



Vad man inte borde ha sagt. Eller gjort.

En rapport om unga vuxnas alkoholvanor och om prevention

IQ, rapport 2008:1

IQ-initiativet är ett dotterbolag till Systembolaget AB. Syftet med IQ:s verksamhet är att verka för en smartare syn på alkohol – att skapa en förändring av attityder och beteenden i samhället som resulterar i minskad alkoholkonsumtion och därigenom minskade alkoholskador.

Yttre press och inre krav släpper när man dricker alkohol. Livet känns roligare och det blir lättare att flörta. Till nackdelarna hör att man kan sluddra och ragla, kräkas och tappa minnet. Så upplever unga vuxna alkoholens positiva och negativa effekter i en undersökning som Novus Opinion har genomfört på IQ:s uppdrag.¹

Av de tusen personer mellan 18 och 25 år som intervjuades hade 78 procent varit påverkade någon gång under de senaste tolv månaderna, lika många män som kvinnor.

Snygg och säker hemmaboende

På pluskontot för alkohol hamnar i fallande ordning att yttre press och inre krav släpper, livet känns roligare, det är lättare att flörta, roligare att dansa och man känner sig snygg och säker.

Lucas, 23:²

oavsett kön så kan man bli djupare vänner när man är full eftersom man kanske vågar prata om ämnen som man annars inte vågar prata om när man är full...

Någon större skillnad mellan könen var det inte. Däremot tycks det ha betydelse om man bor kvar hemma eller har eget boende. Av dem som bodde hemma tyckte 77 procent att det var lättare att flörta, men bara 36 procent av dem som bodde för sig själva. Av de hemmaboende kände sig 53 procent säkrare och snyggare med alkohol, dubbelt så många som de med eget boende.

Vad man inte borde ha sagt

I undersökningen har deltagarna fått ge exempel på negativa händelser och pinsamheter som man kan råka ut för när man är berusad. Det som oftast har inträffat visade sig vara:

¹ Webbundersökningen genomfördes den 16-18 september.

² Citaten är hämtade från ett gruppsamtal online, genomfört av Synovate den 3 juni 2008.

Sluddra. Minnesluckor. Ragla. Somna. Kräkas. Tappa kontrollen. Hamna på bild som lagts ut på nätet. Kissa offentligt (flest män). Sagt sanningar man sedan ångrat. Haft oskyddat sex. Hånglat med fel person. Försovit sig till skolan eller jobbet.

Jonathan, 18:

man har tp bestämt sig för fatt inte bli full men som sagt så tappar man omdömet och bara hinkar i sig till slut

Vänner råkar värre ut

De unga vuxna har också fått svara på vad deras vänner har råkat ut för när de har druckit. Genomgående är att jämfört med egna upplevelser är antalet personer i vänkretsen som har kräkts, sluddrat, hånglat med fel person, tappat plånböcker och mobiltelefoner, nekats entré, kastats ut från krogen eller hamnat i andra besvärande situationer betydligt högre, i några fall flera gånger högre.

Jonathan, 18:

men att tappa kontrollen är ju lite en del av det roliga, fast det är även därför jag inte tar med mig för mkt värdesaker ut

Bara en procent uppger att de själva har blivit tagna av polis och ingen har skjutsats till alkoholmottagning. Men elva procent har en eller flera vänner som har gripits av polis och sex procent svarar att vänner har hamnat på alkoholmottagning.

När undersökningens deltagare har svarat för egen del är det en procent som säger sig ha hamnat i slagsmål och tre procent har varit otrogna. När svaren gäller vänner svarar de att 16 procent har hamnat i slagsmål och att 11 procent har varit otrogna.

Dagen efter

De allra flesta, mer än åtta av tio, anser att den som är alkoholpåverkad har ett ansvar för vad hon eller han kan råka ut för. Men de poängterar att det aldrig är ens fel om man utsätts för brott oavsett alkoholpåverkan eller inte.

Knappt hälften menar att de tar större risker när de är alkoholpåverkade.

Jonathan, 18:

om man är skitpackad så gör man något man ångrar på fyllan så dagen efter så får man kanske höra vad man har gjort då går det oftast att skylla på biren

Ett rus följs av en dag efter. En av tio tycker att det som har hänt kändes pinsamt eller mycket pinsamt efteråt, men ens beteende när man har varit alkoholpåverkad kommenteras oftast inte av andra – sju av tio säger sig inte ha fått några reaktioner. Det är annars vanligare att män fäller kommentarer än kvinnor, 40 procent mot 22 procent.

Botten upp!

De vuxna alkoholvanorna grundläggs i åldern mellan 18 och 25 år. Det är också i den åldern man dricker mest. Därför är det viktigt att arbeta systematiskt med fokus på unga vuxnas berusningsdrickande. Många högskole- och universitetsstuderande minskar sitt drickande efter studietiden, men åtskilliga bibehåller sin höga konsumtion och det leder till någon form av problem. Störst betydelse för den egna alkoholkonsumtionen har vänner, 51 procent, och föräldrar med 28 procent.

– Ungdomen är en intensiv, expansiv period, och många studenter tänker att det här är sista gången i livet man får ha riktigt roligt. Men ofta har man en helt felaktig bild av hur mycket andra i ens omgivning dricker. Man tror att de dricker mycket mer än de verkligen gör, och så

tillåter man sig själv att dricka alldeles för mycket, säger Kent Johnsson, alkoholforskare vid Malmö högskola.

Om du dricker alkohol tycker du att omgivningen blir minst 25 procent vackrare - precis som du själv! Kent Johnsson menar att det blir kaos i hjärnan när berusningen överstiger en promille. Då är man beredd att göra saker som man normalt sett aldrig skulle göra.

I början på studenttiden används alkoholen i festsyfte - i slutet av studenttiden dricker en del för att reducera stress. Kent Johnsson leder ett projekt som syftar till att lära studenterna att grundlägga goda alkoholvanor och kunna hantera stress.

– Det är inte den totala konsumtionen utan hur ofta man dricker sig berusad som är väsentligt i den här åldersgruppen.

Möjligt att minska studenters drickande

30 procent av alla studenter på universitet och högskolor dricker så mycket alkohol att det är skadligt för dem under någon period under sina studieår. Men det finns metoder för att både identifiera dem, och få dem att dricka mindre, visar Kent Johnsson i sin avhandling. Metoderna går ut på att maximera de positiva effekterna av alkohol och minimera de negativa konsekvenserna.

Studenter är inne i en experimentell period i livet då många har en riskkonsumtion. I den grupp som konsumerar mest så gäller det i första hand att få de personerna att dricka ett glas mindre - då är mycket vunnet. Det gäller att guida dem till en lägre konsumtion och den bästa effekten blir om personen själv får vara med och förändra. Det handlar inte om att plocka bort alkohol helt och hållet utan att erbjuda möjlighet att hantera den.

Det finns flera effektiva metoder att få studenterna att dricka mindre alkohol - ett tretimmars interaktivt

informationspass sänkte tydligt drickandet bland studenterna, och effekten satt kvar ännu två år efter informationstillfället. Också feedback via datorn hjälper studenter att minska sitt drickande genom att de får en korrekt uppfattning både om sitt eget och jämförbara studenters drickande.

Här är några konkreta tips från Kent Johnsson:

- "Allt utom levern" mår bättre av att sprida ut alkoholkonsumtionen jämfört med att dricka en stor mängd vid ett och samma tillfälle.
- Följ regeln med "varannan vatten".
- Planera din festkväll, formulera regler kring ditt drickande när du är hemma och nykter. Till exempel:
- Ta inte med dig kreditkortet, utan en begränsad mängd pengar.
- Drick inte efter midnatt.
- Håll dig till svagare drycker, tänk på att en starköl motsvarar 7 cl whisky

"Priset är den enda restriktionen som biter"

På senare år har alkoholkonsumtionen ökat kraftigt bland unga vuxna, framför allt berusningsdrickandet. I dag dricker en genomsnittlig 20-årig man uppskattningsvis 14 burkar starköl i veckan. Varje vecka. Året om. Det placerar Sverige högt i statistiken.

Maria Abrahamsson, alkoholforskare på SoRAD³, har intervjuat svenska män och kvinnor i åldern 19-29 år för att ta reda på hur de resonerar kring alkohol och berusning.

De befinner sig i den fas i livet då de flyttar hemifrån, skaffar sig en partner; blir vuxna. Det är också i den åldern de dricker som mest alkohol. Restriktionerna som höll deras föräldrar tillbaka finns inte längre. Därför har denna generation släppt måttlighetstänkandet kring alkohol.

³ SoRAD står för Centre for Social Research on Alcohol and Drugs, som är ett centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning.

De dricker sig berusade minst en gång i veckan, oftast mer. De flesta har smakat hembränt och flertalet har haft perioder då de druckit alldeles för mycket.

Egentligen är det bara en sak som kan få dem att avstå. Att det är för dyrt.

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

Kluven inställning

Maria Abrahamsson såg en tendens hos kvinnorna att iaktta sig själva och varandra även under berusningen. Hela tiden fanns rädslan att förlora kontrollen och det var inte tillåtet för en kvinna. Då kunde hon till exempel kunna hamna i sexuella situationer som hon fick ångra efteråt. Inte heller var det helt okej för en kvinna att dricka ensam, även om det tycks vara ett tabu under förändring.

De unga männen å sin sida var mätta och tyngda av att tvingas leva upp till förväntade könsroller. De var trötta på att vara de som tar initiativen. Alkoholen hjälpte dem att befria sig från yttre press och inre krav.

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

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

Oro över alkoholskador fanns det mycket lite av, både hos männen och kvinnorna, särskilt på längre sikt. De flesta i studien hade svårt att alls se några framtida faror med alkohol för sin egen del. De enda risker man såg fanns här och nu: Risken att göra bort sig. Risken att försova sig till jobbet. Att råka ut för våld. Risken att drabbas av baksmälla. För kvinnor var de största riskerna att hamna i säng med fel person, eller att få dåligt rykte.

Unga som dricker mycket mår ofta väldigt dåligt

Ungdomar som dricker mycket löper upp till femdubblad ökad risk att må psykiskt dåligt. Det visar en forskningsgenomgång som Statens folkhälsoinstitut gjort.

Genomgången visar att det finns ett tydligt samband mellan att må psykiskt dåligt och att dricka mycket. En hög alkoholkonsumtion ökar risken för depressiva besvär. Det finns också tydliga samband mellan alkohol och avsiktliga självsador.

Genomgången visar också ett omvänt samband – depressiva besvär och utagerande psykiska problem ökar risken att dricka mycket alkohol. För pojkar är sambandet särskilt starkt.

Sedan slutet av 1980-talet har förekomsten av besvär som ångslan, oro och ångest i ungdomsgruppen mer än fördubblats. Under samma tidsperiod har konsumtionen av alkohol nästan fördubblats i denna åldersgrupp. Genomgången ger stöd för uppfattningen att den ökade psykiska ohälsan och den ökande alkoholkonsumtionen har påverkat varandra.

Vad händer i hjärnan när man dricker alkohol?

Alkohol har en stark toxisk effekt – det vill säga att den är mycket giftig. Det gör det svårt att ha kontroll över situationen.

Det finns inga speciella mottagningsreceptorer i hjärnan för alkohol. Alkoholen verkar i ytstrukturen i alla kroppens celler och går även in i vissa cellkärnor. Alla delar av hjärnan påverkas - förmågan till tankar, minnen och sinnesintryck i storhjärnan, förmågan till känslor, glädje, sorg, lust, ilska och ångest i mellanhjärnan och förmågan till medvetande och icke viljestyrda funktioner som hjärta, andning och blodtryck i lillhjärnan. Koordination och balans blir sämre precis som förmågan att göra rationella bedömningar. Det blir "kaos i hjärnan" och man gör saker som man inte brukar göra.

Det blir också en ökad produktion av dopamin i hjärnan, vilket gör att man blir gladare. Denna effekt vill man gärna bibehålla och förstärka och dricker därför ännu mer alkohol. Man blir belönad genom en ökad dopaminhalt. Hjärnan strävar samtidigt efter normalitet och skyddar sig mot dopaminet genom att öka förmågan att "tåla" alkohol. Detta gör att man dricker ännu mer. Tio procent av befolkningen i Sverige har en medfödd högre tolerans.

Alkohol påverkar också stamcellsbildningen. Det bästa är att inte dricka alkohol alls innan 20 års ålder - annars riskerar man en fördumning på grund av detta.

Alkoholpolitik

I den nationella handlingsplanen för att förebygga alkoholskador anges regeringens mål för den svenska alkoholpolitiken som är att minska alkoholens medicinska och sociala skadeverkningar.

Delmål för handlingsplanen:

- ingen alkohol ska förekomma i trafiken, på arbetsplatser eller under graviditet
- åstadkomma en alkoholfri uppväxt
- skjuta upp alkoholdebuten
- minska berusningsdrickandet
- åstadkomma fler alkoholfria miljöer
- undanröja den illegala alkoholhanteringen

Systembolaget ska, enligt avtalet med staten, informera allmänheten om de risker som är förknippade med alkoholkonsumtion. Det största skälet till att Systembolaget finns är hälsoaspekten. Ett försäljningsmonopol begränsar tillgången till alkohol och håller därmed konsumtionen nere - trots att vi dricker allt mer.

Enkät svar

Tycker du att alkohol kan ha positiva effekter?

Ja	70
Nej	26
Vet ej.....	4

Vilka positiva sidor tycker du att alkohol kan ha?

De som uppger att alkohol kan ha positiva effekter

Man känner sig snygg och säker	34
Roligare att dansa.....	45
Lättare att flörta.....	48
Yttre press och inre krav släpper..	57
Livet känns roligare, det är kul.....	51
Vet ej.....	3
Annat.....	21

Har du under de senaste 12 månaderna någon gång varit påverkad av alkohol?

Ja.....	78
Nej.....	21
Vet ej.....	1

Har det under de senaste 12 månaderna hänt att du råkat ut för någon av följande händelser när du varit alkoholpåverkad?

De som uppger att de har varit påverkad av alkohol under de senaste 12 månaderna

tappat kontrollen.....	25
raglat.....	36
sluddrat.....	48
sagt sanningar som jag sedan ångrat	21
blivit nekad entré.....	3
kastats ut från krogen.....	4
kissat offentligt.....	23
hänglat med fel person.....	13
haft sex som jag sedan ångrat....	5
blivit våldtagen.....	0
haft sex offentligt.....	3
haft oskyddat sex.....	15
varit på en fest som urartade.....	11
försovit mig till skola/jobbet.....	12
skadat mig.....	9
hamnat i slagsmål.....	1
blivit tagen av polisen.....	1
blivit skjutsad till alkoholmottagning	6
somnat.....	34
kräkts.....	34
drabbats av minnesluckor.....	36
kört alkoholpåverkad.....	2
åkt med en alkoholpåverkad förare	3
tappat saker (plånbok, mobiltelefon,, väska eller liknande).....	8
varit otrogen.....	3
hamnat på bild som lagts ut på nätet	24
annat.....	17

Tyckte du att det som hänt varit pinsamt eller jobbigt efteråt?
De som uppger att de har varit påverkad av alkohol de senaste 12 månaderna

1 inte alls pinsamt/jobbigt.....	35
2.....	15
3.....	13
4.....	8
5.....	11
6.....	4
7.....	6
8.....	5
9.....	1
10 mycket pinsamt.....	3

Medel..... 3,3

Har det som hände dig när du var alkoholpåverkad full kommenterats av andra?

De som uppger att de har varit påverkad av alkohol under de senaste 12 månaderna

Ja	32
Nej.....	68

Har det under de senaste 12 månaderna hänt att någon eller några av dina vänner har råkat ut för någon av följande händelser när hon/han varit alkoholpåverkad?

tappat kontrollen.....	47
raglat.....	52
sluddrat.....	63
sagt sanningar som jag sedan ångrat	39
blivit nekad entré.....	21
kastats ut från krogen.....	21
kissat offentligt.....	41
hånglat med fel person.....	31
haft sex som jag sedan ångrat.....	16
blivit våldtagen.....	1
haft sex offentligt.....	4
haft oskyddat sex.....	19
varit på en fest som urartade.....	28
försovit mig till skola/jobbet...	26
skadat mig.....	25
hamnat i slagsmål.....	16
blivit tagen av polisen.....	11
blivit skjutsad till alkoholtvättning	6
somnat.....	52
kräkts.....	51
drabbats av minnesluckor.....	48
kört alkoholpåverkad.....	9
åkt med en alkoholpåverkad förare	9
tappat saker (plånbok, mobiltelefon,, väska eller liknande).....	32
varit otrogen.....	11
hamnat på bild som lagts ut på nätet	26
annat.....	13

Tycker du att du tar större risker när du är alkohlopåverkad?

Ja, jag tar större risker.....	46
Nej, jag tar inte större risker.....	33
Vet ej.....	21

Tycker du att den som är alkohlopåverkad har ett ansvar för vad hon/han kan råka ut för?

Nej, det är aldrig ens eget fel.....	2
Ja, man har ett ansvar för att skydda sig mot risker.....	84
Annat.....	9
Vet ej.....	5

Vem tar du intryck av när det gäller din alkoholkonsumtion?

Vänner.....	51
Radio,tv,tidningar och bloggar.....	10
Föräldrar.....	28
Politiker och forskare.....	10
Andra vuxna (lärare,chef etc).....	11
Artister, bloggare och liknande.....	4
Ingen särskild.....	47
Andel svar totalt.....	161

Webbundersökningen genomfördes den 16-18 september av Novus Opinion på IQ:s uppdrag. 1 000 personer mellan 18 och 25 år intervjuades.