienarna drickandet till något glas vin till lunch eller middag. Man dricker sig inte berusad.

Vi svenskar dricker mer sällan, men i gengäld fyra gånger så mycket vid varje tillfälle. Och vi berusar oss fyra gånger så ofta som exempelvis fransmännen i så måtto att vi håller i oss motsvarande en flaska vin eller mer åt gången.

– Det sliter mer på kroppen när den får stora mängder alkohol att hantera på en gång. Dessutom ökar risken för våld och olyckor som ofta är resultat av tillfälligt berusningsdrickande snarare än långvarigt missbruk, säger Thor Norström.

## Skambelagt att dricka i Norden

När det gäller självmord så finns det två tänkbara mekanismer att ta fasta på, resonerar Norström. Den ena är att alkoholmissbruk i Norden i högre grad leder till isolering och marginalisering och därmed ökad självmordsrisk. Det är mer skambelagt att dricka för mycket i Norden än i Frankrike. Den andra mekanismen skulle kunna vara att berusningsdrickande minskar självkontrollen, vilket kan utlösa självmordsimpulser.

En annan förklaring till varför det är särskilt skadligt för nordbor att öka alkoholkonsumtionen är – konstigt nog – att vi dricker så lite. Under efterkrigstiden har nordborna konsumerat minst alkohol i Europa. Vi i Sverige har under långa perioder druckit en tredjedel så mycket som i Frankrike. Och när konsumtionen stiger i ett samhälle med låg konsumtion är det storkonsumenterna som ökar sitt drickande mest och Sverige har relativt sett fler problemdrickare än många andra länder. Tillsammans skulle det förklara varför även de medicinska diagnoserna ökar i antal mer här i Sverige, liksom i övriga Norden. Varför vi procentuellt sett får fler fall av skrumplever, fler alkoholpsykosor, fler alkoholförgiftningar vid en liters konsumtionsökning.

– Det är en markant skillnad. Man kan nästan tro att vi nordbor dricker någon annan, farligare alkohol än vad sydeuropeerna gör, säger Thor Norström.

Kritiker till totalkonsumtionsmodellen har ibland pekat på de studier som gjort gällande att alkohol i måttliga mängder skyddar mot hjärt-kärlsjukdomar. Sådana rön har det varit gott om på senare år, och om de stämmer är totalkonsum-

tionsmodellen satt ur spel. Då är det ju inte sant att alkoholen bara skadar hälsan. Men det borde leda till att hjärt-kärlsjukdomarna minskar om alkoholkonsumtionen stiger i en befolkning. Åtminstone i länder där konsumtionen är låg från början, och om ökningen sker bland medelålders personer. Även detta har Thor Norström tittat på men inte funnit något sådant samband.

– Det minskar sannolikheten att alkohol ska vara bra för hjärtat åtminstone på befolkningsnivå, säger Thor Norström.

I Ecasstudien delar Thor Norström upp Europa i tre delar 1) länder med stor alkoholkonsumtion 2) länder med måttlig konsumtion och 3) länder med låg alkoholkonsumtion. Uppdelningen följer i stort sett breddgraderna på kartan; i södra Europa har man druckit mest, i mellersta Europa lite mindre och i Norden har vi druckit minst.

Men trots detta har vi inte färre alkoholproblem här i Norden, snarare tvärtom. I varje fall som vi upplever det själva. I samband med Ecasstudien gjordes en enkätstudie i sex av de länder som var med i ursprungsstudien. Där framkommer att varannan finländare och var tredje svensk upplever att de det senaste året fått problem när de druckit, vilket är högre siffror än i södra Europa. Till exempel råkar svenska män dubbelt så ofta ut för olyckor när de dricker jämfört med italienare. För kvinnorna är statistiken ännu sämre, sex gånger så många svenskor som italienskor har det senaste året råkat ut för olyckor när de druckit alkohol.

Fler intressanta fakta; var fjärde svensk man har det senaste året sagt saker när han druckit som han sedan ångrat. Det är fem gånger så vanligt som bland italienska män.

Mats Ramstedt är alkoholforskare på Sorad och delvis ansvarig för enkäten.

### **Normupplösare**

– Det är ett tydligt tecken på berusningsdrickande. Det visar vilken roll alkoholen har i Norden som normupplösare. Vi tillåter oss att bli fria när vi dricker, men när vi nyktrat till ångrar vi oss. I till exempel Tyskland är normen att man ska uppträda som vanligt hur mycket man än druckit, säger Mats Ramstedt.

Värst i enkätstudien var britterna, både när det gäller att råka ut för olyckor och att ångra vad man sagt under berusning. Därtill är britterna de som oftast råkat i slagsmål när de druckit, vilket gäller både män och kvinnor. Britterna är också de som tillsammans med irländare berusar sig oftast i hela Europa.

Enkäten är genomförd våren 2000, alltså några år efter Ecasstudien, och visar att den europeiska alkoholkartan delvis är omritad. Det är inte längre fransmän och italienare som dricker mest alkohol utan irländare och briter. I Frankrike och Italien har alkoholkonsumtionen halverats de senaste 30 åren med en stadig förbättring av folkhälsan som följd. I stället har Irland och Storbritannien klivit förbi i statistiken precis som Danmark, Tyskland och Finland har gjort.

### **Ökat berusningsdrickande**

– Det är berusningsdrickandet som ökar i Storbritannien och Irland. Men även i Danmark och Tyskland. De har skaffat sig ett dryckesmönster som påminner om det nordiska. Man kan

säga att det nordiska dryckesmönstret håller på att vinna mark i Europa på bekostnad av det sydeuropeiska, säger Thor Norström.

Även i Sverige har konsumtionen stigit med 30 procent på åtta år, och vi är på väg att kliva förbi flera europeiska länder. Men leder vårt ökande drickande automatiskt till fler skador?

På senare år har den förväntade skadeutveckling stannat av, eller? Sedan 1996 har konsumtionen ökat med två och en halv liter. Antalet skrumpleverfall har ökat, men inte i den omfattning man kunnat förvänta sig, inte heller hjärtattacker och alkoholpsykosor har ökat så mycket som förväntat. Detta har lett till att hela totalkonsumtionsmodellen ifrågasatts.

– Det är mycket förbryllande, säger Thor Norström. Men vi ska komma ihåg att våra iakttagelser bygger på väldigt långa tidsserier. Det har funnits andra perioder på åtta år då skadeutvecklingen inte hängt med. Men sett över 50 år så gör den det, säger Thor Norström.

Men det finns andra tecken i skyn. Över våldsbrottslighet finns det färsk statistik. Våldsbrottslighet leder inte alltid till döden men enligt Thor Norströms prognoser anses den öka med sju procent för varje liters ökning av alkoholkonsumtionen. Forskare på Sorad har granskat utvecklingen av våldsbrottslighet mellan 1996 och 2003 och ser en ökning av våldet med nästan 20 procent över hela landet. Alltså i linje med den stigande alkoholkonsumtionen. Man konstaterar att våldsutvecklingen har släpat efter några år, men att den bör-



jat stiga markant de senaste två tre åren. Det som oroar forskarna med våldsbrottsligheten är att den inte går att lagstifta bort. Den bara händer, oftast med alkohol i blodbanorna.



*Thor Norström är professor i sociologi vid Stockholms universitet.*

## faktaruta

### ***Totalkonsumtionsmodellen – vad är det?***

Enligt teorin om totalkonsumtion får en ökad totalkonsumtion av alkohol i samhället till följd att antalet storkonsumenter ökar och därmed alkoholrelaterade sjukdomar och dödlighet. Omvänt gäller att om alkoholkonsumtionen i samhället minskar så sjunker den alkoholrelaterade sjuk- och dödligheten. Totalkonsumtionsmodellen har sedan 1977 utgjort grunden för den svenska alkoholpolitiken som strävat efter att minska den totala alkoholkonsumtionen i Sverige (primärprevention) snarare än att rikta in sig på den lilla gruppen av storkonsumenter (sekundärprevention).

## faktaruta

### *Preventionsparadoxen – vad är det?*

Preventionsparadoxen innebär att även om skaderisken är störst i en mindre grupp av storkonsumenter är dessa så få i antalet att endast en mindre del av alkoholskadorna återfinns där. De allra flesta alkoholskadorna står den övriga befolkningen för och därför är preventiva insatser mot hela befolkningen mest effektiva.

## ”Alkohol stärker identiteten”

”Man blir ju så himla snygg när man dricker!”

”Ja, och alla andra också.”

”Man super dom snygga.”

Samtal mellan tre kvinnliga vårdstuderande i 20–25 årsåldern.

**D**agens unga dricker mer än någonsin tidigare och ser egentligen inga större problem med det. De har släppt de hämningar och tabun som kringgärdat alkoholen hos deras föräldrar.

– De är inte mottagliga för alkoholrestriktioner. Förstår inte vitsen. De har vuxit upp med sänkta alkoholpriser, ökat krogutbud och semesterresor till Kos. De tycker bara det är kul att dricka, säger Maria Abrahamsson, alkoholforskare på Sorad.

Hon har intervjuat svenska män och kvinnor i åldern 19–29 år för att ta reda på hur de resonerar kring alkohol och berusning. Hon har samlat kompisgrupper från hela landet: polisstudenter, IT-folk, byggjobbare, vårdstuderande, reklamsäljare, ishockeyspelare och mediastudenter – alla med det gemensamt att de befinner sig i den fas i livet då de flyttar hemifrån, utbildar sig, skaffar sig en partner; blir vuxna. Det är också då i den åldern de dricker som mest alkohol.

Restriktionerna som höll deras föräldrar tillbaka finns inte

länge. Därför har denna generation släppt måttlighetstänkandet kring alkohol. De dricker sig berusade minst en gång i veckan, oftast mer. De flesta har smakat hembränt och flertalet har haft perioder då de druckit alldeles för mycket. Egentligen är det bara en sak som kan få dem att avstå. Det är för dyrt.

– Priset är den enda restriktion som biter. Det är dyrt att festa när man lever på studielån. Om priset var lägre skulle de dricka ännu mer, säger Maria Abrahamsson.

Alla anger samma skäl varför alkohol är så bra; det underlättar sexuella inviter. Det tyckte alla i studien. Alkohol finns följaktligen med som en osynlig tjänsteande överallt där unga kvinnor och män möts: på krogen, på fester, på studentkåren, på picnicken och på tu man hand med pojk- eller flickvännen.

– Alkohol stärker identiteten hos unga. Den är en förutsättning för så mycket som är viktigt i deras liv. Som att bli bekräftade som könsvarer – att känna sig attraktiva. Blygheten släpper. Man känner sig snygg. Självsäker, säger Maria Abrahamsson.

### **Kluven inställning**

Maria Abrahamsson märkte vissa skillnader mellan könen i synen på alkohol. För kvinnorna var alkoholen något som hjälpte dem att "dansa och ha kul". Deras inställning till alkohol var liberal, men kluven. Det var okej att dricka – men inte för mycket. Det var okej att vara intresserad av sex, men inte alltför intresserad. Men att dricka tillsammans med pojkvännen tyckte nästan alla kvinnor om. Alla kvinnor höll

med om att alkohol var nödvändigt för att flörta på ett generellt plan. Ingen ville kännas vid att just de behövde dricka för att uppvakta män. Så här kunde en ordväxling mellan två av kvinnorna låta:

”Men går man på krogen och flörtar och är nykter då tror inte folk att man är klok, äh, då tror dom att nu är hon desperat.”

”Men hur märker dom att du är full eller nykter?”

”Ja, om jag går på krogen och inte dricker så kan jag prata lika mycket för det. Men om man är blyg i vardagen då kanske man bara står lite bakom och säger inte så mycket.”

Maria Abrahamsson såg en tendens hos kvinnorna att iaktta sig själva och varandra även under berusningen. Hela tiden fanns rädslan att förlora kontrollen och det var inte tillåtet för en kvinna. Då kunde hon till exempel hamna i sexuella situationer som hon fick ångra efteråt. Inte heller var det helt okej för en kvinna att dricka ensam, även om det tycks vara ett tabu under omförhandling. En av kvinnorna berättar hur hon som 19-åring flyttade till storstan, ensam utan vänner. Då satt hon nästan varje dag nere på kvarterets ölpub och drack öl för sig själv: ”Det var ölen, boken och jag. Det fanns inget annat.”

De unga männen å sin sida var mätta och tyngda av att tvingas leva upp till förväntade könsroller. De var trötta på att vara de som tar initiativen. Alkoholen hjälpte dem att befria sig från yttre press och inre krav. Spriten hjälpte dem att vara äkta, som någon uttryckte det. Flera ansåg att det var lättare att ta ett nej från en kvinna när man är berusad. En sexuell invit på fyllan som avslogs kunde förklaras bort

medan den som får ett nej nykter "går hem och skriver sånger".

– Berusning ger ett skydd för handlingarna. Gör dem tvetydiga. Om man får ja är det bra, men får man nej kan man hänvisa till att man egentligen inte menade något särskilt. Alltså en ansvarsfrihet, säger Maria Abrahamsson.

Till skillnad från kvinnorna var männen inte rädda för att tappa omdömet när de drack. De såg berusningen närmast som ett ansvarsbefriat undantagstillstånd då normala regler inte längre gäller. Det fanns flera män som gärna drack så mycket att de formligen tappade kontrollen.

– Detta att vilja genomgå ett slags katarsis med hjälp av alkohol fanns bara hos männen. Vissa upplevde ett kraftigt bakrus som positivt, säger Abrahamsson.

### **Ingen oro för alkoholskador**

Oro över alkoholskador fanns det mycket lite av, både hos männen och kvinnorna, särskilt på längre sikt. De flesta i studien hade svårt att alls se några framtida faror med alkohol för sin egen del. De enda risker man såg fanns här och nu: Risken att göra bort sig. Risken att försova sig till jobbet. Att råka ut för våld. Risken att drabbas av baksmälla, även om somliga män alltså beskrev bakfyllan som ett angenämt tillstånd: "de där goa stadiet, en sån lyckad bakfylla" ... "då man inte bryr sig".

För kvinnorna var den största riskerna att hamna i säng med fel person, eller att få dåligt rykte. Framtida hälsorisker låg bortom horisonten. Varningstexter om risken att bli alkoholist vid 50 är ointressanta för dem, resonerar Abrahamsson. I stället beskrev de skrattande hur fånig de tyckte att

alkoholinformationen varit i skolan. De som drack mest trodde sig rentav vara vaccinerade mot framtida alkoholproblem. De betraktade över huvud taget inte alkohol som något riskfyllt. Och när de uppmanades att resonera kring begreppen alkoholist och storkonsument så ansåg de som drack mest att begreppen var helt väsensskilda; det var kvalitativt annorlunda att vara storkonsument och att vara alkoholist.

### **”Kanske är vi lurade”**

De som drack mindre var aningen mer försiktiga, aningen mer oroliga. De kunde se att skillnaden handlar om grader på en skala. Vissa, till exempel mediastudenterna, resonerade att ”kanske är vi lurade” som tror att det blir lättare att ragga tjejer med alkohol i kroppen: ”Jag kan se att jag får ett sämre resultat när jag druckit, trots att jag tror att jag lyckas bättre”.

Den perfekta nivån för alkoholdrickandet formulerades som följande: Ja, gärna berusning, men inte så att det blir problem av det. Men verkligheten bröt ofta mot idealet. De allra flesta hade haft perioder då de drack för mycket och det försökte man hitta godtagbara ursäkter för. En sådan accepterad ursäkt var: ”Det fanns så mycket sprit. Det var så billigt.” En annan löd: ”Jag hade personliga problem.”

### **Fri sprit på Kos**

Maria Abrahamsson ser ett mönster i de ungas berättelser. De handlar om hur svartisprit ställdes fram på bordet. Om att det var fri sprit i barerna på Kos. Eller om den sommaren då tjejen eller killen gjorde slut och de gled från kompisgäng till kompisgäng och drack. ”Ingen märkte något, eftersom

jag gled mellan olika gäng" är en återkommande förklaring. Inte heller de själva märkte något. Allt skedde gradvis. Men här tar berättelserna samma dramaturgiska vändning, när det är som värst kommer deras bästa vän och skakar om dem: "nu får du fanimig skärpa dig!". Det blir räddningen.

– De här historierna var allmängiltiga. Alla i gruppen förstod poängen, de nickade instämmande och kunde relatera till den.

Ett gemensamt drag i berättelserna var att de förlades antingen till någon annan person (min bästa kompis) eller till en avlägsen dåtid. Detta som ett försök att distansera sig och mildra effekten av innehållet. Särskilt tydligt blev det när en av killarna opåkallat berättade att han här och nu hade allvarliga sömnsvårigheter och inte kunde somna om han inte fick dricka upp ett sexpack folköl. Då tystnade alla runt bordet. Berättelsen blev plötsligt för personlig.

– Ojdå. Nu la jag visst sordin på stämningen sa killen.

### **Berusningsdrickandet ökar**

På senare år har alkoholkonsumtionen ökat kraftigt bland unga vuxna, framför allt berusningsdrickandet. I dag dricker en genomsnittlig 20-årig man uppskattningsvis 14 burkar starköl i veckan. Varje vecka. Året runt. Det placerar Sverige högt i statistiken, högt över flertalet sydeuropeiska länder. Maria Abrahamsson ser med oro på länder som Danmark, Irland och Storbritannien där ungdomsdrickandet ökat närmast explosionsartat. Men strax därefter kommer Sverige.

I södra Europa syns vissa tecken på att ungdomar har börjat berusa sig på liknande sätt som i Nordeuropa. Men fortfarande dricker franska och italienska ungdomar inte alls på



samma sätt som här i Norden. Visserligen samlas fulla spanska tonåringar på gator och torg. Men där handlar berusningsdrickandet till stor del om ett föräldrappror och så är det definitivt inte i Sverige, resonerar Maria Abrahamsson. Här fogar sig de unga snarare i en lång tradition av helg- och festsupande. De ingår i en berusningskultur.

– Det är det gamla festsupandet som lever vidare i en ny generation och med ny kraft. Det är i tysthet accepterat av en äldre generation att dricka sig berusad. De dricker sig själva fulla på midsommarafton och när det är fest. Det kommer lite förmaningar när ungdomar dricker men egentligen är det inget riktigt normbrott att supasig full i Sverige, säger Maria Abrahamsson.

Problemet med den sortens dryckesvanor är att de är hart när omöjliga att göra sig av med, tillägger hon.

– Mig veterligen har inget samhälle lyckats göra sig av med ett dryckesmönster. Men det är lätt att lägga till nya vanor ovanpå de gamla, säger Maria Abrahamsson.

Detta berusningsdrickande, som Maria Abrahamsson kallar det, lever nu vidare med ny energi när restriktionerna har fallit. Och alkoholfria mötesplatser för unga kvinnor och män finns nästan inte längre.

– Nykterhet är bara ett alternativ om man vill poängtera att man inte behöver dricka. Det finns inget egenvärde i att hålla sig nykter, säger Maria Abrahamsson.



*Maria Abrahamsson är forskare vid Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (Sorad), Stockholms universitet.*

## faktaruta

### *Vi dricker mest i 20-årsåldern*

- I fjol drack kvinnor i åldern 20–24 alkohol som motsvarar två flaskor vin i veckan. Det är nästan dubbelt så mycket som kvinnor i åldern 30–40.
- Kvinnor under 25 dricker alltmer starksprit, högst andel starksprit av alla åldersgrupper, inklusive männen.
- Kvinnor i åldern 16–19 år dricker i genomsnitt en och en halv flaska vin i veckan, vilket är 20 procent mer alkohol än genomsnittet av kvinnor.
- Män i åldern 20–25 dricker motsvarande 15 burkar starköl i veckan. Eller en liter 40 procentig sprit. Killar i åldern 16–19 dricker i genomsnitt motsvarande 75 centiliter starksprit i veckan. Cirka var femte tonåring 16–19 år dricker inte alls. Plockade man bort dessa ur statistiken skulle siffrorna hos resten vara högre. Enligt Centralförbundet för alkohol och narkotika, Can, så dricker tonåringar mindre än tidigare.

## ”Alkoholindustrin seglar i skyddat vatten”

**R**obin Room suckar när han får frågor om den svenska alkoholkulturen. Han reser sig upp från stolen, ställer sig vid fönstret och tittar ut mot sommargrönskan utanför Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (Sorads) lokaler. Sorad ligger i kanten av Hagaparken där stockholmare förlustat sig sedan 1700-talet. Där, under lindarna och ekarna, har nöjeslystna män och kvinnor korkat upp Vino Tinto, Burgunder och Beyas, där har hörts gapskratt, svordomar, pys från ölburkar, sång och smällande korkar. I gräset utanför Sorad har sedan tomflaskor och kvarglömda klädesplagg skräpat långt innan Carl Michael Bellman kved sig igenom sina bakfyllor.

– Det sitter så djupt, säger han. Svenskarnas lust att berusa sig ändrar man inte på med en kampanj från Socialdepartementet.

Robin Room må vara en av världens främste alkoholforskare och chef för Sorad, men född i Australien och uppvuxen i Kalifornien har han likafullt svårt att förstå det svenska alkoholkynnet.

### Fyllan – ett lyckotillstånd

– Det svenska samhället är präglad av ett starkt ordningssinne. Man vet att saker och ting står kvar nästa dag. Man har inte så mycket våld jämfört med andra länder, inte så hög brotts-

lighet. Men här finns en acceptans för att ta time-out, då de vanliga reglerna inte gäller. Folk pratar inte så mycket om det, men svenskarna värderar fylla som ett lyckotillstånd på ett sätt som man inte gör på andra ställen i världen, säger Robin Room.

Det sägs bland alkoholforskare att dryckesmönster av den här sorten sitter som berg. De har tagit århundraden att etablera och de låter sig inte så gärna ruckas på. Sålunda saknas exempel i världen där ett samhälle lyckats kasta av sig rusvanor av vår sort. Stävja dem, jodå, men inte befria sig ifrån dem. Däremot finns det gott om samhällen där man lagt på nya alkoholvanor ovanpå de gamla. När finska staten öppnade alkobutiker på den finska landsbygden i slutet av 60-talet rekryterades helt nya, tidigare nyktra grupper som kunder och alkoholkonsumtionen steg epidemiskt, 46 procent på bara ett år. Även svenskarna håller för närvarande på att lägga nya vanor på de gamla när vi kombinerar det gamla helgsupandet med att dricka vin och öl under veckorna.

### **Annat synsätt i vinproducerande länder**

I det avseendet kan vi nordbor snegla avundsjukt mot medelhavsländerna med sin generösa men avslappnade inställning till alkohol. Där har man druckit mer än vi men det har inte skadat dem lika mycket. Berusningsdrickandet har lyst med sin frånvaro. Man har sett vinet som en jordbruksprodukt och en naturlig del av kosthållningen. Alkoholen har orsakat vissa långsiktiga skador på inre organ, men det har man ansett sig kunna leva med. Det är symptomatiskt, menar Room, att franska alkoholforskare nästan uteslutande har

bestått av bekymrade leverdoktorer, inte av sociologer, kriminologer eller socialarbetare. Det är också Medelhavsländernas alkoholkultur som dominerar EU:s hållning i alkoholfrågan, genom att envist hävda att alkohol och framför allt vin är livsmedel som ska skattebefrias, inte en folkhälsofråga. Vinbönderna kring Medelhavet vill helt enkelt inte förstå nordeuropeernas problem med alkohol.

– De förstår oss inte. Så är det. Men globalt sett är det de som är ovanliga, de som är extrema. Vinproducerande länder – och de är inte så värst många – avviker från det normala. Överallt annars så dricker människor huvudsakligen för att berusa sig. Man dricker sällan men mycket, säger Robin Room.

Berusningsdrickandet sprider sig på många ställen i världen. Robin Room radar upp exempel på länder: Indien, Mexiko, Nigeria där folk dricker sig fulla nästan varje gång de lyfter ett glas. Eller Irland där alkoholkonsumtionen stigit med 45 procent på elva år och som domineras starkt av ”bingedinking”, berusningsdrickande. Andra länder med ökat fylleri är England, Danmark, Finland, Ryssland och flera asiatiska länder där alkoholkonsumtionen nu stiger kraftigt i takt med förbättrade ekonomiska levnadsvillkor och en aggressiv marknadsföring från alkoholindustrin.

Ironiskt nog sjunker alkoholkonsumtionen i de vinproducerande Medelhavsländerna. Strängare trafiknykterhetslagar är en förklaring. En annan är att vinbönderna urbaniserats och flyttat in till stan och att arbetslivet numera sätter stopp för trerättersluncher med vin. I Frankrike och Italien har vindrickandet halverats de senaste 20 åren. I all stillhet har man blivit de nya måttlighetsdrickarna i Europa.

## **Irländarna dricker mest i EU**

Irland är ett tydligt exempel på motsatsen. Där har supandet ökat i takt med det stigande välståndet men inte medvetenheten om farorna. År 2002 genomförde en av Robin Rooms medarbetare på Sorad, Mats Ramstedt, en enkätstudie över de irländska alkoholvanorna. Den visade att irländarna dricker mest alkohol i EU nu. Detta även om man räknade in den fjärdedel av den vuxna irländska befolkningen som är helnykterister, vilket är flest i EU. De irländare som dricker alkohol – man som kvinna – håller i sig motsvarande en liter starksprit i veckan. Oftast på puben och oftast så mycket åt gången att de blir berusade. Irländarna dricker upp sin liter vid i genomsnitt två tillfällen i veckan.

Som ett brev på posten råkar irländarna ut för dubbelt så mycket våld, olyckor och äktenskapliga katastrofer som i andra EU-länder – men trots det bekänner inte irländarna samma skamfyllda ruelle över alkoholen som vi svenskar gör. Hemland till några av världens största alkoholindustrier närmast stoltserar man med att 30 procent av de irländska männen uppfyller de flesta kriterier för alkoholism. Robin Room vill därför inte sträcka sig så långt som att vi i Norden exporterar vårt rusdrickande utan det sköter vår omvärld om själv, men vi är definitivt inte ensamma om att leva i en berusningskultur.

## **EU ointresserad**

Icke desto mindre har vi svårt att få gehör för våra problem i EU. Där dominerar alkoholintressen företrädare av hundratusentals vinbönder kring Medelhavet och bryggeriindustrier i Tyskland, Storbritannien och Irland. Europa har världens

största alkoholindustri och enligt Robin Room seglar den i skyddat vatten. Den har till och med en lugnare resa än livsmedelsindustrin.

- Tobak är fredlös i större delen av världen. Men även kring livsmedel finns det en mängd regleringar och en livligare debatt än när det gäller alkohol. Det handlar om matens renhet, om acrylamid, om socker, säger Robin Room och talar bland annat om den press WHO sätter på sockerindustrin.
- Och vad mat beträffar så är det få som vågar ifrågasätta totalkonsumtionsmodellen: ju mer du äter desto tyngre blir du. Det har livsmedelsindustrin svårt att värja sig ifrån även om de faktiskt ibland försöker.

I stället har alkoholindustrin gjort ett stort nummer av det faktum att måttliga mängder alkohol anses ha en hälsosam effekt på hjärtat. Även om effekten bara gäller medelålders personer och vid ett eller två glas vin om dagen, så har dessa rön kraftigt försvårat alkoholrestriktioner över hela världen.

Då hjälper det inte att en WHO-rapport från år 2000 slår fast, med epidemiologiska data från forna östblocket, att alkohol i lite större ransoner snarare påskyndar hjärt-kärlsjukdomar än skyddar mot dem. Enligt samma rapport orsakar alkohol fler förstörda levnadsår i världen i form av allvarliga sjukdomar än vad tobak gör, men det tycks ändå svårt att mobilisera mot alkoholindustrin på samma kraftfulla sätt som mot tobaksbolagen. Tobak är trots allt helt igenom skadligt. Och det är inte alkohol även om den enligt rapporten svarar för mellan åtta och 20 procent av all sjukdom i Europa, Nord- och Sydamerika.

Ett annat skäl till varför alkohol har svårare än tobak att

hamna på folkhälsoagendan tror Robin Room handlar om klass: Tobak sprids numera mest i den fattiga delen av världen medan alkohol serveras i de rum som befolkas av västvärldens politiker, journalister och forskare. De lever i en våt kultur, menar Room, det är angenämt att dricka alkohol och få politiker har visat sig benägna att ta impopulära beslut om skattehöjningar eller höjda åldersgränser. I Storbritannien, som har nästan lika svåra problem med fylleri som Irland, försenades framtagandet av en nationell handlingsplan mot alkohol i fyra år på grund av kraftiga protester från den inhemska bryggerinäringen. Och när handlingsplanen väl kom var den vattning som lättöl och försvårar på sina ställen rentav alkoholpreventiva åtgärder. Bland annat förhindrar den kommuner från att införa lokala restriktioner mot pubar, i form av minskade öppettider och andra inskränkningar. Handlingsplanen trycker i stället på att alkoholpreventiva initiativ ska tas i samarbete med alkoholindustrin.

– Den nuvarande labourregeringen har varit minst lika hygglig mot bryggerierna som någon annan regering, säger Robin Room.

### **Förändring av vanor**

Robin Room vill dock inte stämma in i kören av forskare som säger att alkoholvanorna i en befolkning inte går att göra något åt. De har trots allt förändrats över tid och inte alltid till det sämre. Bland annat har Sverige på 30 år förvandlats från ett spritdrickande folk till öl- och vindrickare tack vare prispåverkan och information. Men, invänder han i nästa andetag, kanske är det en förändring på ytan. Ungdomar kan faktiskt dricka sig lika berusade på starköl som



på sprit. Då är inställningen till alkohol i trafiken ett bättre exempel på en genomgripande attitydförändring, inte minst i Europa, menar Robin Room. Trafiknykterhet har hjälpt till att minska alkoholkonsumtionen i många Europeiska länder, men det har kostat oerhörda ansträngningar och det har inte gått utan lagstiftning.

– Det har inte räckt med en PR-kampanj. I Sverige gick det lite lättare. När bilen gjorde sitt intåg på 50-talet fanns här redan en hög medvetenhet om alkoholens faror. Så var det inte i andra länder, säger Robin Room.

Det finns också gott om exempel på hejdlösa effekter när fördämningarna släpps. I Norge upphävde man hembränningsförbudet strax efter att svenskarna annekterat landet 1814. Det skapade kanske den värsta explosionen av fylla hos efterkommande generation norrmän. Eller i nutid; sedan Finland sänkte skatten i mars 2004 ökar fylleriet, tillnyktringscellerna överfylls och gatuvåldet tilltar. Men är inte det ett uppdämt behov, en reaktion av att befria sig från ett förmyndarskap?

– Vissa säger så att det nordiska berusningsdrickandet är en reaktion på de restriktioner som finns, men jag tror att det är precis tvärtom. Att restriktionerna har vuxit fram därför att nordborna har haft detta typiska sätt att dricka, säger Robin Room.

Robin Room sjösatte ifjol ett stort forskningsprojekt där alkoholvanorna och skadeutvecklingen i södra Sverige ska jämföras med några norrlandslän som inte påverkas av gränshandel. Projektet ska löpa över minst fem år.

– Det som händer i Skåne är den största förändringen vad gäller tillgänglighet i vår generation. Den är givetvis oerhört intressant att studera, säger Robin Room

Med i projektet finns även regioner i Danmark och Finland som även de påverkas av grannländernas låga alkoholskatter.

### **Hoppfull**

Robin Room sätter stort hopp till det folkliga svenska motståndet mot alkoholmissbruk. Det är något som skiljer oss från andra länder och som utländska alkoholforskare åser med förundran. I Storbritannien finns inte tillstymmelse till folkligt stöd för höjda åldersgränser eller priser. Inte i Danmark heller. Men när Hagaparken fylls av för många avsvimmade studenter, när det blir för många knivskurna, våldtagna, misshandlade, dräpta i buskarna och i hemmen kommer det svenska folket att vakna, tror Robin Room.

– De kommande tre åren blir avgörande för vilken väg Sverige kommer att ta. Om det drama vi ser utspela sig i Finland sprider sig hit kommer alkoholen att bli kanske den viktigaste politiska frågan. Då kanske Sverige äntligen slår näven i bordet i EU och inte som hittills bara viftar lite avvärjande med händerna, säger Robin Room och illustrerar med fladdrande händer i luften en vinglig svensk EU-linje i alkoholfrågan.

Rent politiskt borde Sverige söka stöd hos andra nordiska länder, så som man nu börjat göra, och även hos Irland där alkoholen så sakteliga börjar hamna på den politiska agendan. En annan mer oväntad utveckling vore enligt Robin

Room att Sverige helt enkelt gick ur EU.

– Varför inte? Man vet aldrig.

Det värsta scenariot vore att alla restriktioner faller, att svenskar börjar dricka allt mer och dödligheten stiger som den gjorde i Ryssland på 90-talet när medellivslängden för män sjönk med ett år per år.

– Men det tror jag inte kommer att hända. Det folkliga motståndet mot alkoholproblem är starkare än industriintressena här i Sverige. Än så länge. Men man får leva med att alkohol orsakar skador, att alkohol inte är paradiset, säger Robin Room.



*Robin Room är professor vid Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning (Sorad), Stockholms universitet.*

## “Aldrig mer får jag dricka champagne”

**E**n ful liten ovana kallade hon det dagliga pimplandet. En ful och efterhängsen ovana som i slutet kunde bli en flaska whisky om dagen. Birgitta drack i 13 år. I dag är hon nykter, en dag i taget.

– Jag förstod inte hur det hade gått till. En alkoholist var ju någon som låg på parkbänken. Men jag hade burit in parkbänken i vardagsrummet. Den stod härinne.

Birgitta är 55 år och elegant som bara en flygvärdinna på SAS kan vara med sitt mannekängutseende, det blonda håret nylagt och en tunn sidensjal kring de fina rynkorna på hal-sen. Det är svårt att föreställa sig att hon för mindre än ett år sedan låg sjuk i sängen med whiskyflaskan gömd bakom sängstolpen. Det var så tonårige sonen hittade henne. Mitt på dagen, berusad och sjukskriven för ännu något diffust symptom. Men inte ens då ville hon se sitt supande som något annat än en liten egenhet, en tröst, som hon hade rätt till.

– Jag var väl en förnekare. Det är så egendomligt, alkoholen som har funnits så nära inpå mig i hela min uppväxt, hela mitt liv, berättar Birgitta.

### En flykt från tankarna

Hon började tröstdricka vin i 40-årsåldern efter separationen

från sin andra man. Tidigare hade hon levt vad hon kallar ett normalt borgerligt liv i huset i Bromma. Visst var hennes man läkaren vinintresserad och de gjorde många vinresor. Men när hon blev ensam hade hon vinprovning på egen hand. Liksom i studiesyfte blev det ett par glas vitt till fisken, ett par glas gott rött till steken medan barnen satt med mjölkglasen.

– Jag tyckte livet var orättvist. Jag var lämnad. Nu var det slut med passionerna. Vinet var en flykt från mig själv, från tankarna och nedstämdheten. Det var inte så att jag blev gladare när jag drack, snarare blev jag melankolisk. Jag kunde bli självömkan och grät ibland. Men jag blev lugn. Alkoholen hjälpte mig att kunna tillbringa tid med mig själv framför teven.

### **Satt hemma och deppade**

Birgitta drack diskret. Hennes barn som båda var i tidiga skolåldern märkte ingenting. De reagerade inte på att mamma ofta somnade på soffan framför teven. Inte heller på att deras mamma isolerade sig allt mer. Hon som varit en sådan umgängesmänniska satt nu ensam hemma och deppade. När hon blev bjuden på fest gick hon hem tidigt.

– Det kändes skönast så. Jag längtade hem så att jag kunde fortsätta dricka i fred. Inte så att jag väckte uppmärksamhet. Men när middagen var klar tackade jag för mig.

Vi befinner oss i lägenheten i Bromma som hon flyttade till efter den plågsamma separationen. Hemmet är borgerligt välordnat. Koloristiska målningar och fotografier på väggarna. Skoparen från Pertti Palmroth prydligt placerade på rad i tamburen.

Birgitta skötte hem och arbete med pedantisk noggrannhet. Jobbet som flygvärdinna inbegrep långa arbetspass och de klarade hon galant. I alla fall till en början. Efter några år började en mängd konstiga symptom uppträda. Hon fick migrän, hade otaliga magkatarrer, drabbades av njurbäckensinflammation "av alla sjukdomar", hon som aldrig var sjuk annars. Läkarna ställde ett antal olika diagnoser – men ingen frågade någon gång Birgitta om hennes alkoholvanor.

Men det värsta av allt var att hon inte kunde släppa sorgen efter sin före detta man.

– Jag kom aldrig loss från skilsmässan. Jag var hatisk och bitter mot honom. Det gav sig inte fast åren gick.

### **Fick panikångest**

Hon var deprimerad, fick ångest och till sin fasa upptäckte hon att hon började få panik när hon klev in i flygkabinen.

– Jag blev kallsvettig och skräckslagen när jag stängde kabin-dörren. Blotta tanken att jag skulle tillbringa tolv timmar i det där röret gjorde mig illamående. Jag som tidigare har trivts i kabinen som i ett par gamla tofflor.

Hennes arbetsgivare erbjöd henne kognitiv beteendeterapi. Där gick Birgitta en gång i veckan under två år. Men hon fortsatte att dricka under terapin och inte en enda gång frågade terapeuten om hennes alkoholvanor.

– Det togs aldrig upp. Hon frågade inte och jag tyckte väl inte att det var så viktigt. Så mycket drack jag väl ändå inte. Inte då. Vi talade mest om skilsmässan och min panikångest.

Efter några års terapi måste Birgitta lite bättre men hon drack allt mer. Hon hade nu för länge sedan slutat att dricka fina rödviner utan höll sig till de billigaste vita för att slippa bli blå om läpparna. Tomflaskorna lindade hon in i papper och lade i en väska och smög kvällstid i väg till glasinsamlingen. Hon minns hur hon kunde hålla andan när hon mötte någon granne i hissen. Och hur hon stumt kunde banna sig själv för att hon ”hade druckit vin i så många dagar i rad igen”. Men hon slog ifrån sig varje tanke om att hon hade alkoholproblem.

Lådvinerna kom som en välgörare. Nu slapp hon skramlandet med tomflaskor utan kunde bara vika ihop lådan och slänga den i soporna. Å andra sidan såg hon inte hur mycket hon höllde i sig. En låda på tre liter räckte aldrig längre än tre dagar.

### **Hade personalansvar**

Birgitta avancerade till gruppchef över flygvärdinnorna på SAS. I hennes ansvar ingick att hantera personal med alkoholproblem. Hon gick alkoholrelaterade utbildningar och vid ett tillfälle gjorde de ett studiebesök på behandlingshemmet Nämndemannagården. Birgitta satt med i ett gruppsamtal med några nyktra alkoholister och hennes första tanke var: ”Oj, vad många är unga och fräscha”. Hennes andra tanke var: ”Oj, vilka personliga berättelser”. Men trots att berättelserna handlade om trasiga familjeliv med supande föräldrar så fick det henne inte att fundera över sin egen livshistoria.

Birgittas egen pappa, pressfotografen, hade varit periodare och med tiden fått allt tätare supskov. Hennes morfar och farfar hade båda varit ölgubbar och smusslat med flaskor.

Birgittas mamma började dricka sent i livet men satt just då i en tvårummare på Lilla Essingen och söp sig till döds medan hemmet förföll.

– Det var ren misär till slut. Hon gick aldrig utanför dörren. När jag hälsade på kunde jag se på mamma och tänka: "Gud, så där ska jag aldrig bli". Men ändå satt vi där och drack vin tillsammans.

Och under studiebesöket på Nämndemannagården lyssnade hon på berättelserna utan att reflektera över sin egen barndom.

– Jag tyckte inte att det handlade om mig.

Birgitta träffade en ny man. Han var urcharmig och whiskyspecialist.

– Åh, vad jag älskade whisky. Whisky blev verkligen min grej.

Förhållandet blev turbulent. Birgitta som nu var över 50 betedde sig som en tonåring. De älskade, grälade och drack. Birgitta drack mest. Och blev sjukast. Hon smyghalsade whisky direkt ur flaskan och kan inte räkna alla korta sjukskrivningar under de åren. Och till sist gjorde mannen slut och talade samtidigt om för Birgitta att "hon var alkis". Han meddelade också hennes barn.

### **Såg sitt livsmönster**

Då såg Birgitta plötsligt allt. Hon såg sitt missbruk i skarp dager. Hon såg sitt smusslande, sina lögner och sitt förnekande. Hon berättade själv för sin arbetsgivare om sina alkoholproblem och fick genast hjälp. Hon genomgick ett så kal-



lat tolvstegsprogram för missbrukare. Där blev hon varse sina livsmönster.

– I dag när jag ser på min familj så står det klart att alkoholen funnits överallt. Jag har varit uppvuxen med skramlet och smusslandet av flaskor. Pappa var jag alltid rädd för. Jag kände direkt när han hade druckit och då måste jag göra mig snäll och osynlig. Jag blev en tapetblomma och det där har präglat mig.

När vi träffas har Birgitta varit nykter i drygt ett halvår. Hon tar en dag i taget och inser med viss sorg att hon ”aldrig mer ska få dricka champagne”. Hon går regelbundet på AA-möten, där nyktra alkoholister delar med sig av sina erfarenheter. Där har hon funnit nya vänner. Hon lyser av återfunnen livslust.

– Just nu är det underbart. Jag vaknar på morgonen. Jag är nykter och det finns pengar i portmonnän.

## **Periodare**

Birgitta tror på Gud. Det har hon kanske alltid gjort säger hon men inte så aktivt som efter behandlingen. Hon berättar att hon ska sluta på SAS, ta avtalspension och börja arbeta ideellt. Hon berättar att hon regelbundet går i kyrkan. Där har hon träffat en ny man. Han är periodare.

– Vi har det jättebra när han är nykter. Han super punktligt fem dagar i månaden. Men perioderna blir allt längre... det kommer förstås aldrig att fungera. Han är inte bra för mig. Och jag skulle aldrig riskera min nykterhet för en man.

## Känslokall uppväxt ökar risken för missbruk – om kvinnor och alkohol



Är kvinnors alkoholproblem annorlunda än mäns? Man vet att kvinnor och män rent fysiskt reagerar olika på alkohol. Kvinnors organ tar mer skada av stora kvantiteter och alkoholismen har ofta ett snabbare förlopp. Hjärnskador och leverskador är inte ovanliga även hos kvinnor som börjar missbruka högt upp i åren. Men är också orsakerna bakom kvinnors missbruk andra än för män? Forskning pågår som söker svar på den frågan.

I projektet Women and alcohol in Gothenburg, Wag, har över tvåusen kvinnor i åldrarna 25 till 80 år intervjuats om sina alkoholvanor, sin livsstil och sina uppväxtförhållanden. Forskarna har haft tillgång till sjukjournaler och kunnat undersöka kvinnornas sjukdomshistoria. Grundfrågan har varit: Hur och varför blir kvinnor beroende av alkohol?

– Det finns givetvis många orsaker till varför någon blir alkoholist. Men vi har hittat några faktorer som är starkare än andra. Och på flera punkter så finns det skillnader mellan könen, säger psykiatern Fredrik Spak.

Fredrik Spak har tillsammans med socialmedicinaren Peter Allebeck ansvarat för projektet.

Till stor del är orsakerna bakom kvinnors och mäns missbruk likartade. Men hos kvinnor är det vanligare att alkoholmissbruket slår följe med en psykiatrisk diagnos till exempel

långvarig depression.

- Merparten kvinnliga alkoholister har vuxit upp i miljöer med tydliga sociala brister. Då talar jag inte om socioekonomiska förhållanden. Utan i hem med våld, övergrepp och en sorts oförmåga att kommunicera, säger Fredrik Spak.

Han talar om känslökyla från föräldrarna som en stark riskhöjare. Brist på mänsklig värme innebär rentav en större risk än att föräldrarna själva missbrukar.

### **Sexuella övergrepp och tidig alkoholdebut**

Störst risk att bli alkoholist löper den kvinna som blivit utsatt för sexuella övergrepp före 13 års ålder. Ju grövre och mer frekventa övergreppen är, desto större risk att flickan i fråga blir alkoholberoende. Detta fynd överraskade forskarna. Lena Spak, barnpsykiater och specialist i samhällsmedicin, har medverkat i studien:

- Det var det allra tydligaste sambandet vi kunde se. Den starkaste riskfaktorn av alla. Det som var skrämmande var att nästan var tionde kvinna i den första studien hade blivit utsatt för övergrepp, säger Lena Spak.

Lena Spak tror förvisso att även pojkar som blir utsatta för sexuella övergrepp löper en tilltagande risk för missbruk. Men att det sällan är någon som ställer den frågan till män i dylika studier.

En annan stark indikator är tidig alkoholdebut. Den flicka som lyfter ett glas vin före 15 års ålder mer än fördubblar risken att bli alkoholist senare i livet, och varje år man kan skjuta upp debutåldern i tonåren innebär minskad risk för

framtida problemdrickande. Här förs diskussioner i vilken mån tidig alkoholdebut i sig är en riskhöjare eller om det kan vara tecken på annat riskbeteende.

### **Avvikande beteende**

Den fjärde riskfaktorn kallar Lena Spak tidigt avvikande beteende. Man kanske kan översätta det till tidig vilja att bryta mot normer. Det kan handla om upprepat skolk i skolan. Upprepat snatteri. Tidig rökdebut. Eller att rymma hemifrån under uppväxten och stanna borta över natten. Dessa beteenden är tecken på ”för tidig vuxenhet” och som lärare i skolan bör uppmärksamma. När det gäller just dessa normöverträdelser skiljer sig inte könen nämnvärt åt. Även bland pojkar kan tidiga normbrott signalera risk för missbruk, men när flickor kliver över normgränser så är detta en ännu starkare signal.

– Det gäller ju att reducera antalet riskfaktorer, säger Lena Spak.

Lena Spaks kliniska erfarenhet som barnpsykiater säger henne att man ibland redan i förskolan ser när ett barn betar sig problematiskt. Då bör man sätta in extra resurser.

– Tyvärr är det så i dag med allt större barngrupper på dagis att de sköra barnen inte klarar av miljön, säger Lena Spak.

I Göteborgsstudien fann man ytterligare en riskfaktor nämligen genetisk ärftlighet. Den handlar om vilken personlighet vi föds med. Ärftlighet var den minsta riskfaktorn i studien.

De kvinnor som intervjuades är födda från 1925 fram till

1970. Forskarna har delat in dem i sju åldersgrupper för att kunna studera skillnader mellan olika generationer, det som brukar kallas kohorter. Några större skillnader mellan de olika generationerna fann man inte.

– Mönstret var detsamma bland dem som är i 80-årsåldern och dem som är 25. De hade i stort sett samma riskfaktorer, i stort sett samma vanor, säger Fredrik Spak.

### **Kvinnor tillgodogör sig alkohol lättare än män**


I dag dricker över 90 procent av svenska kvinnor alkohol. Andelen har stadigt ökat och är bland de högsta i världen. I södra Europa och i USA är var femte kvinna nykterist. Som nämnts tidigare så utvecklar kvinnor alkoholskador snabbare än män. Det beror bland annat på att kvinnokroppen proportionellt sett innehåller mindre vatten, och att alkohol i första hand är vattenlösligt. Koncentration av alkohol i blodet och i organen hos en kvinna blir starkare. Läkare brukar säga att om en normalbyggd man dricker två tredjedelar av flaskan och en normalbyggd kvinna dricker den återstående tredjedelen så får de samma koncentration av alkohol i blodet. Och på befolkningsnivå ser fördelningen av alkoholkonsumtionen ungefär ut så d.v.s. kvinnor dricker 32 procent av all alkohol, männen 68 procent. Men det finns också skillnader i mag- och tarmaktivitet som gör att kvinnor tillgodogör sig alkoholen lättare än män. Det ökar kvinnors känslighet ytterligare.

En fråga som Fredrik Spak och de andra forskarna i Göteborgsstudien har ställt sig är huruvida kvinnor håller på att dricka ikapp männen. Kvinnor står för den största konsumtionsökningen under efterkrigstiden och frågan är om den


fortsatt de senaste åren. I ljuset av den medicinska kunskap som finns så skulle det i så fall kunna tolkas som illavarslande. Göteborgsstudiens data sträcker sig fram till år 2000, alltså något år innan svenskornas alkoholvanor accelererade som häftigast. Därför kan man där inte se någon utjämning mellan könen räknat i centilitrar. Fredrik Spak tror inte heller att det blir någon sådan. Männen dricker ju också mer än tidigare.

Däremot har han noterat en annan företeelse. Den att kvinnor botar sig själva. Majoriteten av de kvinnor i studien som någon gång i livet haft alkoholproblem löste problemen på egen hand utan att söka vård. Kanske har de fått hjälp av en stödjande omgivning, spekulerar Fredrik Spak.

Eller kanske har de skilt sig från sina män. Kvinnors alkoholkonsumtion påverkas i hög grad av hur deras partner dricker. Hälften av de kvinnliga alkoholisterna levde tillsammans med alkoholiserade män.



*Fredrik Spak, överläkare vid avdelningen för socialmedicin, Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet.*



*Lena Spak, överläkare, specialist i barn- och ungdomspsykiatri samt socialmedicin, Avdelningen för socialmedicin, Sahlgrenska Akademien, Göteborgs universitet.*

## faktaruta

### *Women and alcohol in Gothenburg (WAG)*

Studien är en populationsstudie som startade 1985. En enkät med ett screeninginstrument för alkoholmissbruk har skickats ut till samtliga kvinnor i västra Göteborg födda 1925, 1935, 1945, 1955, 1965, 1975 och 1980. Därur har ett urval tagits ut för strukturerade intervjuer om livsstil, barndom och alkoholvanor. Vart femte år har kvinnorna intervjuats på nytt och då har nya åldersgrupper, kohorter, inkluderats. Västra Göteborg består av arbetarstadsdelar som Frölunda och Tynnered. Där ligger också medelklassområden som Askim och Ovås. Tillsammans anses de motsvara ett tvärsnitt av Sveriges kvinnliga befolkning.

## Långtidssjukskrivna super ihjäl sig

Långtidssjuka med alkoholproblem finns nästan inte. Så säger i alla fall den tillgängliga statistiken. Ungefär en procent av alla dem som är sjuka i 60 dagar eller längre missbrukar alkohol visar den diagnosstatistik som Riksförsäkringsverket för. Ungefär en person av hundra långtidssjuka alltså.

För övrigt visar statistik från samma källa att långtidssjuka med missbruksproblem har blivit färre på 2000-talet både som andel räknat men även i rent numerära tal. Kan det verkligen vara möjligt? Det tror inte alkoholforskaren Marianne Upmark.

– Det handlar förstås om ett systemfel, säger hon. Det är fullständigt orimliga siffror. Man väljer att inte se alkoholens roll i olika sjukdomar.

Marianne Upmark är chef vid enheten för psykisk hälsa, avdelningen för samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting. År 1999 disputerade hon med en avhandling om sambandet mellan alkohol, långtidssjukskrivningar och förtidspensioneringar.

Alkoholism är en dold sjukdom, betonar hon. Den är behäftad med ett förnekande som börjar hos patienten själv och som sedan vandrar genom hela vårdkedjan av läkare, sjuksköterskor och försäkringskassans handläggare. Det lig-



ger i sjukdomens natur att patienten vill dölja den, resonerar Marianne Upmark. Patienten vill helst fortsätta dricka i fred. Och även om vårdpersonal tänker tanken så ställer de inte frågan.

### **Läkare vet inte hur man frågar**

– Läkare har en kvart för varje patient och då drar de sig för att ta de samtalen. De vill inte riskera att patienten blir förbannad. Många läkare och sjuksköterskor saknar också kunskap om hur man ställer bra frågor om alkohol, säger Marianne Upmark.

De få gånger alkoholproblemen alls kommer upp på bordet är i utredningarna inför förtidspensionering men då är loppet i de flesta fall redan kört. År 2002 hade 1,2 procent av alla nya förtidspensioneringar alkoholmissbruk som huvuddiagnos. Också det en försvinnande liten siffra, enligt Marianne Upmark.

Alkohol är sällan den enda orsaken till varför någon är sjukskriven. Men det kan vara en bidragande orsak till en mängd sjukdomar, både kroppsliga och själsliga och framför allt är missbruket en nyckel när det gäller att rehabilitera patienten tillbaks till jobb, menar Marianne Upmark.

– Om någon har ont i ryggen men samtidigt har ett dolt alkoholmissbruk så är missbruket det viktigaste att komma till rätta med. Man kan arbeta fast man har ont i ryggen, men om man helst vill gå hemma och dricka i fred så blir det svårt att komma tillbaka, säger Marianne Upmark.

Uppslaget till sin avhandling fick Marianne Upmark när hon arbetade som chef på en försäkringskassa i en förort till Stockholm. Så här skriver hon i sin avhandling: ”Varje morgon när kontoret öppnade satt där en grupp män som enkelt kunde beskrivas som a-lagare och väntade för att få sin dagliga sjukpeng (på den tiden kunde man få sin sjukpeng utbetalad dagligen). När jag läste de diagnoser som läkare ställt på männen, såg jag inte ett ord om alkohol.”\*

– Jag blev förvånad. I stället stod det luftvägsinfektion, ryggbesvär och allt möjligt annat i diagnoserna. Då beslöt jag mig för att själv försöka hitta sambandet mellan alkohol och sjukskrivningar, säger Marianne Upmark.

### **Problemet glider undan**

Redan i avhandlingsarbetet såg hon hur problemet gled undan. Statistiken var stum och diagnoserna fulla av omskrivningar som ”problem som har samband med svårigheten att hantera livssituationen”, vilket är en av de vanligaste psykiatriska diagnosgrupperna.

I stället valde hon att gå bakvägen. Hon valde ut en hel årskull män i Stockholms län som 1989–90 var i 40-års åldern. Därefter kontrollerade hon hur många av dem som åkt fast för rattonykterhet. I hela årskullen var det åtta procent. Men bland dem som var förtidspensionerade hade var femte, 21 procent, åkt fast för rattonykterhet och bland dem med hög sjukfrånvaro de senaste två åren hade ännu fler åkt fast, 23 procent.

\* Översättning från engelska av artikelförfattaren.

– Nästan var fjärde långtidssjuk man i 40-års åldern i Stockholm 1990 hade åkt fast för rattfylla. Det är ganska anmärkningsvärda siffror, säger Marianne Upmark.

Andra forskare (Medhus) har gjort studier av förtidspensionerade män i Malmö år 1964 och år 1974 och funnit att var tredje omhändertagits av polisen för fylleri. Men en närmare granskning av de fyllerianhållnas diagnoser visade att alkoholproblemen lyste med sin frånvaro där i lika hög grad som hos alla andra.

– Det är givetvis svårt att säga vad som är hönan och vad som är ägget. Är alkoholism en orsak till långtidssjukdom eller är långtidssjukdom en orsak till alkoholproblem? Men mina studier visar klart att många långtidssjukskrivningar är alkoholrelaterade, säger Marianne Upmark.

Men även i de fall läkare har ställt en alkoholdiagnos så försvinner diagnosen ofta när patienten vandrar vidare till förtroendeläkare och försäkringskassans handläggare. Marianne Upmark medverkade tillsammans med forskaren Kajsa-Lena Thundahl i ett delprojekt i Göteborgstudien om alkohol och kvinnor, WAG. Där hade forskarna tillgång till de intervjuade kvinnornas sjukjournaler och kunde se om de fått någon alkoholdiagnos. Av de elva kvinnor som vid intervjun fått en sådan diagnos och som därefter förtidspensionerats så hade bara en kvar alkoholdiagnosen i pensionsbeslutet.

### **Alkoholdiagnosen mörkas**

Med ett sådant närmast systematiskt mörkläggande är det inte konstigt om forskarna famlar i blindo. Då är det inte

konstigt att stort uppslagna forskningsprojekt om sjukskrivningsepidemiens orsaker kan landa i rapporter där ordet alkohol inte nämns.

– Vill man inte se alkoholen så hittar man den inte. Och då finns den inte heller. Man måste titta kritiskt på siffror och diagnoser. Se vad som gömmer sig bakom olika psykiatriska samlingsbenämningar, säger Marianne Upmark.

Då är det heller inte förvånande att Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU, lägger sin tunga hand över diskussionen och närmast tystar den. I en översyn över forskningsläget som SBU gjorde 2003 drar man slutsatsen att ”delvis motstridiga resultat gör att evidensbaserade slutsatser (om alkoholens roll) inte kan dras”. Av 15 studier om alkohol och sjukskrivningar ansåg SBU att endast nio studier, varav sex svenska, höll måttet. Och även om fyra av de sex svenska studierna var Marianne Upmarks egna så anser hon att SBU är fel ute.

– SBU stirrar sig blind på epidemiologin. Problemet med sjukskrivningar är alldeles för komplext för att låta sig fångas på det sättet. De kommer aldrig att hitta en enda orsak till sjukskrivningars förändringar över tid om de bara utgår från de strikt naturvetenskapliga evidenskraven, säger Marianne Upmark.

Problemet är, menar hon, att flertalet studier ser på sjukskrivningar på samma sätt som man ser på sjukdom; något som går att mäta med enkäter och epidemiologi. Men sjukdom och sjukskrivning är inte samma sak, anser Upmark. Sjukdom är ett fysiskt eller psykiskt tillstånd. Medan sjuk-

skrivning är ett administrativt beslut om ekonomisk ersättning.

### **Forskning missar målet**

Nyligen publicerade samarbetsprojektet Safir, där bland andra Folkhälsoinstitutet och Riksförsäkringsverket ingår, en enkätstudie där man tillfrågat 10.000 långtidssjuka om alkoholvanor. Några starka samband mellan sjukfrånvaro och alkoholproblem fann man inte. Däremot valde nästan hälften att inte svara. Och bland de knappt 6.000 som trots allt svarade fanns bara någon handfull grava alkoholister. Problemet med den sortens studier är enligt Marianne Upmark att de med alkoholproblem 1) inte svarar på enkäter och 2) om de svarar så svarar de inte sanningsenligt.

– Det ska mycket till innan en långtidssjuk person med alkoholproblem svarar uppriktigt på sådana frågor. Bara att det står på Riksförsäkringsverkets brevhuvud är en felkälla, säger hon.

Marianne Upmark efterlyser i stället ny metodik att synliggöra alkoholen även i statistiken. Det krävs en tvärvetenskaplig ansats där kvantitativa mätningar och kvalitativa intervjuer samarbetar tättare i samma studier.

– Jag vet att det inte är fint att säga så men jag efterlyser lite sunt förnuft när man analyserar självrapporterade data. Allt behövs inte sättas siffror på. De flesta inser att alkohol är ett stort problem i samhället och i arbetslivet, säger Marianne Upmark.

### **Sjukvårdspersonalen måste utbildas**

Marianne Upmark anser att läkare och sjukvårdspersonal måste utbilda sig i att ställa frågor om alkohol även om tiden för varje patient är knapp. Sådana metoder finns. Hon hänvisar bland annat till alkoholläkaren Sven Andreasson på S:t Görans sjukhus i Stockholm som sedan länge använder sig av väl fungerande frågemetoder.

Men om patienten förnekar alkoholmissbruk? Ja, då kan man i journalen åtminstone notera att ”man frågat patienten om dennes alkoholvanor men att patienten förnekar problem”. På så vis har man åtminstone lyft upp frågan på bordet.

– Det krävs att hela samhället vågar prata om alkohol utan att hymla, säger Marianne Upmark.

Hon ser ett gigantiskt systemfel där patienter skickas till dyra behandlingar som inte ger resultat.

– Det är helt enkelt ett vansinnigt resursslöseri.

Bland de yrkesrehabiliteringar som försäkringskassorna får köpa till långtidssjuka så finns inte alkoholbehandling med som alternativ. Om försäkringskassorna fick medel att köpa alkoholbehandlingar för skulle frågan lyftas, anser Upmark, och det skulle bli lättare för de drabbade att själva ta upp problemet.

Egentligen tycker Marianne Upmark att det är fel att kroniska alkoholmissbrukare så gott som alltid försörjs med förtidspension. De hör hemma i socialtjänsten där de regelbundet får träffa en socialsekreterare.

– När vi ger någon förtidspension hjälper vi honom eller henne att i lugn och ro supa ihjäl sig, säger Marianne Upmark.



*Marianne Upmark är doktor i folkhälsovetenskap och chef för enheten för psykisk hälsa, avdelningen för samhällsmedicin vid landstinget i Stockholm.*

## Är några glas bra för hjärtat?

ur är det egentligen, kan ett glas vin eller två om dagen skydda mot hjärtsjukdomar? Att alkohol i för stora mängder är skadligt råder inget tvivel om. Den säreget lilla och enkelt uppbyggda alkoholmolekylen tar sig in i och kan skada varenda vävnad i kroppen. Minst ett sextiotal sjukdomar kan alkohol ge upphov till däribland hjärtinfarkt. Och enligt WHO:s beräkningar svarar alkoholen för 12 procent av all sjukdomsbörda i Europa. Men kan alkoholen också vara nyttig? En rad epidemiologiska studier har påstått att regelbunden men måttlig alkoholkonsumtion kan ge ett visst skydd mot sjukdomar i hjärtats kranskärl. Man har sett att kurvan varit U-formad, att nykterister och storkonsumenter blir mest sjuka, medan måttlighetsdrickarna i mitten av U-et håller sig mer förskonade från hjärt-kärlsjukdomar. Forskare har resonerat om ”Den franska paradoxen”, att fransmännens rödvinsdrickande skulle vara hemligheten, men numera lutar man åt att det inte spelar någon roll vilken sorts alkohol man dricker. Det är alkoholen i sig som skyddar hjärtat, tror man. Man vet dock fortfarande inte på vilket sätt alkohol skulle skydda hjärtat. Mekanismerna bakom har aldrig klarlagts. I stället har studierna gått ut på att i befolkningar jämföra måttliga alkoholkonsumenter med nykterister och då sett att nykteristerna oftare drabbas av hjärtsjukdomar.



## **Nykterister inte som andra**

Skeptiker menar att metodfel i studierna kan förklara åtminstone en del av resultatet. De som avhåller sig från alkohol avviker från den övriga befolkningen på en rad sätt. Nykterister har visat sig vara fattigare, ha sämre socialt nätverk och mer psykiska problem än genomsnittsbefolkningen.

Dessutom finns det bland nykterister en stor grupp före detta alkoholister vars hälsa kan vara försvagad av tidigare alkoholmissbruk. Nykterister är helt enkelt inte som andra. En studie bland norska sjundedagsadventister som avhåller sig från alkohol av religiösa skäl visade att de drabbades mindre av hjärtsjukdomar än andra.

## **Alkoholens hälsoeffekter**

Socialmedicinaren Peter Allebeck, professor i Göteborg, men för närvarande verksam vid Karolinska institutet och Samhällsmedicin på Stockholms läns landsting, har följt forskningen om alkoholens hälsoeffekter. Och från att ha tillhört skeptikerna har han nu delvis ändrat uppfattning.

- På senare tid har det kommit studier som i möjligaste mån tar hänsyn till livsstilsfaktorer och även de tyder på att alkohol i måttliga doser har ett visst skydd mot hjärtsjukdomar, säger Peter Allebeck. Men frågan är komplex, fortsätter han.
- Den positiva effekten har betydelse först i hög ålder, för människor över 50. Och bara den som dricker en eller som mest två drinkar om dagen.


En drink är ett standardmått som är lika med ett litet glas vin, en flaska starköl eller fyra centiliter sprit. För yngre personer är alkohol fortfarande i huvudsak en hälsorisk. Om en

35-åring dricker två öl om dagen ger det inget skydd alls. Och om samma person dricker mer än två öl per tillfälle ökar i stället riskerna för en rad sjukdomar, bland annat olika cancerformer. Peter Allebeck hänvisar till sina egna studier av mönstrande män där de som drack mycket hade upp till 13 gånger så hög dödlighet som sina kamrater. Sex procent av 18-åringarna som drack mest var döda före 33 års ålder.

– Men även för äldre vore det fel att ordinera någon att dricka alkohol för hjärtat, menar Allebeck. Så stor är inte effekten. Däremot kan man som läkare kanske lugna de äldre patienter som tar en whisky före maten, säger Peter Allebeck.

Finns det något alternativt skydd för hjärtat för dem som inte dricker alkohol?

– Fysisk träning, förstås, men det lyfts sällan fram i massmedia. En magnecyl om dagen rekommenderas i vissa situationer, säger Peter Allebeck.

 *Peter Allebeck är professor och verksam vid Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska institutet och vid Avdelningen för socialmedicin & epidemiologi, Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting.*

## ”Den här gången ska det fan i mig gå”

”På nätterna vaknade jag varannan timme, tog några klunkar vodka direkt ur flaskan. När jag kände värmen genom kroppen kunde jag somna om. På morgnarna tog jag bilen till jobbet som vanligt men hade alltid en flaska i handskfacket. Jag var konsult, ledde avancerade projekt, och kom berusad till mina kunder. Det var en fars.”

**J**örgen sitter framåtlutad och skakar på huvudet. Han berättar om den senaste långa supperioden för drygt ett år sedan. Jobbet var en fars och privatlivet kanske också en fars. Hans fru hade för länge sedan lämnat honom och han vankade ensam hemma i villan. Barnen ville inte bo hos honom de perioder han drack. Jörgen var 47 år och hans alkoholism hade med åren blivit allt mer elakartad. Periodvis åt han antabus och höll sig nykter. Men varje gång han påbörjade en ny supperiod så var det med större frenesi än tidigare.

Det slutade ofta med ambulans till sjukhuset för att avgiftas – Jag måste dricka mer och mer för att döva ångesten att jag drack, säger han.

Han sätter sig i bilen för att ta oss hem till trävillan i Mälardalen. Jörgen blåser ljudligt i det genomskinliga röret.

Utan alkometer ingen bilkörning för Jörgen. Inte sedan den dagen han körde hem från jobbet med 1,6 promille alkohol i blodet en helt vanlig eftermiddag i mälardalstrafiken.

### **Njöt av ruset**

Jörgen kan inte begripa hur han blev alkoholist. Ingen i hans släkt har alkoholproblem. Man dricker nästan inte alls. Hans föräldrar var hyggliga och snälla och Jörgens barndom i den norrländska småstaden skulle de flesta betrakta som ganska trygg. Han är heller ingen spänningssökare. Han har aldrig slagit sin fru eller sina barn och aldrig varit otrogen.

Ändå var det något som hände när han som tonåring för första gången satte kvartingen till munnen.

– Jag blev frälst. Jag njöt av ruset på ett sätt som inte mina kompisar gjorde. Jag blev alltid fullast. Men länge var det inga problem, säger Jörgen.

Egentligen drack han som alla andra gjorde under sin ungdom. Han söp till på helgerna med kompisarna. Så gör man i Norrland.

– Det var ganska så hårt supande. Inget tjafs. Inget raggande. Man söp för supandets skull.

I dag har det gått 33 år sedan de första tonårsfyllorna. 33 år, två barn och en skilsmässa, fem avgiftningar, ett epilepsi-anfall och oräkneliga bilfärder på fyllan.

### **Duktig på att dölja supandet**

Efter skoltiden blev han yrkesmilitär, teknisk officer. Erfarenhet och utbildningar gjorde honom med tiden till

expert på avancerade luftförsvarssystem. Han gjorde många resor i jobbet och det var under resorna han grundlade sin alkoholism. Men inte i form av sällskapsdrickande. Han insåg före 35 årsålder att han hade alkoholproblem. Han insåg också att han till varje pris måste dölja det. Därför smög han listigt med sitt supande. När han åt middagar med kunder och kollegor drack han en eller kanske två öl till maten beroende på hur mycket de andra runt bordet drack. Efter middagarna gick han tidigt hem till hotellrummet, ringde ett godnattsamtal till sin fru. Sedan satte han igång och pimpla whisky i sin ensamhet. Varför?

– Ja, säg det. Jag gjorde det bara. Jag läste romaner. Men drack mest. Jag tror inte att det var så roligt. Jag såg till att jag inte drack mer än att jag kunde arbeta dagen efter.

På helgerna höll Jörgen färgen för sin familj. Passade på att vila upp sig. Han drack kanske något glas till middagen men lät alltid en slatt vara kvar i flaskan. De hade en vinprovarklubb med några kompisar men Jörgen brukade spotta ut vinet.

– Allting, all planering – allt. Hela mitt liv gick ut på att bevisa för omgivningen att jag inte hade alkoholproblem.

Jörgen drack allt mer. Smög med flaskorna i källaren. Hans fru låtsades inte om något, eller märkte kanske inte något tills den natt Jörgen fick ett epilepsianfall. Det drabbar vanligtvis bara hårt nedsupna alkoholister när de håller på att nyktra till. Hans då 13-årige son fann sin pappa vridandes i sådana konvulsioner att tungan bitits av och axeln vridits ur led. Jörgen åkte in till sjukhuset för avgiftning och

reste sedan på behandlingshem. Nu visste jobbet att han hade alkoholproblem. När han kom hem från behandlingshemmet meddelade hans fru att hon ville skiljas.

### **Var på avgiftning**

Jörgen började supa igen. Söp tills han återigen åkte in till sjukhuset på avgiftning. Så höll han på några år. Söp i perioder, höll sig nykter med hjälp av antabus i mellanåt. Som mest höll han sig nykter i fem månader. Han opererade in en antabuskapsel i armen. Men en gång märkte han att kapseln inte hade effekt. På en restaurang blev han av misstag serverad starköl i stället för lättöl.

– Jag både jublade och fick stark ångest. Men jag kunde inte låta bli att supa. Jag kunde helt enkelt inte stå emot. Jag gav upp. Så har det varit varenda gång, säger Jörgen och ser för-tvirlad ut.

Sedan söp han i flera månader. Eller rättare, han söp i tio dagar, var nykter med hjälp av antabustabletter i tio dagar, söp tio dagar igen och så gick det på. Han bodde nu ensam i villan men förvarade fortfarande spriten gömd i källaren. Och varje klunk han tog föregicks av en inre strid. Ska jag ta en sup till? Nej, för fan Jörgen, lägg av! Jo, jag måste. Bara en till.

– Då gick jag ner i källaren, drack några klunkar och gick upp igen. Så höll det på en gång i halvtimmen.

### **Åkte fast för rattfylla**

Den gången Jörgen åkte fast för rattfylla hade han haft en sex månader lång period av nykterhet bakom sig. Han hade

träffat en ny kvinna. Hon var läkare på en öppenvårdsmottagning. Men under sommaren började Jörgen supa igen och den här gången värre än någonsin. En och en halv flaska vodka var dosen, jämt spritt över hela dygnet.

Då var Jörgen projektledare på en konsultfirma som hade försvaret som största kund. Jörgen skulle genomföra avancerade fälttester av radarutrustning. Testerna pågick i veckor, involverade ett tjugotal personer och flera flygplan som skulle dirigeras. Jörgen kom till arbetet med bil på morgnarna. Med en promillehalt på ungefär 1,0 i blodet höll han morgonmöte med ett 20-tal företrädare för industrin och försvaret. Därefter dirigerade han flygplanen från ledningstornet men så fort han fick chansen gick han till bilen och klunkade vodka. På eftermiddagarna genomförde han utvärderingar. Vad hade gått bra? Vad hade gått mindre bra? Allt under det att Jörgen blev mer och mer berusad.

– Jag tror faktiskt att jag gjorde ett ganska bra jobb. Annars hade jag inte fått fortsätta. Jag menar det här var ju dyra övningar. Jag blir inte så annorlunda när jag blir full.

En vägspärr på vägen hem satte stopp för Jörgen. ”Det är nog bäst du följer med här” sa polisen och Jörgen kände sig lättad.

Sedan dess har han hållit sig nykter, förutom ett återfall på fyra-fem dagar. Nu är Jörgen och hans nya kvinna på väg att flytta ihop. Jörgen har också ett nytt företag som han startat sedan han blev tvungen att sluta på konsultfirman.

– Den här gången ska det fanimig gå. Jag har varit nykter i nästan tio månader. Jag drömmer om återfall ibland på nätterna, men på dagarna känner jag inget sug, säger Jörgen.

## faktaruta

### *Alkoholskadorna ökar men färre dör*

Alkoholen dödar och skadar på två sätt. Dels genom fysiska och psykiatriska sjukdomar som skrider långsamt fram: skrumplever, bukspottsörtelinflammationer, alkoholpsykosor och ett sextiotial andra diagnoser. Dels i akuta alkoholrus genom olyckor, våld, trafikolyckor, självmord med mera. När det gäller akuta skador är trenden tydligt stigande. Misshandelsbrotten har ökat. Antalet onyktra i trafikolyckor stiger, oklart dock med hur mycket.

Även de alkoholrelaterade sjukdomarna ökar i antal men inte så mycket som forskarna har förväntat sig med tanke på den ökande alkoholkonsumtionen sedan 1996. Antalet sjukhusbesök för skrumplever har förvisso stigit med 40 procent sedan 1996, men enligt prognoserna borde de ha mer än fördubbats. Dödligheten räknat på de mest uppenbara alkoholrelaterade sjukdomarna sjönk något år 2002.

### **Källor:**

Ramstedt, M., Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drog-forskning (Sorad), Stockholms universitet.

Härstedt, K., *Var går gränsen? Delbetänkande av alkoholförelutredningen*, SOU 2004:86.



## faktaruta

### *Fakta om alkoholskador*

- År 2002 dog cirka 2.000 personer i de sjukdomar där alkoholmissbruk ingick i diagnosen för att utveckla sjukdomen.
- Enligt uppgifter från Stockholms beroendecentrum fördubblades antalet personer som vårdades för akut alkoholförgiftning i Stockholms län åren 1998–2001. Under samma period steg antalet akuta alkoholförgiftningar för flickor i åldern 15–19 med 40 procent och för pojkar 15–19 med 30 procent.
- Studier från 1993 (Öström & Eriksson) visar att över hälften av de som är inblandade i singelolyckor är alkoholpåverkade. Antalet singelolyckor ökade perioden 1998–2002 med 21 procent, hela ökningen skedde efter år 2000.
- Obducerade döda förare med alkohol i blodet: Enligt Rättsmedicinalverket ökade andelen döda förare med alkohol i blodet från 18 procent till 29 procent 1998–2003. Delar av ökningen förklaras av att den totala andelen döda förare sjönk efter år 2000. Rättsmedicinalverket räknar bara döda förare, inte de passagerare eller medtrafikanter som dödsats eller skadats genom att föraren var berusad. Inte heller räknas dödsfall där den berusade föraren överlever men där offret är nykter.
- Våldsbrottslighet: Enligt prognoser ska misshandelsbrottsligheten öka med sju procent för varje liters ökning av alkoholkonsumtionen. Enligt Brottsförebyggande rådets senaste siffror har den polisanmälda våldsbrottsligheten ökat med 20 procent 2000–2003. Det är något över den prognosen. Störst har ökningen varit i Skåne.

## Skål Skåne! – Om hustomtar och myrtrafik på Malmös gator



Malmö är Sveriges största marknad när det gäller illegal alkohol. Ingenstans är kommersen lika öppen som på Malmös gator. Malmöborna dricker tre gånger så mycket illegal alkohol som stockholmarna och det sägs att varenda skolunge kan skaffa alkohol inom en timme. Självt får jag napp av första taxichauffören jag frågar.

- Jag känner en gubbe i Rosengård, svarar taxichauffören vid Möllevångstorget.
- Jag brukar köpa där själv, fortsätter han. En hundralapp får man betala för en flaska vodka. Alltid rea, ha ha ha!

Taxichauffören heter Ali, är 22 år och kommer från Irak. Han berättar att det är en serbisk familjefar som langar. Ibland brukar langaren skicka ner sin son med flaskorna.

- Det är oftast familjefäder som säljer sprit. Varför vet jag inte, upplyser Ali och räcker mig generöst ett kort.
- Här är hans mobilnummer. Du kan ta det och ringa själv.

### Var fjärde spritflaska illegal

Alkoholforskaren Stig Larsson förklarar spritkommersens klusterfördelar. Kundkretsen är stor, marknaden väl inarbetad och det tar bara några timmar att ta bilen över till Polen eller Tyskland. Stig Larsson anser att var fjärde spritflaska som dricks i Skåne är illegal.

– I princip all alkohol som konsumeras av tonåringar är illegal. Sedan tillkommer mycket av det man dricker på krogen. Jag skämtar inte när jag påstår att den vanligaste whiskysorten i Skåne heter Statesman och tillverkas i östra Tyskland, säger Stig Larsson.

Stig Larsson är professor i sociologi på institutionen för samhällsmedicin vid Lunds universitet och har i 15 års tid studerat svartspriten i södra Sverige, ofta i samarbete med tull och polis.

För tullen skapar smuggelspriten huvudbry. Problemet är att bevisa den brottsliga avsikten. I vissa fall kan det vara uppenbart som när en långtradarchaufför tar med sig tiotusentals liter, mer än han kan dricka under en livstid. Men de som lastar personbilen full och påstår att de ska fira 50-årsdag?

Det är just den sortens ”myrtrafik” som numera dominerar alkoholsmugglingen i södra Skåne. Det hävdar polisen och det visar också kartläggningar som forskare på Sorad har genomfört. De stora tillslagen har blivit färre. De organiserade ligor som tidigare levererade till krogar och andra återförsäljare har tappat mark sedan införselkvoterna släpptes fria. I stället är det ”småföretagare” som tagit över, privatpersoner som reser över gränsen med släpkärra på bilen.

### **Försäljning i bilar och närbutiker**

När vi kör mot Rosengård pekar Ali ut jourbutiker som säljer svartsprit och gathörn där langare brukar stämma träff med sina kunder. Det är så försäljningen sker numera genom ambulerande bilar eller i närbutiker. Eller genom så kallade

hustomtar i bostadsområden och på arbetsplatser, en sådan hustomte som vi är på väg till nu.

Stig Larsson har kartlagt langarna i Malmö. I en delstudie har han granskat de 155 förundersökningar om misstänkt alkohollangning som malmöpolisen inlett de senaste åren. Det är knappast några storskurkar han hittar. Den genomsnittlige spritlangaren i Malmö är en medelålders man som lever på sjukbidrag eller a-kassa. Bara tre av tio har arbete.

– Svartsprit är en inkomstkälla för marginaliserade grupper.

De drygar ut sina ofta väldigt små bidrag med att sälja några flaskor till skolbarn och alkoholister, säger Stig Larsson.

En övervägande majoritet av langarna var i åldrarna 30 till 50 år. De flesta var av utländsk härkomst. Studien visar här att det i stor utsträckning är socialt utsatta invandrargrupper som säljer och dricker svartspriten, men inte alla utsatta grupper. Andra studier har visat att bostadsområdet Rosengård med sin stora muslimska befolkning har lägre alkoholkonsumtionen än resten av Malmö.

Nästan hälften av tillslagen gjorde polisen på gatan och var tredje tillslag genomfördes i lägenheter. Stig Larsson medger att studien inte är heltäckande på den punkten, att polisen i Malmö vanligtvis enbart kommer åt de allra minsta småsäljarna som står på gatan eller på skolgårdarna och som förmodligen är sista ledet i kedjan. I nordvästra Skåne ser smuggelmönstret fortfarande delvis ut på ett annat sätt. Helsingborg är transitpunkt för större alkoholleveranser på väg upp i Sverige och till Norge. Där opererar större ligor, ofta med starka finansiella resurser. Där händer det oftare att tullen gör tillslag på i vissa fall 10.000 liter vilket visar att

det där finns mer storskalig brottslighet än här i Malmö.

Stig Larsson anser vidare att malmöpolisen missar en viktig handelsmarknad nämligen jourbutikerna. Stig Larsson tror att minst var tionde jourbutik i Malmö säljer svartsprit över disk.

– Det är min bestämda uppfattning, och den här studien har inte fått mig att ändra på den. Det är lockande för butiksföraren att försöka dryga ut de magra dagskassorna. Problemet är att det har varit mycket svårt för polisen att bevisa brott. Man kanske hittar några lådor öl eller sprit, men butiksinnehavaren kan hävda att det är för att dottern ska ta studenten, säger Stig Larsson som nu ska fortsätta att granska samtliga 500 förundersökningar som malmöpolisen inlett mot alkohollangare.

### **Storkonsumenterna är ungdomar under 20 år**

Vilka är då kunderna? Den största konsumentgruppen är ungdomar under 20 år. De monitormätningar som Håkan Leifman och Nina-Katri Gustafsson på Sorad genomfört indikerar att varannan 16–19 årig pojke i Skåne har köpt eller druckit svartsprit den senaste månaden. De som dricker svartsprit tenderar att dricka mycket mer och mycket oftare än andra. I Skåne dricker nu tonåringar dubbelt så mycket som i Norrland, något som malmöpolisen inte kan förklara på något annat sätt än med den täta smugeltrafiken.

– Det har accelererat något enormt de senaste åren. Och sedan Danmark sänkte sina skatter är det nästan bara ungdomar som handlar. Alla skolungar har telefonnummer de kan ringa. Och jag talar nu om 13-åringar, berättar chefen för malmöpolisens enhet för svartsprit, Christer Thulin.

Hans män tömmer ett femtontal jourbutiker varje år. Resurserna räcker inte längre. Christer Thulin blir frustrerad när han ser att de langare som grips får relativt låga böter och sedan snart är tillbaka i verksamheten.

– Straffen har inte någon avskräckande effekt. Langning betraktas inte som ett allvarligt brott. Tänk om langare började få kännbara straff. Tänk om vi fick ta ifrån dem verktygen: bilarna, släpkärrorna och mobiltelefonerna, säger Christer Thulin.

Han har nu fått gehör av den statliga införselutredningen. Införselutredningen, som föreslagit sänkt spritskatt, vill att det ska bli möjligt för polisen att beslagta bilar och släpkärror av langare. Likaså föreslår man ett förbud mot att förvara alkohol i butiker.

Enligt Christer Thulin är svartspriten ett större problem bland Malmös medelklassungdomar. De flesta tillslagen gör polisen i ”fina” bostadsområden som Limhamn, Bunkeflo och Slottsstaden. Den bilden bekräftas av två 17-åriga killar som jag frågar, Axel och Svante. De står och sprayar graffiti på en för ändamålet tillåten garagevägg på Kaptensgatan. De brister ut i ett unisont ”ojoj!” när jag frågar om svartsprit i Malmös medelklassområden.

– Stick till ungdomsgården i Limhamn om du vill se fylla. Där dricker de som fan. Festerna blir rena katastroferna. Slagsmål och bråk. Det märkte vi själva i helgen, säger Svante.

Både han och Axel har nummer i mobiltelefonen under beteckningen ”ölgubben”. Men det är ofta dålig sprit, klagar de, gammal öl och östtysk vodka.

– Det är väl mest 13-åringar som köper av langare. Nä föresten alla gör det. Men vi brukar ta det lugnt. Vi delar ett ölflak på tre personer när det är fest.

Ett flak. Det blir åtta burkar starköl per person?

– Ja, men vi dricker under lång tid. Kanske startar vid sju och dricker fram till ett två på natten. Andra brukar dricka femton.

Stig Larsson är bekymrad över det faktum att de i tidiga tonåren lärt sig köpa illegal sprit. På köpet kommer de i kontakt med kriminell verksamhet och därmed med andra droger. Och har man väl lärt sig att gå till en langare och betala halva Systembolagspriset för alkohol, vad är det som säger att man inte fortsätter även efter det att man fyllt 20, frågar sig Stig Larsson. Risken är också stor att allmänheten slutar att betrakta spritlangning som något olagligt, resonerar han. Den skånske medelsvensson har sedan länge lärt sig att ta bilen över sundet och köpa med sig vad han önskar i alkoholväg, vilket har gjort att svartsprit inte längre betraktas som ett särskilt allvarligt brott i det allmänna rättsmedvetandet.

– Det flesta tycker att det är okej att sälja sprit till en granne eller arbetskamrat. Ungdomar noterar detta och gör likadant.

Men den billiga smuggelspriten har lett till att hembränningen minskat även bland norrlänningar enligt Sorads monitormätningar och enligt CAN:s senaste mätningar även bland tonåringar. Nu köper alla, ung som gammal, köpesprit av den lokala langaren, en sådan som taxichauffören Ali guidar mig till.

Ali stänger av motorn på en parkeringsplats i Rosengård. Det har nyss slutat regna. Vi väntar på vår langare. Ali har själv bott här tidigare och känner till området som sin egen ficka. Han pekar genom vindrutan mot en grässlänt där en man blev ihjälslagen några veckor tidigare. Den misstänkte gärningsmannen är 16 år. Efter en stund ser jag en medelålders man med tunna skor i det våta gräset. Det är vår langare. Vår hustomte. Han har glasögonen i ett snöre runt halsen och en svart plastpåse under armen. En luggsliten serbisk farbror i våta skor som ser sig lite vilset omkring med en flaska under armen. Inte någon storbov precis.

### **Vill ha mer påtagliga straff**

Stig Larsson vill ha mer kännbara fängelsestraff för den här sortens alkohollangare. Han tycker också att det är rimligt att bilar och släpkärror och mobiltelefoner beslagtas från dem. Men han sällar sig inte till den kör av alkoholforskare som beklagar den föreslagna skattesänkningen på sprit. Han välkomnar den.

– Det är en rimlig justering. Jag har efterlyst en skattesänkning de senaste sju-åtta åren. Det har jag varit tämligen ensam om att göra. Men när 70–80 procent av skåningarna kan resa över sundet och göra inköp är det reella priset ett helt annat. Då blir skattesänkningen i realiteten en prishöjning.

Stig Larsson tror inte lika stenhårt som andra alkoholforskare på att prissänkningen kommer att leda till ökad alkoholkonsumtion. Alla kommer inte att köpa mer alkohol. Inte sådana som han själv. Tillgängligheten är en nog så viktig faktor som priset, menar Stig Larsson. Att danska byggjob-



bare regelmässigt dricker starköl till lunch beror på att ölet går att köpa i tobaksaffärer inte på att den är så hemskt billig, resonerar han.



*Stig Larsson är professor i sociologi vid Institutionen för samhällsmedicin, Lunds universitet.*

## Ett samtal räcker – Studenter mottagliga för alkoholprevention

Örsalen är full med teknologer. Det handlar om kemi, om dopamin, hjärnans belöningssystem.

– Effekten blir störst vid de första drinkarna, förklarar föreläsaren Kent Johnsson. Det är då man får den där goa, varma känslan. Sedan strävar hjärnan att normalisera dopaminhalten och om man dricker en drink till blir belöningen svagare. Då börjar i stället hjärnans neurokemiska struktur förändras och vi gör en massa dumma grejer som vi sedan ångrar.

Studenterna nickar igenkännande och fyller i enkäter. Allmänt fniss utbryter när det visar sig att de flesta har lika höga förväntningar på alkoholens saliggörande som den etablerade alkoholisten har. Och ju högre förväntningar man har inför alkoholruset, lär oss Kent Johnsson, desto större är risken att man trillar dit. Faktum är att en vanlig svensk student dricker ungefär som en alkoholist, och när tusentals intensivkonsumenter samlas på ett och samma ställe, umgås på dagar och kvällar, driver sina egna pubar och krogar – då behövs det någon som sätter en gräns. Nämligen studenten själv.

– Det är inte studierna i sig som gör att de dricker mycket. Studenter dricker inte mer än andra i samma ålder. Men de befinner sig i ett system som bejakar alkohol, säger Kent Johnsson.

Kanske kan man kalla Kent Johnsson handelsresande i alkoholprevention. Han är alkoholforskare och doktorand vid institutet för klinisk alkoholforskning vid Malmö allmänna universitetssjukhus, Mas. I grunden är han sjuksköterska, men det var länge sedan. De senaste åren har han kuskat landet runt för att utbilda studenter och kårpersonal att umgås bättre med alkohol. Han gör det envetet och med framgång. Genom till synes enkla medel fångar han upp stordrickarna bland studenterna och förändrar deras alkoholvanor för lång tid framåt.

- Det räcker med en enkät, några få samtal och en kortare utbildning. Det viktigaste är att studenterna får reda på hur mycket de dricker, och att omgivningen dricker mindre än de tror. Ganska mycket mindre. Ungdomar tenderar att tro att deras omgivning dricker lika mycket som de själva.

### **Mäter alkoholberoende**

Kent Johnsson använder sig av en så kallad audit-skala, en enkät om tio frågor som mäter alkoholberoende. Metoden är vetenskapligt vedertagen. I en kontrollerad studie har han visat att studenter med riskkonsumtion, minskade risken för alkoholberoende med två poäng, eller 20 procent, efter att de genomgått Kent Johnssons utbildning på 10 timmar. Effekten satt i ännu efter tre år.

- Det är en så pass stabil, mätbar effekt att det är värt att genomföra, säger Kent Johnsson.

Också snabbare insatser fungerar visar Kent Johnssons studier. Ett personligt brev räcker långt där man talar om hur mycket just den studenten dricker jämfört med omgivningen.

– Men det gäller att komma riktigt nära studenten med informationen. Det går inte att vara allmän. Man måste jämföra med andra studenter på samma eller liknande utbildningar vid samma universitet. Men man får inte komma alltför nära. Inte till kamratkretsen. De som dricker mycket brukar omge sig med likasinnade, säger Kent Johnsson.

Det Kent Johnsson sysslar med brukar kallas sekundärprevention, alkoholförebyggande åtgärder som riktar sig till en viss grupp, i det här fallet studenter. Längre har denna typ av riktade insatser ansetts vara verkningslösa. Samhället har fram till i dag lagt allt krut på så kallad primärprevention som påverkar alla alkoholkonsumenter. Det vill säga skatthöjningar, höga tullar, minskade öppettider på Systembolaget etcetera. Resonemanget har varit att det är den stora befolkningen normaldrickare som i kraft av sin mängd orsakar de flesta alkoholskador. Därför ska åtgärderna sättas in mot dem, inte mot enskilda riskdrickare. Men nu står inte längre dessa åtgärder till buds och Kent Johnsson tycker att universitetsvärlden är en intressant plats att bedriva preventionsforskning på. Här finns många högriskkonsumenter samlade på ett ställe. Enligt WHO:s sätt att räkna befinner sig varannan svensk student i riskzonen. Och de flesta kan ta till sig den kognitiva prägel som Kent Johnssons program har.

Han testade sitt program på elever på en yrkesinriktad gymnasieskola men det föll inte lika väl ut.

### **Identifiera riskgrupper**

Metoderna måste skraddarsys för varje grupp. Teknologerna får i snabb takt svara på enkätfrågor. De undervisas i alko-

holens kemiska effekter och de får räkna ut promillehalt utifrån sin egen kroppsvikt. De får lära sig att den optimala lusteffekten, alltså dopaminpåslaget, uppnår man vid 0,55 promille. Dricker de mer blir de fullare, men sällan gladare. Och definitivt inte smartare.

– Man kan inte få de här människorna att helt avstå från alkohol. Det är orealistiskt. Men man kan lära dem att maximera alkoholens positiva effekter och minimera de negativa, säger Kent Johnsson.

Den här sortens mjuka alkoholpreventiva insatser har blivit något av ett sårmarke för institutionen för klinisk alkoholforskning i Malmö. Chefen, professor Mats Berglund, Kent Johnssons handledare, leder för närvarande en handfull andra projekt med tidiga insatser mot alkohol- och drogmisbruk. Mats Berglund ser att vägen tillbaka till en högskattepolitik med tullmurar är stängd. Då återstår de många punktinsatserna.

– Vi behöver en ny samhällsbalans. Vi vet inte hur den kommer att se ut, men jag är övertygad att den kommer. Samhället kommer att hitta en informell kontroll, en ändrad attityd till alkohol, säger Mats Berglund.

Han talar om att identifiera riskgrupper och att nå dem med personligt riktad information och skraddarsy behandling.

– Vi måste använda alla metoder som vi vet har effekt, som är evidensbaserade som det så fint heter. Men vi behöver utveckla fler. Mitt förslag är att några skattekronor av varje flaska går till alkoholprevention, säger Mats Berglund.

Redan på 60-talet såg Mats Berglund att tidiga insatser mot problemdrickare är effektiva. Han var då ung läkare. Hans kollega Hans Christensen kallade alla manliga patienter med förhöjda levervärden till personliga samtal.

– Det var motiverande samtal. Passivt frågande: Vet du om att du dricker mer än genomsnittet? Det visste de flesta inte, berättar Mats Berglund.

Ännu 20 år senare drack den gruppen män mindre än genomsnittet. Inte mycket mindre, men mätbart mindre.

I dag riktar sig de flesta alkoholpreventiva program till yngre skolbarn. Inte sällan är det amerikanska program som översätts till svenska. De har kritiserats för att kosta mycket pengar utan att leda någon vart. Enligt Mats Berglund är skolungdomar en svår grupp att försöka nå. Ungdomar under 18 år är sällan mottagliga. Det är däremot högskolestudenter.

– Studenter är en perfekt grupp. De har precis lämnat hemmet och ska börja lära sig leva själva. Och snart läser hälften av alla ungdomar på högskolan, säger Mats Berglund som hoppas att högskolan i framtiden ska bli en plats där unga lär sig att leva hälsosamt och inte som i dag, en plats där de lär sig supa hårt.

Kent Johnson ser barpersonalen på kårerna som en ”targetgroup”. Kan han få dem på sin sida är mycket vunnet. Alla studentkårer driver omfattande barverksamhet och det är där merparten av alkoholen konsumeras. Studenterna som jobbar i barerna är vanligtvis oavlönade. Inte sällan är de själva glada i alkohol.

– Det säger sig nästan självt. Om du väljer att jobba gratis i en studentbar så gillar du alkohol. Du drivs av egenintresse. Det är skoj. Ball. Studier visar också att de som engagerar sig i kårverksamheter är mer positivt inställda till alkohol än andra studenter, säger Kent Johnsson.

Detta är problem, inte bara för barpersonalen själva som riskerar att dra på sig alkoholberoende, utan även för deras kamrater som de tenderar att överservera. Kent Johnsson håller kurser för utskänkingsansvariga på studentpubarna som går ut på att hålla barpubliken i nyktrare skick. Det kan handla om att rensa bort överdriven alkoholreklamen i puben. Att servera teor i stället för fyror. Mellanöl i stället för starköl. Eller att marknadsföra alkoholfria drinkar till ett tydligt lägre pris. Likaså får festfixare lära sig att inte planera festerna för ett större supande än nödvändigt. Genom rollspel får de lära sig säga ifrån och neka vidare servering.

– Det kan vara svårt att säga till sin kompis att han eller hon druckit för mycket, kanske bjuda på en kopp kaffe. Särskilt om man själv har en positiv inställning till alkohol, säger Kent Johnsson.

Kent Johnsson har mätt alkoholhalten i blodet på hundratala studenter som tillbringat en helkväll i en kårpub i Lund där barpersonalen genomgått hans preventionsprogram och jämfört den med en ”vanlig” studentpub. Skillnaden klockan två på natten var 0,12 promille.

– Det kanske inte är så mycket. Men det är en mätbar skillnad. Statistiskt säkerställd. Och kan man få alla att dricka en öl mindre per kväll är det bra, säger Kent Johnsson.



*Mats Berglund är professor vid avdelningen för klinisk alkoholforskning, Malmö allmänna universitetssjukhus.*



*Kent Johnsson är doktorand vid avdelningen för klinisk alkoholforskning, Malmö allmänna universitetssjukhus.*



## En spritromantiker filosoferar

**E**rik Lallerstedt sitter i en skinnfåtölj i baren och tänker en pipa tobak. Restaurang Gondolen svävar tungt, 36 meter över julhandeln på Slussen. Utanför fönstren lägger sig skymningen som fällningen i en kopp te, och de snöklädda husen som klättrar upp mot Mosebacke kommer så nära att man får lust att ta dem i handen.

– Jag är en spritromantiker och absolut inget föredöme, säger han. Jag dricker mer än de flesta i Sverige. Jag tycker det är gott och trevligt med alkohol. Tycker man inte det ska man nog inte dricka. Men jag står över då och då. Man vill ju inte bli sjuk.

Han säger att han har haft stor glädje av sin dåliga karaktär. Han vet hur man njuter av alkohol. Han föredrar champagne och gammeldansk, samma drycker som bortgångne vännen Jan Stenbeck bekände sig till. Sommartid blir det dagligen en halv flaska champagne, några glas rödvin och några gammeldansksnapsar. Men han börjar dricka så tidigt på eftermiddagen att han aldrig blir riktigt berusad och inte dålig dagen efter heller. Under sina matresor till guldkrogar runt om i världen med kockkollegorna gör han likadant: börjar tidigt på eftermiddagen.

– Vi beställer bord till sen lunch. Då är man som mest receptiv. Smaklökarna är oförstörda. Det är den maximala njut-

ningen. Rejäl mat, någon drink före maten, goda viner och calvados. Man mår bra. Blir spirituellt. Men det är sällan någon blir packad. Det försöker man undvika, då har man ju förstört resten av dagen.

### **Stadshotell mitt i stan**

Erik Lallerstedt lägger ifrån sig pipan. Vid bordet bredvid för två damer ett förtroligt samtal över vinglasen. När Erik Lallerstedt för tio år sedan blåste nytt liv den traditionstygda men sjangerade krogen vid Katarinahissen ville han skapa ett stadshotell mitt i stan. Han ville bjuda på vällagad mat, förlustelse och dans. Det låg i linje med hans livsnjutarfilosofi. Platsannonsern i Dagens Nyheter talade om ”cigarrflickor”, ”violinorkester” och ”mahognyfärgade groggar”.

Han har lyckats med det mesta utom dansen. Orkestern var han tvungen att mota ut på grund av bristande intresse. I övrigt finns alla festinsignier här: strukna dukar, 200-kronors cigarrer i sin trälåda, otaliga champagnesorter, åtta anställda vinkypare med stärkta servetter och ett intensivt barhäng på helgerna.

Nu sitter vi i Gondolens bar under de sensuella timmarna mellan lunch och middag, för att använda Lallerstedts egna ord, i skarven när dagsljuset blir svagare än belysningen i baren.

Vi ska prata måttlighet. Hur dricker man för njuta, utan att bli skadad?

– Vad är måttlighet? Alkoholiskt betraktas man väl som om man dricker regelbundet varje vecka. Men fiskarna i den by där jag tillbringar somrarna de börjar dricka öl ganska tidigt på dagen, men det stannar därvid. Det handlar om hur alkoholen landar, säger han.

Han berättar om trevliga äldre restauranggäster ”av vilka några tyvärr gått ur tiden”, som kommer in på eftermiddagarna, tar en vodka martini före maten, öl eller vin och lite calvados till kaffet. Om hur de blir ”lite smuliga och berättar dumma historier”. Sånt gillar han.

– Det sker på ett mycket civiliserat sätt. Jag tycker om de gäster som dricker en skål, sjunger en sång och fröjdas. Det är så man ska umgås med alkohol. De har kanske roligare än affärsmännen som är här därför att de måste...sedan finns ju de som besöker Stadsmissionen och det är ju ena riktiga praliner. Det är ju bara tragiskt.

Han nickar ner mot kyrkans soppkök som ligger rakt under våra fötter på Stadsgårdsplan. Där samlas samhällets allra mest utslagna och äter gratis, men dem träffar Erik Lallerstedt inte så ofta.

### **Överklassen drar på**

Erik Lallerstedt har en gedigen bakgrund i den svenska överklassen. Skolgången skedde i privata Solbacka, han har drivit guldkrogar på Strandvägen och i Gamla stan och han är medlem i barklubben ”Noppes”.

– När överklassen dricker drar de på så in i helvete, säger han. Det är min erfarenhet. De dricker mer och under längre tid. Det kan väl delvis bero på att vissa av dem jobbar hårt, men inte alla. Det är en grupp av människor som ses kontinuerligt. Många träffar inga andra än dem i sin egen lilla krets. Rent intellektuellt är detta förödande. Det sker ingen utveckling över huvud taget. Utveckling kräver, enligt mitt sätt att se, att man rör på sig.

Kan det vara så att alkoholkonsumtionen stiger i hela gruppen utan att någon märker?

– Så kan det säkert vara. Jag har inte sett några sådana generella tendenser. Det är ju alltid någon som spårar ur totalt, men så är det ju i alla grupper.

En annan riskfaktor för bemedlade är sysslolösheten. Erik Lallerstedt har sett vänner och kollegor som säljer av sina rörelser, flyttar ner till Frankrike och plötsligt inte har något vettigt att göra. Då ligger det nära tillhands att kvällarna blir sena och luncherna långa.

– Jag har sett en och annan supa ner sig på det viset. Skulle kunna tänka mig att det är ett nordiskt fenomen.

### **Den nordiska fyllan**

Där börjar diskussionen närma sig en kritisk punkt: den nordiska fyllan. Enligt Lallerstedt är det ingen tvekan om att vi nordbor tyngs av mörker, tungsinne och ångest mer än andra europeer. Och det påverkar vårt förhållande till flaskan.

Kanske ligger alkoholismen latent i generna på oss, spekulerar han. Eller är det kanske ångesten som gör att vi får hjärtinfarkter och tar livet av oss? Som får oss att säga och göra dumma saker på fyllan på ett sätt som inte fransmän gör. Han berättar om en bok han just nu läser som heter *Kollektivt självmord*. Den är skriven av en finländare, vars namn han glömt.

– Finnarna skiljer sig ju inte så mycket från oss. Boken handlar om en grupp militärer och direktörer som super ner sig till skoskaften. Då öser man på, då talar man ut – sedan kommer ångesten krypande. Så tror jag inte fransmännen betar sig. Jag

brukar besöka vinbönder på franska landsbygden, i Reims. De drar i sig en flaska champagne under dagen – men det är inte ifrågasatt och det kanske inte behöver ifrågasättas.

– Sedan har du garanterat riktiga alkoholister i alla länder. Men det är en annan sak...

Erik Lallerstedt tystnar. Sedan berättar han en anekdot om en amerikansk ambassadör han kände, som drack en flaska whisky om dagen. När ambassadören närmade sig 90-årsåldern fick han besked av sin läkare att han hade vitaminbrist. Då gick han över till vodka och apelsinjos i samma mängd.

– Till sist dog ambassadören av att han halkade på sitt kontor och bröt nacken. Då var han 94 år.

Kanske berättar han anekdoten för att säga: Se där! Man kan bli gammal fastän att man super hårt.

### **En livsnjutare**

Betydligt mer fåordig blir Erik Lallerstedt när hans vän Jan Stenbeck kommer på tal. Stenbeck, mediemogulen som han ägde krog tillsammans med, som drack varje dag och som dog av en plötslig hjärtinfarkt vid 59 års ålder. Stenbeck var en livsnjutare, säger Lallerstedt, men i nästa andetag målar han upp en tillvaro som låter allt annat än njutningsfull. Ett pressat och inrutat liv som affärsman med långa resor och små möjligheter att röra på sig.

– Det sägs ju att maten och spriten tog hans liv, och det ligger nog mycket i det. Han drack väldigt ofta, men det var ändå sällan jag såg honom riktigt berusad.

– Jag dricker ju också för mycket tidvis. Jag tycker man ska ha respekt för alkohol, i synnerhet med de gener vi har i Norden. Och jag har respekt för alkohol även om jag sällan visar den. Men dricker jag för mycket en period känner jag mig efter ett tag otillfredsställd. Tycker att jag har dålig karaktär. Och visst är det skönt med friheten på sommaren att dricka vin varje dag, men det är också skönt att komma tillbaka. Och som sagt, sjuk vill man ju inte bli...

58-årige Erik Lallerstedt är betydligt smalare än vad somliga är vana att se honom. De välkända kerubkinderna som skiner från reklamannonser och vinetiketter har försvunnit och framför mig sitter ett fårat, avsmalnat salongslejon i manchesterbyxor och puffar på pipan. Erik Lallerstedt har minskat 25 kilo i vikt på några år. Utan att avstå från vare sig champagne eller gammeldansk, men genom viss måttlighet och dagliga morgonpromenader på Djurgården.

– Jag stod naken framför spegeln och konstaterade att jag vägde 107 kilo, utan att vara särskilt lång. Man vill ju njuta men – ja, inte bli sjuk av det. Och vid 50, 55, 60 kommer ju sjukdomarna. Jag mår bra men det kunde ha tagit en ände med förskräckelse. Jag menar, om man nu ska ha en sådan där jävla hjärtinfarkt, så vill man hinna med så mycket som möjligt innan. Efteråt blir livet aldrig detsamma.

### **Aldrig dricka på jobbet**

På sin egen krog praktiserar han avhållsamhet, både för sig själv och för sin personal. Inga öl efter jobbet. De som vill dricka efter jobbet får gå ner på stan. Det handlar om tillgänglighet. Det lärde han sig redan som 20-åring på Strand

hotell då hotelldirektören varje dag beställde upp en flaska gin och en flaska whisky till sitt rum. Då skaffade han sig sin enda levnadsregel: aldrig dricka på jobbet. Det finns för nära inpå. Han har sett alltför många i sin bransch som inte iakttagit den regeln, som supit ner sig, som han tvingats avskeda efter att tröstlöst ha försökt få dem på fötter. Någon tog livet av sig.

Själv har han överlevt och har vid 58 års ålder blodtryck som en 20-åring, enligt doktors uppgift. Han börjar ta det lite lugnare och har skrivit en bok om sin bedrift, *My Way*, är titeln. Krogarna i city besöker han sällan.

– Jag känner mig som en bonnläpp när jag besöker Stureplan. De är så balla och tillgjorda där. Därför vet jag inte så mycket om ungdomsfylleriet.

Han äger två krogar, han har ett eget champagnemärke, akvavitmärke och det finns två viner som bär hans namn. Han har alltså inte så obetydliga intressen i den så kallade alkoholbranschen. Vad tycker en sådan person om förslaget att sänka alkoholskatten med 40 procent?

– Det är en alldeles för komplex fråga för mig att svara på. Dels finns det ju en ekonomisk aspekt, att pengar inte stannar i landet. Men det är väl inget vidare om alkoholkonsumtionen ökar, om vi nu är hårdare på kröken här uppe. Okej, tänker man bara på att det ska vara billigare grogg så är svaret enkelt. Men för oss i restaurangbranschen har alkoholen aldrig varit svårtillgänglig.

Han funderar lite.

– Jag vill definitivt inte medverka till att folk dricker som jag har gjort. Det är långt ifrån alla som klarar det. Jag har klarat det, jag kanske har haft tur, men jag är absolut inget föredöme, säger Erik Lallerstedt.



## Tidigare utgivning

- 2003:1 I skuggan av sig själv. Psykisk ohälsa i förändring
- 2003:2 Konflikt eller konsensus? Om kontroversstudier som forskningsfält
- 2003:3 Är arbetslivet familjevänligt?
- 2003:4 Den svenska välfärdsmodellen – utveckling eller avveckling?
- 2004:1 Något är annorlunda! Om mild glömska, demens och behovet av omsorg
- 2004:2 Om trötthet



# Alkohol

## – varför vi dricker som vi gör

Hur har after work-fenomenet påverkat våra alkoholvanor? Varför dricker ungdomar så mycket? Hur har EU inverkat på svenskarnas dryckesvanor? Är kvinnors alkoholproblem annorlunda än mäns? Är det bra för hälsan att dricka två glas vin om dagen? Smuggelspriten har ökat i Sverige. Vilka är det som köper svartsprit och hur får man tag på den? Finns det något samband mellan alkohol, långtidssjukskrivningar och förtidspensioneringar.

Det är frågor som får svar i denna bok där några av landets ledande alkoholforskare intervjuas av journalisten Thomas Heldmark. Här kan du också läsa ett par berättelser om hur det är att vara alkoholist och den långa vägen tillbaka till ett liv utan alkohol.

ISBN: 91-89602-22-6

ISSN: 1652-3199



FORSKNINGSRÅDET FÖR ARBETSLIV  
OCH SOCIALVETENSKAP