

SYSTEMBOLAGET

Alkoholrapporten 2018

Tema: Passivt drickande
och psykisk ohälsa



Innehåll

Alkoholrapporten – inledning	4
Ett samhällsuppdrag med anor	5
Därför finns Systembolaget	7
Möt Systembolagets ordförande	9
Satsningen på alkoholforskning	11
Nytt koncept i butikerna	12
Karin Hagman ny VD på IQ	14
Undersökning om självmedicinering	16
”Min nykterhet är alltid prio ett”	19
Alkohol och depressiva besvär	21
Hjälp mot riskbruk i HBTQ-grupper	25
Så följs marknaden för öl och sprit	26
”Fler väljer viner med större omsorg”	28
Systembolagets dryckesauktioner	30
Så dricker svenskarna	32
Alkoholens skadeverkningar	36
Akutmottagning i nytt projekt	38
Följer en hel generation	40
Forskar om äldres drickande	41
”Missbrukare förlegat begrepp”	42
Många drabbas av passivt drickande	44
”Min son Rickard kom aldrig hem”	46
Så skadligt är medberoende	50
”Visste aldrig vad jag kom hem till”	53
Källor	56

Alkoholrapporten – fakta och omtanke



Det här är Alkoholrapporten 2018, en samlad bild av alkoholen i Sverige. Här presenterar Systembolaget aktuell forskning, ny statistik och trender i konsumtion och skadeutveckling gällande alkohol.

Alkoholrapporten är en del av vårt samhällsuppdrag, att informera om riskerna med alkohol i syfte att minimera skadeverkningarna. Rapporten innehåller också en inblick i gripande livsöden som är sorgliga, hoppingivande och informativa för omvärlden. Det är viktigt för oss att vi lyckas förmedla dessa livsöden med omsorg om människors känslor och erfarenheter.

I årets rapport har vi ett särskilt fokus på det faktum att alkoholens skadeverkningar drabbar många fler än den som dricker. Det gäller bland annat fosterskador, barn som far illa, våldsrelaterade skador och trafikolyckor – allt med stora samhällskostnader som följd. Detta brukar man kalla alkoholens andrahandsskador, men på Systembolaget använder vi även begreppet passivt drickande. På samma sätt som det etablerade begreppet passiv rökning ger det omedelbar förståelse av vad vi avser.

I rapporten tittar vi också närmare på kopplingen mellan alkohol och psykisk ohälsa. Med större kunskap om detta

samband förbättras möjligheten att lindra och förebygga negativa konsekvenser. En undersökning som SIFO genomfört på uppdrag av Systembolaget visar att en av fem har använt alkohol för att lindra psykiskt eller fysiskt lidande. Betydligt fler upplever att självmedicinering med alkohol är vanligt förekommande bland personer i deras omgivning.

Undersökningen visar också att närmare hälften av de tillfrågade känner oro för en person i sin närhet. Vad som ändå är glädjande är att av dessa har sex av tio tagit upp problemet med personen ifråga.

Tanken är att Alkoholrapporten ska fungera som ett lättillgängligt kunskapsunderlag för alla som har intresse – privat eller yrkesmässigt – för alkoholen och dess roll i samhället. Kunskap är helt avgörande för välgrundade beslut som syftar till att främja folkhälsan och vi har alla nytta av ett kontinuerligt lärande som stärker vårt kritiska tänkande.

Min förhoppning är att du ska finna den lärorik och läsvärd.

Magdalena Gerger
VD Systembolaget

Ett samhällsuppdrag med anor

Försöken att ”tygla” svenskarnas alkoholkonsumtion har varit många och de historiska rötterna sträcker sig hundratal år tillbaka i tiden.

I Stockholm infördes år 1498 ett monopol på att ”holle och skenckie brenth win”. Ett halvsekel senare, 1550, deklarerade Gustav Vasa att brännvinstillverkning var förbjudet och under ett par decennier i slutet av 1700-talet rådde ett av Gustav III infört monopol som innebar att endast de statliga kronobrännerierna fick producera sprit. Detta blev emellertid ett fiasko då folket trotsade hembränningsförbudet och kronobrännerierna gick med förlust. Så småningom släpptes husbehovsbränningen åter fri och de statliga kontrollerade brännerierna lades ned.

Under 1800-talet når brännvinsdrickandet sådana nivåer att det utgör ett samhällsproblem. Man talar om ”brännvinsfloden” och åtminstone nykterhetsrörelsen gör gällande att brännvinskonsumtionen uppgick till 46 liter per år och invånare. Riktigt så mycket dracks det nog inte enligt senare alkoholhistorisk forskning, men att såväl drinkare som deras familjer fick betala ett högt pris råder det inget tvivel om.

Hembränningen ersattes i allt högre grad av fabriksbränning och slipade köpmän kunde kamma hem stora vinster. Detta sågs med synnerligen oblidat ögon av en växande skara medborgare som ville se en reglering av alkoholhanteringen. Det var bergsmännen i Dalarna, de som ägde gruvorna, som år 1850 skrev till kung Oscar I och bad om tillstånd att få bilda ett bolag med ensamrätt på tillverkning och försäljning av brännvin – allt för att stävja arbetarnas myckna supande som minskade effektiviteten och ledde till olyckor.

Med utgångspunkt i utskänkingsbolaget i Falun bildades 1865 det så kallade Göteborgssystemet. Där gick man steget längre och lät staden ta över krogarna, man införde en åldersgräns på 18 år samt ställde krav på att varm mat och kaffe skulle serveras för att man ska få dricka på plats. Kort sagt, man bolagiserade krogverksamheten och man systematiserade brännvinsförsäljningen – härav det namn vi använder än idag, Systembolaget.

Göteborgssystemet fick snart efterföljare i flera delar av landet och 1870 beslutade riksdagen att all vinst skulle tillfalla staten.

Den enskilde person som mer än någon annan kom att bli tongivande för det tidiga 1900-talets alkoholpolitik var läkaren Ivan Bratt som år 1913 grundade Stockholms-systemet. Redan året därpå infördes motboken i Stockholm, ett ransoneringssystem som begränsade hur mycket man fick handla och där varje inköp registrerades.

Parallellt skapade Ivan Bratt ett privat alkoholmonopol genom att köpa upp sprithandlare, vinbutiker och destillatörer, först i Stockholm och sedan i resten av landet.

År 1917 fattas så beslut om att införa Bratts systemet på nationell nivå. Det innebar att motbok krävdes över hela landet från och med 1919, men också att staten tog över Bratts alkoholmonopol som då fick namnet Aktiebolaget Spritcentralen, sedermera AB Vin & Spritcentralen.

Några år senare, 1922, hölls en folkomröstning om ”införande av fullständigt rusdrycksförbud”. Nejsidan vann med knapp marginal och som ett slags politisk kompromiss gjordes motbokssystemet permanent.

Vid 1950-talets mitt avskaffas motboken och genom sammanslagningen av 41 regionala systembolag med totalt 247 butiker bildas det rikstäckande bolaget som får namnet Nya Systemaktiebolaget – och som ligger till grund för det moderna Systembolaget.



Den 1 oktober 1955 avskaffas motboken och det moderna nationella Systembolaget föds.



Vårt uppdrag – därför finns Systembolaget

Alkohol kan vara en källa till glädje och njutning, men också till beroende, sjukdomar, dödsfall, våld och olyckor. I syfte att minimera alkoholens skadeverkningar, på såväl individ- som samhällsnivå, är Systembolagets uppdrag att – med ensamrätt och utan vinstmaximering – svara för all detaljhandel i Sverige med drycker som har högre alkoholhalt än 3,5 volymprocent.

Alkohol är inte som andra varor. Därför är Systembolaget inte heller som andra butiker. Till exempel medverkar Systembolaget aldrig till merförsäljning genom produktreklam eller köpstimulerande skyltning, inte heller erbjuds mängdrabatt eller extrapriser. Butikspersonalen ska ge god service och kvalificerad rådgivning till den som ber om det, men aldrig uppmuntra till mer köp än vad kunden efterfrågat.

Systembolaget är ett uttryck för den så kallade desintresseringsprincipen som varit vägledande för svensk alkoholpolitik sedan 1900-talets början. Principen syftar till att begränsa det privata vinstintresset på den svenska detaljhandelsmarknaden för att på så vis begränsa alkoholkonsumtionen.

EFFEKTIVA VERKTYG FÖR MINSKAD KONSUMTION

De tre mest effektiva instrumenten för att begränsa alkoholkonsumtionen är, enligt Världshälsoorganisationen, WHO, reglering av *tillgänglighet, pris och marknadsföring*.¹

1. I Sverige regleras alkoholens *tillgänglighet* genom
 - a. begränsning av antalet försäljningsställen (Systembolagets ensamrätt till detaljhandel med alkohol-drycker) samt begränsning av öppettider.²
 - b. lagstadgat förbud mot att sälja till personer som är under 20 år eller är märkbart påverkade. Systembolaget får inte heller sälja vid misstanke om langning.³
2. *Priset* har, genom alkoholskatten, en dokumenterat begränsande effekt på alkoholkonsumtionen.^{4, 5, 6} Också effekten på alkoholrelaterade skador är belagd i forskningen.^{7, 8, 9}

3. *Marknadsföring* av alkohol regleras i Sverige i första hand i alkohollagen¹⁰, men också i marknadsföringslagen. Bland annat föreskrivs att marknadsföring inte får vara "påträngande, uppsökande eller uppmana till bruk av alkohol". Där står också att reklam inte får "rikta sig särskilt till eller skildra barn eller ungdomar som inte har fyllt 25 år". Systembolaget gör aldrig reklam för produkter.

Ett flertal studier har visat att marknadsföring av alkohol framför allt riskerar att påverka unga – med tidigare-lagd alkoholdebut och ökad konsumtion som följd.^{11, 12}

I Systembolagets uppdrag ingår också att informera om alkoholens risker. Detta sker bland annat genom vetenskapligt grundad kundkommunikation, öppna seminarier och forskarkonferenser samt i samarbete med helägda dotterbolaget IQ.

Nyttan med Systembolaget

Alkoholkonsumtionen blir lägre,
vilket begränsar alkoholskadorna.

Långsiktigt arbete mot langning och
noggranna ålderskontroller har bidragit till
att tonåringars konsumtion har gått ned.

Vi informerar om riskerna med alkohol.



Kenneth Bengtsson, ordförande i Systembolagets styrelse, anser att Systembolaget har en viktig roll som finansierare av alkoholforskning. "Här tror jag att vi kan göra ännu mer för att sprida kunskap", säger han.

Kommersens Kenneth blev folkhälsans försvarare

Han var den småländske arbetargrabben som inte pluggade vidare efter gymnasiet. Idag, efter en lång och framgångsrik karriär inom dagligvaruhandeln, är Kenneth Bengtsson ett av Sveriges mesta styrelseproffs med uppdrag i ett flertal ledande företag och organisationer.

– Det som väcker överlägset mest intresse och som jag får flest frågor om är Systembolaget.

Ica var länge den röda tråden i Kenneth Bengtssons liv. Som sladdbarn till en far som var svetsare och en mor som var butiksbiträde möttes han ofta av ett tomt hus när han kom hem efter skolan. För att kunna få en pratstund med sin mor gick han därför ofta istället till hennes jobb, Ica-butiken i Ljungby, och hjälpte henne att plocka varor.

Skoltiden i övrigt beskriver han som något av en transportsträcka.

– Jag var duktig i matematik och företagsekonomi, men annars var jag en utpräglad medelmåtta. Redan under tonåren arbetade jag 20 timmar i veckan i butiken och första dagen efter gymnasiet började jag jobba heltid.

Därefter skulle det bli Ica för hela slanten under lång tid framöver. Kenneth Bengtsson fick snabbt rykte om sig att kunna vända hopplösa butiker till kassakor, först i södra Sverige och senare även i Stockholm. Totalt blev det drygt tre decennier varav de sista tolv åren som VD och koncernchef.

Parallellt med karriären på Ica verkade Kenneth Bengtsson också som styrelseordförande i Svensk Handel i fem år innan han år 2010 tog över ordförandeposten i Svenskt Näringsliv. Mot den bakgrunden är det kanske inte så konstigt att han blev förvånad när dåvarande folkhälsominister Maria Larsson 2014 ställde frågan om Systembolaget.

”MÅSTE HA RINGT FEL”

– Min första tanke var att hon måste ha ringt fel, minns han. ”Hur har du tänkt här? Skulle jag – som är så kommersiell – leda ett statligt monopol?”, sade jag. Men hon insisterade på att jag skulle läsa in mig på uppdraget innan jag bestämde mig.

Så fick det bli. Kenneth Bengtsson läste och begrundade, och ganska snart kändes det hela inte alls särskilt långsökt:

han hade ju redan styrelseuppdrag i ickekommersiella organisationer som World Childhood Foundation och Ersta Diakoni. Och även om det finns avgörande skillnader mellan Systembolaget och den kommersiella typ av detaljhandel han ägnat sig åt var det egentligen varken problematiskt eller motsägelsefullt – tvärtom, menar han.

– Faktum är att försäljning och vinst aldrig har varit överordnade mål, inte när jag drev butiker och inte heller när jag ledde Ica-koncernen. Min viktigaste drivkraft har alltid varit att ha de nöjdaste kunderna, att alltid vara lite bättre på många små saker – lyckas man med det kommer resten att ordna sig av sig självt.

Han konstaterar att Systembolaget står i en klass för sig när det gäller kundnöjdhet samtidigt som man utsetts till Sveriges bästa serviceföretag fem år i rad.

– Vi har ett NKI, Nöjd Kund-Index, på en nivå som ingen annan varit i närheten av.

Kenneth Bengtsson är ingalunda förvånad över att hans lämplighet som ordförande i Systembolagets styrelse blev ifrågasatt från olika håll, inte minst från nykterhetsrörelsen.

VILL SE MER FORSKNING

– Jag förstår hur de tänkte och vad de var oroliga för. Jag har förespråkats fri konkurrens och uttalat mig kritiskt om monopol, men Systembolaget är stommen för den svenska alkoholpolitiken. Och sedan jag tillträdde har Systembolaget placerat sig högt i både Förtroendebarenometern och Sustainable Brand Index, så nu hoppas jag att oron har lagt sig.*

En sak som förvånade Kenneth Bengtsson när han kom till Systembolaget var hur lite resurser som satsades på forskning.

– Trots att vi är så stora lade vi bara fem miljoner per år på forskning, det tyckte jag var ynkligt. Nu har vi fördubblat den summan, och jag kommer att yrka på ännu större forskningssatsningar så snart det finns fler kvalificerade och meningsfulla projekt som söker finansiering.

Han understryker att han själv inte alls är någon forskare, men att han gärna skulle se mer av jordnära, begriplig kunskap om alkohol som kan få ett brett genomslag hos allmänheten.

– Jag tänker på en sådan forskare som Mai-Lis Hellenius, livsstilsprofessorn som härförleden uppmärksammade ett helt folk på vådan av stillasittande. Sådan forskningskommunikation om alkohol vore verkligen önskvärd.

STORA UTMANINGAR VÄNTAR

Kenneth Bengtsson är övertygad om att Systembolaget och detaljhandelsmonopolet är rätt väg att gå för Sverige även i framtiden, men då gäller det att fortsätta kämpa framåt.

– Jag tror att vi kommer att få se större och snabbare förändringar under de närmaste tre åren än vi gjort de senaste 20. Det finns nog inga branscher eller företag som har råd att luta sig tillbaka.

Bland de stora utmaningar Systembolaget står inför nämner Kenneth Bengtsson den fortsatta digitaliseringen och de nya kundkrav som följer därav.

– Hur kan vi effektivisera vår verksamhet och göra det enklare för kunderna utan att tumma på vårt ansvar? Till exempel måste vi säkerställa att Systembolagets online-erbjudande möter kundernas nya förväntningar – det här måste vi lösa om vi ska behålla medborgarnas stöd och därmed vår legitimitet.

Därutöver ser han flera andra frågor som måste hanteras, allt från alkoholhaltiga produkter som inte är drycker och därför regleras av andra lagar till återkommande krav på att tillåta gårdsförsäljning – sådant som på sikt kan underminera det detaljhandelsmonopol som varit den främsta framgångsfaktorn för den svenska alkoholpolitiken.

* Systembolaget har högst förtroende bland svenskarna i 2018 års Förtroendebarometern, en undersökning som mäter allmänhetens förtroende för företag, medier och samhällets institutioner.

Sustainable Brand Index är en undersökning där konsumenter bedömer hur hållbara de uppfattar olika företag. Systembolaget kom på åttonde plats i 2018 års mätning.

Systembolaget i siffror

Anställda: 5 714 personer

Butiker och ombud: 441 butiker och cirka 450 ombud

Aktiva dryckesleverantörer: Över 700

Artiklar: Cirka 17 500

Kundbesök i butikerna: 122,2 miljoner

Besök i digitala kanaler: 46,7 miljoner (systembolaget.se, apparna Sök & hitta och Promillekoll)

Omsättning: 29,3 miljarder kronor (inklusive alkoholskatt)

Systembolagets engagemang i alkoholforskning

Forskning om alkohol bygger kunskap om hur alkohol påverkar samhället och människan. Systembolaget bidrar till vetenskapen genom att finansiera forskning och sprida kunskap. Detta är ett prioriterat område för Systembolaget som nu ökar sina satsningar.

Via det oberoende Alkoholforskningsrådet finansierar Systembolaget samhällsvetenskaplig och folkhälsovetenskaplig alkoholforskning. Forskning som är av särskild betydelse för det förebyggande arbetet mot alkoholskador är ett prioriterat område. Forskning är prioriterat för Systembolaget och satsningen på detta område ökar. Rådets arbete leds av Maria Renström.

TOTALT FÖRDELAS TIO MILJONER KRONOR PER ÅR:

- Sju miljoner kronor till fria forskningsmedel, varav en miljon kronor öronmärks till forskare som disputerat under de senaste tre åren.
- Tre miljoner kronor till forskning inom områden som Systembolaget eller Alkoholforskningsrådet har identifierat som särskilt angelägna och där mer forskning behövs. Det gäller dels småbarnsföräldrar och riskbruk, dels ungdomars alkoholkonsumtion.

Därutöver anordnar Systembolaget populärvetenskapliga seminarier runtom i landet samt den årliga alkoholforskningskonferensen.

KUNSKAPSPRISET TILL THOR NORSTRÖM

Systembolagets kunskapspris instiftades för att uppmärksamma forskare som har bidragit till ökad kunskap inom alkoholforskningsfältet och på ett föredömligt sätt fört vidare kunskapen i samhället.

2017 års pris tilldelades Thor Norström, professor i sociologi vid Stockholms Universitet, Systembolagets kunskapspris om 100 000 kronor för att han "genom sin systematiska, kvalificerade och omfattande samhällsvetenskapliga alkoholforskning har bidragit med ny kunskap inom alkoholforskningsområdet och för hans forskningsresultats betydelse för en restriktiv alkoholpolitik i Sverige."

JUNIORSTIPENDIET TILL JENNY RANGMAR

I syfte att stimulera, främja och stärka svensk alkoholforskning har Systembolaget instiftat Juniorstipendiet som ska gå till en forskare som disputerat under de senaste tre åren.

2017 års stipendium, 50 000 kronor, gick till Jenny Rangmar, psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet, som forskar om medfödda skador till följd av moderns alkoholkonsumtion. Stipendiekommittén menar att Jenny Rangmars forskning är angelägen för samhället då den kan bidra till att förebygga alkoholskador.

Stipendiat Jenny Rangmar och pristagare Thor Norström.



FOTO: GÖRAN OLOFSSON /
GÖTEBORGS UNIVERSITET



FOTO: KERSTIN MOTHANDER /
STOCKHOLMS UNIVERSITET

Medveten konsumtion ledord i nytt butikskoncept

En ångra-vagn att ställa ifrån sig varor på strax före kassan, alkoholfritt som en naturlig del av sortimentet längs det så kallade kundvarvet och fotografiska bilder som bryter upp hyllor och tar bort känslan av stora mängder varor.

Det är några av inslagen i det nya butikskoncept som nu införs på allt fler orter.

– Det centrala i det nya konceptet är att dämpa volym-intrycket. Det ska absolut inte kännas som en stormarknad, säger Anna Bladström, ansvarig för det nya butikskonceptet på Systembolaget.

Hon och kollegan Åsa Zettergren, strategisk e-handelsutvecklare, visar runt i den nya butiken vid Sergels torg i

centrala Stockholm. Här finns 1500 olika varor, men intrycket signalerar en måttfull fackhandel – helt i enlighet med tanken bakom inredning och atmosfär.

GENOMTÄNKTA DETALJER

Det är många små, men väl genomtänkta, detaljer som bygger upp det nya konceptet. Man har jobbat mycket



Att förmedla fakta helt utan pekpinnar är grundläggande för Systembolaget.

med det visuella intrycket och stora bilder fokuserar mer på rustikt hantverk och mindre på färdiga läckra maträtter. Små, enkelt utformade skyltar upplyser om hur många glas det ryms i en box och hur man lämpligen beräknar vinåtgången för en bjudmiddag. Längs en hörnvägg finns en informativ bildserie som visar hur det går till att brygga öl. Tanken är att förmedla fakta helt utan att bidra till ökad konsumtion.

Kundvagnar och korgar har separerats med en enkel vägg, något som också motverkar en stormarknadskänsla, och hyllorna har fått en mörkare grå färg som bättre exponerar enskilda flaskor. Lastpallar och backar finns kvar, men har dolts bakom dekorativt perforerade pallkragar.

– Det handlar om att stå för medveten konsumtion, inte om att locka till spontanköp, säger Anna Bladström.

HÄMTA VAROR UTANFÖR KASSAN

Ytterligare ett inslag i det nya butikskonceptet gäller en särskild plats för hämtning av varor beställda på systembolaget.se. Den är placerad utanför kassorna, något som gör det bekvämt för kunden som väljer att e-handla och som snabbt vill klara av sitt ärende.

– Men det finns också en tanke om att inte stimulera till merförsäljning, säger Åsa Zettergren. Här hämtar man ut sina varor, det enda som finns till försäljning vid disken är alkoholfria drycker och presentpåsar.

Allt fler butiker kommer att utrustas med uthämtningsdiskar och andra smidiga lösningar kopplade till Systembolagets e-handel. Bakgrunden är att allt fler, bland annat ombudskunder, väljer att handla på nätet och onlinebutiken är numera den butik som har flest artiklar i sortimentet. Systembolagets e-handel ökar med cirka 30 procent per år.

I onlinebutiken systembolaget.se kan kunderna beställa ur hela Systembolagets sortiment, både ordinarie sortiment och beställningssortiment, totalt cirka 17500 drycker. Kunden kan välja att hämta varorna i butik, hos Systembolagets ombud eller att få varorna hemlevererade. Hemleverans är ett pågående försök i ett antal områden i Sverige.



FOTO: MAGNUS FOND

Anna Bladström är ansvarig för det nya butikskonceptet som byggts upp av många små och väl genomtänkta detaljer.



FOTO: MAGNUS FOND

Åsa Zettergren, strategisk e-handelsutvecklare, är nöjd med att den nya butiksinredningen signalerar måttfull fackhandel.

Hon ska ta IQ in i framtiden

Hon är kommunikationsproffset som navigerade fackförbundet Kommunal genom krisen och förändrade en kultur där alkoholen alltför ofta var ett självklart inslag. Vid årsskiftet tillträdde Karin Hagman VD-posten på IQ-initiativet.

– En av de saker jag tar med mig in i mitt nya jobb är att jag har sett en dålig alkoholkultur från insidan. En viktig uppgift för IQ är att ta reda på vad normaliseringen av alkohol gör med oss, som människor och som samhälle.

IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget som bildades år 2005. Uppdraget var, och är alltjämt, att verka för ett smartare förhållningssätt till alkohol genom att med

kunskap och kommunikation skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring eget och andras drickande.

Det var under en av få lugna stunder under Almedalsveckan 2017 som Karin, då kommunikationschef på fackförbundet Kommunal, fick syn på en annons när hon satt och surfade på mobilen: IQ söker VD.



Karin Hagman, VD på IQ, menar att en viktig uppgift är att ta reda på vad normaliseringen av alkohol gör med oss, som människor och som samhälle.

– Egentligen hade jag inte en tanke på att byta jobb, men av någon anledning fastnade den där annonsen i mina tankar, berättar hon.

Tvärtom, planen var att stanna kvar på Kommunal och skörda frukterna av det omfattande åtgärdsprogram som hon var med om att genomföra efter den kris som förbundet gått igenom.

DÅLIG KULTUR FRÅN INSIDAN

– På Kommunal fick jag se från insidan vilka konsekvenser en dålig alkoholkultur kan få för en organisation, säger hon. En av de åtgärder jag var med om att driva igenom var nolltolerans mot att bjuda på alkohol.

Kanske var det där som tanken på att ägna sig mer helhjärtat åt att arbeta med alkoholfrågor väcktes. Efter ett par månaders funderande och ett antal möten och intervjuer var anställningsavtalet med IQ i alla fall undertecknat.

– Jag visste inte så mycket om IQ, men i egenskap av mamma till en 14-åring hade jag fått hem IQ:s bok Tonårsparlören. Den är ett bra exempel på den smarta och målgruppsanpassade kommunikation som IQ har gjort sig kända för.

UTVECKLA GODA INITIATIV

Som nytilträd VD ser Karin Hagman inget behov av att vända upp och ned på saker och ting bara för att sätta sin egen prägel på det. Istället vill hon ta det som IQ redan är bra på och utveckla det vidare – att nå relevanta mål- och riskgrupper med intressant och trovärdig information som stimulerar samtal och ökad medvetenhet om vad alkoholen gör med oss och vårt samhälle. Det gäller inte minst i en tid då alkohol alltmer blir en del av vardagen och nästan alltid framställs i positiv dager: statusuppdateringar med vinglas i motljus, selfies med tropiska drinkar vid poolen och så vidare.

Karin Hagman drar sig till minnes en skolutflykt med sju-åringen för något år sedan då det serverades rosévin till föräldrarna medan barnen lekte i det gröna. Oskyldigt kan tyckas, men i ljuset av att det statistiskt sett bör finnas något eller några barn per klass vars föräldrar har problem med alkohol är det kanske inte så enkelt.

KAN SLUTA I KATASTROF

– Vi vet ju faktiskt inte om det där vinglasat vid lunchtid triggade igång ett drickande som slutade i katastrof

hemma hos någon av mitt barns klasskamrater. Det är en aspekt av normaliseringen som IQ ska arbeta med.

Nu när hon har varit på plats några månader är det full fart med kampanjer, rapporter och nätverksarbete.

– IQ gör ett viktigt och bra arbete med att sprida kunskap och skapa eftertanke om alkohol redan idag, men vi måste bli bättre på använda de digitala möjligheter och kanaler som finns i vårt arbete.

Om IQ

IQs uppdrag är att verka för ett smartare förhållningssätt till alkohol. Genom kunskap och kommunikation vill man skapa medvetenhet, eftertanke och engagemang kring såväl sin egen som andras alkoholkonsumtion.

IQ är ett fristående dotterbolag till Systembolaget.

Självmedicinering med alkohol – hur vanligt är det?

En av fem har använt alkohol för att lindra psykiskt eller fysiskt lidande, men betydligt fler upplever att självmedicinering med alkohol är vanligt förekommande bland personer i deras omgivning.

Närmare hälften känner oro för en person som självmedicinerar med alkohol och av dessa har över 60 procent tagit upp frågan med personen eller personerna ifråga. Det visar en undersökning som Kantar SIFO genomfört på uppdrag av Systembolaget.

Över hälften av de 2717 deltagarna i undersökningen anser att alkohol hjälper för att lugna nerverna och dämpa stress. Närmare fyra av tio uppger att de känner någon som använder alkohol i detta syfte. Särskilt vanligt är det bland kvinnor i åldern 18–29 år där sex av tio uppger att det är vanligt att dricka för att dämpa stress och kunna slappna av. Inom samma åldersgrupp, 18–29 år, visar undersökningen på höga siffror vad gäller användning av alkohol som ett medel för att våga delta i sociala sammanhang: över hälften av de yngre männen uppger att det är vanligt förekommande. För kvinnorna är siffran också hög, 50 procent anser att det är vanligt förekommande. Ser man till samtliga åldersgrupper anser en av fyra att det är vanligt att dricka för att kunna fungera i sociala sammanhang.

Endast sju procent av de tillfrågade tror att det är vanligt att dricka alkohol för att våga eller kunna ha sex. Undantaget är, även i detta fall, åldersgruppen 18–29 år där cirka 15 procent uppfattar att detta är vanligt bland personer i deras omgivning.

Omkring 20 procent av de tillfrågade känner någon som de uppfattar dricker för att lindra nedstämdhet eller sorg. Bland kvinnor 18–29 år andelen högre, 37 procent, medan andelen bland män i åldrarna 65–79 endast är 13 procent.

Här skiljer sig resultaten mellan män och kvinnor signifikant: endast en av tio kvinnor mellan 65 och 79 uppger att de använder alkohol mot nedstämdhet och sorg en gång per vecka eller oftare. De äldre männen, 65–79 år, utmärker sig även när det gäller att använda alkohol för att kunna somna – närmare en tredjedel uppger att de en gång i veckan eller oftare dricker av denna anledning,

Undersökningen visar att var tredje använt alkohol för att belöna sig själv. Särskilt vanligt är detta i åldersgrupperna 18–29 (43 procent) respektive 30–49 (41 procent).



1 av 5

använder alkohol mot fysiskt
eller psykiskt lidande

OROAR SIG FÖR ANDRA

Fler än var fjärde tillfrågad uppger att de har oroat sig för alkoholkonsumtionen hos en person som dricker för att lindra psykiska och/eller fysiska besvär och var femte svarar att de oroar sig för flera personer som självmedicinerar med alkohol. Bland kvinnor i åldersgruppen 30–49 oroar sig 62 procent för en eller flera personer i sin omgivning av detta skäl.

Av dem som oroar sig för en persons drickande har 63 procent tagit upp det med personen ifråga. Bland dem som oroar sig för flera personer i sin omgivning har 14 procent tagit upp frågan med samtliga berörda medan 65 procent har tagit upp det med en av personerna.

OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen genomfördes 23 mars–4 april 2018 med ett slumpmässigt urval av personer 18–79 år i Kantar Sifos webbpanel. Webbpanelen är slumpmässigt rekryterad, det går alltså inte att själv anmäla sig till den. Totalt genomfördes 2 717 intervjuer.

Kvinnor 18–29 år

Sex av tio upplever att
det är vanligt att dricka
för att dämpa stress

Kvinnor 30–49 år

Sex av tio oroar
sig för någon



Utöver det egna bokmanuset, Idag är jag fri, skriver Josefin Dahlberg på ytterligare en bok, Livsstilsbibeln, tillsammans med podd-kollegan Vanja Wikström. Den ges ut under hösten 2018 och är full av girl-powerpepp om hur man kan skapa sitt drömliv.

Nykterheten är en färskvara

– nu skriver Josefin Dahlberg en bok om sina erfarenheter

– Jag och min nykterhet är alltid prio ett. Det är ett ständigt pågående arbete eftersom nykterheten är en färskvara.

Josefin Dahlberg, influencer med egna digitala plattformar och två företag, har varit nykter i åtta år. Och detta vid 29 års ålder.

– Det är aldrig för tidigt att söka hjälp, säger hon. Nykterheten gör att jag kan leva det liv jag valt och som gör att jag mår bra. För mig finns absolut inget ”dricka lagom”.

Nu skriver hon på sitt första bokmanus – en brutalärlig berättelse om flickan från Dalarö som tog sitt första glas när hon var tio år.

Josefin Dahlberg är som ett positivt energiknippe när hon numera använder sin kraft till att förmedla sina lärdomar om vad som behövs för att må bra – främst till unga tjejer. Via sin blogg och sin podcast informerar hon om verktyg för personlighetsutveckling och skriver texter som inspirerar till att vara rädd om sig själv, välja rätt och, enkelt uttryckt, på så sätt kunna skapa ett drömliv.

Men för inte så många år sedan använde hon sin inneboende kraft på ett djupt destruktivt vis.

– När jag hittade alkoholen var det ett fantastiskt sätt att döva känslor av otillräcklighet. Jag kände aldrig att jag dög, men alkoholen gjorde mig oövervinnerlig. Drickandet blev mitt sätt att självmedicinera mot ångesten och mitt svarta hål i bröstet.

OHANTERLIGA KÄNSLOR

Det gick snabbt överstyr och redan vid 15 års ålder var Josefin besatt av att kunna dricka normalt.

”För mig finns absolut inget dricka lagom.”

– Det var så uppenbart att jag hade problem, men jag och mina kompisar pratade om det där hela tiden, att jag skulle kunna dricka normalt. Vi hittade på strategier om att jag bara fick dricka det ena eller det andra och att de skulle ta hand om mitt kreditkort. Det fungerade naturligtvis inte alls, men jag var helt fixerad vid att hitta den där balansen som de flesta andra har.

Hon beskriver känslan i början av en festkväll:

– Först dämpas allt obehag och all osäkerhet. Det är helt underbart. Sedan kommer en fas när de här känslorna förstärks igen och till slut blir de ohanterliga. Enda sättet att slippa undan nu är att dricka ännu mer – tills jag får en blackout.

Josefin är ute fyra, fem kvällar i veckan, dricker hejdlöst och söker uppmärksamhet och bekräftelse genom att göra allt från att spela död till att balansera i öppna fönster. Otaliga gånger försvinner hennes saker och hon vaknar upp i okända sängar utan att ha en aning om vad som hänt eller hur hon hamnade där. Eller så vaknar hon upp i en iskall trappuppgång och minns inget om vem som slängt ut henne.

LJÖG OCH SNATTADE

– Det är lättare att luras när man växer upp utanför stadsmiljön, säger hon. Jag umgicks med äldre killar och hade mina äldre systrar som förebilder. Jag ljög, snattade och övertalade för att få som jag ville. Jag gav mig inte förrän jag var på ytterligare en fest, och varenda gång skulle jag bevisa att jag kunde dricka normalt. Nu låter det helt galet, men det var så det var.

I arbetet med boken har Josefin bestämt sig för att inte undanhålla något från den destruktiva tiden i alkoholens våld. Hon känner att hon gjort upp med de här åren och att hon kan distansera sig. Men hur öppen hon än har varit med sina närmaste, som varit det största stödet i brytningen med drickandet, tror hon ändå att det kan bli jobbigt för familjen att få vissa delar svart på vitt.

– Som mamma vill man kanske inte veta allt, särskilt inte det här galna bekräftelsebehovet när det gäller killar och vilka farliga situationer det ledde till. Men kan min berättelse hjälpa en enda ung tjej är det min plikt att vara helt uppriktig, säger hon. Allt annat vore bara egoistiskt.

Hon censurerar inte heller det faktum att hon stulit pengar på alla arbetsplatser där hon haft någon typ av påhugg eller anställning.

– Jag hade sex mobilabonnemang parallellt eftersom det alltid försvann någon mobil. Idag har jag inga problem med att berätta helt öppet, men samtidigt tänker jag förstås på hur fullständigt vansinnigt det är att mer eller mindre varje kväll ha haft ett stort antal timmar där jag inte hade en aning om vad som hänt. Det är väldigt långt ifrån ett bra liv.

SPRITEN TOG PAPPANS LIV

För fem år sedan dog Josefins pappa till följd av sitt drickande. Han blev bara 62 år – och självklart har hon funderat över betydelsen av det genetiska arvet. Under sin uppväxt kämpade Josefin, som det enda av syskonen, för att verkligen umgås med sin pappa sedan föräldrarna skilt sig när hon var två år.

– Han bodde högst ett halvår på samma ställe, men jag gick dit ändå. Jag ville verkligen ha en pappa. Ibland var det ett alkoholisthem, ibland en husbil, någon gång en lägenhet. Han skulle föreställa konstnär, men hade supit bort alla sina talanger. Han kunde inte äga något, allt gick till kronofogden. Min pappa levde helt utanför samhället, men på något sätt lyckades han ändå klara sig – och jag försökte verkligen hålla kontakten.

”Jag kommer att gå sönder om jag inte slutar dricka.”

Josefin hann bli nykter innan pappan dog, men själv tog han aldrig tag i sina problem.

– Vi ställde honom aldrig till svars. Det enda jag krävde av honom var ”ring mig inte när du är full”. Det fanns ingen medvetenhet om beroende som sjukdom när jag växte upp.

Det var när Josefin fick hela sjukdomsbilden klar för sig genom sin egen utveckling som hon kunde släppa ilskan mot sin pappa. Hon erbjöds hjälp för sina problem i flera omgångar, men det var först när hon drevs av en helt egen vilja till förändring som vändningen kom.

– Jag var så ung och ändå kände jag att ”jag orkar inte en

dag till”. Jag kommer att gå sönder om jag inte slutar dricka och jag måste styra upp det själv.

RÄDD OM NYKTERHETEN

Och det gjorde hon med behandling, universitetsstudier och ett målinriktat entreprenörskap. Nu har det gått åtta år och Josefin är oändligt rädd om sin nykterhet. Det är det viktigaste av allt. Varje vecka pratar hon med sin mentor som hon haft kontakt med ända sedan hon bröt med alkoholen.

– Jag jobbar fortfarande med att hantera de här mörka känslorna utan att dämpa dem med alkohol. Det går bättre och bättre, mycket tack vare meditation.

Varje dag påminner hon sig själv om att hon ska fortsätta vara nykter:

– Åtta år är ingen garanti. Jag oroar mig inte, jag vill verkligen inte dricka, men jag vet också att det är ett pågående arbete att fortsätta så här. Det är för många som tror att man måste supa bort både jobb och familj innan man kan ta itu med sina problem. Det är bara sorgligt. Tiden är värdefull!

Josefins fem viktigaste:

- Sök hjälp så tidigt som möjligt.
- Truga aldrig på någon alkohol, det är bara respektlöst.
- Se alltid till att det finns alkoholfria drycker.
- Säg så här om någon dricker för mycket: Jag oroar mig och vill ditt bästa. Vill du prata om det?
- Säg så här om någon är medberoende: Det går inte att förändra någon annan, man kan stötta och finnas där, men det är inte ditt ansvar.

Alkohol och depressiva besvär – vad är hönan och vad är ägget?

Alkoholens inverkan på den fysiska hälsan är väl känd och i stora stycken väl belagd. Att alkohol också kan ha psykologiska effekter är även det ett välkänt faktum, allt från upprymdhet och glädje till nedstämdhet och aggressivitet.

Många använder alkohol för att lindra psykisk lidande av olika slag, men forskning visar att effekten kan bli den rakt motsatta.

Med större kunskap om sambandet mellan alkohol och psykisk ohälsa förbättras möjligheten att lindra och förebygga negativa konsekvenser.

Alkohol är en psykoaktiv substans vilket innebär att den förändrar sinnestillståndet hos den som dricker genom sin påverkan på hjärnans funktion vilket i sin tur leder till förändringar i perception, humör, medvetenhet eller beteende.¹³ Alkohol är en så kallad "dirty drug" vilket betecknar det faktum att alkoholmolekylen inte binder till

en specifik receptor eller ett visst område i hjärnan, utan till ett vitt spektrum av molekylära mål.¹⁴

Effekten i hjärnan kommer inom bara någon minut efter intag. Nivåerna av ett flertal signalsubstanser påverkas, däribland glutamat, GABA, dopamin, opioider och serotonin. De här signalsubstanserna representerar så att säga både gas och broms – annorlunda, och lite mer tekniskt uttryckt påverkar alkohol balansen mellan hämmande och stimulerande signalsubstanser. Med stor sannolikhet kan detta förhållande förklara varför alkohol kan ha så olika effekt på olika individer, men också varför en individ inte alltid reagerar likadant varje gång han eller hon dricker.



FOTO: SANNA LINDBERG

Generellt gäller att kortvarig alkoholexponering förskjuter denna balans, både genom att öka nivåerna av hämmande signalsubstanser och neuromodulatorer (exempelvis GABA, glycin och adenosin) och minska nivåerna av stimulerande signalsubstanser (glutamat och aspartat).

Om hjärnan utsätts för långvarig alkoholexponering försöker den återställa balansen genom att kompensera för nedtryckande effekter av alkohol: de hämmande signalsubstanserna minskar i nivå medan de stimulerande ökar.¹⁵

Men det är inte bara i samband med själva ruset som alkoholen utövar sina psykologiska effekter, utan även mer långsiktiga konsekvenser kan göra sig gällande. Flera studier visar på starka samband mellan alkohol och psykiska problem – det gäller såväl affektiva störningar som beteendestörningar.^{16, 17} I många fall är det emellertid svårt att avgöra vad som är hönan och vad som är ägget.

ALKOHOL OCH DEPRESSION

Det finns en betydande samsjuklighet mellan depression och alkoholberoende.^{18, 19, 20} Man räknar med att mellan 30 och 40 procent av personer med alkoholproblem vid varje givet tillfälle också lider av depressionsliknande tillstånd. Samtidigt uppskattas att mellan fem och tio procent av personer med depressiv sjukdom också har alkoholproblem.^{21, 22} I denna grupp är behandlingsresultaten sämre än bland dem som bara lider av ett av tillstånden, alkoholberoende eller depression.^{23, 24}

Vidare finns internationella befolkningsstudier som talar för att missbruk eller beroende av alkohol och/eller andra droger fördubblar risken att drabbas av depression och ångest.^{25, 26}

Men blir man deprimerad av att dricka mycket alkohol? Eller är det deprimerade människor som tar till flaskan för att "dränka sina sorger"?

Här finns flera svar. Det kan hävdas att både alkoholproblem (missbruk och/eller beroende) och depression (det som på fackspråk benämns egentlig depression) orsakas av gemensamma underliggande genetiska och miljömässiga faktorer, något som också visats i flera studier.^{27, 28, 29, 30, 31, 32} Samtidigt är såväl alkoholproblem som depression mycket vanligt förekommande tillstånd som mycket väl kan uppträda tillsammans oberoende av varandra.³³

Därtill finns studier som stöder hypotesen att alkoholproblem kan uppstå som ett resultat av självmedicinering vid depression^{34, 35, 36} likväl som det finns forskningsresultat som pekar på det omvända, att alkoholproblem orsakar depression.^{37, 38, 39}

En av de mekanismer via vilka alkohol kan orsaka depression är genom påverkan av serotonin, en signalsubstans som spelar en avgörande roll för psykiskt välbefinnande.⁴⁰

"Alkoholproblem kan uppstå som ett resultat av självmedicinering."

Intag av alkohol kan leda till en höjning av serotoninnivån, men bara högst tillfälligt.⁴¹ I en japansk studie från början av 1990-talet visade forskarna att koncentrationen av serotonin i blod minskade signifikant 45 minuter efter att försökspersonerna intagit alkohol. Dagen efter att försökspersonerna druckit alkohol kunde man också observera en distinkt förändring i hur serotoninnivåerna varierade över dygnet. Dygnsvariationen skilde sig markant från den hos kontrollgruppen (som inte druckit) och var istället mycket lik den hos patienter med depression.⁴²

Sedan dess har ett flertal studier undersökt alkoholens inverkan på serotonin och även kunnat visa på långsiktiga effekter. Forskare vid Göteborgs universitet har studerat hur serotoninsystemet påverkas av långvarigt problematiskt drickande. De kunde konstatera att både män och kvinnor fick påtagligt nedsatt funktion i serotoninsystemet, men att försämringen gick betydligt snabbare hos kvinnor: redan efter fyra års problematisk alkoholkonsumtion, här definierat som ett intag motsvarande tolv flaskor vin per vecka, hade kvinnornas serotoninfunktion halverats. För männen i studien tog det tolv år innan serotoninfunktionen hade blivit nedsatt i motsvarande utsträckning.⁴³

ALKOHOL OCH SJÄLMORD

Ett stort antal sedan länge kända effekter av alkohol kan ha negativ inverkan på den psykiska hälsan. Hit hör exempelvis försämrat omdöme, ökad impulsivitet och benägenhet att ta risker.

Själv mordstankar kan uppträda som en följd av depression medan alkoholens effekter kan öka risken för självmordsförsök. Studier över tid av sambandet mellan alkohol och självmord på befolkningsnivå visar att totalkonsumtionen i en befolkning samvarierar med självmordsstatistiken, men också att skillnader i kulturella faktorer och dryckesmönster gör att sambandet skiljer sig mellan olika länder. I de länder där dryckesmönstren är som mest skadliga – hit hör Sverige – beräknas att en konsumtionsökning på en liter kan leda till att antalen självmord ökar med cirka tio procent (10,6 procent för män, 8,2 för kvinnor).⁴⁴ En analys av effektstorleken (ökning i självmordstal vid en liters konsumtionsökning, endast bland män) i Sverige respektive Frankrike från tidigt 1930-tal till sent 1980-tal visar på vikten av dryckeskulturella faktorer: i Sverige var effektstorleken hela 11,5 procent vilket ska jämföras med 2,7 procent för Frankrike.⁴⁵

ALKOHOL OCH ANTIDEPRESSIVA MEDEL

Den idag vanligaste läkemedelsbehandlingen vid depression är så kallade SSRI-preparat, selektiva serotoninåterupptagshämmare. Det finns studieresultat som talar för att SSRI skulle kunna vara effektivt vid behandling av alkoholberoende med samtidig depression om det kombineras med naltrexon, en så kallad opioidantagonist som minskar vällustkänslan av att inta alkohol.^{46, 47, 48, 49}

Samtidigt finns flera exempel på när SSRI-behandling och alkohol fungerar illa ihop. Utöver de ovan nämnda studierna som visar att alkohol har en negativ inverkan på serotoninfunktionen på både kort och lång sikt har det visat sig att alkohol kan förvärra biverkningarna av antidepressiva läkemedel. En brittisk studie talar för att alkohol är involverat i en stor del av de dödsfall som är relaterade till antidepressiva läkemedel varav 80 procent är självmord.

10 %

Så mycket skulle antalet
självmord öka om den totala
alkoholkonsumtionen ökade
med en liter per person
och år



Niroshani Broman följer unga HBTQ-personer som får hjälp mot riskbruk via nätet. "Förhoppningen är förstås att man kan stärka självbilden och minska minoritetsstressen och att det i sin tur kan motverka det riskabla bruket av alkohol".

Unga HBTQ-personer får hjälp mot riskbruk via nätet

Unga HBTQ-personer dricker mer alkohol och är oftare drabbade av psykisk ohälsa jämfört med den heterosexuella delen av befolkningen. Forskning visar att särskilt unga kvinnor är utsatta.

– 30-åriga kvinnor i samkönade relationer löper en sex gånger så stor risk för att hamna i riskbruk och beroende, säger Niroshani Broman, psykiatrisjuksköterska som forskar om riskbruk och beroende av alkohol bland unga HBTQ-personer.*

Hon är verksam vid Beroendecentrum i Malmö och har nyligen fått stöd från Systembolagets Alkoholforskningsråd för en studie om webbaserad behandling av riskbruk bland unga HBTQ-personer. Studien är en del i hennes doktorsavhandling.

Unga kvinnor i samkönade relationer löper inte bara större risk att hamna i riskbruk, de söker också vård mer sällan och behandlas inte heller lika ofta med psykofarmaka.

DISKRIMINERING VANLIGARE

– HBTQ-personer kan ha andra barriärer att överkomma när de söker vård, säger Niroshani Broman. Det kan finnas en okunnighet hos vårdpersonal när det gäller bemötande av personer med annan sexuell läggning än heterosexuell eller könsöverskridande identitet. Det finns studier som tyder på att utsattheten för diskriminering är vanligare i HBTQ-gruppen, något som gör att deras livsvillkor ser annorlunda ut. Det gäller särskilt transpersoner.

Den forskning som finns på området pekar särskilt ut livsvillkoren för den här gruppen som en orsak till situationen med riskbruk och beroende.

Deltagarna i studien är mellan 18 och 30 år och sårbarheten hos de här personerna kan göra det extra lämpligt att använda sig av nätet som verktyg. De delas slumpmässigt in i två grupper om cirka 60 personer i varje där den ena gruppen erhåller en standardiserad behandling för alkoholberoende, medan den andra gruppen utöver detta även får genomgå ett utbildningsprogram där syftet är att motverka följder av stigma och diskriminering.

STÄRKA SJÄLVBILDEN

– Här har vi särskilt fokus på självbilden och på effekter av diskriminering, säger Niroshani Broman, som menar att psykiatrin tidigare inte intresserat sig tillräckligt mycket för den här gruppen.

Ett syfte med studien är att undersöka förekomsten av depressiva symtom och om de symtomen kan påverkas av behandlingsinterventionen.

– Förhoppningen är förstås att man kan stärka självbilden och minska minoritetsstressen och att det i sin tur kan motverka det riskabla bruket av alkohol, säger Niroshani Broman.

Hon hoppas också på att ökad kunskap om unga HBTQ-personer ska förbättra vårdens möjligheter att bemöta och behandla beroendetillstånd hos icke-heterosexuella personer och personer med könsöverskridande identitet.

* HBTQ, är ett paraplybegrepp för homosexuella, bisexuella, transpersoner samt personer med queera uttryck och identiteter.

Hon följer marknaden för öl och sprit

Svenskarna är trendkänsliga alkoholkonsumenter. Det finns en ökad medvetenhet om vad man köper och vad man dricker.

Det konstaterar Märta Kuylenstierna, en av Systembolagets tre kategorichefer. Hennes uppdrag är att följa marknaden för öl och sprit och utifrån kunskap och analyser utforma sortimentet så att det möter kundernas förväntan.

– Mitt jobb är att säkra ett riktigt bra erbjudande av öl och sprit inom de ramar vi har för bland annat märkesneutralitet och strategiska mål förklarar hon.

Som kategorichef tittar hon mycket på försäljningsstatistik, både egen och andras, och på trender här och i andra länder. Utöver det är leverantörer och producenter viktiga informationskällor i arbetet med att identifiera och förutspå trender. De lägger ofta mycket tid på att följa kunders val och köpmönster.

– Sedan är det ju klart att man sneglar på utvecklingen i USA och i viss mån Storbritannien. Det som blir hett där kommer i stort sett alltid hit.

Vi ser ett fortsatt stort intresse för öl bland våra kunder. Många är ständigt på jakt efter någonting nytt och spännande. Ibland dröjer det ett tag innan trenderna slår igenom.

– IPA-trenden håller i sig och volymerna ökar fortfarande.

KLASSISKA LAGERSTILAR

På senare tid har det varit mycket prat om suröl, och bland dem med stort ölintresse som varit med ett tag tycks trenden nu röra sig mot en återgång till klassiska lagerstilar.

– Det som vi kallar för specialöl, alltså allt som inte är ljus lager, står för en tiondel av ölförsäljningen. Lejonparten är fortfarande "vanlig" ljus lager.

En märkbar förändring det senaste året är att burken blivit inne, något som tydlig märks i försäljningsvolymerna. Burkar har aldrig tidigare setts som premium – varför producenterna oftast sålt sina exklusivare produkter på flaska – men trendiga hantverksbryggerier på andra marknader har i allt större utsträckning börjat tappa på burk med hänvisning till att humlen bevaras bättre än i flaska. Nu har även svenska bryggerier börjat haka på.

Trenden med alkoholsvagare öltyper, till exempel session IPA och klassiskt mellanöl, är fortsatt stark och hänger tydligt samman med den allmänna hälsotrend som råder i samhället.

Lokalt och småskaligt

Systembolagets utbud av lokala och hantverksmässigt producerade drycker ökar hela tiden. Lokalt producerade drycker säljs i upp till 10 butiker inom 15 mil från tillverkningsorten. Nästan alla drycker kan beställas till butik och ombud utan att det kostar något extra.

Sedan Systembolagets sortiment för lokala och småskaliga produkter infördes 2014 har utbudet ökat markant. Idag finns cirka 1450 olika produkter i sortimentet. Från över 350 lokala hantverksproducenter.

MÖRK ROM VÄCKER INTRESSE

Räknat i volym står sprit för cirka fyra procent av Systembolagets försäljning, men räknat i värde motsvarar kategorin 20 procent. Även här märks trenden mot premiumisering.

– För många är sprit en sällanköpsvara och då kan man lägga några extra kronor på kvalitet.



FOTO: MAGNUS SKOGLÖF

Whisky, och då inte minst skotsk maltwhisky, har länge varit den spritsort som många svenskar intresserat sig för, och intresset är fortsatt stort. På senare år vinner även gin och mörk rom i popularitet.

Antalet producenter av gin har ökat kraftigt i stort sett hela världen, även i Sverige. Märta Kuylenskierna tror att en förklaring kan vara att gin är relativt enkelt att producera då den, till skillnad från många andra spritsorter, inte är ursprungsskyddad och inte lagras. Det enda genomgående kravet är att gin måste vara smaksatt med enbär, men drycken kan ha upp till 160 olika smakämnen. Inom gin ser roségin ut att bli nästa stora trend.

– Mörk rom har kommit att bli ett alternativ till cognac och whisky för "sipping", konstaterar Märta Kuylenskierna. Intresset för mörk rom är stort både i Sverige och internationellt.

Vad som däremot minskat under flera år är kryddat brännvin, eller snaps, något som Märta Kuylenskierna tror kan vara en generationsfråga.

– En gång i tiden var snaps ett vanligt inslag i olika sammanhang medan många numera kanske nöjer sig med en till midsommar.

Ska hon ge sig på en förutsägelse om vad som kommer att bli trendigt på spritfronten närmast gissar hon på bourbon.

"Den gamla skandinaviska traditionen med kryddat brännvin har minskat på senare år", säger Märta Kuylenskierna, Systembolagets kategori-chef för öl och sprit.



FOTO: MAGNUS FOND

Fler väljer exklusivare viner

– Allt fler väljer viner med större omsorg. Det hänger samman med en bredare trend, intresset för mat och dryck, säger Fredrik Arenander, enhetschef för inköp på Systembolaget.

Fredrik Arenander använder uttrycket premiumisering och förklarar:

– Det innebär helt enkelt en större benägenhet att köpa produkter i ett lite högre prisläge samtidigt som man köper alkohol mer sällan och lite mindre.

Fredrik har i alla år haft ett intresse för mat och dryck, men till en början fanns inga planer på att ägna sig professionellt åt området. Men under studietiden arbetade han extra på Systembolaget – och snart insåg han att han hade funnit sin hemvist i yrkeslivet. Sedan dess har han haft olika positioner bland annat butikschef på en av Systembolagets största butiker innan han rekryterades

som enhetschef till huvudkontoret där han leder Systembolagets inköpare och kategorichefer.

”Fler vill återupptäcka de klassiska europeiska vinerna.”

De senaste åren har han noterat att en växande andel av kunderna har större kunskap och djupare intresse vilket också avspeglas i vilka drycker de väljer. Generellt märks en större kvalitetsmedvetenhet, något som hänger ihop med en ökad insikt om risken för skadeverkningar.



FOTO: GETTYIMAGES

– Den här utvecklingen har pågått länge och syns bland annat i att boxvinernas andel slutade växa för flera år sedan, säger Fredrik Arenander, som menar att tillväxten inte sker i det dyraste segmentet, men att det genomsnittliga priset för en flaska vin stadigt stiger.

Premiumiseringen ändrar också karaktär. Tidigare ville kunderna ha så mycket "bang for the buck" som möjligt, som han uttrycker det: om man betalade mer ville man också ha någonting utöver det vanliga, gärna något med mer smak.

– Många gillar fortfarande fylliga viner från Amarone och Châteauneuf-du-Pape. Och när det gäller whisky är många förtjusta i sorter med kraftig smak av torv och rök, till exempel de från Islay.

Men på senare tid har ett slags reaktion skett, en autenticitetstrend med andra smakideal håller på att växa fram. Det handlar om ursprung och äkthet – och mindre massproducerat.

– Ett tydligt exempel är att fler vill återupptäcka de klassiska europeiska vinerna med mer finstämda smaker och fler nyanser – inte lika intensiva och söta, mer balanserade och med lägre alkoholhalt.

Om han ska våga sig på en gissning om nästa vintrend tror han att det kommer att bli mer populärt med lite smalare ursprung som till exempel Balkan och Georgien. Och i takt med att klimatet blir varmare tror han att kategorin mousserande viner från den engelska sydkusten kommer att växa sig större.

Den ekologiska trenden har länge varit stark, men de närmaste åren är ingen tillväxt att vänta, säger Fredrik Arenander.

– Det har inte med bristande efterfrågan att göra – tvärtom växer den både i Sverige och på andra marknader – utan det är utbudet som inte kunnat hålla jämn takt då skördarna 2016 och 2017 varit små. Med tanke på klimatförändringen lär det förbli så en tid.

12,6 %

försäljningsandel ekologiskt
2017, Systembolaget



FOTO: MAGNUS FOND

"Nu går vintrenden mot mer finstämda smaker och fler nyanser", säger Fredrik Arenander, enhetschef för inköp på Systembolaget.

Samlarobjekt och rariteter lockar på dryckesauktioner

En flaska rödvin för drygt 120 000 kronor eller en flaska whisky för 216 000? Eller kanske en flaska champagne från 1907 som lagrats under perfekta förhållanden – på havets botten? Det är några av de mer spektakulära exemplen på försäljningar som Systembolagets dryckesauktioner förmedlat sedan starten år 2004.

År 2001 fattade riksdagen det beslut som gjorde dryckesauktionerna möjliga. Beslutet innebar dels att Systembolaget fick laglig rätt att sälja alkoholhaltiga drycker för andras räkning, dels att man fick rätt att samarbeta med en tredje part. Tre år senare, 2004, hölls den första dryckesauktionen där 464 objekt till ett värde av 3,8 miljoner ropades ut.

En kuriositet som är värd att notera är att det första utropet vid Systembolagets första dryckesauktion var fyra flaskor champagne från 1907 som sin aktningsvärda ålder till trots var i synnerligen god kondition. Flaskorna hade nämligen lagrats under idealiska förhållanden – på havets botten. Det hela kom sig av att galeasen Jönköping hösten 1916 skulle frakta en last som bland annat bestod av champagne, konjaksfat och bordeauxvin till den kejserliga



FOTO: SANNA LINDBERG

Vid auktionerna ligger fokus på sällsynta och värdefulla samlarobjekt, företrädesvis vin och destillat som whisky och konjak.

ryska armén. Men i Ålands skärgård träffades fartyget av en torped från en tysk u-båt av modell SM U-22 och sjönk till havets botten där det blev liggande i 82 år – på 64 meters djup i komplett mörker vid en temperatur mellan tre och fyra grader. Tack vare vattentrycket hölls korkarna på plats och ingen gas kunde sippra ut ur flaskorna som så snart de kom över ytan fick ny försegling för att undvika oxidation.

KÖPA OCH SÄLJA PÅ AUKTION – SÅ GÅR DET TILL

Den som vill sälja på Systembolagets dryckesauktioner börjar med att fylla i ett så kallat värderingsformulär. Där får man beskriva objektet så utförligt man kan med avseende på sådant som vätskenivå, kapsylens och etikettens skick och andra bedömningskriterier. Om objektet bedöms uppfylla kraven för auktionerna får man ett preliminärt värderingsbesked och instruktioner för inlämning till Bukowskis kontor i Stockholm, Göteborg eller Malmö.

Därefter sker en slutgiltig besiktning varpå flaskorna katalogiseras och fotograferas i en särskild fotostation, mot vit bakgrund och väl belyst, så att vätskan syns så tydligt som möjligt. Därefter placeras flaskorna i den tempererade vinkällaren i Västberga utanför Stockholm.

Tio dagar före auktionsdagen läggs objekten upp på Bukowskis webbplats. Under denna tid kan köpare lägga bud på objekten.

Vid försäljning tillkommer en avgift om 15 procent för varje auktionspost inklusive moms av det klubbade beloppet samt en fotoavgift på 170 kronor.

Om man vill köpa på auktionerna, något som lockar allt fler, måste man först skapa ett användarkonto – läs mer på Systembolagets webbplats. Därefter kan man lägga bud på objekten som visas mellan sju och nio dagar före auktionsdagen.

Vid köp tillkommer en inropsavgift om 20 procent inklusive moms på det klubbade beloppet samt en försäkringsavgift om 50 kronor.

SÅ VÄRDERAS DRYCKERNA

Eftersom man inte kan öppna och prova innehållet är utseendet det enda man kan utgå ifrån. Vid en vinauktion beskrivs därför vinerna utifrån den kondition flaskorna är i och hur vätskan ter sig vid okulärbesiktning.

Kapsyl och hölje

Traditionellt är kapsylen av bly, men den kan även vara av olika plastmaterial. Den förhindrar mögel och fukt att komma i kontakt med korken. Kapsylen kan vara av olika längd men räcker vanligtvis till korkens botten. I vissa fall, när etikett saknas, måste en del av kapsylen skäras bort för att fastställa årgången som alltid finns inbränd på korken.

Vätskenivån

Kork krymper med åldern vilket leder till att vinet successivt avdunstar. Vinets ålder är således avgörande för om det anses vara en normal minskning av volymen eller om det utsatts för onormala förhållanden. Med hjälp av speciella uttryck beskriver man hur mycket vin som finns kvar i flaskan, från *high fill/neck* vilket betyder att vätskenivån sträcker sig en bit upp i halsen till *bottom-shoulder*, alltså att vätskenivån ligger i nedre delen av flaskans "skuldra" och troligen är odrickbart.

Etikettens skick

Om etiketten bär spår av mögel indikerar det att flaskan förvarats i hög luftfuktighet. Detta är dock inget som påverkar kvaliteten på innehållet, utan tvärtom kan det vara ett tecken på att vinet förvarats väl. Om etiketten däremot är solblekt talar det för att vinet utsatts för direkt solljus vilket inte är bra. Även här finns ett antal fackuttryck som beskriver olika skick.

Buteljeringar

Viner som tappats på flaska någon annanstans än på den producerande egendomen betingar generellt sett ett lägre värde.

Förpackningar

Vinets värde behålls bäst om det förvaras i sin originalkartong, som helst ska vara obruten.

Så dricker svenskarna

Svenskarnas alkoholvanor – vad de dricker, hur mycket de dricker och var de handlar sin alkohol – är relativt stabila från år till år. Men om man ser tillbaka något decennium kan desto större förändringar skönjas.

För 2017 beräknas den genomsnittliga alkoholkonsumtionen i Sverige preliminärt till 9,0 liter ren alkohol per invånare, 15 år och äldre. Det innebär en marginell minskning jämfört med föregående år då snittkonsumtionen uppgick till 9,03 liter. Om detta resultat står sig betyder det att alkoholkonsumtionen minskar för 13:e året i rad och att 2017 års snittkonsumtion är den näst lägsta som uppmätts sedan Monitormätningarna startade vid millennieskiftet. Totalt har alkoholkonsumtionen minskat med 10% under 13 år.

Också under 2017 stod vin för den största andelen av den totala alkoholkonsumtionen. De senaste tio åren, alltså sedan 2008, har vinets andel (41,6 procent) av konsumtionen ökat med drygt fyra procentenheter medan spritens andel minskat med fem procentenheter till 20,5 procent. Under samma period har starkölens andel ökat med knappt två procentenheter till dagens 31,2 procent. Cider ligger kvar på i stort sett samma nivå som för tio år sedan, 1,6 procent, medan folkölens andel av den totala konsumtionen minskat med drygt en procentenhet till 5,0 procent.⁵⁰

SVERIGE – ETT VINLAND

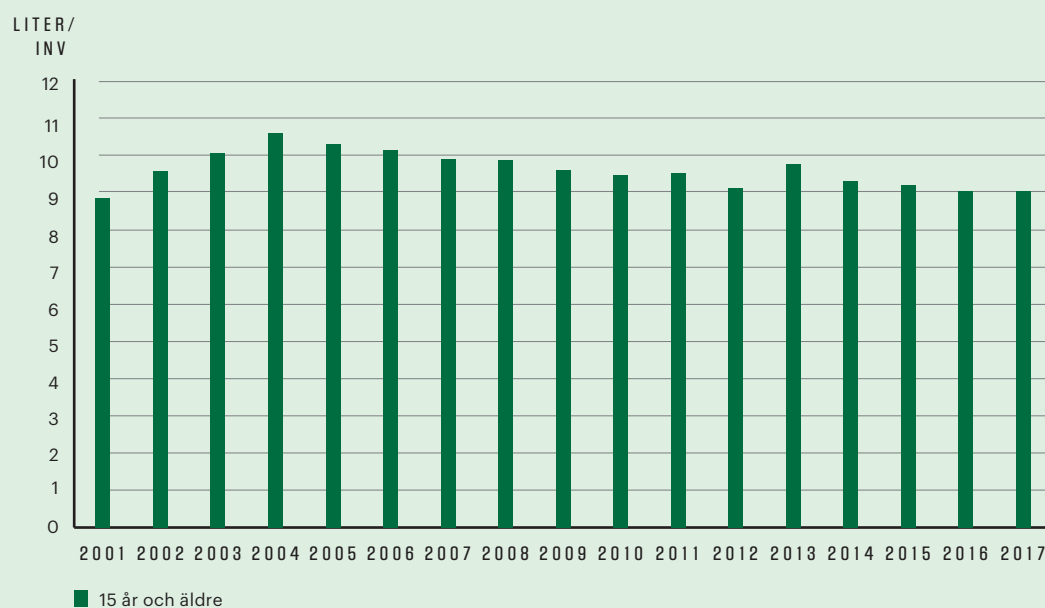
År 1957 inledde Systembolaget "Operation vin", en kampanj som syftade till att få svenskarna att dra ner på brännvinet till förmån för det betydligt alkoholsvagare vinet. I början av 1970-talet hade den totala alkoholförsäljningen per invånare sjunkit – endast vinkonsumtionen ökade.⁵¹

Idag, nästan fem decennier senare, kan man konstatera att trenden håller i sig: vinets andel fortsätter att öka samtidigt som spritens andel är mindre än någonsin tidigare.⁵²



Källa: PM Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017, Trollidal, B.

Alkoholkonsumtionen i Sverige



Källa: PM Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017, Trolldal, B.

*Siffran motsvarar antal liter ren alkohol per person 15 år och över.

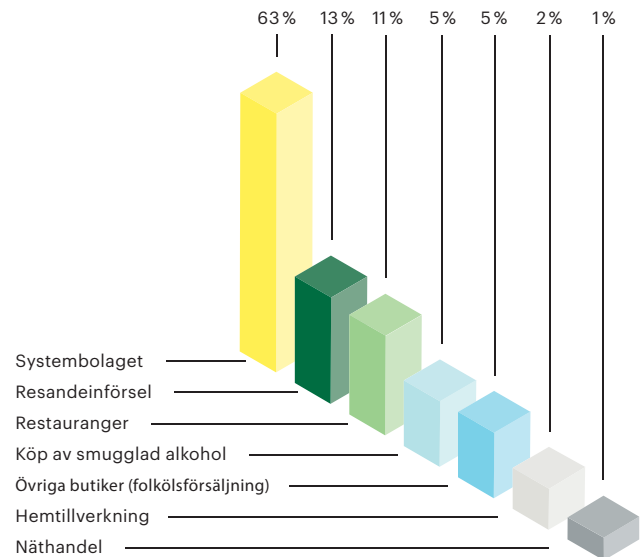
HÄR SKAFFAR SVENSKARNA SIN ALKOHOL

Av de nio liter alkohol som svenskarna konsumerade under 2017 kom 7,1 liter från registrerade källor, det vill säga Systembolaget, folkölsförsäljning och restaurangförsäljning. Detta skiljer sig marginellt från föregående år (9,03 liter respektive 7,18 liter).

Systembolaget är alltså den klart dominerande försäljningskanalen med 5,7 liter vilket i stort sett är oförändrat hög nivå jämfört med 2016 (5,71 liter).

Den oregistrerade delen av konsumtionen, det vill säga resandeförsäljning, köp av smugglade alkoholdrycker och köp via internet, ökade med 0,15 liter jämfört med 2016 till två liter.

Att den oregistrerade delen av konsumtionen ökar kommer sig av en uppgång i resandeförsäljning, från 1,13 till 1,2 liter. Även hemtillverkning har ökat något, från 0,16 till 0,2 liter jämfört med 2016.⁵⁴



Källa: PM Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017, Trollödal, B.

Ungdomars drickande på fortsatt låga nivåer

Den nedåtgående trenden, både vad gäller hur stor andel av ungdomarna som dricker alkohol och hur mycket alkohol de dricker, har bromsats en aning men nivåerna är alltjämt historiskt låga.

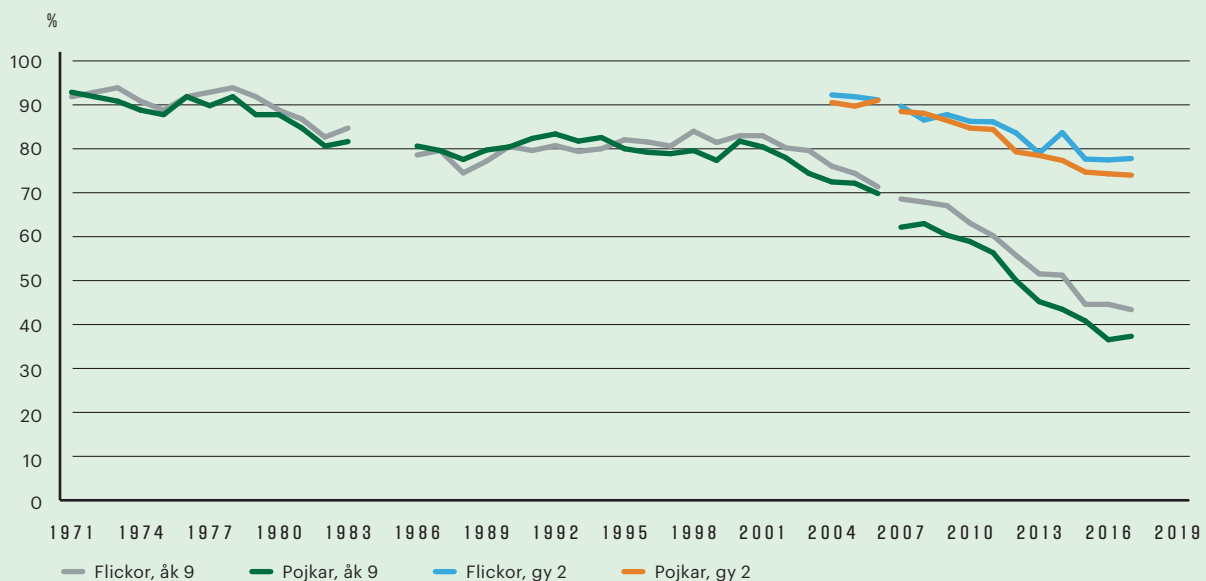
I 2017 års upplaga av undersökningen Skolelevers drogvanor svarade 40 procent av elever i årskurs 9 och 74 procent i gymnasiets år 2 att de druckit alkohol det senaste året. Motsvarande andelar för 2016 var 39,7 procent av elever i årskurs 9 medan andelen elever i gymnasiets år 2 var densamma, 74 procent.

Årskonsumtionen mätt i liter ren alkohol (100%) uppmättes till 1,2 liter i årskurs 9 och 3,1 liter i gymnasiets år 2, jämfört med 2016 innebar detta ingen förändring i årskurs 9 men en liten ökning i gymnasiet (från 3,0 liter år 2016).

I 2017 års undersökning uppger 4,7 procent av flickorna och 4,0 procent av pojkarna i årskurs 9 att de varit berusade av alkohol. Motsvarande andel 20 år tidigare, 1997, var strax över 22 procent både för flickor och pojkarna.

En ännu större minskning syns när det gäller andelen elever i årskurs 9 som uppger att de druckit minst ett glas alkohol. När frågan ställdes för första gången, 2004, hade över 40 procent av pojkarna och närmare 38 procent av flickorna druckit minst ett glas alkohol. 2017 hade dessa andelar sjunkit markant till 12 respektive 11 procent.⁵³

Andel alkoholkonsumenter i årkurs 9 och gymnasiets år 2*



Källa: Skolelevers drogvanor 2017 – CAN rapport 170. Red. Siri Thor. *Brott i tidsserien 2006/2007 indikerar förändring av fråga.

Alkoholens skadeverkningar – unga vuxna löper störst risk

Globalt beräknas alkohol orsaka omkring sex procent av alla dödsfall.

Det är de unga vuxna som löper störst risk att skadas eller dö av alkoholrelaterade orsaker. När det gäller direkta fysiska skador är det berusningsdrickande som ligger bakom flest fall av drunkning, våldsbrott, fallolyckor, bränder och trafikolyckor.⁵⁵

När en brittisk expertgrupp rankade 20 olika droger utifrån deras skadeverkningar på individ och omgivning kom alkohol överst på listan, alltså före narkotiska preparat som heroin och crack.⁵⁶

Bland medelålders och äldre konstateras en översjuklighet som kan kopplas till alkohol och som främst beror på kroniska skador till följd av lång tids alltför hög konsumtion. Exempelvis är alkohol en riskfaktor för cancer, hjärt-kärlsjukdomar och diabetes – de stora folksjukdomarna i Sverige. Andra alkoholrelaterade sjukdomar är cancer i munnen, mag-tarmkanalen och bukspottkörteln, liksom fettlever och skrumplever (levercirros).⁵⁷

PASSIVT DRICKANDE

Alkohol kan inte bara skada den som konsumerar för mycket, utan även omgivningen påverkas. Det handlar om allt från skam och psykiskt obehag till misshandel, dråp och mord, men också om fosterskador och dysfunktionella uppväxtmiljöer. Man brukar tala om andrahands-skador, men Systembolaget använder också begreppet passivt drickande på samma sätt som det mer etablerade begreppet passiv rökning. Uppemot 15 procent av vuxna svenskar har under det senaste året haft negativa erfarenheter till följd av en familjemedlems eller annan närståendes drickande. Närmare tio procent har negativa erfarenheter av en främmande persons drickande.⁵⁸ Läs mer om passivt drickande på sidan 44.

ÖKAD ALKOHOLKONSUMTION BLAND ÄLDRE

I 2018 års lägesrapport om vård och omsorg om äldre uttrycker Socialstyrelsen oro för att den ökande alkoholkonsumtionen bland äldre. Allt fler kvinnor och män som är 65 år eller äldre uppger att de dricker alkohol på ett sådant vis att det betraktas som riskbruk, något som kan få allvarliga konsekvenser och ställer nya krav på både äldreomsorgen och beroendevården. Socialstyrelsen konstaterar att fler äldre med problematiskt drickande får hjälp av socialtjänsten, men att många kommuner saknar en helhetssyn och ett systematiskt arbetssätt. Detta kan, menar Socialstyrelsen, leda till att äldre som har, eller riskerar att utveckla, ett skadligt alkoholbruk inte får rätt stöd.⁵⁹ Läs mer om äldre och alkohol på sidan 41.

SVÅRT BERÄKNA KOSTNADER

Enligt Socialstyrelsens statistikdatabas behandlades år 2016 (den i skrivande stund senast tillgängliga statistiken) 15 587 personer i slutenvården för en alkoholrelaterad diagnos. Av dessa var 4 751 kvinnor och 10 836 män.⁶⁰ För alkoholrelaterade diagnoser i specialiserad öppen vård var motsvarande siffra 28 697 varav 9 695 är kvinnor och 19 002 är män.⁶¹

1906

alkoholrelaterade
dödsfall under 2016

Av Socialstyrelsens alkoholindex framkommer att närmare 2000 personer per år dör av alkoholrelaterade orsaker.⁶² Under 2016 var antalet dödsfall 1 906.⁶³ Emellertid inkluderar Socialstyrelsens alkoholindex bara diagnoser där ordet alkohol ingår. Det innebär till exempel att varken hjärt-kärlsjukdom eller cancer tas med, även i de fall sjukdomen är alkoholrelaterad. I en studie på 365 000 personer i åtta europeiska länder kom forskarna fram till att cirka 10 procent av alla nya fall av cancer hos män och 3 procent hos kvinnor är orsakade av alkohol. Överfört till svenska förhållanden skulle det innebära att alkohol ligger bakom närmare 4 000 nya fall av cancer per år.⁶⁴

När det gäller dödsfall inkluderas inte heller dödsolyckor och självmord såvida inte alkohol nämns i dödsorsaksintyget.

Det är svårt att fastställa hur stora kostnader alkoholen åsamkar samhället. Beroende på hur man beräknar kostnaden för vård, frånvaro och förtidspension har man kommit fram till resultat som varierar mellan 20 och 160 miljarder kronor per år. Den största kostnadsposten ur ett samhällsekonomiskt perspektiv är produktionsbortfall, men också vården och rättssystemet drabbas. I missbruksutredningen år 2011 beräknades den årliga samhällskostnaden för riskbruk, skadligt bruk och beroende till 66 miljarder kronor vilket kan ställas i relation till att statens intäkt av alkoholskatten år 2016 uppgick till 13,9 miljarder konor.^{65, 66}

FOTO: SANNA LINDBERG



Vill göra mer än sy ihop sår på unga berusade

– Vi vill göra något mer för de unga personer som kommer in berusade till akutmottagningen med skador från slagsmål eller olyckor. Det viktiga är att fånga upp dem tidigt för att ha en chans att få dem tillbaka på rätt spår i livet.

Urban Säfwenberg är verksamhetschef för akutmottagningen vid Södersjukhuset i Stockholm – landets största akutintag. Tillsammans med Johan Franck, professor vid Karolinska Institutet och verksamhetschef på Beroendecentrum Stockholm, skissar han och hans personal just nu på en satsning som involverar livsstilmottagningen vid Maria Ungdom.

– Det kan bli både verksamhetsutveckling och forskning som säkerställer kvaliteten, säger Johan Franck, som tycker idén är utmärkt:

– Men självklart måste vi börja med att stärka vårdkedjan. Grundtanken handlar om att inte släppa taget om de ungdomar som hamnar på akuten till följd av alkohol.



FOTO: BOSSE JOHANSSON

Urban Säfwenberg, verksamhetschef vid Södersjukhusets akutmottagning, vill inte släppa taget om de berusade ungdomar som hamnar på akuten efter slagsmål eller olyckor. "Hittar vi dem tidigt kan det räcka med beteendeträning för att komma ur ett destruktivt levnadssätt."

NY MODELL FÖR UNGDOMAR

Johan Franck menar att modellen behöver utformas i samarbete med ungdomar för att fungera.

– Vi måste kommunicera på ungdomars vis, säger han. Det kan handla om mobiler och appar, men det återstår att ta reda på, till exempel genom fokusgrupper.

Den grupp som satsningen riktas till är unga vuxna mellan 18 och 25 år.

– Det kan vara ungdomar som hamnar på akuten av en tillfällighet och sedan händer det aldrig något mer, men ofta är det sådana som är på väg in i ett riskfyllt beteende med både alkohol och andra droger och det är dem vi behöver fånga upp, säger Urban Säfwenberg. Hittar vi dem tidigt kan det räcka med beteendeträning för att komma ur ett destruktivt levnadssätt.

Han beskriver kvällar och nätter på fredagar och lördagar som väldigt stökiga på akutmottagningen. Här passerar 100 000 patienter per år i lokaler som är anpassade för 60 000. En flytt är planerad om två år, men just nu är miljön utmanande. Dessutom är patientgrupperna här mer socioekonomiskt utsatta än vid de andra stora sjukhusen i Stockholm.

– Ibland blir det hotfullt. Vi har väktare och ordningsvakter dygnet runt. Det är absolut nödvändigt.

”Vi måste kommunicera på ungdomars vis.”

Tankarna om att fånga upp 18–25-åringar i riskzonen har starkt stöd från personalen på SÖS-akuten där det finns ett omvitnat stort engagemang och en fin sammanhållning.

TA FRAM GRUNDLIGT UNDERLAG

En del i planen är nu att söka tillstånd att gå igenom journaler från ett år tillbaka för att få konkreta uppgifter att utgå ifrån.

– Alla säger att den här gruppen är stor och att det oftast handlar om alkohol, men ingen vet exakt, säger Urban Säfwenberg.

En annan del handlar om att utarbeta en modell för motiverande samtal som fungerar i en akutmiljö.

Alla tankar och idéer ska nu utvecklas och beskrivas för att kunna ligga till grund för ansökningar om utvecklingsmedel.

– Som det ser ut nu börjar vi med verksamhetsutvecklingen i Beroendecentrum Stockholm i samverkan med Södersjukhusets akutmottagning och fortsätter sedan med kvalitetssäkring genom forskning, säger Johan Franck.

”Vi behöver samarbeta med ungdomar för att skapa en modell som fungerar”, säger professor Johan Franck, verksamhetschef på Beroendecentrum Stockholm.



FOTO: STEFAN ZIMMERMAN

Alkoholforskare följer en generation i 35 år

Den generation som är född kring millennieskiftet är historisk på flera vis. De här barnen har växt upp med digitaliseringen som en självklar del av sin verklighet och deras alkoholkonsumtion ligger på en så låg nivå att den väckt uppmärksamhet.

Men vad betyder det om 15, 25 och 35 år? Fortsätter det måttfulla förhållandet till alkohol eller förändras mönstret med tiden? Och i så fall – för vilka?

Det ska forskningsstudien Futura01 försöka ge svar på. Studien genomförs av CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, i samarbete med Karolinska Institutet och leds av Jonas Raninen, alkoholforskare vid CAN. Studien är delfinansierad genom medel från Systembolagets alkoholforskningsråd.

I studien följs 5500 elever födda 2001 i 35 år, de utgör fem procent av en generation, och redan nästa år kommer de första uppgifterna att analyseras. Då går eleverna i årskurs två på gymnasiet. Frågan om vad som ligger bakom den här generationens historiskt låga alkoholkonsumtion lämnar Jonas Raninen till andra.

– Vi konstaterar att det här skiftet har hänt. Låt oss ta reda på vad det betyder.



FOTO: BOSSE JOHANSSON

DETALJERADE SVAR

Sedan tidigare vet forskarna att ungefär hälften av niondeklassarna dricker alkohol och att den andelen ökar till omkring 80 procent när eleverna kommit till årskurs två på gymnasiet.

– Nu kommer vi att få betydligt mer detaljerade svar, säger Jonas Raninen. Det ska bli väldigt spännande.

Några frågor som ska besvaras är: Vilka är det som fortfarande inte dricker i årskurs två och hur hänger det ihop med skolprestationer, fritidsaktiviteter och socioekonomiska förhållanden? Och de som dricker i årskurs nio – har deras drickande på något sätt förändrats när de kommit till årskurs två?

HÖGT DELTAGANDE

En allmän uppfattning har varit att en senare alkoholdebut också innebär en lägre konsumtion. En finländsk studie har dock nyligen visat att ungdomar "dricker ikapp".

– Det ska bli intressant att se om vi kommer till samma resultat, eller om vi gör helt andra observationer, säger Jonas Raninen.

Han erinrar om att det är ovanligt med långtidsstudier med ett nationellt urval.

– Vi har ett högt deltagande och en bra svarsfrekvens. Jag blir inte förvånad om andra än alkoholforskare så småningom vill titta närmare på den här generationen.

Jonas Raninen, alkoholforskare vid CAN, leder något så ovanligt som en långtidsstudie med nationellt urval.

Studerar följderna av äldres ökade alkoholkonsumtion

– Vi ser en enorm förändring i äldres drickande, men vi vet inte vad det får för konsekvenser. Äldre och alkohol är ett tämligen outforskat område, något som gör ämnet ännu mer spännande.

Det säger Ingmar Skoog, professor i psykiatri och föreståndare för Centrum för åldrande och hälsa, AgeCap, vid Göteborgs universitet.

Att alkohol och äldre än så länge är något av orörd forskningsmark tror han beror på att alkoholforskare generellt intresserat sig för yngre personer och att äldreforskare inte brytt sig så mycket om alkohol.

Tillsammans med sina medarbetare fortsätter Ingmar Skoog nu arbetet med att ta reda på om man har anledning att bekymra sig för följderna av äldres ökade alkoholkonsumtion. Som ansvarig för den så kallade H70-undersökningen som initierades i Göteborg 1971 har han ett enormt material att bygga vidare på.

TVÄRVETENSKAPLIG STORSATSNING

Studien startade med att man rekryterade över tusen 70-åriga män och kvinnor som var födda vid 1900-talets början och genomförde läkarundersökningar och ställde frågor om deras liv, något som sedan regelbundet följdes upp. År 2000 var det dags för ett liknande upplägg med nya 70-åringar som nu följs upp – i år som 88-åringar. Nyligen avslutades också en undersökning av 70-åringar födda 1944. Totalt sett är tio institutioner från fyra fakulteter involverade i forskningen som omfattar allt från frågor om den sociala situationen till magnetröntgen av hjärnan och ryggmärgsprov för att spåra kemiska reaktioner – i sanning en tvärvetenskaplig storsatsning.

– De första frågorna om alkohol ställdes redan 1971 så vi har gedigna uppgifter att jobba vidare på, säger Ingmar Skoog.

Och skillnaderna i alkoholkonsumtion är stora. 1971 kunde ungefär en procent av kvinnorna klassas som riskbrukare, idag är den siffran 24 procent för 70-åriga kvinnor.

”Nu kan vi få svar på vad den stora förändringen i äldres drickande innebär”, säger Ingmar Skoog, professor i psykiatri, som konstaterar att äldre och alkohol är ett tämligen outforskat område.

FRÄMST SOCIALA PROBLEM

– Nu har vi möjlighet att få svar på vilka konsekvenser den här förändringen får, säger Ingmar Skoog. Får de som konsumerar stora mängder alkohol andra förändringar i hjärnan? Får de demens tidigare? Drabbas de av höftfrakturer för att de ramlar oftare? Blir de dummare? Har de en särskild personlighet? Och de som dricker mycket vid 70 – dricker de mer eller mindre vid 85?

Själv tror han att konsumtionen fortsätter på ungefär samma nivå under olika skeden i de äldres liv, men ifråga om hur de äldre påverkas av den ökande konsumtionen är han mer osäker.

– Det är det vi ska ta reda på i detalj. Men jag tror inte vi kommer att se så stora fysiska effekter, kanske en liten nedgång i intellektuell funktion, men det måste detaljstuderas. Det kommer nog mer att handla om sociala problem, att man inte får träffa sina barnbarn för att man uppträtt berusad och inte kan garantera att det inte händer igen.



Dags att skrota ordet ”alkoholmissbrukare”

Ord som ”alkoholmissbrukare” och ”alkoholist” gör större skada än nytta. Det är oprecisa begrepp som är oanvändbara i vetenskapliga sammanhang, men framför allt utgör de ett hinder för den som vill söka hjälp. Det menar Sven Andréasson, landets kanske mest inflytelserika alkoholforskare.

– Det finns hundratusentals personer i Sverige som dricker på ett skadligt sätt men som är socialt fungerande. De flesta av dem uppfattar sig inte som alkoholister eller missbrukare och skulle aldrig drömma om att söka sig till den reguljära beroendevården.

Sven Andréasson är professor i socialmedicin vid Karolinska Institutet och överläkare vid Beroendecentrum Stockholm. I centrala Stockholm, ett stenkast från fashionabla Stureplan ligger Riddargatan 1, mottagningen för alkohol och hälsa, som han själv var med om att starta hösten 2011. Här arbetar läkare, sjuksköterskor, psykologer, socionomer, beteendevetare och forskare. Tanken är att Riddargatan 1 ska fånga upp just de personer som dricker för mycket, men som inte nås av den specialiserade beroendevården.

DRYGT EN MILJON I RISKBRUK

Det finns inga tillförlitliga nationella beräkningar av antalet alkoholberoende i Sverige, men skattningar grundade på regionala undersökningar talar för att drygt en miljon personer har ett riskbruk varav cirka 300 000 uppfyller diagnoskriterierna för alkoholberoende.

Sven Andréasson använder sig av en pyramid för att beskriva fördelningen av alkoholproblem på olika nivåer. I toppen finns de cirka 50 000 med de svåraste alkoholproblemen. Här finns de socialt utslagna som ofta även har omfattande psykiatriska problem. Det är för den här gruppen som beroendevården är utformad och fungerar bra. Men, säger Sven Andréasson, för de resterande cirka 950 000 som dricker för mycket är beroendevården inte ett attraktivt alternativ.

– När man använder ord som alkoholmissbrukare är det många som ser skrämiga parkbänksfyllon eller försupna uteliggare framför sig – som om de själva hade valt sin situation för att de är moraliskt förkastliga människor. Den stora majoriteten av alkoholberoende inser att de har problem, men de låter hellre bli att söka hjälp än att se sig själva som alkoholmissbrukare.

FÖRÅLDRADE BEGREPP MÖNSTRAS UT FRÅN VETENSKAPEN

- I den internationellt erkända diagnosmanualen, ICD-10 (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems – Tenth Revision*) blev begreppet missbruk (*abuse*) utmönstrat för över 20 år sedan. Ett skäl är att det inte finns några allmänt accepterade indikatorer på missbruk. Istället används *harmful use*, skadligt bruk.
- I DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), diagnoshandboken för psykiatriska sjukdomstillstånd och störningar, användes begreppet missbruk till och med den fjärde upplagan, DSM-IV, som kom 1994. I den femte och senaste upplagan, DSM-5, från 2013 används istället samlingsbegreppet *substance use disorders* som sedan kan preciseras utifrån vilken drog det rör sig om, exempelvis *alcohol use disorder*. Det finns elva kriterier varav minst två ska vara uppfyllda för att *substance use disorder* ska anses föreligga. Antalet uppfyllda kriterier utgör ett mått på hur allvarligt problemet är: två till tre kriterier anses mildt, fyra till fem måttligt medan sex eller fler uppfyllda kriterier indikerar svår problematik. I DSM-5 används inte heller termen beroende.⁷¹
- *The International Society of Addiction Journal Editors*, ISAJE, som samlar de ledande internationella vetenskapliga tidskrifterna inom beroendeforskning, beslutade vid sitt årsmöte år 2015 att starkt avråda från användningen av orden *abuse* respektive *abuser*.⁷² Detta då dessa ord dels är stigmatiserande⁷³, dels riskerar att påverka hur behovet av behandling uppfattas.⁷⁴



”De flesta med alkoholproblem är socialt välfungerande och kan inte alls identifiera sig med exempelvis Albert Engströms fyllbult Kolingen”, säger alkoholläkaren Sven Andréasson, här utanför mottagningen Riddargatan 1 alldeles intill krogstäta Stureplan.

Sven Andréasson tror att detta är en viktig del av förklaringen till att det stora flertalet av alla som har alkoholproblem, över 80 procent enligt en svensk studie, inte söker behandling.⁶⁷ Mycket talar dessutom för att de behöver en helt annan typ av behandling än de cirka 50 000 som har grava problem. Det faktum att beroendevården i stor utsträckning handläggs av socialtjänsten bidrar till att ytterligare höja trösklarna för de hundratusentals personer med skadligt alkoholbruk som fortfarande lever under socialt ordnade former.

KAN BEHANDLAS I PRIMÄRVÅRDEN

– Personer med relativt sett lindrigare former av alkoholproblem har inget behov av specialiserad beroendevård. Jag menar att de kan och bör behandlas i primär- eller företagshälsovården.

Studier har visat att korta insatser kan fungera lika bra, eller till och med bättre, än mer omfattande program för personer med måttlig problematik.^{68,69} Det finns kostnadseffektiva åtgärder som kan genomföras av läkare och sjuksköterskor utan specialistkompetens inom beroendområdet, såsom kort rådgivning och enkla behandlingsprogram men även läkemedelsbehandling som minskar suget och därmed även risken för återfall.⁷⁰

– På Riddargatan 1 träffar vi alla möjliga sorters människor, även politiker och direktörer, och våra behandlingsresultat är bra. Det mesta av det vi gör här skulle vårdcentraler ute i landet också kunna göra efter någon dags vidareutbildning.

Många påverkas av andras drickande

Att alkohol påverkar den som dricker är allmänt känt. Men alkoholens skadeverkningar drabbar många fler än den som dricker, bland annat genom fosterskador, våldsrelaterade skador, olyckor i trafiken och stora samhällskostnader.

Dessa skador kallar man för alkoholens andrahandsskador, men Systembolaget använder även begreppet passivt drickande på samma sätt som passiv rökning sedan länge är ett etablerat begrepp.

Passivt drickande är ett paraplybegrepp för en rad olika områden där alkoholens negativa effekter är mer långtgående än den personliga skada som den som konsumerar alkohol på ett problematiskt vis utsätter sig för. Passivt drickande kan således handla om allt från skamkänslor och psykiskt obehag till misshandel och mord.

Alkohol under graviditeten kan orsaka fosterskador som kan resultera i lägre IQ, hyperaktivitet eller allvarliga skador som FAS, fetalt alkoholsyndrom. Utöver personligt lidande för drabbade och anhöriga har samhällets kostnader för FAS beräknats till 14,4 miljarder kronor per år.⁷⁵ Kostnaden, som sannolikt är högre till följd av underdiagnostik, omfattar områden som särskola, särskilda boendeformer, psykisk sjukdom, missbruk och produktionsbortfall till följd av nedsatt arbetsförmåga.

REVIDERADE REKOMMENDATIONER

Vad gäller alkoholintag i samband med amning har Livsmedelsverket reviderat sina rekommendationer. Tidigare råddes mödrar att helt avstå från alkohol så länge barnet ammas, men på senare år har man kunnat konstatera att den mängd alkohol som barnet får i sig via bröstmjölken är så liten att den i sig inte torde utgöra någon medicinsk risk. Emellertid finns det studier som talar för att barnets utveckling kan påverkas om mamman dricker alkohol under amningsperioden.

Alkohol kan också leda till minskad bröstmjölksproduktion, att barnet äter mindre och att barnets sömn störs. Dessa effekter är måttliga och barnet kompenserar för dem inom ett dygn under förutsättning att mamman inte dricker alkohol under den tiden. Sammanfattningsvis, menar Livsmedelsverket, kan man inte sluta sig till att alkohol under amningen är helt riskfri. Därför är Livsmedelsverkets rekommendation numera att kvinnor som ammar ska vara måttfulla om de dricker alkohol, högst

ett par glas vin eller motsvarande åt gången och högst ett par gånger i veckan.⁷⁶

Därutöver påtalar bland andra Folkhälsomyndigheten att drickande under amningsperioden kan ha annan negativ inverkan på det lilla barnets välbefinnande. Det handlar dels om att alkoholpåverkade föräldrar kan brista i förmågan till omvårdnad, dels om att barn kan bli oroliga av att föräldrarna betar sig, luktar och talar annorlunda.⁷⁷

EKONOMISKA PÅFRESTNINGAR

Minst 60 000 barn i Sverige har en förälder med så allvarliga missbruksproblem att de varit inlagda för sluten missbruksvård. Betydligt fler barn än så lever med en förälder med alkoholproblem, men där inte någon vuxen varit inlagd för behandling. Att växa upp under sådana förhållanden är förenat med en rad olika risker. Barn är känsliga för sinnesintryck och märker om en förälder är påverkad. Detta kan leda till en ständig stress för barnen eftersom familjelivet är konstant oförutsägbart. Andra problem inkluderar försenad psykisk utveckling, svårigheter i skolan och kontaktsvårigheter.

Barn som växer upp i en sådan här miljö löper också större risk att utsättas för våld och fysiska övergrepp. Dessa barn har också en ökad risk att själva få alkoholproblem, men även för olyckor, våld och självmord.^{78, 79}

Ett alkoholberoende i familjen kan också innebära ekonomiska påfrestningar. Undersökningar visar att 50 000 svenska hushåll har ekonomiska problem till följd av en familjemedlems alkoholkonsumtion.⁸⁰

VÅLD OCH TRAFIKOLYCKOR

Sambandet mellan alkohol och våldsbrottslighet är starkt. En svensk studie visar ett starkt samband genom historien mellan antalet mord och dråp å ena sidan och den totala alkoholkonsumtionen å den andra.⁸¹ En analys från Brottsförebyggande rådet, Brå, visar att det finns en fortsatt stark koppling mellan brott och alkoholpåverkan, både hos förövare och offer. Kopplingen är särskilt stark vid misshandel där 62 procent av gärningspersonerna var



FOTO: SANNA LINDBERG

Barn som växer upp i en miljö präglad av problematiskt drickande löper högre risk att själva utveckla alkoholproblem.

påverkade av alkohol eller annan drog och vid sexualbrott där 55 procent av gärningspersonerna var påverkade.⁸²

Under 2017 omkom 253 personer i trafiken, det lägsta antalet i modern tid, men vad gäller alkohol- och drogrelaterade dödsfall i trafiken går utvecklingen åt fel håll. Under förra året omkom 81 trafikanter i alkohol- eller drogrelaterade trafikolyckor, vilket motsvarar 32 procent av det totala antalet omkomna i vägtrafikolyckor.

Resultat från Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor visar att antalet omkomna alkohelpåverkade (alkoholkoncentration på 0,2 promille eller mer) personbilsförare under 2017 var ungefär detsamma som under 2015 och 2016. Emellertid har andelen ökat från knappt 25 till cirka 28 procent – den högst uppmätta under 2000-talet. En stor andel av de omkomna alkohelpåverkade personbilsförarna förolyckas i singelolyckor.⁸³

”Föraren dömdes till två och ett halvt års fängelse – men vi fick livstid...”





– När det knackar på dörren och två poliser och en präst står utanför – då tar det inte ens en hundra sekund innan man förstår vad som hänt. Det är något av det mest fasansfulla man kan vara med om som förälder.

Mats Sjöo från Garphyttan berättar om dagen som totalt förändrade hans och familjens liv. Den 2 oktober 2011 dödades 17-åriga sonen Rickard i en trafikolycka där föraren körde rattfull.

– Vi hade ett liv före det datumet. Nu har vi ett helt annat liv, säger han.

På kvällen hade Rickard varit på fest inne i Örebro, några mil hemifrån, och planen var att ta sista bussen hem.

– Men det kom några tjejer till festen och då ville han förstås stanna ett tag till, berättar pappa Mats. Vi hade kunnat hämta honom, men Rickard ville klara sig själv och inte vara till besvär. Han var en ”kan själv-pojke”.

Det är här Rickard fattar det ödesdiga beslutet att lifta med en kille som senare visar sig vara berusad och som dessutom hade stulit en bilnyckel. Ytterligare en kille följer med i bilen, men han hoppar av bara några hundra meter innan olyckan inträffar.

Klockan tre på natten vaknar Mats fru Christina och upptäcker att Rickard inte kommit hem med sista bussen. Hon ringer hans mobil, men får inget svar.

– Om vi bara tittat ut genom fönstren på övervåningen just då hade vi sett alla blåljus bara en bit från vårt hus, säger Mats. Fågelvägen är det 500 meter till olycksplatsen.

När det sedan knackar på dörren tidigt på morgonen tänker föräldrarna först att Rickard kanske fått i sig lite för mycket och blivit skjutsad hem av polisen, men den fruktansvärda sanningen slår omedelbart och obönhörligt till när de ser uppställningen utanför dörren.

Mats Sjöo vid sonen Rickards grav. Här samlas familjen ofta, inte bara vid olika högtider som Rickards födelsedag då graven smyckas med så många marschaller som Rickard skulle fylla – i formen av ett hjärta.

”FANTASTISKA POLISER”

– Poliserna var helt fantastiska. De släppte oss inte ur sikte en sekund. Vi fick inte gå upp på övervåningen ensamma, de var med överallt. Man tappas tidsuppfattningen när något sådant här händer, så jag har egentligen ingen aning om hur länge de stannade, men de åkte inte förrän våra släktingar kommit.

Nu följer en tid av en ständig ström av släkt och vänner som kommer med färdiglagad mat och uppmaningar av typen: ”Ät den här smörgåsen nu, du måste få i dig något. Jag sitter här under tiden.”

– Det är precis så man ska göra, säger Mats. Strunta i blommor och satsa på färdig mat. Micron är vad man klarar av i en krissituation som drar undan allt man har av fast mark under fötterna.

För att få någon struktur på dagarna under den första tiden började Mats föra bok över besöken. Det hjälpte lite, samtidigt som anteckningarna nu är ett fint bevis på omtanke och mänsklig värme.

Den rattfulle föraren hade kört mellan 100 och 150 kilometer i timmen på en 30-sträcka i närheten av familjen Sjöös hem. Han hade 1,23 promille alkohol i blodet. Rickard slogs medvetslös mot ett träd när bilen gick av vägen och kvävdes till döds hängande upp och ner i bilbältet.

– Kanske hade hans liv gått att rädda om man fått ut honom tidigare, säger Mats. Föraren dömdes till två och ett halvt års fängelse, men vi fick livstid.

Senare på dagen åkte han till olycksplatsen för att se och försöka förstå.

FRUKTANSVÄRD ILSKA

– I början var det en sådan fruktansvärd ilska, jag var så vansinnigt arg. Jag tog en yxa och tänkte hugga ner den största granen i närheten, men blev hindrad – som tur var. Jag trodde väl på något sätt att jag kunde få ur mig aggressionen.

Mats kan fortfarande känna ilska, men inte på samma destruktiva sätt. Han har bytt yrkesbana och vänt familjens fruktansvärda erfarenhet till ett engagemang som rör frågor om rattfylleri och trafiksäkerhet. Han jobbar

för Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet (NBV) och är ordförande i ett nätverk för drabbade, MADD, Mothers Against Drunk Driving.

– Det värsta är de speciella dagarna. Julen, årsdagen då det hände, Rickards födelsedag – då blir saknaden ännu mer påtaglig. I början, när det precis hade hänt, satt jag i trappan och väntade på att Rickard skulle komma hem.

Mats berättar:

– På hans födelsedag brukar vi åka till graven och forma ett hjärta med så många marschaller som år han skulle fylla. Sedan äter vi ”Rickards special” på en pizzeria i Garphyttan. Det är en typ av kebab som Rickard gillade och som ägaren döpte efter vår son efter olyckan.

ÄNNU MER SAMMANSVETSADE

Utöver Mats och hustrun Christina finns tre barn i familjen. Det är Emma, 30, Johan, 26 och Julia, 17. Storfamiljen omfattar numera även två barnbarn.

– Det som hände har gjort oss ännu mer sammansvetsade. Det är vanligt att familjer glider isär när någonting sådant här händer, men jag känner att barnen kommer hem oftare än tidigare och att de vill att vi planerar resor och aktiviteter ihop. Det känns förstås fint, och ingen vet ju hur det varit om Rickard fått leva.

Garphyttan, vid foten av Kilsbergen, är en liten ort där alla känner alla. Den rattfulle föraren har gått i parallellklass till sonen Johan och Mats har även varit hans fotbollstränare.

– Jag har tänkt att han ska få fylla 30, sedan vill jag försöka ta kontakt med honom. Jag känner inget hat idag, men jag har fortfarande frågor att ställa, det gäller mest detaljer. Man får inte svar på allt under en rättegång.

Men Mats tänker inte möta föraren ensam:

– Man ska ha en neutral tredje person med, jag tänker mig kanske en polis eller någon person från socialtjänsten. Men det hinner jag fundera på – än är det några år kvar.

Mats Sjöo besöker ofta hemortens kyrka för en stunds lugn och eftertanke. Kyrkans verksamhet har betytt mycket för familjen som i det akuta skedet fick professionell hjälp från Sjukhuskyrkan.



”TRAFIKBROTTSOFFER ERBJUDS INTE SAMMA STÖD SOM ANDRA BROTTSOFFER”

En fråga som engagerat både MADD och MHF (Motorförarnas Helnykterhetsförbund) under flera år är att trafikbrottsoffer inte erbjuds samma stöd som andra brottsoffer.

– Om du utsätts för misshandel eller rån erbjuds ofta krisstöd från samhällets sida. Men om du råkar ut för en trafikolycka eller förlorar en anhörig i en rattfylleriolycka blir du oftast utan stöd, säger Mats Sjöo, som menar att krisstöd till trafikbrottsoffer måste högre upp på agendan och att samordningen kring krisstöd behöver förbättras.

Själv fick Mats Sjöo och hans familj professionell hjälp från Sjukhuskyrkan.

– Men det var för att vi kände till att möjligheten finns. I ett krisläge orkar man inte ägna sig åt efterforskning.

”INGEN SKA DÖ AV RATTFYLLERI”

- Trafikverket och Polisen har enats om att skapa förutsättningar för en ny funktion, trafiknykterhetskontrollanter. Detta är personer som inte är poliser men som har en specifik utbildning och mandat att utföra nykterhetskontroller utefter våra vägar. Under våren 2018 påbörjades ett arbete med att utreda juridiska och organisatoriska möjligheter för den nya funktionen. Det gemensamma arbetet bedrivs i projektet NYKTRA och implementeringen planeras till 2019.

Källa: Trafikverket

- MHF har beslutat att driva en egen nollvision i trafiken: ”Ingen ska dö av rattfylleri”. Den bygger på solidaritet med de människor som drabbas av att det i Sverige görs 12500 onyktra resor varje dygn. Ingen ska behöva uppleva den sorg som drabbar de anhöriga till rattfylleridöda. Ingen ska heller behöva gå igenom det meningslösa och helt onödiga mänskliga lidande som drabbar de 1000 personer som skadas svårt i olyckor där alkohol eller andra droger är inblandade.

Källa: MHF

”Medberoende borde vara en egen diagnos”

Över en miljon människor i Sverige är anhöriga till en person med alkohol- eller drogberoende, ett anhörigskap som är förknippat med svår stress och ständig oro och som på sikt kan vara nedbrytande. I många fall utvecklar den anhöriga en egen och nog så allvarlig problematik: medberoende.

– Tusentals människor lever i ett djupt destruktivt medberoende, men i dagsläget har samhället ingen beredskap för att hjälpa dem, säger Fred Nyberg, professor emeritus vid Uppsala universitet och en av Sveriges ledande beroendeforskare.

Medberoende är alltså ett tillstånd där en nära anhörig till en person med beroendeproblematik anpassar sig så till den milda grad till den beroende att han eller hon nästan utplånar sig själv i sin strävan att i alla situationer skydda, bevara och hjälpa den beroende. Den medberoende kan sägas utveckla ett osunt beroende av den andres tillkortakommanden för att tillfredsställa sina egna känslomässiga behov.⁸⁴

– Den medberoende förlorar sig själv i omsorgen om partners behov, säger Fred Nyberg. Hon – oftast är det en hon – lider å ena sidan av intensivt behov av att få göra allt för honom, å andra sidan har hon ett starkt behov att helt fly från honom.

SÅRBARA ANHÖRIGA

Det är alltså inte alla som lever med en beroendesjuk som utvecklar ett medberoende, utan problematiken är betydligt mer specifik och tycks finnas hos anhöriga med särskild sårbarhet. I vetenskapliga sammanhang dök *codependency*, som det heter på engelska, upp för drygt 30 år sedan. Det var då som den amerikanske psykiatrikern Timmen L. Cermak publicerade *Diagnostic Criteria for Codependency*, som titeln antyder ett försök att sätta upp diagnostiska kriterier för medberoende.⁸⁵ Cermak argumenterade för att tillståndet borde klassas som en personlighetsstörning med egen diagnoskod i DSM, den internationellt använda diagnosmanualen för psykiatriska sjukdomstillstånd och störningar.⁸⁶ Emellertid fick han begränsat gehör bland forskare och experter.⁸⁷

– Flera forskningsrapporter noterar psykisk ohälsa hos kvinnor till alkoholiserade män, men man har undvikit att associera fynden till konceptet medberoende. En anledning är att många psykiatriker och forskare helst velat skjuta undan problemet och placera det under en annan befintlig psykiatrisk diagnos, men oviljan att ta till sig begreppet beror även på att man missförstått dess innebörd, säger Fred Nyberg.

”Medberoende är ett destruktivt tillstånd och borde vara en egen diagnos”, säger Fred Nyberg, en av landets ledande beroendeforskare.



FOTO: BOSSE JOHANSSON

Likväl rör sig forskningen framåt och Fred Nyberg menar att det idag bör gå att utarbeta en diagnos baserat på det index för medberoende som togs fram år 2000 och som även använts i senare studier.^{88,89}

– Utifrån existerande index bör vi kunna etablera diagnostiska instrument som gör det möjligt att identifiera de personer som uppvisar medberoendets karaktäristiska beteenden, säger han. För så länge det inte finns en diagnos kommer de här människorna inte tas på det allvar som krävs för att de ska kunna få hjälp.

OKUNNIGT BEMÖTANDE

Han drar parallellen till fibromyalgi, ett kroniskt smärtsyndrom som huvudsakligen drabbar kvinnor där det fram till för ett par decennier sedan inte fanns någon allmänt erkänd diagnos – trots att åtminstone ett par procent av världens befolkning är drabbad.⁹⁰

– På den tiden var det inte ovanligt att kvinnor med fibromyalgi blev avfärdade som gnällkärringar i vården, säger han. På motsvarande sätt riskerar personer som lider av medberoende att bemötas med okunskap och förutfattade meningar.

Många som lider av medberoende får ofta höra att de helt enkelt borde lämna personen ifråga – ge upp och inse att de aldrig kommer att kunna ändra på den beronde-sjuka. Men det kan vara lättare sagt än gjort, dels för att en icke oväsentlig andel av personer med beroendeproblematik är kreativa och fascinerande människor som det är lätt att fastna för, dels för att den medberoende efter en tid inte anser sig ha något eget värde utöver det de kan hjälpa den beroendesjuka med.

Ett av skälen till att Fred Nyberg finner frågan om diagnostik och behandling av medberoende så angelägen är att det handlar om ett mycket destruktivt tillstånd som kan få allvarliga följder för den psykisk hälsan såsom stress, depression och självmordstankar.

Så bedöms medberoende

The Holyoake Codependency Index är ett självskattningsformulär där varje påstående ska ges ett värde från 1–5 där 1 betyder *instämmer inte alls* och 5 betyder *instämmer helt*.

1. Väldigt ofta låter jag bli att försöka bli vän med andra eftersom jag tror att de inte kommer att tycka om mig.
2. Vad som än händer kommer familjen först.
3. Mitt liv kontrolleras av min partners beteende och problem.
4. Jag sätter alltid min familjs behov före mina egna.
5. Jag lever för mycket efter andra människors standarder.
6. Jag spelar upp en charad för att imponera på andra. Jag är inte den person jag låtsas vara.
7. Effekterna av min partners beteende utgör ett ständigt hot mot mig.
8. Det är mitt ansvar att ägna min energi åt att hjälpa mina nära och kära att lösa sina problem.
9. För att komma överens och vara omtyckt måste jag vara den som andra vill att jag ska vara.
10. Jag skulle kunna klara av saker och ting på ett funktionellt sätt om bara min partners beteende ändrades.
11. Vad jag känner är inte viktigt så länge de jag älskar har det bra.
12. Eftersom det vore själviskt kan jag inte sätta mina egna behov före andras.
13. Jag måste hitta på bortförklaringar och be om ursäkt för mig själv mest hela tiden.



"Det är tragiskt att se någon gå från att vara en uppskattad yrkesperson till att inte kunna ta vara på sig själv", säger Per Mattsson som hann leva ihop med sin hustru i tolv år innan hon dog av sitt drickande.

”Jag var jämt orolig och visste aldrig vad jag skulle komma hem till”

– Som anhörig är man helt hjälplös om den som är beroendesjuk vägrar att själv söka hjälp. Det är det viktigaste jag lärt mig. Och att de här problemen är oerhört svåra.

I tolv år levde Per Mattsson ihop med hustrun Berit* innan hon dog som en följd av sitt drickande.

– Skulle jag mot förmodan hamna i en liknande situation igen skulle jag ge upp tidigare. Det går inte att tvinga en vuxen person att ta tag i sitt liv.

När Per berättar om åren med Berit sitter vi vid köksbordet i den våning på Reimersholme i centrala Stockholm som de båda köpte och inredde i början av sin relation.

– Det är mycket som påminner om henne här, så det är klart att jag ofta tänker på den tiden och på min fru.

De träffades på den gemensamma arbetsplatsen som tillhör organisationsvärlden. Hon var dryga 50, han något yngre. Berit var sakkunnig till ledningen, Per arbetade med IT-support och datasäkerhet.

”Det går inte att tvinga en vuxen person att ta tag i sitt liv.”

– Hon tjänade dubbelt så mycket som jag och hade helt andra vanor. Det här med att dricka vin till vardags var något helt nytt för mig. Egentligen såg jag väl tecknen ganska tidigt, men drog inte rätt slutsatser förrän långt senare.

”HON SKYDDE VARDAGEN”

Berit var duktig på att laga mat och ställde gärna till med fest. Då fick hon beröm och bekräftelse och kunde stå i centrum samtidigt som det var tillåtet med stora mängder vin.

– Vi hade många diskussioner om det där. Jag kan gärna leva vanligt vardagsliv, men det var som om hon skydde allt vad vardag heter. Så fort vi hade haft en fest började hon planera för nästa.

När Per tänker på tiden med Berit återkommer han till att det fanns ett destruktivt stråk redan från början. Hon åt

antidepressiva mediciner som hon så småningom blandade med alkohol.

– Jag var skeptisk till hennes mediciner och tyckte att det fanns andra sätt att ta tag i underliggande problem. Så här efteråt är bilden ganska tydlig, men då tog det ett bra tag för mig att inse vad som pågick. Det är nog en blandning av att hoppas, att förneka och att inte vilja se.

Per beskriver de första åren med Berit som väldigt bra. På många sätt kompletterade de varandra, reste en hel del och upplevde nya miljöer, hade roligt ihop och jobbade tillsammans på hennes kolonilott.

– Jag gled väl med i hennes livsstil ett tag. Det var inte bra, men det blev ofta att vi satt uppe sent och diskuterade över ett glas vin, som gärna blev ganska många glas, säger Per.

Vid ett tillfälle fick han sig en ordentlig tankeställare.

– En kollega tog mig åt sidan en gång: ”Hur är det egentligen Perre, du ser så sliten ut?” Efter det skärpte jag mig förstås, men av Berits löften om att göra detsamma blev det inget alls.

UTFÖR I SNABBARE TAKT

Istället blev problemen större och gick även ut över hennes jobb.

– Hennes korttidsfrånvaro ökade. Det var väldigt klassiskt. Det omorganiserades och hon fick ändrade arbetsuppgifter, sådant som inte var lika viktigt och inte hade samma status i organisationen.

Nu gick det utför i allt snabbare takt. Berit fick ett erbjudande om tidigarelagd avtalspension till följd av vad som beskrevs som en utmattningsdepression.

– Jag är ganska säker på att många förstod vad det egentligen handlade om, säger Per. Men det är svårt att tala klarspråk om sådana här problem och miljön som vi umgicks i var överlag väldigt tillåtande när det gäller drickande.

FOTO: BOSSE JOHANSSON



Per Mattsson berättar att det mitt i sorgen efter hustrun också fanns en lättnad. "Alltihop hade varit otroligt jobbigt. Den där ständiga oron gnager sönder en på djupet."

Nu kom en tid då Berit var hemma på dagarna medan Per fortfarande arbetade – en situation som var långt ifrån lyckad.

– Jag var ständigt orolig och visste aldrig vad jag skulle komma hem till. Ofta var hon helt utslagen i sängen när jag kom hem. Det är väldigt tragiskt att se någon gå från att vara en uppskattad yrkesperson till att inte kunna ta vara på sig själv.

Ibland rörde sig Berit ute på dagtid och inte sällan var hon så berusad att hon ramlade och slog sig. Hennes egna förklaringar handlade om hala trappor, isfläckar på marken och för svag belysning. Hon skulle hela tiden hålla färgen, som Per beskriver det. Idag är han övertygad om att många runt omkring dem förstod.

– Hon hade vid flera tillfällen åtskilliga synliga blåmärken och jag var livrädd att grannar och andra skulle dra slutsatsen att jag misshandlade henne. Som hon såg ut hade det inte varit någon orimlig tanke för människor som inte kände oss.

VÄGRADE ERKÄNNA PROBLEM

Vid det här laget hade han i olika omgångar försökt att få hjälp och behandling för sin hustru.

– Men hon vägrade att erkänna att problemet fanns – och då går det inte. Jag försökte att få hjälp genom sociala myndigheter, men det gick inte så länge hon inte själv bad om hjälp. För att tvångsåtgärder ska sättas in är ribban ganska hög. Man förklarade att om hon låg hjälplös ute på stan utan att kunna ta sig hem så skulle hon kunna

bli omhändertagen. Men så länge hon tog sig hem själv kunde man inte göra något mot hennes vilja.

Dessutom hade han flera konflikter med Berits gamla mamma som inte heller ville se problemet utan bara talade om vikten av att "vara snäll mot henne, hon är så sjuk."

– Och det var hon ju, men inte på det sätt som mamman valde att se det.

"Den där ständiga oron gnager sönder en på djupet."

Nu ställde Per istället sin hustru inför ett ultimatum som han trodde skulle få henne att börja tänka om – en förändring eller skilsmässa. Då inträffade något oväntat:

– Utan min vetskap hade hon efter en tid köpt en lägenhet till sig själv i Nynäshamn. Och vi hade inget äktenskapsförord så det var ju våra gemensamma pengar hon använt. Jag accepterade detta och hjälpte henne genom att ta ett lån och lösa ut henne ur vår gemensamma lägenhet.

Han fortsätter:

– Det var en – naturligtvis naiv – förhoppning om att det skulle kunna bli en nystart för henne. Hon hade sedan lång tid sagt sig vilja bo i en liten stad efter våra båda pensioneringar. Jag trodde att hon hade en förhoppning att vi skulle kunna bo där tillsammans.

FÖRSTOD VAD SOM SKULLE SKE

Per hjälpte till med flytten, fixade och möblerade – medan Berit var i så dåligt skick att hon knappt orkade röra sig. Hon var slut, både fysiskt och psykiskt.

– Inom mig förstod jag vad som skulle ske, men jag visste inte om det skulle hända om en vecka eller om fem år.

Per pratade mycket med sin yngre bror Janne som var ett stort stöd under de här åren.

– När man hamnar i svårigheter känns det otroligt värdefullt att ha syskon. Det hade inte Berit. Ibland undrar jag om det skulle gjort skillnad.

Det tog ganska precis ett halvår innan han hittade sin fru

död i sängen i den lilla lägenheten i Nynäshamn. Hennes mamma hade försökt att ringa dottern en hel dag och larmade Per som direkt efter jobbet for raka vägen till hustruns lägenhet.

– Jag var inte helt oförberedd på att hon skulle vara död, och mitt i sorgen kändes det faktiskt också som en lättnad – det går inte att beskriva det på något annat sätt. Alltihop hade varit otroligt jobbigt. Den där ständiga oron gnager sönder en på djupet. Och jag hade ju sett hur dåligt hon mårde. Så det kändes som att hon äntligen hade fått frid.

"ETT UTDRAGET SJÄLMORD"

Nu har det gått ganska precis tio år sedan Berit dog. Per har en ny relation – nu som särbo.

– Jag tänker på hennes död som ett långt utdraget självmord. Det låter kanske konstigt, men jag tror att hon hela tiden var medveten om att hon höll på och förbrände sig själv, men inte kunde leva på något annat sätt. Jag tycker verkligen att jag gjorde allt jag kunde, och det är väldigt sorgligt att stå bredvid och se någon förfalla så brutalt.

* Berit heter egentligen något annat.

Källor

Vårt uppdrag – därför finns Systembolaget

- 1 WHO. Global status report on noncommunicable diseases, Chapter 4. *Reducing risks and preventing disease: population-wide interventions*. 2010.
- 2 Alkohollagen, 3.7–3.8.
- 3 Alkohollagen, 5 kap.
- 4 Norström, T. "Priselastisiteten för alkohol 1984–2003", kapitel i *Gränslös utmaning – alkoholpolitik i ny tid*. SOU 2005:25, s. 409–429.
- 5 Wagenaar, AC et al. *Effects of beverage alcohol price and tax levels on drinking: a meta-analysis of 1003 estimates from 112 studies*. *Addiction*. 2009 Feb; 104(2):179–90.
- 6 Jiang, H et al. *The Dynamic Effects of Changes in Prices and Affordability on Alcohol Consumption: An Impulse Response Analysis*. *Alcohol and Alcoholism*, 2015, 50(6) 631–638.
- 7 Stockwell, T et al. *Minimum Alcohol Prices and Outlet Densities in British Columbia, Canada: Estimated Impacts on Alcohol-Attributable Hospital Admissions*. *Am J Public Health*. 2013 Nov;103(11):2014–20.
- 8 Wagenaar, AC et al. *Effects of Alcohol Tax and Price Policies on Morbidity and Mortality: A Systematic Review*. *Am J Public Health*. 2010 Nov; 100(11): 2270–2278.
- 9 Alkohollag, 7 kap. *Marknadsföring av alkoholdrycker*, Svensk författningssamling 2010:1622.
- 10 *Marknadsföringslag*, Svensk författningssamling 2008:486.
- 11 Gilmore, I et al. *Does marketing communication impact on the volume and patterns of consumption of alcoholic beverages, especially by young people? – a review of longitudinal studies*. Science Group of the European Alcohol and Health Forum, 2009.
- 12 Elgån, T, Gripenberg, J, Jägerskog, M. *Fyller reklamen glaset?* IQ Rapport 2015:3.

Alkohol och depressiva besvär – vad är hönan och vad är ägget?

- 13 WHO. Management of substance abuse – Terminology & classification: *Psychoactive substances* (Läst november 2017).
- 14 Davies M. *The role of GABAA receptors in mediating the effects of alcohol in the central nervous system*. *J Psychiatry Neurosci*. 2003 Jul; 28(4): 263–274.
- 15 Valenzuela CF. *Alcohol and neurotransmitter interactions*. *Alcohol Health Res World*. 1997;21(2):144–8.
- 16 Boden JM, Fergusson DM. *Alcohol and depression*. *Addiction*. 2011 May; 106(5):906–14.
- 17 Wisdom JP, Manuel JI, Drake RE. *Substance use disorder among people with first-episode psychosis: a systematic review of course and treatment*.
- 18 Lynskey MT. *The comorbidity of alcohol dependence and affective disorders: treatment implications*. *Drug Alcohol Depend* 1998;52 (3) 201–209.
- 19 Davis L, Uezato A, Newell JM, Frazier E. *Major depression and comorbid substance use disorders*. *Curr Opin Psychiatry* 2008;21 (1) 14–18.
- 20 Jané-Llopis E, Matytsina I. *Mental health and alcohol, drugs and tobacco: a review of the comorbidity between mental disorders and the use of alcohol, tobacco and illicit drugs*. *Drug Alcohol Rev*. 2006 Nov;25(6):515–36.
- 21 *Alkohol och depression*. Netdoktor.se. (Läst november 2017).
- 22 Shivani R., Goldsmith RJ., & Anthenelli RM. (2002). *Alcoholism and psychiatric disorders diagnostic challenges*. *Alcohol Research and Health*, 26, 90–98.
- 23 Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroende *Alkoholberoende med samtidig depression*. Socialstyrelsen.se (Läst november 2017).
- 24 DeVido JJ. & Weiss RD. *Treatment of the depressed alcoholic patient*. *Curr Psychiatry Rep*, 2012. 14(6): p. 610–8.
- 25 Grant BF, Stinson FS, Dawson DA, Chou SP, Dufour MC, Compton W, Pickering RP, Kaplan K. *Prevalence and co-occurrence of substance use disorders and independent mood and anxiety disorders: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions*. *Arch Gen Psychiatry*. 2004 Aug;61(8):807–16.

- 26 Lenzenweger MF, Lane MC, Loranger AW, Kessler RC. *DSM-IV personality disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. *Biol Psychiatry*. 2007 Sep 15;62 (6):553–64.
- 27 Prescott CA, Aggen SH, Kendler KS. *Sex-specific genetic influences on the comorbidity of alcoholism and major depression in a population-based sample of US twins*. *Arch Gen Psychiatry*. 2000 Aug;57(8):803–11.
- 28 Kuo PH, Gardner CO, Kendler KS, Prescott CA. *The temporal relationship of the onsets of alcohol dependence and major depression: using a genetically informative study design*. *Psychol Med*. 2006 Aug;36(8):1153–62. Epub 2006 May 31.
- 29 Lyons MJ, Schultz M, Neale M, Brady K, Eisen S, Toomey R, Rhein A, Faraone S, Tsuang M. *Specificity of familial vulnerability for alcoholism versus major depression in men*. *J Nerv Ment Dis*. 2006 Nov;194(11):809–17.
- 30 Kendler KS, Heath AC, Neale MC, Kessler RC, Eaves LJ. *Alcoholism and major depression in women. A twin study of the causes of comorbidity*. *Arch Gen Psychiatry*. 1993 Sep;50(9):690–8.
- 31 Kendler KS, Prescott CA, Myers J, Neale MC. *The structure of genetic and environmental risk factors for common psychiatric and substance use disorders in men and women*. *Arch Gen Psychiatry*. 2003 Sep;60(9):929–37.
- 32 Liu IC, Blacker DL, Xu R, Fitzmaurice G, Tsuang MT, Lyons MJ. *Genetic and environmental contributions to age of onset of alcohol dependence symptoms in male twins*. *Addiction*. 2004 Nov;99(11):1403–9.
- 33 *Alkohol och depression*. Netdoktor.se. (Läst november 2017)
- 34 Grant BF, Harford TC. *Comorbidity between DSM-IV alcohol use disorders and major depression: results of a national survey*. *Drug Alcohol Depend*. 1995 Oct;39(3):197–206.
- 35 Kuo PH, Gardner CO, Kendler KS, Prescott CA. *The temporal relationship of the onsets of alcohol dependence and major depression: using a genetically informative study design*. *Psychol Med*. 2006 Aug;36(8):1153–62. Epub 2006 May 31.
- 36 Wang J, Patten SB. *A prospective study of sex-specific effects of major depression on alcohol consumption*. *Can J Psychiatry*. 2001 Jun;46(5):422–5.
- 37 Hasin DS, Grant BF. *Major depression in 6050 former drinkers: association with past alcohol dependence*. *Arch Gen Psychiatry*. 2002 Sep;59(9):794–800.
- 38 Wang J, Patten SB. *Prospective study of frequent heavy alcohol use and the risk of major depression in the Canadian general population*. *Depress Anxiety*. 2002; 15(1):42–5.
- 39 Wang J, Patten SB. *Alcohol consumption and major depression: findings from a follow-up study*. *Can J Psychiatry*. 2001 Sep;46(7):632–8.
- 40 Coppen A. *The biochemistry of affective disorders*. *Br J Psychiatry*. 1967 Nov;113(504):1237–64.
- 41 Lovinger DM. *Serotonin's role in alcohol's effects on the brain*. *Alcohol Health Res World*. 1997;21(2):114–20.
- 42 Pietraszek MH. et al *Alcohol-induced depression: involvement of serotonin*. *Alcohol Alcohol*. 1991;26(2):155–9.
- 43 Fahlke C, Berggren U, Berglund KJ, Zetterberg H, Blennow K, Engel JA, Balldin J. *Neuroendocrine assessment of serotonergic, dopaminergic, and noradrenergic functions in alcohol-dependent individuals*. *Alcohol Clin Exp Res*. 2012 Jan; 36(1):97–103.
- 44 Ramstedt M. *Alcohol and suicide in 14 European countries*. *Addiction*. 2001 Feb;96 Suppl 1:S59–75.
- 45 Norström T. *Alcohol and suicide: a comparative analysis of France and Sweden*. *Addiction*. 1995;90:1463–1469.
- 46 Pettinati HM, Oslin DW, Kampman KM, Dundon WD, Xie H, Gallis TL, Dackis CA, O'Brien CP. *A double-blind, placebo-controlled trial combining sertraline and naltrexone for treating co-occurring depression and alcohol dependence*. *Am J Psychiatry*. 2010 Jun;167(6):668–75.
- 47 Balaratnasingam S, Janca A. *Combining sertraline and naltrexone in the treatment of adults with comorbid depression and alcohol dependence*. *Curr Psychiatry Rep*. 2011 Aug;13(4):245–7.
- 48 Krystal JH, Gueorguieva R, Cramer J, Collins J, Rosenheck R VA CSP No 425 Study Team. *Naltrexone is associated with reduced drinking by alcohol dependent patients receiving antidepressants for mood and anxiety symptoms: results from VA Cooperative Study No. 425, "Naltrexone in the treatment of alcoholism"* *Alcohol Clin Exp Res*. 2008 Jan;32(1):85–91.

49 Cheeta S, Schifano F, Oyefeso A, Webb L, Ghodse AH. *Antidepressant-related deaths and antidepressant prescriptions in England and Wales, 1998–2000*. Br J Psychiatry. 2004 Jan;184:41–7.

Så dricker svenskarna

50 Trolldal B. *PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017*. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN. Resultaten för 2017 är preliminära. De definitiva resultaten presenteras i september 2018. För 2016 justerades genomsnittskonsumtionen upp från 9,0 till 9,03.

51 "Operation vin" Systembolagetshistoria.se, läst 2018-04-25.

52 Trolldal B. *PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017*. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

Ungdomars drickande på fortsatt låga nivåer

53 Thor S. (red.) *Skolelevers drogvanor 2017*. CAN rapport 170.

54 Trolldal B. *PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017*. Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

Alkoholens skadeverkningar – unga vuxna löper störst risk

55 World Health Organization. *Alcohol fact sheet*. Uppdaterad januari 2015.

56 Nutt DJ, King LA, Phillips LD; *Independent Scientific Committee on Drugs*. *Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis*. Lancet. 2010;376, 1558–65.

57 *Alkoholens skadeverkningar*, Folkhälsomyndighetens webbplats, uppdaterad 2016-09-26.

58 Ramstedt M, Sundin E, Landberg J, Raninen J. (2014). *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska befolkningen 2013*. STADs rapportserie, rapport nr 55.

59 *Vård och omsorg om äldre – Lägesrapport 2018*, Socialstyrelsen.

60 *Diagnoser i slutenvård, antal patienter, Alkoholrelaterade diagnoser, Riket, Ålder: 0-85+, 2016*. Socialstyrelsens statistikdatabas för diagnoser i slutenvård.

61 *Diagnoser i öppen vård, Antal patienter, Alkoholrelaterade diagnoser, Riket, Ålder: 0-85+, 2016*. Socialstyrelsens statistikdatabas för diagnoser i öppen vård.

62 *Alkoholens skadeverkningar*, Folkhälsomyndighetens webbplats, uppdaterad 2016-09-26.

63 *Alkoholrelaterad dödlighet – antal dödsfall riket*. Socialstyrelsens statistikdatabas för dödsorsaker.

64 Schütze M, Boeing H, Pischon T. et al. *Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective study*. BMJ. 2011;342:d1584.

65 *Missbruket, Kunskapen, Vården*, SOU 2011:6, Socialdepartementet, 2011.

66 *Ekonomistyrningsverket*, uppgiften inkluderar skatt på privatinförsel av alkohol.

Dags att skrota ordet "alkoholmissbrukare"

67 Blomqvist J, Cunningham JA, Wallander L, Collin L. *Att förbättra sina dryckesvanor: om olika mönster för förändring och om vad vården betyder*. FoU-rapport 2007:6 SoRAD-rapport nr 42.

68 Babor TF, McRee BG, Kassebaum PA, Grimaldi PL, Ahmed K, Bray J. *Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment (SBIRT): toward a public health approach to the management of substance abuse*. Subst Abus. 2007;28(3):7-30.

69 Andréasson S, Hansagi H, Österlund B. *Short-term treatment for alcohol problems: four vs. one session. A randomised, controlled trial*. Alcohol. 2002; 28: 57-62.

70 Anton RF, O'Malley SS, Ciraulo DA, Cisler RA, Couper D, Donovan DM, Gastfriend DR, Hosking JD, Johnson BA, LoCastro JS, Longabaugh R, Mason BJ, Mattson ME, Miller WR, Pettinati HM, Randall CL, Swift R, Weiss RD, Williams LD, Zweben A; COMBINE Study Research Group. *Combined pharmacotherapies and behavioral interventions for alcohol dependence: the COMBINE study: a randomized controlled trial*. JAMA. 2006 May 3;295(17):2003-17.

71 *Alcohol Use Disorder: A Comparison Between DSM-IV and DSM-5*. NIH Publication No.13-7999. Reviewed July 2016.

72 *Statements and Guidelines – Addiction Terminology*. Approved by the International Society of Addiction Journal Editors at its 2015 annual meeting (Budapest, Hungary, August 31–September 2, 2015).

73 Broyles LM, Binswanger IA, Jenkins JA, Finnell DS, Faseru B, Cavaiaola A, Pugatch M, Gordon AJ. *Confronting inadvertent stigma and pejorative language in addiction scholarship: a recognition and response*. Subst Abus. 2014;35(3):217-21.

74 Kelly, J. F., Dow, S. J., Westerhoff, C. *Does our choice of substance-related terms influence perceptions of treatment need? An empirical investigation with two commonly used terms*. Journal of Drug Issues. 2010;40:805–818.

Många påverkas av andras drickande

75 Ericson, L., Magnusson, L. & Hovstadius, B. *Hälsoekonomisk studie av barn och vuxna med fetalt alkoholsyndrom*, Nka Barn som anhöriga 2015:10.

76 *Om alkohol och amning*, Livsmedelsverkets webbplats, uppdaterad 2017-12-08.

77 *Tänk efter i vilket sällskap du berusar dig*, Folkhälsomyndigheten, 2015.

78 May, P. A., Gossage, J. P., Kalberg, W. O., Robinson, L. K., Buckley, D., Manning, M., & Hoyme, H. E. *Prevalence and epidemiologic characteristics of FASD from various research methods with an emphasis on recent in-school studies*. Dev Disabil Res Rev. 2009;15(3):176–92.

79 *Barn, föräldrar och alkohol – vad vet vi om riskerna?* Seminarierapport 2014:1, Systembolaget.

80 Ramstedt M, Sundin E, Landberg J, Raninen J. (2014). *ANDT-bruket och dess negativa konsekvenser i den svenska befolkningen*, STAD, Rapport 55, 2014.

81 Hoffer, H von. *Brott och straff i Sverige: Historisk kriminalstatistik 1750–2010*. 2011, Stockholms universitet, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Kriminologiska institutionen.

82 Olseryd, J. *Alkohol- och drogpåverkan vid misshandel, hot, personrån och sexualbrott*. Kortanalys 1/2015, Brottsförebyggande rådet, Brå.

83 Amin, K., Bengtsson, K., Berg, H.Y., Forsman, Å., Hedlund, J., Larsson, P., Lindholm, M., Rizzi, M., Sternlund, S., Vadeby, A. *Analys av trafiksäkerhetsutvecklingen 2017. Målstyrning av trafiksäkerhetsarbetet mot etappmålen 2020*. Trafikverket, publikation 2018:143.

"Medberoende borde vara en egen diagnos"

84 Burn, SM. *Are You in a Codependent Relationship?* Psychology Today. Jul 14, 2014.

85 Cermak TL. *Diagnostic criteria for codependency*. J Psychoactive Drugs. 1986 Jan-Mar;18(1):15–20.

86 American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*.

87 Morgan JP Jr. *What is codependency?* J Clin Psychol. 1991 Sep;47(5):720–9.

88 Dear GE, Roberts CM. *The Holyoake Codependency Index: investigation of the factor structure and psychometric properties*. Psychol Rep. 2000 Dec;87(3 Pt 1): 991-1002.

89 Bortolon CB, Signor L, Moreira Tde C, Figueiró LR, Benchaya MC, Machado CA, Ferigolo M, Barros HM. *Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users*. Cien Saude Colet. 2016 Jan;21(1):101-107.

90 Neumann L, Buskila D. *Epidemiology of fibromyalgia*. Curr Pain Headache Rep. 2003;7(5):362–8.

