

SYSTEMBOLAGET

Alkoholrapporten 2019

Tema: Alkohol och
arbetsliv



Innehåll

Alkoholrapporten – med fokus på arbetslivet	4
Därför finns Systembolaget	7
Systembolaget föddes i "alkoholismens decennier"	8
Alkoholens skadeverkningar	10
"Vi är medvetna om att Systembolaget är en riskarbetsplats"	12
Varannan har misstänkt alkoholproblem på sitt jobb	13
"Jag stod inte ut med mig själv när jag var berusad"	16
Arbetsplatsen en arena för tidiga insatser	19
Alkohol och sjukfrånvaro – här finns inga enkla samband	23
Miljoner till alkoholforskning – varje år	26
"Min arbetsgivare räddade livet på mig"	28
"Viktigt att chefen agerar snabbt vid alkoholproblem"	32
Absoluta krav på nykterhet i industrin	35
Så dricker Sverige	38
Alkoholen – en europeisk utmaning	41
Stora skillnader i alkoholkonsumtionen i Europa	42
Unga dricker mindre	44
"Jag har ett extremt ansvar inför mig själv"	48
Det goda värdskapet	55
Snabb utveckling av alkoholfritt – nu även alkoholfri sprit	56
Alkoholfri öl – en utmaning för bryggaren	58
"För att förändra måste vi få bukt med spritkulturen"	60
"En policy – viktigaste verktyget mot problem på arbetsplatsen"	64
Pågående forskning om vikten av alkoholpolicies	66
Källor	68

Alkoholrapporten – med fokus på arbetslivet



FOTO: SANNA LINDBERG

Det här är Alkoholrapporten 2019, Systembolagets årliga uppdatering av vad som händer på alkoholområdet. Vi presenterar aktuell forskning, ny statistik och trender i konsumtion och skadeutveckling – allt i enlighet med vårt samhällsuppdrag, att informera om riskerna med alkohol och arbeta för att minimera skadeverkningarna.

Fakta och omtanke är de två grundläggande begrepp vi vill ska genomsyra Alkoholrapporten. Därför innehåller den också tankeväckande livsöden – alltid förmedlade med omsorg om människors känslor och erfarenheter.

I 2019 års utgåva har vi ett särskilt fokus på alkohol och arbetsliv. Det är ett angeläget tema mot bakgrund av hur centralt det är för oss alla att ha en försörjning, hur mycket tid vi spenderar på våra arbetsplatser och hur viktiga våra kollegor är för oss. Inte sällan är det på jobbet som de första tecknen på alkoholproblem kan observeras, men då gäller det att både kollegor och chefer vågar se och även agera. En undersökning som Kantar Sifo genomfört

på uppdrag av Systembolaget visar att lite drygt hälften av medarbetarna misstänkt att en kollega eller chef har alkoholproblem, men endast drygt en tredjedel av dessa tog upp frågan med någon som har personalansvar. Man kan konstatera att ämnet är känsligt och att det behövs mer kunskap för att skapa trygghet och mod att agera.

På Systembolaget har vi av naturliga skäl ständig uppmärksamhet på den här frågan. Vi vet att vi utgör en riskarbetsplats där många medarbetare jobbar med produkterna och utsätts för en bred exponering. Vi har lagt en stabil grund med strikta policies och ett strukturerat stöd till chefer för möjlighet till tidiga insatser.

Det är angeläget att hitta strategier för att förebygga alkoholproblem och utveckla sätt att hjälpa människor så att problemen inte eskalerar, men ibland saknas konkreta tillvägagångssätt. Därför har vi gjort en extra satsning i år – med Alkoholrapporten följer också en metodhandbok med tips och information för yrkesverksamma som har personalansvar, oavsett vilken bransch man befinner sig i. Beställ metodhandboken på omsystembolaget.se/alkoholrapporten.

Precis som tidigare är tanken 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 i syfte att främja folkhälsan, och vi har alla nytta av ett kontinuerligt lärande som stärker vårt kritiska tänkande och som hjälper oss att åstadkomma förbättringar.

Min förhoppning är att du ska finna rapporten intressant och givande.

Magdalena Gerger
VD Systembolaget

Är du chef med personalansvar?

Beställ gärna vår kostnadsfria metodhandbok
på omsystembolaget.se/alkoholrapporten



Systembolagets försäljningsregler:

- Den som inte har fyllt 20 år får inte handla på Systembolaget
- Den som är märkbart påverkad får inte handla på Systembolaget
- Systembolaget får inte sälja till någon vid misstanke om langning

Därför finns Systembolaget

Alkohol är inte en vara som andra. Forskning visar att ju mer alkohol som konsumeras, desto större blir skadeverkningarna. Det främsta alkoholpolitiska målet är att minimera alkoholens skadeverkningar, på såväl individ- som samhällsnivå. Detta ska uppfyllas genom att bland annat begränsa tillgången till alkohol. Därför har Systembolaget fått i uppdrag av riksdagen att – med ensamrätt och utan vinstmaximering – svara för all detaljhandel i Sverige med alkoholdrycker.

Att avlägsna vinstintressen från alkoholmarknaden har varit vägledande i den svenska alkoholpolitiken under lång tid. Det kallas på fackspråk för desintresseringsprincipen. Efter att Sverige gick med i EU utvecklades det statliga monopolet på import, export, tillverkning och partihandel samt Systembolagets ensamrätt på försäljning till restauranger. Efter förhandlingar med EU beslutades dock att detaljhandelsmonopolet skulle kvarstå med hänvisning till folkhälsoskäl. Systembolaget är ett alkoholpolitiskt verktyg, och drivs inte av vinstmaximerande skäl, utan för att först och främst begränsa tillgången till alkohol, och därmed minska skadeverkningarna.

Till skillnad från kommersiella företag är Systembolaget märkesneutralt, vilket betyder att man varken diskriminerar eller lyfter fram enskilda produkter. Systembolaget uppmuntrar inte heller till merförsäljning genom produktreklam, extrapriser eller köpstimulerande skyltning och inredning.

Systembolagets personal ska ge god service och kvalificerad rådgivning till den som ber om det, men aldrig komma med dryckesförslag som kunden inte har efterfrågat – såvida det inte gäller alkoholfria drycker.

Eftersom det kan vara svårt att bedöma en persons ålder ombeds alla kunder som ser ut att kunna vara under 25 år att legitimera sig. Ett oberoende företag genomför regelbundna provköp i Systembolagets butiker för att kontrollera att personalen frågar efter legitimation i enlighet med föreskrifterna. Alkoholens baksidor drabbar inte bara den som själv dricker, utan även andra. Till exempel de över 200 000 barn som har minst en förälder som har alkoholproblem.¹² Systembolaget är inte bara till för sina kunder, utan för alla i Sverige.

EFFEKTIVA INSTRUMENT FÖR MINSKAD ALKOHOLKONSUMTION

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 alkoholdrycker) samt begränsning av öppettider.
 - 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.
2. Priset har, genom alkoholskatten, en dokumenterat begränsande effekt på alkoholkonsumtionen.^{2,3,4} Den begränsande effekten på alkoholrelaterade skador är också belagd i forskning.^{5,6}
3. Marknadsföring av alkohol regleras i Sverige genom alkohollagen respektive i marknadsföringslagen.^{7,8} 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 framförallt riskerar att påverka unga – med tidiga relagd alkoholdebut och ökad konsumtion som följd.^{9,10}

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

Systembolaget föddes i ”alkoholismens decennier”

Perioden 1810–1855 kallas emellanåt ”alkoholismens decennier”. Husbehovsbränningen ansågs ligga bakom en stor del av det omfattande supandet och förbjöds så småningom helt, men även krogarna var ett hot mot folknykterheten.

Hotet från krogarna var vid den här tiden påtagligt, något som syns i följande paragraf: *Sedlighet och välstånd bland den arbetande klassen i vårt samhälle hafva sin värsta fiende i krogarne.*¹¹

En dagsverkare* kunde vid 1850-talets början ha en lön på 79 öre. Vid denna tid var krogarnas spritpriser så låga att den dagsverkare som lade hela sin lön på brännvin hade råd med drygt 30 supar om dagen, cirka en och en halv liter. Hade spriten inhandlats på flaska istället hade lönen räckt till två liter.¹²

Det så kallade Falusystemet, grundat 1850 på initiativ av gruvägare som ville kontrollera arbetarnas drickande, brukar räknas som ursprunget till det vi idag kallar Systembolaget. Man inrättade ett bolag som fick i uppgift att ansvara för all brännvinsförsäljning, både försäljning på flaska och utskänkning på det som kom att kallas bolagskrog. En av grundtankarna var att det inte skulle finnas något vinstintresse: den som fick tillstånd av sta-

den att driva en krog avlönades av bolaget utan någon koppling till försäljningsvolymen. Brännvinsförsäljning på kredit var inte tillåten och bolagets vinst skulle gå till det allmännas bästa.¹³

Falusystemet fick snabbt flera lokala efterföljare och principen att sälja brännvin ”utan beräkning på egen vinst eller fördel” blev vägledande för efterkommande systembolag och är det än i vår tid.

En inte helt oviktig aspekt av systembolagens inrättande var skatteintäkterna. Särskilt mindre och medelstora städer kunde finansiera stora delar av sin verksamhet med brännvinsförsäljningen. Även staten, som beskattade brännerierna, tjänade på nyordningen. Beskattningen av husbehovsbränningen hade knappt gett några inkomster alls, men 1870 – 15 år efter brännvinsreformen och tio år efter att husbehovsbränningen förbjödits – stod brännvinet för över 20 procent av statens totala skatteinkomster.¹⁴

* Ett dagsverke var det arbete som en arbetare utförde på en dag



FOTOGRAF: OKÄND/JÄRNVÄGSMUSEET, DIGITALT MUSEUM

Några viktiga årtal:

1865 bildades det så kallade Göteborgssystemet som – i ännu större utsträckning än Falusystemet – kom att bli mönsterbildande för kommande bolag.

1905 blev bolagsformen obligatorisk genom brännvinsförordningen.

1913 grundades Stockholmssystemet av läkaren Ivan Bratt. Året därpå infördes motboken i Stockholm, ett ransoneringssystem som begränsade hur mycket som fick inhandlas.

1917 infördes Brattssystemet på nationell nivå och från **1919** krävdes motbok över hela landet.

1922 hölls en folkomröstning om ”införande av fullständigt rusdrycksförbud”. Nejsidan vann med knapp marginal och motbokssystemet permanentades.

1923 permanentas det förbud mot starköl som införts några år tidigare. Enligt bestämmelsen kan starköl bara köpas på apotek mot recept.

1944 tillsattes en statlig nykterhetskommitté med uppdraget att utreda frågan om en ny alkoholpolitik. Ett viktigt skäl var den växande kritiken mot motbokssystemet.

1955 avskaffades motboken och det moderna nationella Systembolaget föds.



Historien om Systembolaget slutar inte här

Känner du till Operation vin och Spola kröken? Vet du vad man rekommenderades att dricka till kåldolmar 1977? Detta och mycket mer kan du läsa om på systembolagethistoria.se

FOTOGRAF: OKÄND/JÄRNVÄGSMUSEET, DIGITALT MUSEUM

År 1850 skrev bergsmän i Dalarna till kung Oscar I och anhöll om tillstånd att få bilda ett bolag med ensamrätt på försäljning av brännvin. Syftet var att få bukt med supandet bland arbetarna som ledde till olyckor och minskad lönsamhet.

Alkoholens skadeverkningar

Alkohol är en bakomliggande orsak till en rad sjukdomar och dödsfall.

Dessutom är alkohol relaterat till drucknings- och trafikolyckor, psykisk ohälsa och våldsbrott.

Alkohol är en psykoaktiv substans som är giftig för levande celler. I och med att alkohol är en mycket liten molekyl som är såväl fett- som vattenlöslig passerar den genom cellmembran och in i vävnader där den bryts ner till det ännu giftigare ämnet acetaldehyd som kan orsaka skador på DNA.¹⁵

Det finns belagda orsakssamband mellan alkohol och över 200 sjukdoms- och skadetillstånd. Världshälsoorganisationen, WHO, beräknar att alkohol ligger bakom mer än fem procent av världens totala sjukdoms-
börda.¹⁶

Alkohol har bland annat visats kunna orsaka cancer i huvud- och halsområdet, lever, tjock- och ändtarm och bröst.^{17,18,19,20} I en studie på 365 000 personer i åtta europeiska länder kom man fram till att alkohol låg bakom cirka 10 procent av alla nya fall av cancer hos män och 3 procent hos kvinnor.²¹ I Sverige skulle det innebära att närmare 4 000 cancerfall per år orsakas av alkohol.

Vidare är alkohol en viktig riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom, sjukdomar i levern, diabetes, epilepsi och infektionssjukdomar, främst lunginflammationer.²² På senare tid har man också etablerat orsakssamband mellan hög alkoholkonsumtion och hiv/aids respektive tuberkulos. Det handlar både om att alkoholen har en hämmande effekt på immunsystemet och om att personer med beroendeproblematik tenderar att vara mer riskbenägna och därmed löper större risk att smittas. En annan viktig delförklaring är att dessa personer i många fall inte klarar av långvarig, krävande behandling.²³

Flera former av neuropsykiatrisk sjukdom hänger samman med alkohol. Till exempel finns internationella befolkningsstudier som talar för att missbruk eller beroende av alkohol och/eller andra droger fördubblar risken att drabbas av depression och ångest.^{24,25} Det är också känt att hög alkoholkonsumtion ökar risken för Alzheimers sjukdom och nedsatt kognitiv funktion.^{26,27}

Varje år dör cirka tre miljoner människor till följd av skadlig alkoholkonsumtion. Det motsvarar 5,3 procent av alla dödsfall globalt.²⁸ I Sverige klassas närmare 2000 dödsfall per år som alkoholrelaterade, men då inkluderas endast de fall där alkohol nämns på dödsorsaksintyget.²⁹ En beräkning för år 2009 visade att totalt 4 500 dödsfall i Sverige hade ett konstaterat orsakssamband med alkoholkonsumtion, alltså mer än dubbelt så många som de 2090 som samma år registrerades som alkoholrelaterade av Socialstyrelsen.³⁰

Alkohol är också en avgörande faktor bakom en rad olika sorters skador till följd av exempelvis druckningsolyckor, våldsbrott, fallolyckor, bränder och olyckor med maskiner.³¹ Studier från Trafikverket visar att fler än var femte trafikolycka med dödlig utgång är alkoholrelaterad.³²

I en ofta citerad studie från år 2000 kom forskarna fram till att nära hälften, 48 procent, av självmorden i Sverige är alkoholrelaterade.³³ I de flesta fall handlar det om personer med alkoholberoende, inte sällan med samtidig depression. En mindre del av självmorden kan förklaras av akut berusningsdrickande, utan samtidig alkoholdiagnos eller depression.³⁴

Tidigare analyser har talat för att det finns ett samband mellan den totala alkoholkonsumtionen och antalet självmord i befolkningen. I Sverige fanns ett sådant samband belagt för perioden 1951–1995, men en senare analys av perioden 1995–2015 visar inte på något samband.^{35,36}

Utöver de sjukdomar och skador som alkoholkonsumenter utsätter sig själva för finns också alkoholens skador på andra, emellanåt kallat passivt drickande. På senare år har forskningen visat att dessa skador är minst lika omfattande: barn som far illa, våld mellan partners, trafikolyckor, våldsbrott och arbetsplatsolyckor är bara några exempel.³⁷



”Vi är medvetna om att Systembolaget är en riskarbetsplats”

På Systembolaget görs bedömningen att den egna verksamheten är förknippad med risker som kräver särskild uppmärksamhet vad gäller alkohol och arbetsliv.

– Många av våra medarbetare jobbar nära produkterna och utsätts därmed för en stor och bred exponering. I ljuset av att vår personal ofta har ett stort intresse för mat och dryck är det en risk som vi måste vara medvetna om, säger Tobias Frohm, mångårig HR-direktör på Systembolaget som har nära 6 000 anställda över hela landet.

Utöver sedvanliga personalfrågor och chefsstöd har HR-avdelningen ansvar för en omfattande kompetensutveckling inom områden som dryckeskunskap, kundmöten och ledarskap.

– Det är viktigt att bygga kunskap i det här personalintensiva företaget och vi satsar mycket på internutbildning, säger Tobias Frohm.

Flera av Systembolagets medarbetare, exempelvis inköpare och butikspersonal, behöver regelbundet prova nya produkter för att kunna utföra sina arbetsuppgifter på ett kvalificerat sätt. På så sätt skiljer sig Systembolaget från de allra flesta arbetsplatser ifråga om exponering för alkohol, något som ställer höga krav på Systembolaget som arbetsgivare.

HÖG BEREDSKAP

– Det är klart att det är förknippat med risk att ständigt vara i kontakt med alkoholdrycker, säger Tobias. Därför måste vi ha en helt annan beredskap och mer genomarbetade policies än andra företag.

Ett exempel är regeln om att det vid provningar alltid är smaka och spotta som gäller, ett annat är att man aldrig ger alkoholhaltiga drycker i present till personalen.

– Min känsla är att klimatet kring alkoholfrågan är öppnare här än på andra arbetsplatser jag varit på, säger Tobias. Inför varje medarbetarevent förs diskussioner om vi ska bjuda på alkohol eller inte, och händer något olämpligt är det fler som reagerar. Det är helt enkelt mindre hysch-hysch.

Sedan en tid tillbaka finns också den digitala tjänsten ”Vanekollen” som ger anställda möjlighet att anonymt stämma av sin konsumtion och även samtala kring even-



FOTO: SANNA LINDBERG

”Självklart är det förknippat med risk att ständigt vara i kontakt med alkoholdrycker. Därför måste vi på Systembolaget ha mer genomarbetade policies än andra företag”, säger Tobias Frohm.

tuella frågor som uppstår. Tjänsten är ett sätt att sänka trösklarna för den som behöver stöd.

STRIKT OCH OBSERVANT

När Systembolaget för ett antal år sedan genomförde interna undersökningar kring konsumtionsnivån visade det sig att den låg något högre jämfört med samhället i övrigt. Den insikten lever kvar och har setts som ett bevis på vikten av att vara både strikt och observant – och att fokusera på att förebygga och tidigt upptäcka problem.

Tobias understryker att det inträffar färre incidenter inom Systembolaget än på andra företag där han arbetat. Han menar att ständig uppmärksamhet på frågan, strikta policies och ett strukturerat stöd till chefer för tidiga ingripanden har lagt en stabil grund.

– Vi lever med den här frågan hela tiden. Och det måste vi göra med tanke på det uppdrag vi har.

Varannan har misstänkt alkoholproblem på jobbet

Varannan har misstänkt att en kollega eller chef har alkoholproblem. Det visar en undersökning som Kantar Sifo genomfört på uppdrag av Systembolaget.

Sammanlagt 3 000 yrkesverksamma personer, 1 000 chefer och 2 000 medarbetare, från 18 olika branscher deltog i Systembolagets undersökning om alkohol i arbetslivet. Av svaren framgår att över hälften av de tillfrågade någon gång misstänkt att en person på arbetsplatsen har alkoholproblem. Av de 1181 medarbetare som minst en gång haft en sådan misstanke uppger 37 procent att de informerat sin chef eller en annan person med personalansvar. I två tredjedelar av fallen uppger medarbetarna att chefen vidtog någon form av åtgärd.

Av de 1000 cheferna uppger 79 procent att de känner sig trygga ifråga om hur de ska hantera situationen om de misstänker att en medarbetare har alkoholproblem. Endast var fjärde chef anser sig behöva mer kunskap om hur man ska upptäcka alkoholproblem bland medarbetare.

44 procent av cheferna uppger att det har förekommit att de misstänkt att en medarbetare under deras personalansvar haft alkoholproblem. Nio av tio chefer uppger att de vidtog åtgärder senaste gången de hade en sådan

misstanke. I två av tre fall talade chefen med medarbetaren ifråga och i 43 procent av fallen vände sig chefen till HR-avdelningen. I vart fjärde fall, 24 procent, tog chefen hjälp av en extern resurs.

I undersökningen förekommer även mer konkreta observationer som är eller kan vara av engångskaraktär: fler än var femte, 22 procent, uppger att det har hänt att en kollega eller chef har luktat alkohol på arbetstid och 14 procent svarar att en kollega eller chef uppträtt miss-tänkt berusad på arbetstid.

I samband med att respondenterna lämnade sina svar fick de också uppge vilken bransch de är verksamma inom. Det innebär att materialet ger viss branschspecifik information, men denna måste tolkas med försiktighet då antalet respondenter per bransch varierar och systematiska bortfall inte kan uteslutas. Således går det inte att dra statistiskt relevanta slutsatser om skillnader branscher emellan. Med reservation för dessa begränsningar finns alltså en del resultat som sticker ut.



Kantar Sifo, på uppdrag av Systembolaget, Alkohol och arbetsliv, 2019.



En av de branscher som utmärker sig är *Industri, teknik och tillverkning* där 18 procent av respondenterna uppger att de varit med om att en kollega eller chef uppträtt misstänkt berusad på arbetstid. I den här branschen, den största i undersökningen, har 59 procent någon gång misstänkt alkoholproblem hos en kollega eller chef.

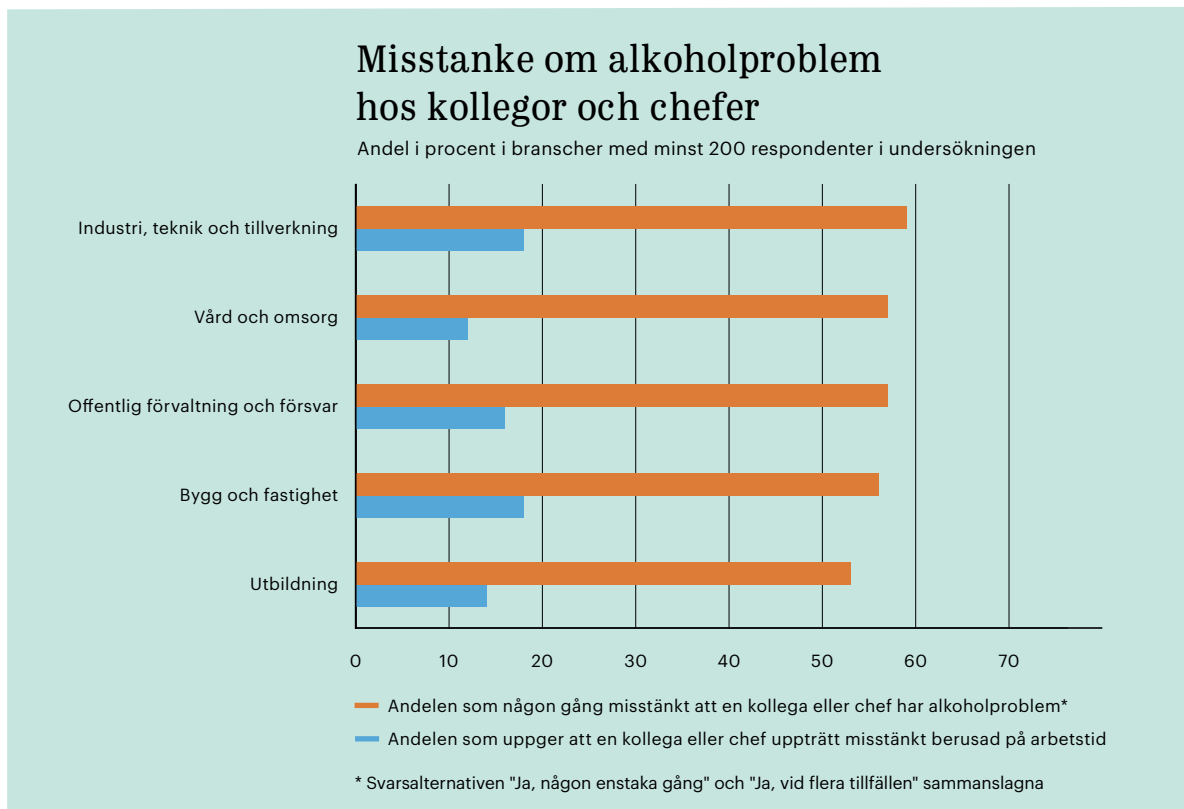
Av dem som är verksamma inom *Bygg och fastighet* svarar 18 procent att någon på arbetsplatsen har uppträtt misstänkt berusad. I denna grupp svarar över hälften, 54 procent, att de någon gång misstänkt att en person på arbetsplatsen har alkoholproblem.

Av de totalt 162 tillfrågade som arbetar inom *Transport och logistik*, där bland annat yrkeschaufförer av olika slag ingår, uppger 14 procent att en kollega eller chef har uppträtt misstänkt berusad, och över 60 procent hade någon gång misstänkt att en person på arbetsplatsen har alkoholproblem.

Andra branscher där över hälften av deltagarna i undersökningen uppger att de en eller flera gånger misstänkt att en chef eller kollega har alkoholproblem är *Offentlig förvaltning och försvar* (57 procent), *Vård och omsorg* (57 procent) och *Utbildning – barnomsorg till högre utbildning* (53 procent).

65 procent av respondenterna (både medarbetare och chefer) uppger att man har en alkoholpolicy på arbetsplatsen och att man tagit del av denna. På motsvarande fråga om handlingsplan för alkohol svarar 60 procent av cheferna att en sådan finns samt att de har tagit del av innehållet.

Undersökningen har genomförts i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel under perioden 24 januari till 5 februari 2019. Totalt har 1 000 chefer och 2 000 medarbetare i åldern 18–64 år besvarat undersökningen.



Kantar Sifo, på uppdrag av Systembolaget, Alkohol och arbetsliv, 2019.

”Jag stod inte ut med mig själv när jag var berusad”

I över tio år försökte LO:s ordförande Karl-Petter Thorwaldsson komma fram till hur han skulle kunna konsumera alkohol på ”lagom nivå”.

– Jag satte upp hur många regler som helst för mig själv. Bara öl, varannan vatten – allt det klassiska. Ändå hände det att jag blev alldeles för berusad. Till slut stod jag inte ut med mig själv när jag druckit.

Det var då han bestämde sig för att under ett år avstå helt från alkohol – som ett projekt.

Nu har det snart gått 15 år.

Karl-Petter Thorwaldsson har sin bakgrund i den småländska glasbruksmiljön, närmare bestämt i Kosta. När han blev SSU-ordförande 1990 flyttade han till Stockholm och mötte en helt annan alkoholkultur än den han var van vid.

– Som tur är hade jag kvar den småländska synen om att man inte går på krogen mitt i veckan, det var säkert det som räddade mig.

Ändå, berättar han, blev det betydligt mer alkohol än tidigare. Och är man uppväxt med normen att ”alkohol bara är till för att bli full”, inte för njutning, kan det bli svårt. Karl-Petter Thorwaldsson var 13 år första gången han var riktigt berusad, eller ”arbetarfull” som han säger själv när han beskriver uppväxten. Det var Valborgshelg och omgivningens reaktioner var kanske inte de förväntade.

– Det var ryggdunkningar och positiva kommentarer om att jag nu var vuxen och kunde dricka som en karl, helt enkelt väldigt långt från synen på alkohol som någon typ av förfinad måltidsdryck.

FÖRSÖKTE HITTA STRATEGIER

Efter flytten till Stockholm, där han först arbetade som ordförande i SSU och sedan ABF, kämpade han i många år med att försöka hitta strategier för att dricka på en acceptabelt normal nivå.

– Jag hittade säkert på 2 000 olika regler för mig själv, men ändå hände det ett par gånger per år att jag blev alldeles för berusad. Jag tyckte det var hemskt, särskilt att mina barn någon gång såg mig i det skicket.

Med ett ansvarskrävande jobb, som även innebar uppdrag åt statsministern, bestämde han sig för att pröva ett nytt grepp – att under ett år helt avstå från alkohol för att sedan utvärdera försöket.

– Jag kom fram till att fördelarna avsevärt överväger nackdelarna, så beslutet att fortsätta avstå var väldigt lätt. Det var helt underbart att varje morgon vakna med gott samvete. Jag ser det som en självförtroendefråga och jag behövde aldrig fundera på om jag sagt eller gjort något som jag inte kunde stå för. Jag kände mig hyperkrispig i hjärnan – helt oslagbart!

Men han försöker inte dölja att det även finns saker han saknar:

– Att sitta på krogen och snacka med kompisar, skratta och flamsa lite – det är ju väldigt kul. Det blir inte samma sak nu. Som nykter tycker man ju bara att de som är lite påverkade är högljudda och tjatiga.

”STICKER ALLTID UT”

Och alkoholnormen är fortsatt stark. Inget som Karl-Petter Thorwaldsson gjort i privat- eller yrkeslivet har renderat så många kommentarer som att han slutat dricka alkohol. Vissa blir till och med provocerade.



Karl-Petter Thorwaldsson valdes till LO:s ordförande 2012. Han tycker Sverige är ett föregångsland när det gäller att "göra allt för att människor med alkoholproblem ska få hjälp så att de kan behålla jobbet".

”Det är lite jobbigt att man alltid sticker ut. Det här blir fortfarande en snackis vare sig jag är på en vanlig middag eller på Nobelfesten. Det blir oftast mer prat om att jag inte dricker än om det som egentligen skulle diskuteras.”

– Men jag är rätt stark i mig själv och har tyvärr många kompisar som gått under av alkohol, så jag saknar knappast argument.

Sedan ett par år tillbaka är all alkohol borttagen från LO:s representation. Inte en krona läggs på alkoholhaltiga drycker och medlemmarna ska aldrig mer kunna se rubriker av typen ”Så festar facket på medlemmarnas bekostnad”. Det är inte Karl-Petter Thorwaldsson som drivit frågan, men han tycker det är helt rätt beslut.

En fråga som han gärna missionerar om är att han anser att chefer på alla nivåer ska avstå från att bjuda in till after work.

– Chefer ska tänka två gånger, de har ingen aning om vilka medarbetare som kan råka illa ut av en sådan här sak. När chefen tar initiativ sätter det en press på närvaro, ingen vill vara tråkig och ointresserad.

– Det är samma sak med kickoffer och liknande arrangemang. Chefer måste kunna tänka nytt – strunta i baren! Med rätt upplägg går det att få igång sin stab på en frågesport.

”ÄR ETT SAMHÄLLSPROBLEM”

Han understryker också vikten av att arbetsplatser har samarbete med någon typ av företagshälsovård och att det finns upparbetade planer för en situation där alkoholproblem uppdagas i yrkeslivet.

– Allt sådant här måste finnas på plats. När något händer behövs oftast betydligt större insatser. Alkohol är inget arbetarklassproblem, det är ett samhällsproblem.

Själv sätter han sin gräns vid det som går att köpa på en livsmedelsaffär. Vid festliga tillfällen kan det bli en folköl hemma, i offentligheten kör han helt alkoholfritt.

”När vi har privata middagar bjuder jag alltid på fina sorter, det vill jag att mina gäster ska få. Kanske är jag den nykterist som handlar mest på Systemet.”

Han säger att det finns en person han lider lite med – sin sambo.

– Hon vill gärna ta ett glas vin på fredagskvällen och det blir ju inte samma sak om man inte är två som delar den känslan. Hon är självklart glad för min skull och stöttar mig i allt, men det hindrar inte att det kan kännas lite tråkigt.

Samtidigt är han skoningslös om han förstår att någon i hans närhet dricker för mycket.

– Jag är inte rädd för konfrontationer, men jag är förstås nog med att personen ifråga själv måste vilja få till en förändring för ett bättre liv – annars går det inte.

Arbetsplatsen en arena för tidiga insatser

De allra flesta som konsumerar alkohol på ett riskabelt eller skadligt sätt finns i arbetslivet.³⁸ Utöver att äventyra den egna hälsan kan kollegor, produktivitet och arbetsmiljö påverkas.

– Både arbetsgivare och anställda har allt att vinna på att uppmärksamma och hantera alkoholproblem på ett tidigt stadium, säger alkoholforskaren Ulric Hermansson som menar att företagshälsovården kan spela en central roll.

Alkohol är en riskfaktor för både sjukfrånvaro och sjuknärvaro, men också för olyckor och skador på arbetsplatsen. Faktum är att alkohol, globalt sett, är den största riskfaktorn för ohälsa och för tidig död bland personer mellan 25 och 59 års ålder – alltså personer som utgör större delen av den arbetsföra befolkningen. Förutom personliga tragedier bland enskilda kan en alltför omfattande alkoholkonsumtion orsaka minskad produktivitet och förlorad arbetsförtjänst, något som belagts i flera studier.³⁹ Vidare finns forskning som visar att en persons alkoholproblem också kan inverka negativt på medar-

tarnas produktivitet. En studie från Australien gör gällande att kostnaden på befolkningsnivå för produktionsbortfallet är jämförbar med den kostnad som orsakas av alkoholrelaterad sjukfrånvaro.⁴⁰

Enligt Folkhälsomyndighetens nationella folkhälsoenkät från 2018 har cirka 16 procent (20 procent av männen och 13 procent av kvinnorna) en riskkonsumtion av alkohol och knappt 40 procent av riskkonsumenterna har alkoholproblem.⁴¹ En nationell kartläggning från 2018 visade att omkring 190 000 män och drygt 160 000 kvinnor uppfyller kriterierna för alkoholberoende enligt diagnosmanualen DSM-IV.⁴² Merparten av dem finns i arbetslivet. Det innebär att arbetsplatsen har stor potential som arena för insatser mot osund alkoholkonsumtion, men erfarenheten visar att alkoholproblem ofta identifieras i ett alltför sent skede. Detta går att lösa med kvalitetssäkrade metoder för att tidigt förebygga, identifiera och åtgärda alkoholproblem bland medarbetare.⁴³

Ulric Hermansson är socionom och alkoholforskare vid Karolinska Institutet och verksam på Riddargatan 1, en mottagning för alkohol och hälsa, i Stockholm. Han har länge forskat om alkohol i arbetslivet och vilka insatser som kan minska riskerna för negativa konsekvenser för såväl arbetsgivare som för medarbetare.

– Vinsterna är många och uppenbara: man minskar risken för arbetsplatsolyckor och alkoholrelaterade skador, personalen har bättre hälsa och sannolikt kan även sjukfrånvaron påverkas.

På gruppnivå finns visst belägg för att en policy har effekt på medarbetarnas konsumtion. Policyn måste då tydligt ange arbetsgivarens syn på alkoholkonsumtion, men också vad som kommer att hända om policyn inte följs.

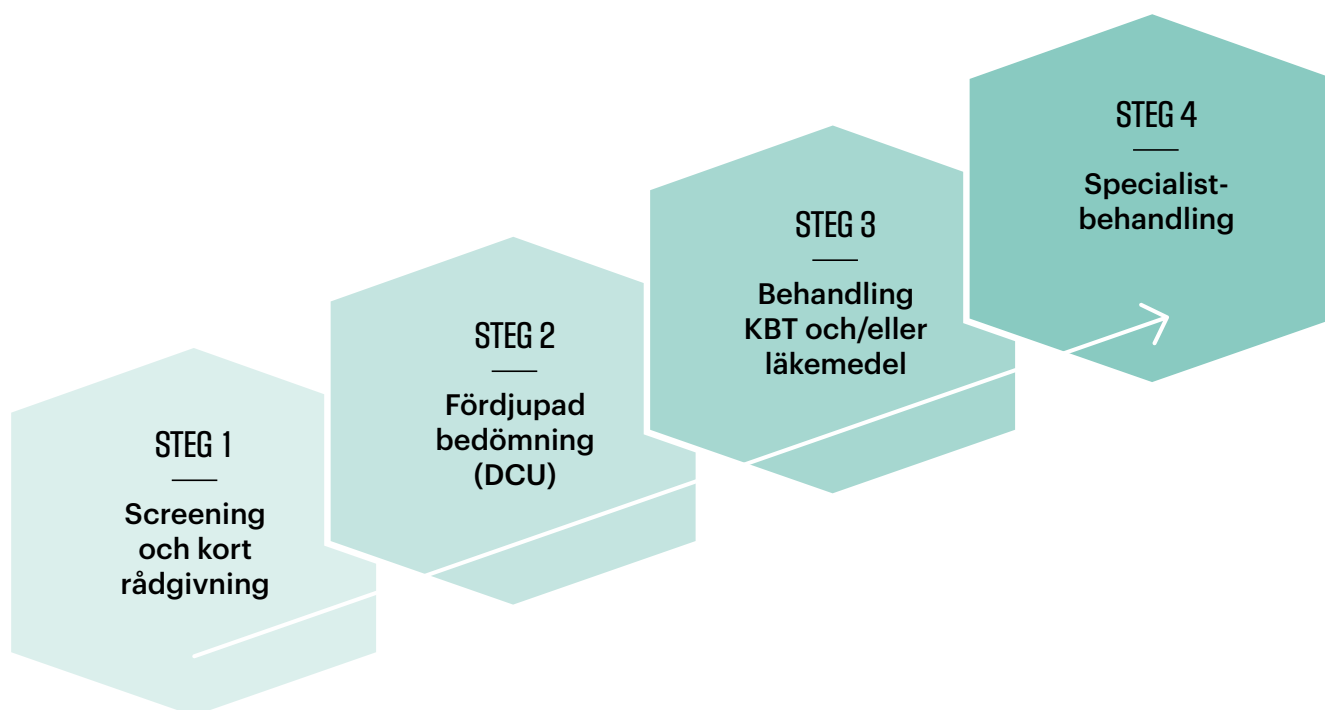
På individnivå finns andra instrument, och här menar Ulric Hermansson att företagshälsovården både kan och bör spela en nyckelroll.



FOTO: BOSSE JOHANSSON

Alkoholforskaren Ulric Hermansson lyfter fram företagshälsovårdens centrala roll i arbetet med att uppmärksamma och hantera alkoholproblem på ett tidigt stadium. "Där finns utmärkta förutsättningar att ställa frågor om alkoholvanor i samband med att de vanliga hälsoundersökningarna", säger han.





Insatser i flera steg. För vissa individer kan insatserna avslutas efter steg 1, andra individer behöver insatser i flera steg för att komma till rätta med sina alkoholproblem. Steg 1–3 kan genomföras inom ramen för företagshälsovården. Det fjärde steget genomförs av externa aktörer, ofta i samverkan med företagshälsovården och arbetsgivaren.

– Företagshälsovården har utmärkta förutsättningar att ställa frågor om alkoholvanor i samband med de vanliga hälsoundersökningarna.

BÖRJA MED SMÅ INSATSER

Det handlar om en typ av samtal som kallas screening och kort rådgivning, där medarbetaren får fylla i ett formulär med tio frågor om sina alkoholvanor och i vissa fall även lämna ett blodprov. Om svaren i formuläret indikerar en riskkonsumtion får medarbetaren en muntlig återkoppling. Metoden har i ett flertal studier visat sig vara kostnadseffektiv och fungera väl för att identifiera alkoholproblem i ett tidigt skede.⁴⁴ Och tvärtom vad man kanske skulle tro tycks anställda inte ha något emot att få frågor om sina alkoholvanor. I en studie som genomfördes på ett stort svenskt företag var det bara sex av 333 tillfrågade, under två procent, som nekade.⁴⁵

– Det handlar mycket om hur man närmar sig ämnet, säger Ulric Hermansson. Det är viktigt att inte vara konfrontativ och säga ”du har ett riskbruk”, utan hellre ”dina svar indikerar på risk – vad tänker du om det?”. Om man undviker moraliserande och skuldbeläggande kommer de flesta snarare känna sig sedda än anklagade.

Den absoluta majoriteten har inga som helst alkoholproblem, men i vissa fall beskriver den anställda en alkoholkonsumtion som innebär risker eller som redan fått

negativa konsekvenser. Det finns idag inget som talar för att man med utgångspunkt i problembilden kan förutspå vilken behandlingsinsats som kommer att vara effektiv i det enskilda fallet. Därför, menar Ulric Hermansson, bör man tillämpa en trappstegsmodell där man börjar med en begränsad insats och sedan ökar efter behov. Det första trappsteget i denna modell består just i screening och kort rådgivning.

”Tanken är att medarbetaren ska få upp ögonen för sina alkoholvanor och börja reflektera över konsekvenser och risken för att utveckla ett beroende.”

I en del fall räcker det med screening och kort rådgivning för att personen ska klara av att minska sin alkoholkonsumtion på egen hand.

EGEN MOTIVATION VIKTIGT

Om det inte är tillräckligt kan man gå vidare med en fördjupad bedömning som även den kan ske inom ramen för företagshälsovården. En metod som visat god effekt i

flera studier⁴⁶ kallas *The Drinker's check-up, DCU*. Vid DCU används kvalitetssäkrade bedömningsinstrument och tester av biologiska markörer för att identifiera alkoholrelaterade problem och bedöma omfattningen. Efter genomgångna tester hålls ett återkopplingssamtal där man diskuterar resultaten. Det primära syftet är att individen ska få djupare insikter i den egna problembilden och på så sätt motiveras att förändra sina alkoholvanor.

I de fall ytterligare åtgärder krävs är det tredje steget att erbjuda behandling. Det kan handla om motivationshöjande samtalsbehandling och läkemedelsbehandling, var för sig eller i kombination. Samtalsbehandlingen syftar bland annat till att individen ska lära sig att identifiera högrisksituationer och utarbeta strategier för att hantera den typen av situationer om och när de uppstår. Läkemedelsbehandlingen kan bidra till att minska alkoholbegäret och därmed risken för återfall.

Samtalsbehandlingen syftar bland annat till att individen ska lära sig att identifiera högrisksituationer och utarbeta strategier för att hantera den typen av situationer om och när de uppstår.

– Till och med det här tredje steget finns det som regel inga krav på att koppla in specialistvården. Och så länge det gäller socialt etablerade personer som har ett arbete talar forskningen för att korta, tidsavgränsade insatser har lika god effekt som mer omfattande behandlingsprogram ifråga om att reducera alkoholkonsumtion.

Ibland krävs mer omfattande behandlingsprogram, exempelvis återfallsprevention eller tolvstegsbehandling. Den typen av insatser genomförs då av andra aktörer, ofta i nära samverkan med arbetsgivare och företagshälsovård.

Ulric Hermansson menar att det finns flera fördelar med att hantera alkoholproblematik med hjälp av företagshälsovården, som med sin breda kontaktyta kan uppmärksamma potentiellt riskabel alkoholkonsumtion i ett tidigt skede – då det fortfarande är relativt enkelt att åstadkomma förändring.

– Många som vet med sig att de har problem värjer sig mot tanken att de skulle kunna vara föremål för traditionell beroendevård som de uppfattar som både stigmatiserande och tidsödande. Då är tröskeln för att ta hjälp av företagshälsovården betydligt lägre och insatserna tar inte mycket tid i anspråk.

Om riskbruk av alkohol

Riskbruk av alkohol beskriver ett konsumtionsbeteende med förhöjd risk att få skador. Riskbruk är ett mått som främst är till för att hjälpa individer att ta ansvar för sin framtida hälsa. AUDIT-C är ett frågeformulär som används för att bedöma riskbruk av alkohol. Där ställs tre frågor om hur mycket alkohol man konsumerar, hur ofta, samt hur ofta man dricker mycket alkohol vid samma tillfälle. Svarsalternativen ger olika poäng. För att ha ett riskbruk ska en kvinna ha fem eller fler poäng i formuläret och en man sex eller fler poäng. En vanlig beskrivning av riskbruk är att man som man dricker motsvarande 14 glas vin eller fler i veckan och som kvinna motsvarande fler än nio glas vin i veckan.

Om alkoholbrukssyndrom

Alkoholbrukssyndrom är en psykiatrisk diagnos och delas in i milt, måttligt, respektive allvarligt alkoholbrukssyndrom utifrån elva olika kriterier. Milt syndrom (uppfyller minst två kriterier) kan beskrivas som att en person har alkoholproblem och allvarligt syndrom (uppfyller minst sex kriterier) att en person har allvarliga alkoholproblem. Alkoholbrukssyndrom har ersatt de tidigare begreppen missbruk och beroende i diagnosmanualen DSM-5.

Alkohol och sjukfrånvaro

– här finns inga enkla samband

– Det råder knappast något tvivel om att alkohol är en faktor att räkna med när man studerar sjukfrånvaron, men exakt hur sambanden är beskaffade är en betydligt mer komplex fråga.

Det säger Gunnel Hensing, professor i socialmedicin vid Göteborgs universitet och en av de forskare som fördjupat sig mest i ämnet.

Ett tydligt exempel på komplexiteten är formuleringarna i förordet till den offentliga utredningen *Alkoholkonsumtion, alkoholproblem och sjukfrånvaro – vilka är sambanden?* som Gunnel Hensing fick i uppdrag att leda:⁴⁷

”Inom sjukfrånvaroområdet finns det många hypoteser men ytterst lite vetenskaplig kunskap. En vanlig sådan hypotes, bland praktiker inom hälso- och sjukvården, Försäkringskassan, socialtjänsten och arbetslivet, är att alkohol ligger bakom en stor del av såväl den korta som den långa sjukfrånvaron.”

Närmare bestämt handlade det om att göra en systematisk genomgång av de vetenskapliga studier på området som kommit efter att Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) släppte sin rapport om sjukskrivningar i början på 2000-talet.⁴⁸ Syftet var att granska vilket vetenskapligt stöd som finns för ett samband mellan sjukfrånvaro och alkoholkonsumtion respektive alkoholproblem.

KOMPLEXA SAMBAND

Sambanden mellan alkohol och sjukfrånvaro är inte alldeles enkla. Till exempel är det sannolikt inte samma mekanism när en person ringer sig sjuk efter en blöt fest som när någon är långtidssjukskriven för en depression med inslag av alkoholproblem. Och i det senare fallet: hur stor vikt ska själva alkoholen tillmätas? Och hur är det med sambandets riktning – har personen blivit deprimerad som en följd av sin alkoholkonsumtion eller är det tvärtom, att han eller hon har försökt dränka sina sorger?

Långvarig och stor alkoholkonsumtion har väl dokumenterade effekter på flera av kroppens organ och kan orsaka ett stort antal sjukdomar⁴⁹ som i sin tur kan leda till både lång sjukfrånvaro och förtidspensionering. Alkohol kan också vara en betydande faktor bakom utvecklingen av



FOTO: MAGNUS GOTANDER

”Forskningen har hittills inte producerat tillfredsställande vetenskapligt stöd för ett positivt samband mellan genomsnittlig alkoholkonsumtion i en population och sjukfrånvaro. Å andra sidan finns det inte heller något vetenskapligt stöd för att ett sådant inte skulle finnas”, säger Gunnel Hensing, professor i socialmedicin vid Göteborgs universitet.

psyisk ohälsa som 2017 stod för nära hälften av alla sjukskrivningar i Sverige.⁵⁰ Även en del av de skador och olycksfall som orsakar en stor andel av sjukfrånvaron kan vara alkoholrelaterade.

Redan för 60 år sedan, 1959, publicerades en studie där forskarna observerat att personer med ett ”problemiskt drickande” – *problem drinkers* – hade högre sjukfrånvaro än andra medarbetare.⁵¹ År 2006 visade en svensk studie,

en tidsserieanalys baserad på data från perioden 1935–2002, att en ökning av alkoholförsäljningen med motsvarande en liter 100-procentig alkohol var associerad med en 13-procentig ökning av sjuktalet bland män. Också bland kvinnor observerades en ökning, men den var inte statistiskt signifikant.⁵² Ett par år senare kom en norsk studie fram till ett liknande resultat.⁵³

Gemensamt för de ovan nämnda studierna är att de fokuserat på sambandet mellan alkoholkonsumtion och sjukfrånvaro på gruppnivå, men det finns också ett antal studier där man undersökt detta samband på individnivå.^{54,55,56,57}

I en amerikansk studie på transportarbetare kom forskarna fram till att det inte i första hand är mängden konsumerad alkohol som reflekteras i sjukfrånvaro, utan sättet man dricker på: antalet gånger en person hade intensivkonsumerat (*heavy episodic drinking*) alkohol under en månad uppvisade ett starkt samband med antalet sjukdagar under det därpå följande året, medan något sådant samband inte kunde observeras bland dem som drack motsvarande mängder fördelat på fler tillfällen.⁵⁸

SVAGT VETENSKAPLIGT UNDERLAG

Sammantaget kan man få intrycket av att sambanden mellan alkohol och sjukfrånvaro är etablerade, men den utredning som Gunnel Hensing ledde kom fram till att forskningen som de granskat inte gav så klara besked.

Här är det viktigt, menar Gunnel Hensing, att hålla isär alkoholkonsumtion och alkoholproblem. När det gäller genomsnittlig konsumtion i olika grupper ger de genomgånga studierna inte vetenskapligt stöd för ett samband med sjukfrånvaro.

– Däremot kunde vi finna ett visst vetenskapligt stöd för ett samband mellan sjukfrånvaro och alkoholproblem definierat som riskkonsumtion, problemdrickande eller alkoholdiagnos beroende på vilket mått man valt i respektive studie.

Utredningen ledde till viss debatt, bland annat med hänvisning till risken för att exempelvis myndigheter och medier drar slutsatsen att man inte behöver arbeta förebyggande – eftersom det inte finns något samband mellan alkoholkonsumtion och sjukfrånvaro.^{59,60,61,62}

– Det är viktigt att understryka att vi inte drar slutsatsen att det finns vetenskapligt stöd för att det *inte* finns ett samband mellan genomsnittlig alkoholkonsumtion och sjukfrånvaro. Det kan mycket väl finnas ett sådant samband, men det är dessvärre något som forskningen ännu inte lyckats fånga in och redovisa på ett övertygande sätt.



Miljoner till alkoholforskning – varje år

Systembolagets uppdrag från staten är att sälja alkohol på ett sätt som minimerar alkoholens negativa konsekvenser. I uppdraget ingår också att sprida kunskap om alkoholens skadeverkningar. Det är mot den bakgrunden som alkoholforskning står högt på Systembolagets agenda.

Systembolaget utlyser forskningsmedel varje år och sedan 2017 är det 10 miljoner kronor som fördelas. Uppdraget att fördela pengarna sköts av Systembolagets Alkoholforskningsråd. Rådet är oberoende från Systembolaget och består av en ordförande samt 11–15 ledamöter, både vetenskapliga och allmänrepresentanter.

SAMHÄLLSVETENSKAP, FOLKHÄLSA OCH PREVENTION

Det finns några olika prioriteringar som Systembolagets Alkoholforskningsråd har att ta hänsyn till när de fördelar medlen. Bland annat är de tio miljoner kronorna uppdelade, däribland två miljoner kronor är reserverade för ansökningar från juniora forskare och två miljoner kronor för ansökningar som rör av Systembolaget initierade fokusområden.

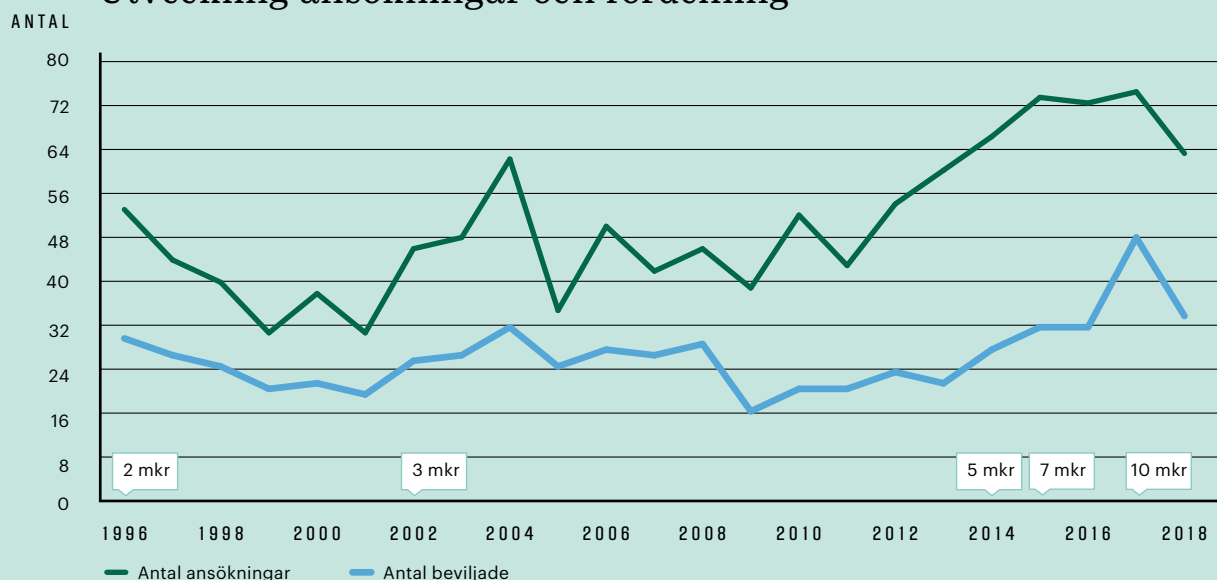
Särskilt prioriterade områden – förutom de fokusområden som Systembolaget initierat – är samhällsvetenskap-

lig forskning, folkhälsovetenskaplig forskning samt forskning som är av vikt för att förebygga alkoholskador. I grova drag ska fördelningen se ut så att 60 procent av medlen går till projekt om förebyggande, vård och behandling, 30 procent till projekt om alkoholkonsumtionens sociala effekter, hälsoeffekter och ekonomiska effekter. 10 procent ska gå till projekt som rör effekter av policy-, lag- och marknadsförändringar.

SATSNING PÅ UNGA FORSKARE

En förutsättning för att Systembolaget ska kunna få tillgång till samt sprida kunskap om alkoholens skadeverkningar är att det finns en tillströmning av unga forskare som finner alkoholforskning värt att satsa på. För att bidra till en positiv utveckling har Systembolaget inför 2019 fördubblat stödet till ansökningar från juniora forskare, det vill säga forskare som har disputerat under de senaste tre åren. Systembolaget delar också ut två stipendier till juniora forskare varje år.

Utveckling ansökningar och fördelning



ÖKAT ANTAL ANSÖKNINGAR

Första året som Systembolaget delade ut medel var det 2 miljoner kronor som avsattes. Sedan dess har anslaget höjts stegvis för att landa på 10 miljoner kronor. Hur mycket medel som Systembolaget ska avsätta till alkoholforskning beslutas av Systembolagets styrelse. I takt med att beloppsgränserna har höjts har också antalet ansökningar ökat. Systembolaget har också sett en utveckling mot att allt fler kvinnor söker medel. År 1998 var det 22 procent av ansökningarna som kom från kvinnliga sökande, 2018 var andelen 39 procent.

BEHOV AV KUNSKAP FÖR VERKSAMHETEN

Utöver de projekt som forskare själva söker stöd för kan det finnas behov för Systembolaget att få kunskap som är av vikt för den egna verksamheten, till exempel för att kunna belysa alkoholens skadeverkningar på ett bra sätt.

Ett exempel från Systembolagets verksamhet är det nyligen initierade partnersamarbetet *Barndom utan baksmälla**. Inledningsvis innehöll inte satsningen forskning men vid de inledande mötena med tilltänkta partners blev det tydligt att det var något som efterfrågades. I inledningsskedet har en litteraturstudie kring barn som växer upp i familjer där minst en förälder har alkoholproblem beställts och det är möjligt att det blir fler forskningsinitiativ inom ramen för satsningen framöver.



FOTO: MAGNUS FOND

”Det är en angelägen uppgift att säkra återväxten inom svensk alkoholforskning. Därför känns det helt rätt att Systembolagets styrelse nu beslutat att ytterligare stärka stödet till juniora forskare”, säger Anna Raninen, ansvarig för alkoholforskningen på Systembolaget.

Fokusområde 2019: Konsekvenser för barn av vuxnas alkoholkonsumtion

Vuxnas alkoholkonsumtion kan få konsekvenser för barn, både under uppväxten och senare i livet. I det här fokusområdet är Systembolaget särskilt intresserade av ansökningar från projekt som vill utveckla och utvärdera förebyggande och tidiga insatser samt kartlägga och studera effekter av redan implementerade insatser. Systembolaget är också intresserade av studier om risk- och skyddsfaktorer för unga som växer upp med minst en förälder som har alkoholproblem och vilken effekt faktorerna kan ha,

bland annat på ungas egen alkoholkonsumtion. Systembolaget välkomnar även studier som gör jämförelser mellan Sverige och andra länder.

Två miljoner kronor – av totalt tio – är avsatta för ansökningar kring detta fokusområde. Ansökningsperioden pågår mellan den 15 maj och den 15 september 2019. Läs mer på omsystembolaget.se/alkoholforskningsrad

*För mer information: barndomutanbaksmalla.se

”Min arbetsgivare räddade livet på mig”

– Chefer borde ta sina misstankar om anställdas alkoholproblem på allvar och våga ta upp frågan. Jag hade kunnat få hjälp mycket tidigare om mina chefer vågat agera på sin oro.

Ulrika Skogland är yrkesarbetande ensamstående trebarnsmamma – och nykter sedan drygt åtta år.

Hon dolde sitt drickande i många år, även under småbarnstiden, tills hon fick hjälp via sin arbetsgivare.

– Det räddade mitt liv, säger hon utan minsta tvekan.

Ulrika har sina rötter i Norrbotten med alkoholproblem på flera håll i släkten. Även pappan var alkoholberoende, numera nykter. Själv började hon inte dricka förrän i 18-årsåldern när hon flyttade till Östersund för högskolestudier, men säger:

– Jag kände mig hemma direkt när jag hittade alkoholen. Drickandet löste alla mina problem med ensamhet och att inte riktigt passa in. Men jag tänkte förstås inte bli som min pappa.

Efter några år flyttade hon vidare till Stockholm och njöt av anonymiteten och avsaknaden av social kontroll.

– Jag kunde vara den jag ville och ingen höjde på ögonbrynen om jag gick ut och drack öl en måndag.

DRACK VARJE DAG

Hon jobbade inom resenäringen och påpekar att det är en bransch som är tolerant när det kommer till alkohol – ändå hände det att hon blev för full på fester och att kolleger reagerade. Efter en semester på Kreta bestämde hon sig plötsligt för att flytta dit. Många år senare beskriver hon det som en geografisk flykt, men då var det bara härligt att få möjlighet att leva ett ständigt semesterliv. En destruktiv relation med en grekisk man, som visade sig vara beroende av alkohol och andra droger, tog slut och det blev ett dramatiskt uppbrott för Ulrika som fick återvända till Sverige med poliseskort.

Nu hade hon hunnit bli 27 år, fick ett bra jobb på ett bemanningsföretag – och drack varje dag. Ulrika var duktig, vann säljtävlingar, avancerade och fick mer ansvar, även

för personal. Nu träffade hon också mannen som hon kände att hon ville ha barn med. I efterhand är det lätt att se att hon som barn inte haft tillräckligt goda vuxna förebilder omkring sig.

HÖGPRESTERANDE PÅ JOBBET

Ulrika fick snabbt tre barn, varav ett tvillingpar. Under den här tiden drack hon mindre, men missbruket upphörde inte. När barnen var tre och fem skilde hon sig, fick ensam vårdnad, och skötte allt på egen hand.

På jobbet var hon högpresterande och när hon blev alldeles för berusad på firmafester hade hon en klar strategi:

– Jag tog initiativ direkt och ringde själv upp chefen innan någon annan hann agera. Jag bad om ursäkt, skyllde till exempel på viktnedgång i kombination med mycket jobb, och fick det alltid att fungera. Ingen fick ihop bilden av mig som så duktig med någon som hade alkoholproblem.

Nu började Ulrika ändå känna att ”upptäckten” kom närmare och närmare.

– Jag var förstås livrädd att det skulle hända något som gjorde att jag förlorade barnen. Jag drevs hela tiden av väldigt mycket rädsla och ångest.

Ett försök att själv söka hjälp rann ut i sanden när terapeuten berättade om sin skyldighet att rapportera ifall Ulrika, med ensam vårdnad om tre barn, skulle börja dricka igen.



Numera är Ulrika tydlig med vilken hjälp hon behöver. "Det är ärlighet som gäller, missbruk handlar bara om oärlighet", säger hon.



Träning är en viktig del av Ulrikas nya liv som nykter. Hon försöker att inte ha för stora krav på sig själv, men säger att hon inte riktigt kommit tillrätta med sin egen prestationshets ännu.

- Vad som än hände ville jag hålla jobbet utanför.

EN FOT KVAR I ARBETSLIVET

Tvärtemot vad hon tänkte då blev det just hjälpen via hennes arbetsgivare som blev den helt avgörande vändningen. Det var efter en informationsinsats om alkohol och droger på arbetsplatsen som Ulrika stannade kvar och bad att få ett samtal med kursledaren och sade ärligt och direkt:

- Jag tror inte att någon i min arbetsgrupp har några problem, däremot vet jag att jag själv är alkoholist.

Nu gick det fort. Ulrika fick hjälp genom ett öppenvårdsprogram och fortsatte jobba på halvtid.

”Det var en tuff tid, men jag fick mycket stöd av min chef och jag fick stor hjälp av att gå på AA-möten.”

- Det var en tuff tid, men jag fick mycket stöd av min chef och jag fick stor hjälp av att gå på AA-möten. Inte så mycket för att känna igen mig i alla andras berättelser, utan för att faktiskt få se att det gick att ta sig ur missbruket – och få anonym support på vägen.

Under den här perioden fick Ulrika också veta att hennes son är autistisk och även de andra två har särskilda behov som kräver extra insatser av henne som förälder.

- Jag hade aldrig klarat av allt det här om jag fortsatt dricka. Att vara aktiv alkoholist är att inte ha något riktigt liv. Man rör sig bara mellan hållplatser där man antingen kan dricka eller inte dricka.

Hon berättar att hon fått kämpa med sina prestationskrav.

- Jag tränar mycket, men det där med prestationshetsen har jag inte riktigt löst ännu. Jag försöker att inte ha för stora krav på mig själv och att vara tacksam för att jag kan leva ett annat liv nu, att fokusera på det som är positivt.

DRICKA IGEN – INGET ALTERNATIV

För en tid sedan bröt Ulrika upp från ytterligare en relation – nu med stora praktiska följder som flytt och husförsäljning.

- Det var enormt påfrestande, men att börja dricka igen var aldrig ett alternativ. Jag har lärt mig att bli mycket tydligare med vilken hjälp jag behöver. Nu säger jag till om jag behöver avlastning med barnen eller hjälp med något konkret praktiskt. Någonting väldigt positivt min nykterhet har fört med sig är att ärlighet har blivit en grundsten för mig, missbruk handlar bara om oärlighet.

Med tiden har hon blivit mer sparsam med att berätta om sina erfarenheter. Det handlar både om att hon är mer rädd om sig själv, samt om att det inte är relevant i alla sammanhang.

- Och så är det förstås så enkelt att jag skäms över att jag druckit samtidigt som jag haft små barn. Det är inget jag är stolt över. Men där alkoholen tidigare tog stor plats finns nu en närvarande mamma. Rent praktiskt tycker barnen att det är toppen att jag alltid kan hämta dem, även sent på kvällarna, och de skäms aldrig över att jag inte dricker utan tycker att det är rätt coolt.

- På många sätt lever jag ett mer krävande liv nu, men jag är dock inte säker på att jag ens levt idag om jag fortsatt dricka som jag gjorde.

Lättnad i kombination med en starkare självkänsla, är vad hon känner idag. Och hon har inga hemligheter.

- Jag är någon att lita på.

”Viktigt att chefen agerar snabbt vid alkoholproblem”

Vid en välgrundad misstanke om att en medarbetare har alkoholproblem är det viktigt att agera snabbt. Ju längre in i beroendet en missbrukare kommer, desto svårare blir rehabiliteringen.

– Min erfarenhet är att det vanligaste felet på det här området är att chefer gör för lite eller inget alls, säger Lars Bäckström, jurist på Almega och specialist på arbetsrätt. Det är lättare att titta åt ett annat håll än att ta initiativ till ett samtal som kan kännas svårt.

Arbetsgivarorganisationen Almega representerar den största gruppen inom Svenskt Näringsliv med 11 000 medlemsföretag inom tjänstesektorn och totalt 550 000 anställda. På arbetsrättsenheten finns åtta jurister som står för rådgivning, håller utbildningar och uppträder som rättegångsombud då ärenden inte nått förlikning utan avgörs i tingsrätt eller i Arbetsdomstolen.

De tvister som uppstår på arbetsmarknaden löses oftast genom att parterna gör upp i lokal eller central förhandling. De få tvister som parterna inte löser hamnar i domstol.

– När det handlar om problem med alkohol i arbetslivet gäller det nästan alltid missbruk som klassats som sjukdom, säger Lars Bäckström. Det är inte helt ovanligt att problemen blivit så stora att arbetsgivaren vill säga upp den anställde.

UPPREPAD KORTTIDSFRÅNVARO

Problemen kan uppdagas genom upprepade korttidsfrånvaro, som kanske inte heller anmäls, koncentrationssvårigheter, nedsatt kognitiv förmåga eller irritabilitet. Här har arbetsgivaren ett långtgående ansvar för att rehabilitering sätts in, precis som vid vilken annan sjukdom som helst. Målet med rehabiliteringen är att missbruket ska bort och den anställde vara kvar i företaget.

Som en del av en rehabiliteringsprocess kan arbetsgivaren ta initiativ till att upprätta kontrakt med den anställde, till exempel om att delta i regelbundna samtal eller drogtest. Finns särskilda skäl kan också förstadagsintyg krävas för sjukfrånvaro.

– Ser man till sjukdomsärenden generellt så är de fall som är kopplade till alkohol de allra svåraste. Utöver själva sjukdomen finns här också dimensionen att ”vilja erkänna och ta tag i problemet” eller att inte göra det.

När en rehabiliteringsprocess ska inledas är det viktigt att arbetsgivaren kopplar in medicinsk expertis för att välja den behandling som passar den anställde bäst. Arbetsgivaren har också skyldighet att följa processen och förhöra sig om hur rehabiliteringen framskrider.⁶³ För att detta ska fungera optimalt behöver den anställde godkänna att den behandlande läkaren kan bryta sekretessen för att prata med arbetsgivaren, men har också rätt att säga nej till detta. Den information som arbetsgivaren delges får bara spridas vidare till de personer som är direkt berörda av rehabiliteringen, att prata med andra om informationen är till och med straffbart.

Så påverkar alkoholen företagen

Ett företags kostnader för medarbetare som är skadade av alkohol eller droger uppkommer genom kostnader för sjuklön, semesterlönegrundande frånvaro och sociala avgifter på dessa. Förutom de direkta kostnaderna tillkommer också indirekta. Dessa är för personaladministration, vikarier eller andra medarbetares övertid för att täcka upp för den som är frånvarande. Kvaliteten på det utförda arbetet riskerar att bli sämre, liksom att produktiviteten kan påverkas negativt. Utöver den som har direkta problem berörs oftast hela arbetsgruppen av de arbetsförhållanden som uppstår.

Källa: Almega

– Den anställde har rätt att motsätta sig att sekretessen bryts, men det förhållningssättet kan komma att påverka utfallet av en eventuell tvist i negativ riktning för den anställde.

MÅSTE FÖLJA PROCESSEN

Han konstaterar att arbetsgivare har långtgående åtaganden i en rehabiliteringsprocess. I en tvist om uppsägning behöver arbetsgivaren kunna visa att uppföljande frågor ställts till den ansvarige läkaren, till exempel: Hur ser behandlingen ut just nu? Vad planeras framöver? Vad är din bedömning – behövs det ytterligare insatser? Skulle en annan typ av behandling ge bättre effekt?

– I en förhandling har arbetsgivaren hela bevisbördan, understryker Lars Bäckström. Att något är oklart i hanteringen av en rehabiliteringsprocess räcker för att förlora målet.

En arbetsgivare kan inte generellt kräva att en anställd ska genomgå en behandling, bakgrunden måste vara att situationen på arbetsplatsen är problematisk.

En arbetsgivare är inte heller skyldig att betala en behandling, rehabiliteringen bekostas av allmänna medel. Men det är ändå vanligt att arbetsgivare står för hela kostnaden – antingen för att det finns en uttalad vilja att betala, eller för att man tror att det finns en sådan skyldighet.

KRÄVS TÅLAMOD

En vanlig missuppfattning är att arbetsgivare inte kan säga upp någon som fått sina alkoholproblem klassade som sjukdom.

– Det stämmer inte. Det finns inget svart eller vitt i arbetsrätten. Om en rehabilitering misslyckas trots omfattande insatser finns grund för uppsägning. Omvänt måste arbetsgivaren ha tålamod och räkna med en del bakslag under en rehabilitering.

Läget för den anställde blir också betydligt sämre om brott begås, exempelvis om en chaufför kör berusad i tjänsten. I sådana fall bortfaller arbetsgivarens rehabiliteringsskyldighet och det finns oftast grund för avsked, som är den grövre metoden att avsluta en anställning och som innebär att anställningen upphör utan uppsägningstid.

Lars Bäckströms bedömning är att chefer i större företag generellt har bättre kunskap om missbruksfrågor och också kan få stöd av HR-avdelningar med uttalad ansvarsordning. Han tror att rädslan för att ta upp samtal om alkoholproblem är större i mindre företag.

– Det viktigaste är förstås att arbetsgivare har en organisation och beredskap för att förebygga missbruksproblem.

Missbruk på arbetsplatsen möjliggörs genom att:

- systematiskt arbetsmiljöarbete inte är en naturlig del av verksamheten
- chefen inte tar sitt ansvar och ansvarsfördelningen är oklar
- den psykosociala arbetsmiljön fungerar dåligt
- det finns ingen information och utbildning i missbruksfrågor för vare sig chefer eller medarbetare
- en levande policy saknas och därmed finns det inga rutiner och stöd för chefen att agera
- tydliga signaler slätas över eller nonchaleras
- missriktad lojalitet
- chefers och andra medarbetares egna missbruk gör att de inte tar i frågan för att slippa risken att själva bli uppmärksammade
- missbruk är ett obehagligt ämne att tala om
- mobbning av dem som lägger sig i
- företagskulturen kring alkohol och droger utvecklas negativt
- det är dålig uppföljning av arbetsresultat på såväl individ- som gruppnivå

Källa: Almega



FOTO: BOSSE JOHANSSON

”Min erfarenhet är att sjukdomsärenden kopplade till alkohol är de allra svåraste att handha”, säger Lars Bäckström, jurist på Almega och specialist på arbetsrätt.



Absoluta krav på nykterhet i industrin

Arbetsgivarorganisationen Industriarbetsgivarna har frågan om alkohol och droger högt upp på sin agenda. Bakgrunden till det starka engagemanget är enkel – det handlar om säkerhet.

– Om någon är påverkad eller bakfull på ett vanligt kontorsjobb är det förstås illa, men i den tunga industrin kan både människoliv och stora värden riskeras, säger Per Widolf, förhandlingschef på Industriarbetsgivarna.

Industriarbetsgivarna är arbetsgivarorganisationen för närmare 1000 medlemsföretag i basindustrin med 90 000 anställda inom bland annat stål-, metall-, gruv-, massa- och pappersproduktion. Av flera skäl är Industriarbetsgivarna och deras medlemsföretag mycket engagerade i frågan om nykterhet på arbetsplatsen, de flesta relaterade till säkerhet och arbetsmiljö. Många företag arbetar med tunga fordon, traverser och stora maskiner vilket innebär att ett tillbud och olyckor kan få allvarliga konsekvenser, dels i form av skador och dödsfall, dels att stora ekonomiska värden kan gå om intet. En annan faktor är att verksamheten i basindustrin inte sällan är igång 24 timmar om dygnet året runt och att det ofta räcker med att en person är frånvarande eller underpresterar för att produktionen i stort ska bli lidande.

SKIFTARBETE ÖKAR RISK

– Det är också känt att skiftarbete är relaterat till risker kopplade till alkohol, säger Per Widolf. Många jobbar intensivt under en period för att sedan ha en frivecka, och då finns det de som tenderar att dricka stora mängder alkohol.

Av hundralet samtal som Industriarbetsgivarnas rådgivning besvarar under en genomsnittlig vecka handlar uppskattningsvis fem procent om problem som är relaterade till alkohol eller droger.

– Det kan vara allt från en arbetsgivare som ringer och frågar om hur man ska hantera en misstanke om alkoholproblem hos en anställd till detaljfrågor om gränsdragningen för arbetsgivaransvaret vid rehabilitering, säger Viktoria Lundqvist, arbetsrättsjurist som ofta agerar rådgivare åt arbetsgivare i situationer av den här typen.

Enligt Industriarbetsgivarnas erfarenhet kan anställda med alkoholproblem delas in i två huvudkategorier: de som har insikt i sin problematik och erkänner att de

behöver hjälp, och de som inte alls vill kännas vid att de skulle ha några problem och därför är helt ointresserade av rehabiliteringsinsatser. Det är de senare som brukar generera flest samtal till rådgivningen.

– Det finns exempel på ärenden där en chef inte vågar släppa in en person i produktionen, säger Per Widolf. Den anställda kanske är en periodare som har supit hårt under friveckan och kommer tillbaka och uppvisar tecken på att vara alkoholpåverkad, men nekar stenhårt – vad ska chefen göra då? Punktmarkera personen ifråga?

CHEFEN HAR SKYLDIGHETER

Men någon punktmarkering krävs inte. Inte heller behöver chefen tveka ifråga om huruvida hen ska agera. Chefen är nämligen skyldig att se till att eventuella missbruksproblem uppmärksammas och åtgärdas – skulle en alkohol- eller drogrelaterad olycka inträffa kan chefen ställas till straffrättsligt ansvar om det kommer fram att arbetsledningen inte har agerat. Därför finns en tydlig process: om en anställd misstänks vara påverkad av alkohol eller droger åligger det ansvarig chef att informera om gällande regler och omedelbart stänga av medarbetaren från arbetsplatsen och se till att vederbörande kommer hem på ett säkert sätt alternativt kommer under vård. Om medarbetaren nekar till att vara påverkad ska arbetsledaren erbjuda alkohol- eller drogtestning. I företagens alkohol- och drogpolicies likställs i regel vägran att genomgå test med positivt svar. Vilka arbetsrättsliga åtgärder som sedan vidtas beror på den enskilda situationen och vilka risker det inneburit att medarbetaren ifråga inställt sig på arbetsplatsen påverkad, men det kan vara allt från erinran och avstängning till avskedande.

Numera förekommer testning på flera sätt inom basindustrin: slumpvisa stickprovskontroller och testning på förekommen misstanke. I vissa fall genomförs testning också i samband med rekrytering.

– För ett tiotal år sedan var testning kontroversiellt och somliga menade att det kunde uppfattas som integritetskränkande, men idag är acceptansen mycket större då de allra flesta inser att det handlar om att säkra arbetsmiljön – att det är missbruket och inte medarbetarna som man vill bli av med, säger Viktoria Lundqvist.

LÅNGTGÅENDE ANSVAR

Det andra alkohol- och drogrelaterade problemområdet som arbetsgivare och chefer ofta vill ha hjälp med rör de fall där en medarbetare genomgår behandling för sitt missbruk. Arbetsgivaren har ett långtgående ansvar för rehabilitering (läs mer om detta på sidan 32), men detta ansvar inskränker sig till den arbetsplatsinriktade delen, alltså de rehabiliteringsåtgärder som syftar till att en person ska återgå i arbete, inte för den medicinska. Efter genomgången rehabiliteringsprogram återgår många till normalt arbete, men vägen dit är inte alltid utan friktion.

– Företagen upplever en stor osäkerhet med att ha personer med konstaterat alkoholberoende i produktionen även under rehabiliteringsprocessen som kan vara långvarig, säger Per Widolf. Det handlar både om den övriga personalens säkerhet och de stora värden som kan stå på spel.

Viktoria Lundqvist understryker att det inte finns någonting som talar för att Industriarbetsgivarna och de branscher de företräder skulle ha större problem med alkohol och droger än andra, men att det kanske kan kännas så när man bemannar jourtelefonen.

– Tack vare det stora fokus man har på arbetsmiljö och säkerhet i industrin, och inte minst de regelbundna testningarna, kanske man upptäcker fler fall i ett tidigare skede, säger hon. Och det är precis det som är målet, att upptäcka problemen medan de fortfarande går att åtgärda.



FOTO: CATARINA HALLENBERG

”Industrins stora fokus på frågor kring alkohol och droger handlar om säkerhet”, säger Viktoria Lundqvist, arbetsrättsjurist på Industriarbetsgivarna.



FOTO: HÅKAN FLANK

”Chefer behöver inte tveka. En chef är skyldig att se till att eventuella missbruksproblem uppmärksammas och åtgärdas”, säger Per Widolf, förhandlingschef på Industriarbetsgivarna.



Vill du veta mer
om arbetsgivarens ansvar,
Beställ metodhandboken på
omsystembolaget.se/
alkoholrapporten

Så dricker Sverige

Trenderna i svenskarnas alkoholvanor är relativt stabila över tid: successivt minskad alkoholkonsumtion, mer vin, mindre sprit och det mesta handlas på Systembolaget.

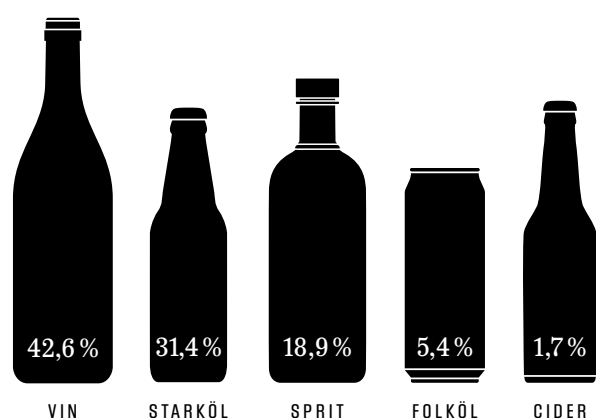
De årliga så kallade Monitormätningarna syftar till att beräkna den totala mängden alkohol som konsumeras i Sverige. När de första resultaten presenterades år 2001 uppgick den totala alkoholkonsumtionen till 8,84 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre för att sedan öka successivt för varje år till toppnoteringen 10,57 som nåddes år 2004 – samma år som införselkvoterna höjdes dramatiskt för att harmonisera med EU:s inre marknad. Därefter har alkoholkonsumtionen minskat gradvis, men det var först 2018 som den åter kom ner under nio liter. Enligt CAN:s preliminära skattningar uppgick den totala alkoholkonsumtionen 2018 till 8,8 liter per person och år. Det innebär en minskning med cirka två procent jämfört med föregående år.

Den registrerade delen av konsumtionen, alltså den alkohol som säljs via Systembolaget, på restauranger

och folkölsförsäljning, uppgick under 2018 till 7,2 liter. Systembolagets andel växte med knappt tre procentenheter jämfört med föregående år till 65,6 procent.

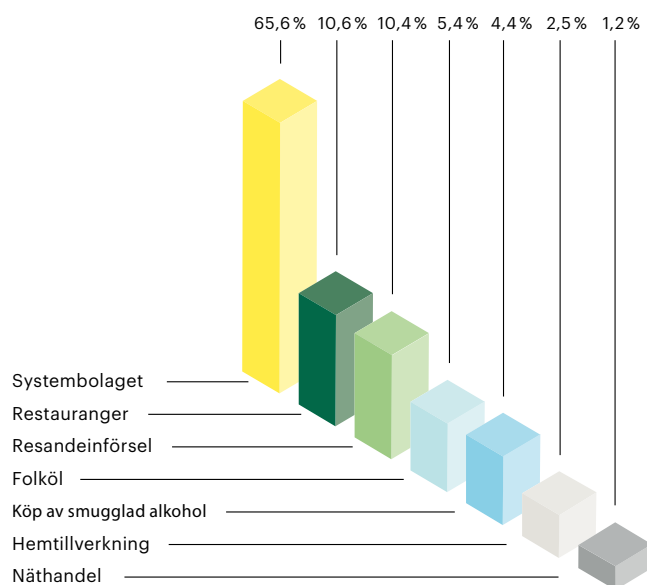
Den oregistrerade delen av konsumtionen utgörs av alkohol som förs in i landet i samband med resor, hemtillverkning, köp av smugglad alkohol och köp via internet. Denna del uppgick under 2018 till strax över 1,6 liter ren alkohol per person och år vilket ska jämföras med 1,95 liter året dessförinnan – en minskning på 16 procent. Det är framför allt resandeförseln som sjunkit kraftigt, med hela 25 procent. Köp av smugglad alkohol minskade med cirka sex procent jämfört med 2017.

Det här dricker svenskarna



Källa: Trolldal B. PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. CAN, mars 2019.

Så skaffar svenskarna sin alkohol



Källa: Trolldal B. PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. CAN, mars 2019. Uppgifterna om restaurang- och folkölsförsäljningen har skattats med utgångspunkt i tidigare års data. En rapport med definitiva uppgifter publiceras i september 2019.





Alkoholen

– en europeisk utmaning

Europa är den världsdel där alkoholkonsumtionen är som högst. Den genomsnittliga alkoholkonsumtionen mätt i antal liter ren alkohol per person 15 år och äldre per år i EU-länderna tillsammans med Norge och Schweiz ligger på 11,3 liter. Det är avsevärt högre än det globala snittet på 6,4 liter.⁶⁴

Även inom Europa finns stora skillnader. I Litauen dricker man till exempel dubbelt så mycket som i Italien och Norge. I Sverige har konsumtionen sjunkit stadigt under en lång rad år och vi låg i WHO:s senaste sammanställning på 9,2 liter per person och år och endast ett fåtal länder uppvisar lägre siffror.⁶⁵

Men uppgifter om genomsnittlig totalkonsumtion säger inte allt. Malta ligger bland de länder som har lägst totalkonsumtion, men tittar man exempelvis på hur stor del av ett lands 15-åringar som dricker alkohol minst en gång i veckan ligger Malta överlägset högst med 26 procent följt av Ungern (18 %) och Italien och Grekland (17 %). I denna sammanställning, också från WHO, är det de nordiska länderna som återfinns i längst ner i tabellen: Island med två procent och Finland, Norge och Sverige med tre procent.⁶⁶

ALKOHOLRELATERAD DÖD OCH OLYCKOR

Den höga alkoholkonsumtionen i Europa innebär en rad negativa konsekvenser, till exempel alkoholrelaterad död, olyckor och sjukdom. I Europaregionen avlider dagligen cirka 800 personer på grund av alkoholrelaterade orsaker. Unga vuxna (20–24 år) är särskilt drabbade, inte mindre än var fjärde dödsfall är förknippat med alkohol.⁶⁷

Sjukdom ligger bakom de flesta alkoholrelaterade dödsfallen i EU+*. Till största delen handlar det om cancer, följt av olika alkoholdiagnoser och kardiovaskulära sjukdomar. Olyckor (inklusive trafikolyckor) står för 18,3 procent av dödsfallen globalt sett.⁶⁸

För Europa är alkoholen en fortsatt stor utmaning. WHO Europa slår fast att det fortsatt är viktigt att få ner både den totala alkoholkonsumtionen och intensivkonsumtionen för att stävja alkoholens skadeverkningar.⁶⁹

Globalt pekar man på tre åtgärder som är nycklar till att få ned alkoholkonsumtionen:

- Reglerad tillgänglighet
- Begränsning av/förbud mot marknadsföring
- Ökat pris⁷⁰

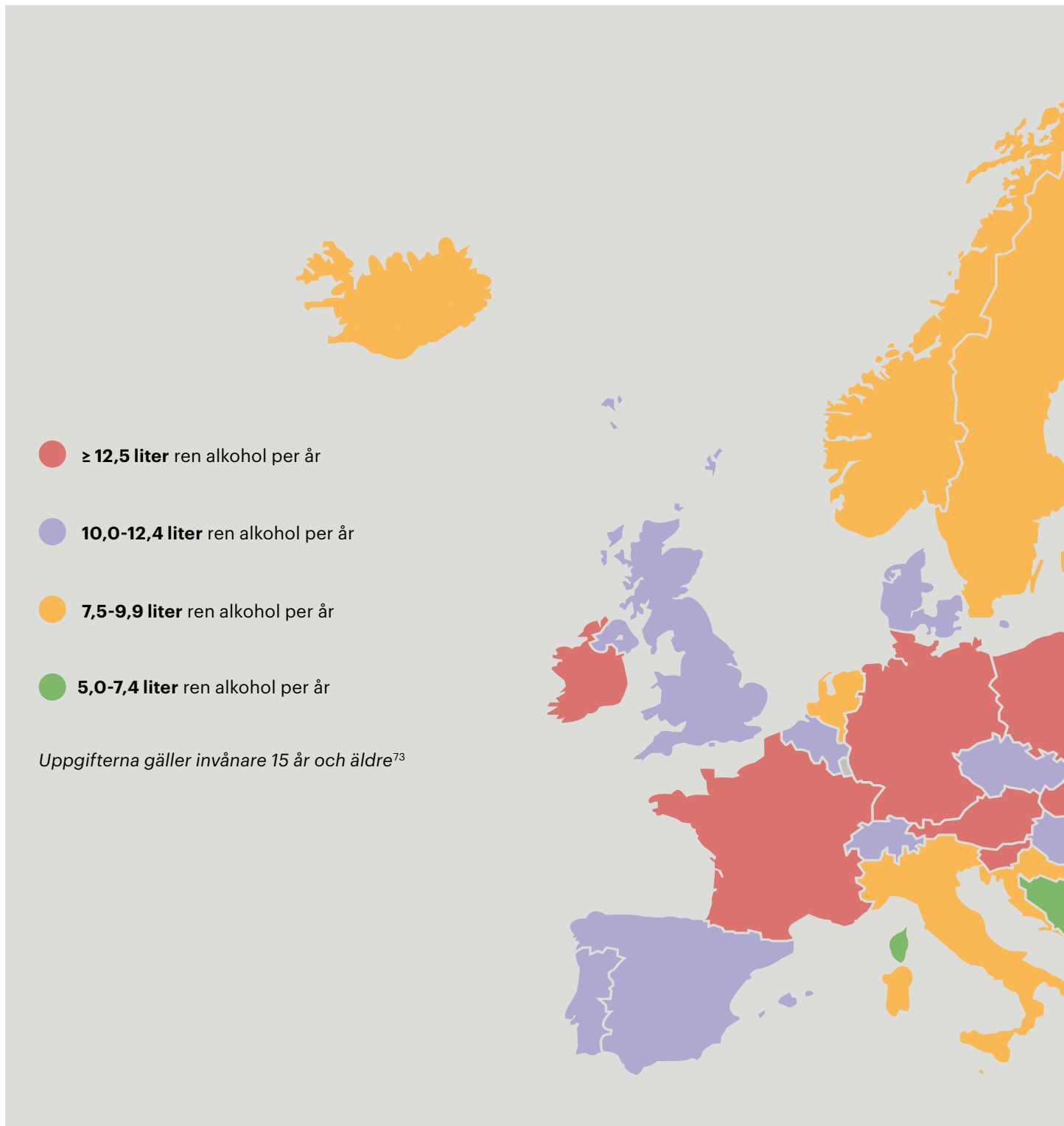
Restriktiva åtgärder i Europa

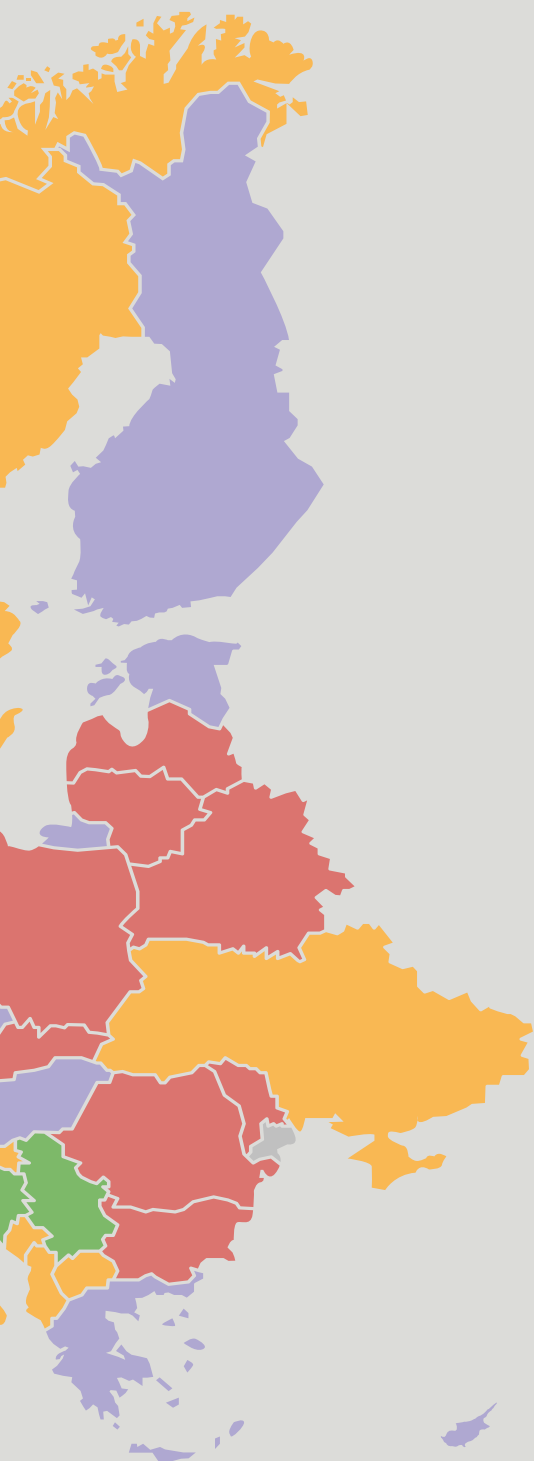
På senare år har man i flera europeiska länder diskuterat olika åtgärder för att minska alkoholkonsumtionen. En sådan åtgärd är minimipriser, det vill säga att man fastställer ett lägsta pris för de billigaste alkoholvarorna. Liknande policies finns redan i Kanada, några amerikanska stater, Ryssland, Moldavien, Ukraina och Uzbekistan. Den 1 maj 2018 blev Skottland först i EU med att införa ett minimipris på 0,50 £ per enhet alkohol (10 milliliter eller 8 gram ren alkohol).⁷¹ Det finns beräkningar som talar för att reformen redan under första året ska förebygga 60 dödsfall, 1 600 sjukhusinläggningar och 3 500 brott.⁷² Wales och Irland har långtgående planer på att följa Skottlands exempel.

Även varningstexter motsvarande de som finns på tobaksprodukter har diskuterats. Ett antal länder i Europa har infört nationella krav på varningstexter, men något samlat europeiskt krav finns ännu inte. Alkoholindustrin presenterade i mars 2018 ett förslag byggt på självreglering som skulle ske på ett "flexibelt" sätt. I praktiken skulle denna flexibilitet bestå i att den enskilde alkoholproducenten själv beslutar om varningstexten ska placeras på förpackningen, online eller både och. Förslaget förkastades av såväl EU-parlamentet som hälsokommissionären.

* EU plus Norge och Schweiz

Stora skillnader i alkoholkonsumtionen i Europa





VÄRLDEN



43%

av världens befolkning
är alkoholkonsumenter.

SVERIGE



8,8 liter

Den totala konsumtionen i Sverige uppgick under 2018 till ungefär 8,8 liter ren alkohol per invånare 15 år och äldre. Tendensen är att alkoholkonsumtionen i Sverige sjunker.⁷⁴

Unga dricker mindre

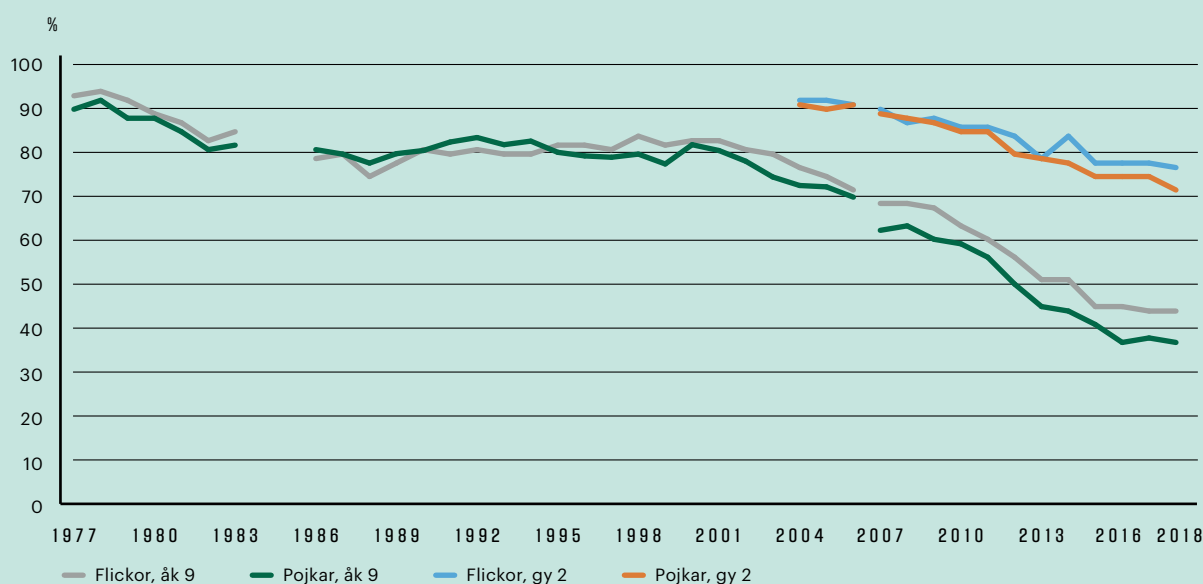
2018 års upplaga av den årliga undersökningen ”Skolelevers drogvanor” visar på fortsatta minskningar, både vad gäller andelen unga som konsumerar alkohol och den mängd alkohol som konsumeras: 39 procent av niondeklassarna uppger att de druckit alkohol under de senaste 12 månaderna. Det är en marginell minskning jämfört med föregående år, men den nedåtgående trenden har varit tydlig sedan millenniets början då andelen nior som druckit alkohol var mer än dubbelt så stor.

En liknande utveckling märks bland elever i gymnasiet år 2. Där uppger 72 procent att de druckit alkohol under de senaste 12 månaderna vilket kan jämföras med närmare 90 procent under 00-talets andra hälft.

Men det är alltså inte bara andelen alkoholkonsumenter som ligger på historiskt låga nivåer, det gör även den konsumerade mängden alkohol. Årskonsumtionen i årskurs 9, omräknat till ren alkohol (100 %), uppmättes till 1,0 liter, ett par deciliter mindre än föregående år. Även i gymnasiet märks en minskning, 2,8 liter mot 3,1 liter 2017. Det är pojkarna som står för den största minskningen, från 3,7 liter till 3,0 liter.

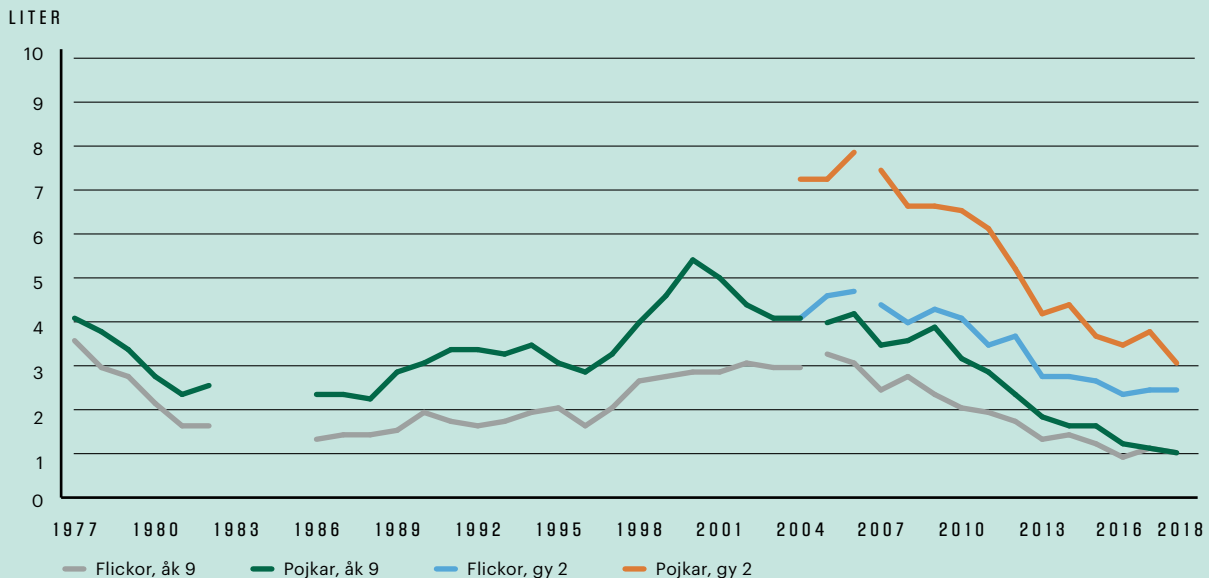
Också berusningsdrickandet minskar. I 2012 års mätning uppgav 13 procent av de tillfrågade niondeklassarna och mer än var tredje i gymnasiet att de hade intensivkonsumerat alkohol minst en gång i månaden under de senaste tolv månaderna. Som intensivkonsumtion räknas minst fyra stora burkar starköl eller starkcider, 25 centiliter sprit, en hel flaska vin eller sex burkar folköl. Sex år senare, 2018, hade dessa andelar minskat till sju procent av niorna och färre än var fjärde i gymnasiet. Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan flickor och pojkar i detta avseende.

Andel alkoholkonsumenter i årkurs 9 och gymnasiet år 2*



Källa: Martina Zetterqvist. Skolelevers drogvanor 2018 – CAN rapport 178. *Brott i tidsserien 2006/2007 indikerar förändring av fråga.

Alkoholmängd bland ungdomar årskurs 9 och gymnasiet år 2*



Källa: Martina Zetterqvist. Skolelevers drogvanor 2018 – CAN rapport 178. *Brott i tidsserien 2006/2007 indikerar förändring av fråga.

I årskurs 9 uppgav 39 procent av de elever som druckit alkohol under de senaste 12 månaderna att alkoholen kom från Systembolaget den senaste gången de drack. Motsvarande andel bland gymnasieeleverna var 58 procent. När det gäller hur unga får tag på alkohol från Systembolaget är den vanligaste källan för elever i årskurs 9 kompisar och kompisars syskon följt av andra vuxna som köper ut. Var tionde elev uppger att de fått alkoholen av sina föräldrar. I gymnasiet är det ett liknande mönster, men då är det var femte elev som uppger att de fått alkoholen av sina föräldrar.

Den näst vanligaste anskaffningskällan i både årskurs 9 och gymnasiet år 2 var en person som säljer insmugglad alkohol, 25 procent respektive 18 procent. Var fjärde elev i årskurs 9 svarar att de inte vet varifrån den senaste konsumerade alkoholen kom medan motsvarande andel i gymnasiet var 12 procent.

Inom ramen för Monitormätningarna ställs frågor om anskaffning av alkohol. Andelen 17–19-åringar som uppger att de under senaste 30 dagarna själva köpt alkohol på Systembolaget uppgår till 0,1 procent av de intervjuade, det vill säga 0–2 personer per år mellan 2014 och 2017.⁷⁵

Alkohol som kommer från en restaurang har stått för en begränsad andel under perioden 2012 till och med 2018, mellan två och tre procent bland elever i årskurs 9 respektive 12–13 procent i gymnasiet. Alkohol som anskaffats via internet står för en mycket liten andel, endast en procent i årskurs 9 och 0,3 procent i gymnasiet år 2.





Om undersökningen

I Skolelevers drogvanor redovisas resultat från de årliga drogvaneundersökningarna i årskurs 9 och gymnasiets år 2. Undersökningen i nian har genomförts sedan 1971, vilket gör den till en av de längst pågående undersökningsserierna i världen. Motsvarande undersökning bland elever som går andra året i gymnasiet inleddes 2004.

Årets datainsamling har, liksom tidigare år, genomförts under våren med hjälp av anonyma enkäter som besvarats i klassrummen i ett riksrepresentativt skolorval. Underlaget till redovisningarna 2018 består av 5 319 respondenter i årskurs 9 och 4 878 i gymnasiets år 2.

CAN, Centraförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, genomför den årliga undersökningen på uppdrag av Socialdepartementet.

Källa: Skolelevers drogvanor 2018 – CAN rapport 178.
Red. Martina Zetterqvist



”Jag har ett extremt ansvar inför mig själv”

– Jag har inte hittat någon metod för hur jag ska förhålla mig till alkohol ännu, men jag känner att jag blir mindre sårbar genom att vara helt öppen. Jag testar mig fram och tar små kliv med inte alltför högt satta mål.

Kocken Joakim Almqvist, en av skaparna av den uppmärksammade konceptkrogen Punk Royale i Stockholm och Köpenhamn, fattade i mars 2018 ett beslut om att bryta med alkoholen.

– Jag önskar att jag kan få ett sunt förhållande till alkohol, men jag vet inte om jag kommer att klara av det. Kanske måste jag bli helt ren, säger han.

Joakim Almqvist har gått den långa vägen från uppväxten i Motala till toppen i restaurangbranschen. Redan som 13-åring började han ta extrajobb som diskare efter skolan, men – tvärt emot vad många trodde – valde han bort hotell- och restaurangprogrammet på gymnasiet. Istället prioriterade han sitt andra stora intresse och valde naturbruksprogrammet med inriktning på sportfiske.



FOTO: BOSSE JOHANSSON

Kocken Joakim Almqvist, en av skaparna av Punk Royale, är öppen med att han ännu inte hittat en metod för ett sunt förhållningssätt till alkohol. ”Men sedan jag bröt med alkoholen är jag mycket tryggare i mig själv.”

– Jag kände att jag redan fått in en fot i branschen och tyckte inte att hotell- och restaurangprogrammet verkade ha det driv som jag var ute efter.

Direkt efter skolan började han jobba på en restaurang i Vadstena och det var också där han träffade sin parhäst Kalle Nilsson. Sedan dess har de två jobbat sig igenom restaurangkök över hela landet, alltid sida vid sida. Det blev bland annat en framgångsrik tid på Ölbaren i Åre, men efter några år ville båda byta säsongsarbetet mot något mer varaktigt i Stockholm. De hade hunnit ta rejäla kliv i karriären och en önskan om att driva något eget hade börjat få fäste. Då hade de också hunnit med en kort och mycket omskriven tid hos krogprofilen och programledaren Niklas Ekstedt.

– Jag hade under rätt lång tid levt restaurangliv med party efter jobbet och en helt annan dygnsrytm än många andra. Man kan nog beteckna det livet som rätt hårt, säger Joakim när han beskriver sin tidigare vardag.

HÖGA KRAV PÅ SIG SJÄLV

Och hjulen snurrade inte saktare när Joakim Almqvist och Kalle Nilsson i april 2015 slog upp portarna till Punk Royale på Södermalm. Deras satsning beskrevs då som allt ifrån ”en matshow som måste upplevas” till en ”superhipp konceptkrog som utlovar total överkörning”.

– Vi ville skapa ett helt eget koncept där vi ägde besluten och inte behövde kompromissa. Samtidigt hade jag höga krav på mig själv och jobbade väldigt mycket. Vi ville vara unika och uppfattas som fria kreatörer.

För att orka med kraven, och döva en del av smärtan han kände inom sig, självmedicinerade han med alkohol och kom in i vad han beskriver som en ond spiral.





Joakim Almqvist har satt upp ett mål för sig själv, men berättar inte om det för andra. "Vem vet, jag kanske blir alkoholfri livet ut", säger han.

– Det gick så långt att jag började ta avstånd från människor. Det var som om det fanns en vägg mellan mig och andra. Jag kände mig ofta missförstådd och gick omkring med en otyglad ilska. Det är först nu jag förstått hur dåligt jag mådde och hur bångstyrig jag var.

I mars 2018 satte han sig ned med sina närmaste kompanjoner och berättade hur han kände och att han tänkte bryta med alkoholen.

– Det blev ett helt ärligt och väldigt viktigt samtal som gjort att vi kommit ännu närmare varandra. Jag hade erkänt problemet för mig själv och berättat om det för andra. Det var otroligt viktigt.

”Jag har bestämt mig för att vara väldigt ärlig genom hela den här processen och det är klart att det kommer upp många olika tankar.”

Han träffade en terapeut som signalerade att ”du kommer nog inte att klara det här själv”, något som tände en gnista.

– Det blev som en katalysator. Jag kände att jag absolut måste fixa det här på egen hand. Att jag ska visa både mig själv och omvärlden att det går!

Han har satt upp ett mål för sig själv om en alkoholfri period, men kommunicerar inte utåt hur lång den är.

– Den kan bli livslång.

TRYGGARE I SIG SJÄLV

Sedan han tog beslutet har mycket förändrats. Han känner sig piggare och fräschare, kan koncentrera sig bättre, har mer energi och får saker avslutade, inte bara påbörjade, något som han tidigare kämpat med att förändra.

– Jag är mycket tryggare i mig själv. För första gången kan jag faktiskt känna mig nöjd och till och med stolt över en del av det som jag har gjort. Det har kommit väldigt många bra saker ur det här beslutet och jag har förstått hur många som vill mig väl. Det stöd jag fått är ovärderligt, och jag tror också att mitt beslut fått andra att tänka igenom sin egen situation och kanske begränsa konsumtionen.

Men självklart har det funnits svårigheter.

– Den första tiden efter beslutet hade jag väldigt svårt att sova. Jag låg och resonerade med mig själv och rannsade mig när det gäller hur jag betett mig mot olika människor.

Han är också öppen med att han varit onykter efter det att beslutet togs.

– Det var bara ångest och dålig energi. Jag var besviken på mig själv och vill inte uppleva den känslan igen. Jag vill ha hundra procent kontroll och kunna resa och umgås över middagar. Jag vill också kunna stå på en nattklubb med något alkoholfritt i glaset.

VILL VARA EN FÖREBILD FÖR YNGRE

Varje kväll på restaurangen ställs han och personalen inför frågan om hur gäster som blivit för påverkade ska hanteras.

– Det är otroligt viktigt att lita på personalens känsla. Den som säger till får alltid stöd och vi agerar gemensamt. Vi har ett alkoholtillstånd som är otroligt viktigt för oss – så är det bara.

Fysiskt mår han också betydligt bättre. Han somnar lättare och vaknar tidigt, oftast börjar dagen med en långpromenad.

– Plufsigheten bara rann av mig, det var en skön känsla.

Under den här tiden har han även träffat kärleken i sitt liv och är väldigt rädd om sin relation med flickvännen som jobbar på en toppkrog i Köpenhamn där paret nu bor sedan Punk Royale även öppnat i den danska huvudstaden.

– Nu vill jag dela alla upplevelser med henne. Tidigare hade jag ingen uppfattning alls om det här med att dela, jag var nog väldigt egocentrisk.

Något han inte hunnit ta tag i ännu är att ställa lite mer ingående frågor till sin egen familj. Joakim är uppvuxen i vad han betecknar som en ”Svenssonfamilj” där alla är väldigt restriktiva med alkohol.

– Jag skulle vilja veta vad som ligger bakom det. Finns det någon historia här som jag inte känner till?

Han har också förstått att yngre på väg in i branschen ser upp till honom och hans orädda kreativitet inom gastronomi. Det är ytterligare ett skäl till ansvar.

– Jag vill vara en förebild i branschen. Och kanske slutar det här med att jag måste bli helt ren. Jag blir varken glad eller besviken om det är så. Det är vad det är. Och jag har ett extremt ansvar inför mig själv.



Systembolaget älskar alkoholfritt

Vi vill att alla ska dela vår kärlek till alkoholfritt.

I våra fysiska butiker lika väl som i webbutiken hjälper vi kunder att uppmärksamma, upptäcka och ta del av Systembolagets utsökta utbud av alkoholfritt.

Tänk när riktigt smaskigt alkoholfritt är självklart på middagar och fester. Tänk när det slår ut trött rött, ljummen grogg och onödiga extraöl – helt eller som en del av kvällen.

Vi öppnar dörren till finrummet för alkoholfritt. För alkoholfritt är en värld väl värd att upptäcka. Det är spännande, smakfullt och en matkompis att räkna med.

Alkoholfritt på firmafesten

Systembolaget erbjuder ett brett sortiment av alkoholfria drycker som passar för olika tillfällen och maträtter. Här följer en kort presentation:

ÖL

Från lätta veteöl med låg beska till mer IPA-liknande öl med tydlig beska – beroende på vilken stil du väljer kan ölen passa allt från lättare fiskrätter till kraftigare köträtter. Serveringstemperatur: 6–12°C.

MUSTER

Gjorda på frukter eller bär. Mörka bärdrycker kan ha en viss strävhet, vilket gör att de passar till smakrika köträtter. Fruktmuster, till exempel äppelmust, har en mer fruktig smak, är mer eller mindre söta och passar till bland annat ost. Serveras vid 6–16°C beroende på must.

MOUSSERANDE VIN

Lätta, friska och fruktiga i smaken med olika grader av sötma. Passar som aperitif eller till skaldjur, fågel och lättare fiskrätter. Serveras vid 6–8°C.

RÖTT VIN

Oftast mjuka viner med fruktig smak och viss sötma. Passar generellt till rätter av kyckling- och fläskrätter och buffémat. Serveras vid 14–16°C.

VITT VIN

Ofta en fruktig smak och viss sötma. Passar generellt till skaldjur, milda ostar och milda kyckling- och fläskrätter. Serveras vid 6–8°C.

ROSÉVIN

Fruktig smak som passar till ljust kött, buffémat och smakrika fiskrätter. Serveras vid 6–8°C.

CIDER

Finns i olika fruktsmaker och som klassisk äppelcider. Passar till bland annat husmanskost eller till desserter beroende på sötma. Serveras 6–8°C.

GLÖGG

Söta vita och röda glöggar med klassiska kryddningar. Serveras varm eller kall med is, som drink eller till olika sötsaker.

APERTIF OCH BITTER

Oftast söta med tydlig bitterhet. Serveras väl kyld som fördrink eller används som drinkingrediens.



Det goda värdskapet

– Tänk på hela värdskapet och visa omsorg om alla dina gäster genom att erbjuda genomtänkta alkoholfria alternativ under hela middagen. Då kommer dina vänner garanterat att minnas din omtanke.

Rådet kommer från Ulrika Östlund, rutinerad kommunikatör vid Systembolagets kundtjänst.

Hon noterar en långsam men tydlig ökning av antalet frågor som handlar om vilka alkoholfria drycker som passar till en viss typ av mat.

– Vi försöker alltid få in råd om alkoholfritt i alla samtal som rör mat och dryck, säger hon. Vi har helt enkelt ett annat fokus på alkoholfritt än tidigare. Det har kommit naturligt med hälsotrenden, men också för att det finns ett betydligt större utbud av alkoholfria alternativ.

Systembolagets gräns för alkoholfritt ligger på max 0,5 procent, medan livsmedelshandelns gräns är 2,25 procent.

Personalen vid Systembolagets kundtjänst hanterar varje år omkring 125 000 ärenden via telefon och mejl. Därtill kommer förfrågningar via sociala medier och en allt populärare chatt-funktion. Två typer av frågor dominerar – de som handlar om mat och dryck och de som rör beställningar.

Vid råd kring alkoholfritt gäller samma kriterier som vid övrig rådgivning.

– Det handlar om grundsmaker som syra, sötma och beska – och förstås om arom, säger Ulrika Östlund. Vi ger råd om allt från en alkoholfri aperitif till ett passande dessertvin. Det är egentligen bara när det kommer till en avec till kaffet som vi ännu inte har något alkoholfritt alternativ.

Fråga oss

Fråga oss om tips kring mat och alkoholfri dryck, våra experter på kundtjänst guidar dig rätt. Vi finns här för dig på chatt, mejl och telefon.



0771-83 83 00
kundtjanst@systembolaget.se



FOTO: MAGNUS FOND

Ulrika Östlund, kommunikatör på Systembolagets kundtjänst.

Snabb utveckling av alkoholfritt – nu även alkoholfri sprit

Intresset för alkoholfria alternativ har ökat rekordsnabbt de senaste åren. Medan försäljningen 2012 låg på 2,4 miljoner liter visar 2018 års siffror en försäljning på drygt 3,5 miljoner liter.

– Hela branschen för alkoholfritt har vaknat till liv, konstaterar Magnus Lindblom, inköpare av alkoholfria drycker på Systembolaget. Utvecklingen gäller inte minst öl.

Intresset för alkoholfria ölsorter är större än någonsin tidigare.

– Det finns väldigt många nischade produkter. Vi ser allt från stout och varianter av IPA till fruktöl med hallonsmak. Det alkoholfria ölsortimentet är idag nästan lika brett som det ordinarie ölutbudet, säger Magnus Lindblom.

Alkoholfritt vitt vin, rosé och mousserande ökar också i popularitet, medan försäljningen av röda viner utan alkohol inte skjutit i höjden på samma sätt.

– Det har med tillverkningen att göra. När man lyfter bort alkohol ur ett rött vin försvinner även en viktig smakbärrare som måste ersättas, oftast med sötma. Det är där det svåra kommer in, men processerna kommer att förbättras och utvecklas vidare, förklarar Magnus, som är säker på att det finns en efterfrågan:

– Det är helheten kunderna vill åt. Den festliga upplevelsen, att ta fram en flaska och syna etiketten...

Därför, menar han, är torra och friska muster gjorda på bär ett bra och autentiskt alternativ. Men det är viktigt att de förmedlar en festkänsla snarare än att föra tankarna till frukostjuice.

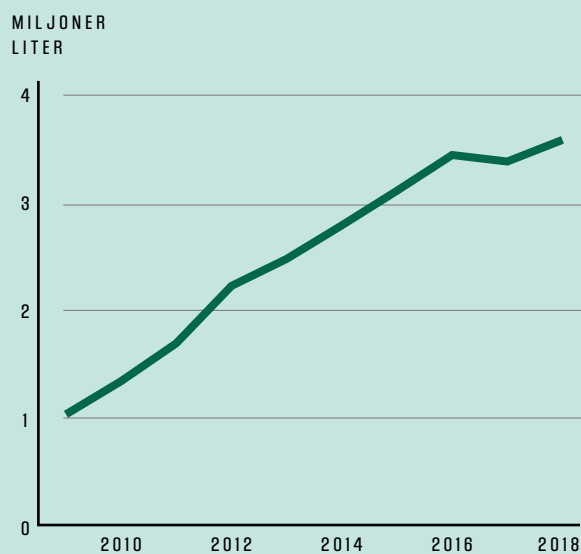
SKA PASSA EN FESTMIDDAG

Överlag är målsättningen med det alkoholfria sortimentet att kunna erbjuda drycker som passar på en festmiddag för vuxna. Systembolagets alkoholfria drycker är därför i första hand inte tänkta för barn och ungdomar.

Det alkoholfria sortimentet kan dessutom exponeras på ett annat sätt i Systembolagets butiker än de alkoholhaltiga dryckerna.

I butikerna utnyttjas också hyllornas väl synliga gavlar för att visa upp alkoholfria alternativ och det anordnas även provsmakningar av alkoholfritt, oftast med lämpligt tilltugg.

Alkoholfritt har ökat med nästan 250 procent på tio år



Källa: Systembolagets årliga försäljningsstatistik (helår).

TAR ALKOHOLFRIITT PÅ ALLVAR

En tydlig fingervisning om det ökade intresset är de alkoholfria julöl som numera är en självklarhet i sortimentet.

– Det visar att producenterna tar alkoholfritt på allvar nu.

För bara några år sedan vågade man inte satsa på alkoholfritt julöl, utan var rädd för att stå med stora lager efter helgerna. Här har en stor förändring skett och det har gått väldigt fort, säger Magnus, som understryker att Systembolaget så långt det är möjligt undviker att konkurrera med dagligvaruhandeln.

Årligen arrangeras numera också lansering av ett tiotal olika nya sorters äppelmust. Detta sker den 1 mars under former som påminner om hur viner presenteras – det handlar om ursprung, årgång och i vilka delar av landet som de olika äppelsorterna odlats.

Alkoholfria alternativ till sprit, som gin och rom, är nyheter som är på väg in i sortimentet.

– Det är många företag som håller på med utvecklingsarbete inom det här segmentet. Det kan nog bli stort i barer och på serveringar, men kanske mindre populärt i hemmiljö.



FOTO: MAGNUS FOND

”Allt fler svenskar köper alkoholfri öl och intresset är större än någonsin tidigare”, säger Magnus Lindblom, inköpare av alkoholfritt på Systembolaget.

Alkoholfritt är inte alltid helt alkoholfritt

På våra hyllor finns två olika märkningar för alkoholfria drycker – alkoholfritt och 0,0%

Enligt svensk lag räknas en dryck som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol som en alkoholdryck. Det finns också en regel som säger att alkoholhalten måste skrivas ut om den är högre än 1,2 procent. På Systembolaget har vi dock valt en lägre gräns. Drycker märkta som alkoholfria hos oss innehåller därför högst 0,5 procent och vi skriver alltid ut mängden alkohol invid drycken.



Alkoholfri öl – en utmaning för bryggaren

Under 1980-talets första hälft konsumerades ungefär lika mycket lättöl som starköl i Sverige, omkring hundra miljoner liter per år. Men under de följande åren drog starkölen iväg medan lättölen låg kvar på mer eller mindre oförändrade nivåer fram till 1994. Och medan starkölskonsumtionen fortsätter att växa pekar lättölstrenden stadigt nedåt för att idag närma sig en ynkad tiondel av vad den var för 25 år sedan.

Men parallellt sker en utveckling där alkoholfri öl, en produktgrupp som knappt funnits i Sverige förrän på senare år, växer så att det knakar. De senaste fem åren har försäljningen av alkoholfri öl femfaldigats. Kanske var det med draghjälp från fotbolls-VM och historiskt höga temperaturer som Systembolaget under 2018 sålde mer alkoholfri öl än något annat år.

Men hur kan det då komma sig att alkoholfri öl på bara ett fåtal år blivit så populärt? Och detta samtidigt som lättöl – som ju inte är radikalt mycket alkoholstarkare – bara fortsätter att tappa mark?

Och en annan fråga som många konsumenter ställt sig: hur kan det komma sig att alkoholfri öl – som ju inte är belagd med alkoholskatt – kan kosta som en starköl?

Svaren på dessa frågor hänger i viss mån ihop då det handlar om hur ölen produceras.

Ur produktionstekniskt hänseende är alkoholfri öl i allt väsentligt samma sak som helt vanlig starköl. Det är samma råvaror i samma mängder. Mältning, mäsning, vörtkokning och jäsning sker på identiskt vis, men precis innan bryggaren lägger sista handen vid ölet tillkommer ett steg: att ta bort alkoholen. Eftersom alkohol, i likhet med fett, är en smakbärare är det en grannlaga uppgift att få ner alkoholhalten utan att smaken påverkas negativt.

FÖRÅNGNING

Ett sätt är att förånga alkoholen, men i den processen kommer också vissa smakämnen att förångas. Med hjälp av vakuum kan smaken bevaras bättre eftersom alkoholen då kan avlägsnas vid betydligt lägre temperatur.

OMVÄND OSMOS

En teknik som inte kräver någon uppvärmning alls är omvänd osmos där alkoholen filtreras ut genom ett halvgenomsläppligt membran. Man kan också använda en särskild typ av malt som inte ger så mycket socker som i sin tur kan jäsa ut till alkohol.

KALLMETODEN

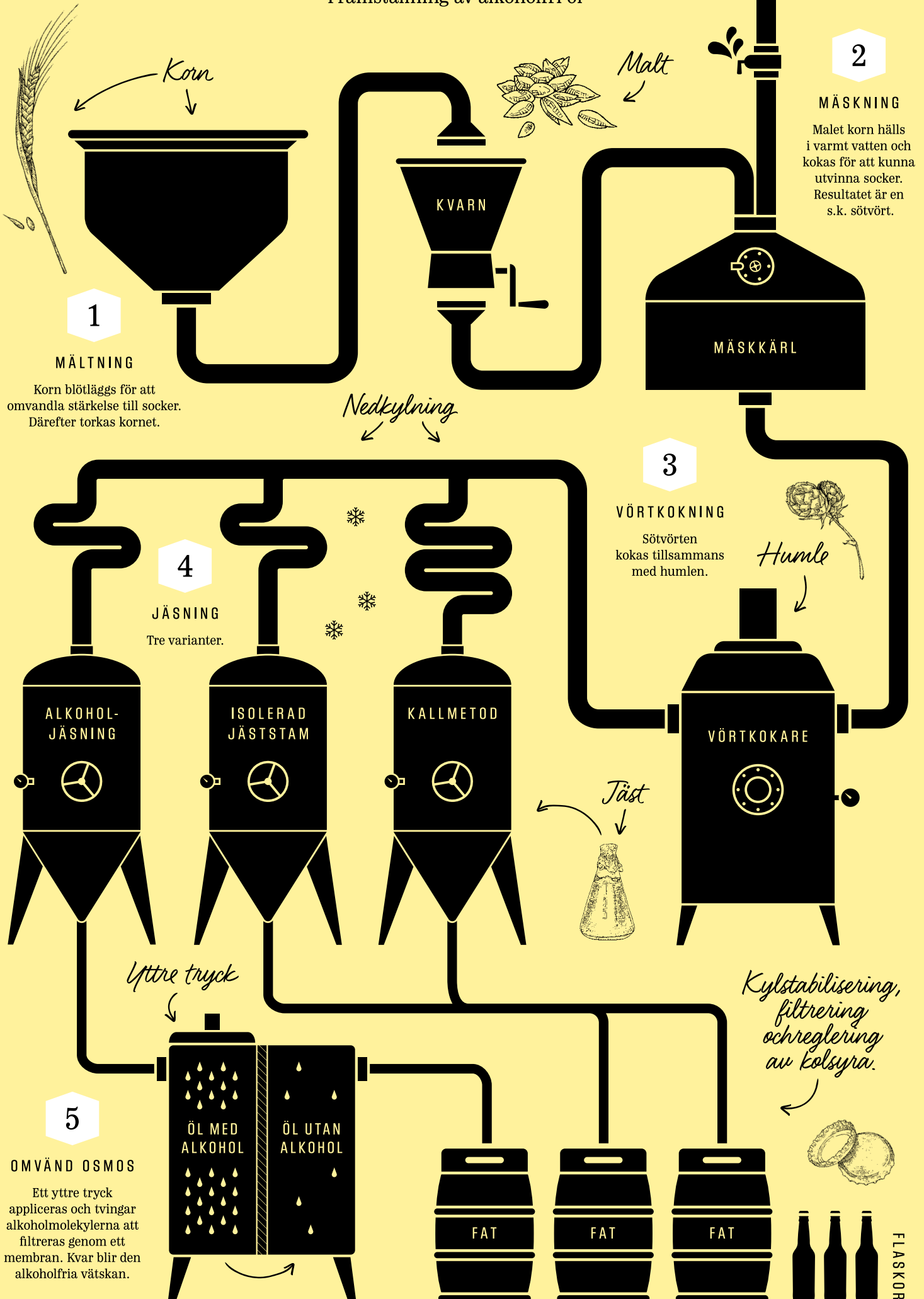
Den teknik som enligt många är den bästa är den så kallade kallmetoden då man tillverkar en vört som man sedan kyler ner och tillsätter jäst i. Därefter får vörten jäsa till dess att alkoholhalten når högst 0,5 procent, då avbryts processen.

JÄSTSTAMMAR

En annan variant som ett mindre antal producenter använder sig av bygger på att man använder isolerade jäststammar som dör när alkoholhalten närmar sig en halv procent – på så sätt blir det ingen alkohol kvar som behöver tas bort.

Det pågår en hel del forskning på detta område. Bland annat har spanska forskare kommit långt med en mer raffinerad filtreringsmetod där man skilt ut etylacetat och isopentylacetat, fruktiga aromer som finns i starköl, och sedan tillsatt dessa i alkoholfri öl.⁷⁶

Framställning av alkoholfri öl



”För att förändra måste vi få bukt med spritkulturen”

– Drivkraften för oss var att vi ville göra en bättre tidning, vi älskade Aftonbladet. Tanken med *Dokumentet* var aldrig att ”sätta dit” killarna, men för att kunna förändra måste vi få bukt med spritkulturen.

När Maria Schottenius, uppbumen kulturjournalist i decennier, tänker tillbaka på den där majdagen 1978 när *Dokumentet* – som en total överraskning för mottagarna – distribuerades på skrivborden på Aftonbladets redaktion slås hon av hur genial aktionen faktiskt var.

– Vi slog tillbaka med killarnas egna medel. Man skulle vara orädd och inte bry sig om auktoriteter. Det var precis så vi agerade.

Bakgrunden är nästan svår att förstå 40 år senare. Men Maria Schottenius försäkrar att det knappast går att överdriva supandet på redaktionen på 70-talet.

– Från lunch och framåt handlade nästan allt om alkohol. Och det fanns alltid någon som täckte upp för den som var full eller bakfull, inte sällan var det tjejer som beordrades att ställa upp. Det skedde många journalistiska missar på grund av spriten.

”Vaktmästarna tog upp beställningar till Systemet, det fanns mellanöl i automaterna.”

– För den som var onykter eller behövde sova ruset av sig fanns det alltid förståelse. Men kvinnor som måste vara hemma med ett sjukt barn kunde få höra ”du kanske ska fundera på om du passar för det här yrket”.

– Kulturen var minst sagt grabbig och vi såg hur otroligt många berättelser som aldrig kom fram i Aftonbladet, framförallt saknades kvinnors röster. Vår drivkraft var att förändra detta och även locka kvinnor att köpa och läsa tidningen.

Det började med att de kvinnliga reportrarna bestämde att de skulle berätta om sina erfarenheter för varandra.

UR MARIA SCHOTTENIUS FÖRORD TILL DEN NYA UPPLAGAN AV DOKUMENTET FRÅN 2018, UTGIVEN PÅ NORSTEDTS:

Det var ständigt ”fest” i de små arbetsrummen i Aftonbladets långsmala, sneda och vindlande korridorer i Klara. Vaktmästarna tog upp beställningar till Systemet, det fanns mellanöl i automaterna. Efter varje pass tågade morgonredaktionen ut och satte sig några timmar på ett av stamställena och drack. Spritflaskor förvarades i skrivbordslådorna och det stod ett jättelikt, överfullt askfat på centralredaktionen.

Tidningen hade fångat upp den radikala tidsandan och det var där den riktigt spännande samhällsjournalistiken ägde rum. (- -) Men det fanns en osäkerhet och den hade att göra med alkohol. Mina manliga chefer och arbetskamrater kunde förändras på ett par timmar och bli helt oregerliga. Jag försökte se till att aldrig bli ensam med fulla redaktörer.

Vi kvinnor ville på skarpen säga till de män som var våra arbetskamrater, att det här håller inte. Ni kan inte hålla på och dricka och tafsa och bära er åt. Vi höll upp en spegel så de fick se sig själva i det vi hade skrivit.



Dokumentet

Maria Schottenius var en av de kvinnliga reportrar på Aftonbladet som dokumenterade sina personliga erfarenheter av supande och tafsande för att få till stånd en förändring. Resultatet blev Dokumentet, som den 8 maj 1978 låg på varje skrivbord och i varje postfack när journalisterna kom till redaktionen i Klara-kvarteren. 40 år senare, i svallvågorna av #metoo, gavs den ut igen med ett nytt förord av Maria Schottenius.



– Men sedan kom vi på att det var bättre att vi skrev. Vi var ju vana skribenter allihop och vi skrev snabbt ner våra erfarenheter.

ANTIAUKTORITÄR TID

Maria Schottenius erinrar om att 70-talet var en anti-auktoritär tid och det bidrog till att ingen av de unga kvinnorna kände någon rädsla för sina jobb eller sin försörjning.

– Vi hade ingen speciell respekt för chefer, redaktionen var rätt golvstyrd och ingen var rädd för att ledningen skulle ha några synpunkter. Överhuvudtaget var vi inte alls rädda, ingen av oss. Den häraktionen hade aldrig gått att genomföra på samma sätt idag när alla är livrädda för att de ska förlora jobbet, säger hon bestämt.

*”Det var ständigt ’fest’
i de små arbetsrummen i
Aftonbladets långsmala,
sneda och vindlande
korridorer i Klara.”*

Med texterna, skrivna på skrivmaskiner och mångfaldigade på stencileringsapparater, sattes något av 70-talets motsvarighet till #metoo igång.

– Dokumentet slog ned som en bomb. Effekten var bedövande, en fullständig knock-out, säger Maria Schottenius. Killarna blev helt ställda, det kändes som om de fick blodstörtning medan vi var uppriktigt förvånade – hade de inte sett någonting?

Flera olika faktorer bidrog sedan till en långsam, men tydlig förändring av arbetsklimate och villkor.

– De manliga journalisterna som söp hårt dog faktiskt. Det var inte många som blev över 50 år. Det blev omedelbart en förändring. En kvinnoredaktion bildades och kvinnor fick arbetsledande positioner.

RENSADE UPP I SPRITTRÄSKET

Men den riktigt stora förändringen kom med den nye chefredaktören, Thorbjörn Larsson, även om hans maktövertagande inte gick smärtfritt.

Det var han som rensade upp i spritträsket och också kom att leda redaktionen i en ny riktning. Journalistiken skulle bli mer instrumentell, vanliga människor måste ha nytta av det de läste. Specialreportrar anställdes för bevakningsområden som bostäder, försäkringar och

bilar. Nu rekryterades kvinnor aktivt till alla olika poster, även till redaktionsledningen, och chefredaktören bidrog samtidigt med struktur och planering.

– Aftonbladet blev som en liten fabrik. Julafton återkommer varje år, men tidigare kändes det inte helt säkert att man hade journalistisk beredskap för det.

Hon berättar att det också blev ett snabbt slut på möjligheten att jobba för de ”mer konstnärliga skribenter som i alkoholdimmorna trodde att de lämnade briljanta texter”.

– Thorbjörn Larsson hade stenhårda nypor och det blev en väldigt stor förändring. Kvinnoredaktionen som hade startat tidigare fick en annan och mer kommersiell prägel. Amelia Adamo rekryterades och hon i sin tur rekryterade Monica Gunne, och tillsammans gjorde de kvinnojournalistik som sålde suveränt bra.

*”Dokumentet slog ned
som en bomb.”*

FANNS VERKLIG SPRITPENNALISM

Med undantag för ett antal år som kulturråd i London har Maria Schottenius hållit sig kvar i journalistiken. Hon har disputerat på Kerstin Ekmans berättarkonst och varit redaktör för BLM, Bonniers Litterära Magasin, kulturchef på Expressen och mångårig medarbetare på Dagens Nyheters kulturredaktion där hon även var kulturchef mellan 2004 och 2010.

– Ingenting av det jag upplevde på 70-talet finns kvar, säger hon. Det är väldigt skönt, särskilt att slippa den spritpennalism som var så påfrestande. Man ansågs som jättetråkig om man inte drack. Vi kvinnor på Aftonbladet var sällan nykterister, men vi var inte i närheten av den fullständigt förfärliga spritkultur som gjorde att män gick under och kvinnorna hindrades att göra karriär.

”En policy – viktigaste verktyget mot problem på arbetsplatsen”

– Att ha en policy är det viktigaste ett företag eller en organisation kan göra för att förebygga alkoholproblem på arbetsplatsen.

Det säger Ingela Eriksson, informationsansvarig på Alna, som är ett expertorgan inom området skadligt bruk i arbetslivet och som ägs av de centrala organisationerna på arbetsmarknaden.

– En alkoholpolicy ska innehålla riktlinjer för vad som gäller på arbetsplatsen, men också en handlingsplan och en aktivitetsplan, säger Ingela Eriksson.

Riktlinjerna är övergripande förhållningsregler, till exempel att det inte är tillåtet att vara påverkad på arbetsplatsen. Här bör man också ha information om vilka spelregler som gäller vid personalfester, representation eller kundmöten. Det ska också framgå varför det är viktigt att riktlinjerna följs.

Vissa företag kan behöva specificera informationen om det finns anledning att ha olika regler för exempelvis ett åkeriföretags chaufförer och för kontorspersonalen. Det kan handla om säkerhets- och kontrollåtgärder eller om drogtester.

– Men det bästa är förstås om samma regler kan gälla för alla, säger Ingela Eriksson. Ett tips är att knyta an till den egna verksamhetens värderingar när man förklarar vikten av företagets förhållningssätt i policyn.

I handlingsplanen klargörs i korthet vem som gör vad, när och hur. På vissa företag har HR-avdelningen ett stort ansvar, på andra har arbetsmiljöansvaret delegerats till chefer på olika nivåer.

– Det ska också framgå vilket ansvar medarbetare, skyddsombud och fackliga företrädare har.

I aktivitetsplanen beskrivs hur policyn ska implementeras. Hur ofta anordnas utbildning eller informationsträffar? Var finns information för alla anställda? Hur ofta ska policyn ses över och eventuellt uppdateras?

– Här behöver man även inkludera hur nyanställda informeras, säger Ingela Eriksson. Det är viktigt att säkerställa att alla nås av innehållet i policydokumentet.

Ingela Eriksson, informationsansvarig på Alna, menar att alla arbetsplatser ska ha en policy. ”Det är bästa sättet att undvika problem med bland annat alkohol”.



FOTO: LUIS HELLEBUYCK

Kort om Alna

Alna bildades 1961 av SAF, LO, och TCO i Stockholms län som ett resultat av arbetsgivarnas och arbetstagarnas gemensamma intresse av drogfria arbetsplatser. Alna ägs fortfarande av de centrala parterna på arbetsmarknaden och har i uppdrag att bistå arbetsgivare och arbetstagare genom rådgivning, chefsstöd och utbildning samt utredning och behandling av individer med problem.



Saknar ert företag en alkoholpolicy?

Använd gärna vår mall. Ladda ner den på
omsystembolaget.se/alkoholrapporten

Pågående forskning om vikten av alkoholpolicies

Kan man förebygga alkoholproblem genom att ha en tydlig policy som alla på arbetsplatsen känner till? Och kan utbildning bidra till att chefer känner sig tryggare i en situation där de måste agera mot skadligt bruk på företaget?

Detta undersöks just nu i en studie som leds av disputerade psykologen Kristina Sundqvist, ansvarig för forskning och utveckling på Alna och forskare vid folkhälsovetenskapliga institutionen på Stockholms universitet.

De första resultaten kommer att kunna presenteras under hösten 2019.

Bakgrunden till studien är bristen på kunskap om hur man bäst förebygger alkoholproblem hos vuxna.

– Nästan alla studier på det här området handlar om hur man ska förebygga problem hos unga, säger Kristina Sundqvist. Det finns några enstaka studier från USA och Australien, men i Sverige vet vi nästan ingenting om vad som fungerar för vuxna människor.

För att ha chansen att nå så många som möjligt menar hon att arbetsplatser är en lämplig arena för förebyggande insatser. I studien ingår elva företag, sex i en interventionsgrupp och fem i en jämförande kontrollgrupp. Totalt omfattas över 10 000 medarbetare.

RISKBRANSCHER PRIORITERADE

– Vi har prioriterat riskbranscher som restaurangnäringen och företag i transportsektorn, men även en del andra arbetsplatser med fler än hundra anställda är med.

Studien startade med att samtliga medarbetare och chefer fick svara på en enkät. Frågorna handlar dels om alkoholkonsumtion, dels om kunskap kring arbetsplatsens policy och vad den innebär gällande exempelvis ansvar och agerande.

Under 2018 fick företagen i interventionsgruppen ta del av studiens "insats" i två delar. Den första delen handlar om att förbättra en befintlig policy samt att göra en plan för implementering. Den andra delen omfattar utbildning av nyckelpersoner som chefer, HR-ansvariga och fackliga representanter.

– Tyngdpunkten i utbildningen ligger på vikten av tidiga insatser och på att skapa en trygghet hos chefer att våga ta det nödvändiga samtalet, säger Kristina Sundqvist.

IMPLEMENTERINGEN AVGÖRANDE

Att en policy realiserar på ett strukturerat sätt med målet att så många som möjligt ska känna till den är helt avgörande för hur framgångsrikt det förebyggande arbetet blir. Inom ramen för forskningsstudien, som finansieras av Folkhälsomyndigheten, görs också en kvalitativ studie om implementeringsprocessen. Här intervjuas chefer om vad som varit hinder respektive framgångsfaktorer i just införandet av policyn.

– Tanken är att detta ska leda till konkreta förslag på hur man kan gå tillväga och vad man bör tänka på och därmed underlätta framtida policyarbete.

I augusti 2019 följs insatserna upp med en ny enkätundersökning – och därefter ska även företagen i kontrollgruppen få del av insatserna i två steg.

Kristina Sundqvist är även utbildad socialpedagog och har ägnat hela sitt yrkesliv som forskare och psykolog åt beroendområdet, främst kring frågor om problematiskt spel om pengar.

– Det är viktigt att ny kunskap kan få en tydlig effekt utanför universitet och forskningsinstitutioner. Det är också angeläget att hitta strategier för att förebygga alkoholproblem och sätt att hjälpa människor så att problemen inte eskalerar.



Psykologen Kristina Sundqvist, forskare vid Stockholms universitet, hoppas att hennes studie om hur viktigt det är med en alkoholpolicy på arbetsplatsen ska underlätta framtida policyarbete.

Källor

Därför finns Systembolaget

- 1 Global status report on alcohol and health. Världshälsoorganisationen WHO, 2018
- 2 Norström, T. "Priselasticiteten för alkohol 1984–2003", kapitel i Gränslös utmaning – alkoholpolitik i ny tid. SOU 2005:25, s. 409–429
- 3 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.
- 4 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
- 5 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.
- 6 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.
- 7 Alkohollag, 7 kap. Marknadsföring av alkoholdrycker, Svensk författningssamling 2010:1622
- 8 Marknadsföringslag, Svensk författningssamling 2008:486
- 9 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
- 10 Elgán, T; Gripenberg, J; Jägerskog, M. Fyller reklamen glaset? IQ Rapport 2015:3

Systembolaget föddes i "alkoholismens decennier"

- 11 Protokoll Fördt wid Borgerskapets Herr Äldstes Sammanträde å Rådhuset i Eskilstuna den 29. April 1858. Eskilstuna kommun, webbplats.
- 12 Jönsson H, Tellström R. Från krog till krog: svenskt uteätande under 700 år. Natur & kultur, 2018.
- 13 Ekonomiska villkor för rusdrycksutskänknings. Statens offentliga utredningar 1956:56.
- 14 Frånberg P. Spriten & staten. Populär historia, 2001

Alkoholens skadeverkningar

- 15 Allebeck P, Andreasson S, Wåhlin S, Ramstedt M, Gripenberg J, Damström-Thaker K, Heinemans N. Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:1.
- 16 World Health Organization. Alcohol fact sheet. Uppdaterat september 2018.
- 17 Hashibe M, Brennan P, Benhamou S, et al. Alcohol drinking in never users of tobacco, cigarette smoking in never drinkers, and the risk of head and neck cancer: pooled analysis in the International Head and Neck Cancer Epidemiology Consortium. *J Natl Cancer Inst*. 2007 May 16;99(10):777–89.
- 18 Chuang SC, Lee YC, Wu GJ et al. Alcohol consumption and liver cancer risk: a meta-analysis. *Cancer Causes Control*. 2015; Sep;26(9):1205–31.
- 19 Fedirko I, Tramacere V, Bagnardi M, et al. Alcohol drinking and colorectal cancer risk: an overall and dose–response meta-analysis of published studies. *Ann Oncol*. 2011;22 (9):1958–72.
- 20 Nelson HD, Zakher B, Cantor A et al. Risk factors for breast cancer for women aged 40 to 49 years: a systematic review and metaanalysis. *Ann Intern Med*. 2012 May 1;156(9):635–48.
- 21 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
- 22 Allebeck P et al. Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:1.

- 23 Rehm J et al. Global burden of disease and injury and economic cost attributable to alcohol use and alcohol-use disorders. *Lancet*. 2009 Jun 27;373(9682):2223–33.
- 24 Grant BF et al. 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.
- 25 Lenzenweger MF et al. DSM-IV personality disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*. 2007 Sep 15;62 (6):553–64.
- 26 Kalinin S et al. Transcriptome analysis of alcohol-treated microglia reveals down-regulation of beta amyloid phagocytosis. *J Neuroinflammation*. 2018 May 14;15(1):141.
- 27 Bernardin F et al. Cognitive impairments in alcohol-dependent subjects. *Front Psychiatry*. 2014 Jul 16;5:78.
- 28 World Health Organization. Alcohol fact sheet. Uppdaterat september 2018.
- 29 Alkoholrelaterad dödlighet – antal dödsfall riket. Socialstyrelsens statistikdatabas för dödsorsaker
- 30 Socialstyrelsen/Statens folkhälsoinstitut (2012). Folkhälsan i Sverige: årsrapport 2012. Artikelnr 2012-3-6.
- 31 Allebeck P et al. Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:1.
- 32 Trafikverket. Fakta om alkohol och narkotika i trafiken. Uppdaterad 2018-06-21
- 33 Sjögren H, Eriksson A, Ahlm K. Role of alcohol in unnatural deaths: A study of all deaths in Sweden. *Alcohol Clin Exp Res* 2000;24:1050–6.
- 34 Andréasson S, Allebeck P. Alkohol som medicin fungerar dåligt. *Läkartidningen* 9 (102) 2005. 632–36.
- 35 Ramstedt M. Alcohol and suicide in 14 European countries. *Addiction*. 2001;96:59–75.
- 36 Alkohol och suicid, rapport från Folkhälsomyndigheten. 2018
- 37 Allebeck P et al. Alkoholkonsumtion och risknivåer. Kunskapsunderlag och förslag till rekommendationer. Stockholm: Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting; 2018. Rapport 2018:1.

Arbetsplatsen en arena för tidiga insatser

- 38 Hermansson U. och Företagshälsans riktlinjegrupp. Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen. En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 4/2016. Enheten för interventions- och implementeringsforskning, Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet, 2016:
- 39 Science Group of the European Alcohol and Health Forum. Alcohol, work and productivity. Scientific opinion of the Science Group of the European Alcohol and Health Forum. Europakommissionen; 2011.
- 40 Dale CE & Livingston MJ. (2010). The burden of alcohol drinking on co-workers in the Australian workplace. *Medical Journal of Australia*, 193: 138–140.
- 41 Folkhälsomyndigheten, Hälsa på lika villkor. Alkoholanor – nationella resultat och tidsserier 2018.
- 42 Ramstedt, M., et al., Negativa konsekvenser av alkohol, narkotika och tobak – en studie med fokus på beroende och problem från andras konsumtion i Sverige 2017, CAN rapport 174, 2018, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplösning (CAN), Stockholm.
- 43 Hermansson U. och Företagshälsans riktlinjegrupp. Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen. En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 4/2016. Enheten för interventions- och implementeringsforskning, Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet, 2016.
- 44 Hermansson U. och Företagshälsans riktlinjegrupp. Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen. En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 4/2016. Enheten för interventions- och implementeringsforskning, Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet, 2016.
- 45 Hermansson U et al. Feasibility of brief intervention in the workplace for the detection and treatment of excessive alcohol consumption. *Int J Occup Environ Health*. 1998 Apr-Jun;4(2):71–8.

- 46 Hermansson U. och Företagshälsans riktlinjegrupp. Riktlinjer vid alkoholproblem på arbetsplatsen. En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 4/2016. Enheten för interventions- och implementeringsforskning, Institutet för miljömedicin (IMM), Karolinska Institutet, 2016.

Alkohol och sjukfrånvaro – här finns inga enkla samband

- 47 Hensing G, Petersson E-L, Spak F, Östlund G. Alkoholkonsumtion, alkoholproblem och sjukfrånvaro – vilka är sambanden? Stockholm: SOU 2010:47.
- 48 Sjukskrivning – orsaker, konsekvenser och praxis. En systematisk litteraturoversikt. SBU: Statens beredning för medicinsk utvärdering. Stockholm; 2003.
- 49 Babor T et al. Alcohol: no ordinary commodity – research and public policy. Oxford university Press, 2010.
- 50 Försäkringskassan. Psykisk ohälsa bakom nästan hälften av alla pågående sjukskrivningar. Pressmeddelande, 2017-10-10
- 51 Maxwell MA. A study of absenteeism, accidents and sickness payments in problem drinkers in one industry. Q J Stud Alcohol. 1959 Jun;20(2):302–12.
- 52 Norström T. Per capita alcohol consumption and sickness absence. Addiction. 2006 Oct;101(10):1421–7.
- 53 Norström, T, Moan, S. Per capita alcohol consumption and sickness absence in Norway. European Journal of Public Health 2009; 19:383–88.
- 54 Vahtera J. Alcohol intake and sickness absence: a curvilinear relation. Am J Epidemiol. 2002 Nov 15;156(10):969–76.
- 55 Leggat PA, Smith DR. Alcohol-related absenteeism: the need to analyse consumption patterns in order to target screening and brief interventions in the workplace. Ind Health. 2009 Aug;47(4):345–7.
- 56 McFarlin SK, Fals-Stewart W. Workplace absenteeism and alcohol use: a sequential analysis. Psychol Addict Behav. 2002 Mar;16(1):17–21.
- 57 Hermansson U et al. The Alcohol Use Disorders Identification Test and carbohydrate-deficient transferrin in alcohol-related sickness absence. Alcohol Clin Exp Res. 2002 Jan;26(1):28–35.
- 58 Bacharach, SB et al. Alcohol consumption and workplace absenteeism: the moderating effect of social support. J Appl Psychol. 2010 Mar;95(2):334–48.
- 59 Romelsjö A, Upmark M, Andréasson S. Saknar storkonsumtion av alkohol samband med ökad sjukfrånvaro? Läkartidningen, webbplats. Nr 18. 2011-04-29
- 60 Hensing G, Petersson E-L, Spak F, Östlund G. Replik I: Mäta sjukfrånvaro lika svårt som alkoholmätt. Läkartidningen, webbplats. Nr 18. 2011-04-29
- 61 Alexanderson K. Replik II: Betydligt mer kunskap behövs om alkoholkonsumtion och sjukfrånvaro. Läkartidningen, webbplats. Nr 18. 2011-04-29
- 62 Romelsjö A, Upmark M, Andréasson S. Slutreplik: Rapporten kan inte användas som policyunderlag. Läkartidningen, webbplats. Nr 18. 2011-04-29

”Viktigt att chefen agerar snabbt vid alkoholproblem på arbetsplatsen”

- 63 Arbetsmiljölagen (AML), Arbetsmiljöverket (i synnerhet AFS 1994:1), Socialförsäkringsbalken (SFB) (2010:110).

Alkoholen – en europeisk utmaning

- 64 Fact sheet on alcohol consumption, alcohol-attributable harm and alcohol policy responses in European Union Member States, Norway and Switzerland. World Health Organization Regional Office for Europe.
- 65 Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. (2018).
- 66 Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. Observations from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. World Health Organization Regional Office for Europe. (2018).
- 67 Fact sheet on alcohol consumption, alcohol-attributable harm and alcohol policy responses in European Union Member States, Norway and Switzerland, European Commission och WHO Region Europe
- 68 Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. (2018).
- 69 Fact sheet on alcohol consumption, alcohol-attributable harm and alcohol policy responses in European Union Member States, Norway and Switzerland, European Commission och WHO Region Europe
- 70 Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. (2018).
- 71 The Alcohol (Minimum Price per Unit) (Scotland) Order 2018. The National Archives, legislation.gov.uk
- 72 Minimum pricing. Alcohol Focus Scotland, besökt 2019-04-04
- 73 WHO Global Status Report on Alcohol and Health 2018. Urval av länder i WHO European Region.
- 74 Trollidal B. PM – Alkoholkonsumtionen i Sverige 2018. CAN, mars 2019
- 75 Trollidal B, Leifman H, Alkoholkonsumtionen i Sverige 2017, CAN.

Alkoholfri öl – en utmaning för bryggaren

- 76 del Olmo, Á et al. Pervaporation methodology for improving alcohol-free beer quality through aroma recovery. J Food Eng. Vol 133, Jul 2014, 1–8

