

accent

13 400
DROGFRIA
ÅR

**I huvudet
på en
terrorist**

**HELHETSSYN
LEDSTJÄRNAN
I DALARNA**

**Ny lag mot
alkohol i Turin**



**Så får de
fler att
dricka mer**

YOGA MOT DROGSUG

Kristin Kumlin fann vägen ur beroende

Allt det här hittar du på

accentmagasin.se



Senaste nyheterna!

Varje vardag publicerar Accent nyheter om drogpolitik, den senaste forskningen och IOGT-NTO.

Dessutom!

Bloggar, PDF-arkiv med utgåvor från 2007 till i dag.

accent

SVENSKS STÖRSTA TIDNING OM DROGER OCH NYKTERHET

SEBENE är en tidning från IOGT-NTO

START POLITIK FÖRSKNING MISSBRUK FÖREBYGGANDE NYKTERHET OPINION BLOGGAR PODCAST



Så skaffar svensken alkohol – stora skillnader i landet

ALKOHOL | Det finns stora geografiska skillnader i hur svensken skaffar sin alkohol. I som domineras Systembolaget medan egenförsäljning är vanligare i östra Sverige.

2023-09-11 12:02:28



"Detta är en plats för demokrati som inte ska förstöras av antidemokrater"

ALMEDIABRI | Den nazistiska organisationen Nordiska Motståndsrörelsen har uttalat att de tänker närvara under Almedalsveckan i år. IOGT-NTO kommer därför ha en ökad uppmärksamhet på medlemmarnas trygghet under veckan.

2023-09-11 10:48:48



College inkörsport till marijuanabruk

CANNABIS | Attet som testar marijuana under högskoletiden är nu den högsta på tretio år i USA.

2023-09-08 10:11:03



Hetaast just nu

Emma är årets Snille utan promille

IGPROMILL | Emma Gustavsson, barndom på Casino Catoropol i Stockholm, är stolt vinnare av den alkoholfria drickslivningen Snille utan promille.

0 273 0 0

Annars



Accentpodden

- » Avsnitt 12 - Journalisterna (del 1)
- » Avsnitt 11 - Järnställshuset
- » Avsnitt 10 - Örtinhandeln
- » Avsnitt 9 - Kongressen (del 1)
- » Avsnitt 8 - Vården
- » Avsnitt 7 - Skånen
- » Avsnitt 6 - Ölen

Mest lästa

- » Cannabis som laglig medicin – nu i Sverige
- » Patrik Skog: "Jag trodde att mitt liv var slut"
- » Dokumentär om mamma-grupp väcker starka känslor
- » Emma är årets Snille utan promille
- » Sju myter om cannabis och legalisering

Recension



Starkt om historisk skamfläck

Ingrid Hedström har runits för sina deckare. Honnas nya roman, Gick obemärkt förbi, bjuder trycket långt från deckargenren, men är inte desto mindre gästberedande läsning.

Boktips



Starkt och gripande om rasbiologins Sverige

Ingrid Hedström är kind som deckarförfattare, men under researcharbetet inför en ny deckare avslöjade hon över ett varsligt – och skräcknande –

SVT-dokumentär



Dokumentär om mamma-grupp väcker starka känslor

Just nu visar SVT dokumentärföraren Åsa Liljenäs serier i tre delar om tre nyblivna mammor med missbruk i bagaget. Aldrig bakas. Serien

Arkiv

Sök bland tusentals artiklar inom våra fokusområden.

Reportage

Hundratals reportage för fördjupning.

Podcast

Lyssna på reportage och intervjuer i Accentpodden.

Kultur

Kulturtips varje fredag.

COLLAGE: DANIELLE DAHLSTRÖM



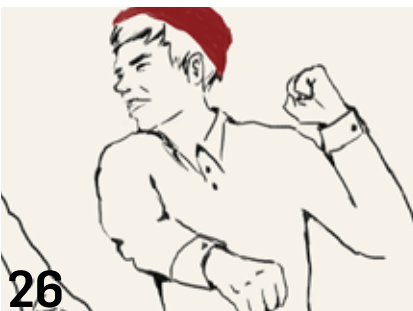
22 Droger och terrorism. Snart kommer en ny bok om sambandet mellan droger och terrorism.

FOTO: ISTOCK



20 Res schyst. Nätverket Schyst resande uppmärksammar alkoholens påverkan.

ILLUSTRATION: SABINE MÄRDENKRANS



26 Påverkad. Så påverkar alkohol kropp och beteende.

UR KAMPANJMATERIAL



28 Så jobbar alkoholindustrin. Accent kartlägger industrins metoder.

FOTO: NATHALIE C. ANDERSSON



36 Helhetssyn. IIOGT-NTO Lf 92 är helhetssyn ledstjärnan.

En eldstorm i kalendern | 4

OPINION: "Vi vill att Edge Day, den 17 oktober, ska bli en röd dag i kalendern", skriver Stockholm straight edge.

Forskare anklagar alkoholindustrin | 8

Alkoholindustrin mörkar sambandet mellan alkohol och cancer, anser kritiska forskare.

Miljonlotteriet tillbakavisar anklagelser | 10

Miljonlotteriets vd tillbakavisar anklagelser om olagliga avtal.

Lag mot alkohol utomhus delar Turin | 12

I juni införde den italienska staden en lag mot alkoholförtäring utomhus. Lagen kan komma att bli nationell.

Här får HIV-drabbade barn hjälp | 34

Hit går pengarna från den pågående Världens barn-insamlingen.

Rulle på engagemanget | 44

MEMLEMMEN Urpo Taskinen är norrlänningen som sålt bilen för miljöns skull.

"Inte vilket mingel som helst" | 46

ORDFÖRANDEN Johnny Mostacero skriver om en historisk mingelinbjudan och om vad som gör honom riktigt arg.

Yogamissbruk | 4

CHEFREDAKTÖREN Det är sorgligt när alkoholnärigen slår mynt av en sund träningstrend.

OMSLAGSFOTO
Maria Annas





FOTO: NATHALIE C. ANDERSSON

Chefredaktören.

Ulrica Ambjörn

Svårsmält yogamissbruk

Jag kom i kontakt med yoga för ett tiotal år sedan. Jag hade skadat mig och kunde inte utöva någon av mina vanliga aktiviteter. Först var jag lite skeptisk, var det inte lite skumt med den där yogaandningen och ovana positioner, namngivna efter djur... kobran, hunden, och kamelen?

Men efter ett tag upptäckte jag fördelarna – inte minst med den medvetna andningen. Det visade sig att jag hade en oanad naturlig fallenhet för positionen "savasana", ibland även kallad "död mans ställning" – en övning i djupavslappning där man ligger på rygg och blundar, och låter armar och ben falla ut åt sidorna.

På sidan 14 berättar Kristina Kumlin om vad yogan betyder för henne, och hur övningarna blev en väg ut ur ett beroende. Vi intervjuar också fyra experter om hur och varför yoga fungerar.

Yoga har blivit en etablerad tränings- och behandlingsform som går hand i hand med en hälsosam livsstil. Därför blir jag så trött när jag ser hur alkoholnärningen gör sitt bästa för att tjäna på trenden genom att lansera öl-yoga, och gör om den klassiska yin-yogan till "gin-yoga" – vilket innebär att yoga utövas på ett destilleri där man efter klassen dricker gin. Det är riktigt dumt, ja, det är faktiskt yogamissbruk.

Ulrica Ambjörn

Opinion.

SKRIV TILL OSS på accent@iogt.se eller Box 12825, 112 97 Stockholm



FOTO: ISTOCK

En eldstorm i kalendern

■ I dagens samhälle finns många högtider som inte känns relevanta för oss längre, då de bygger på en daterad grund och många av dem i dag bara är en dålig ursäkt för att få dricka. Det tycker vi är problematiskt.

Vi vill i stället ha en dag som handlar om nykter gemenskap.

Med musikens kraft vill vi fira det drogfria ställningstagandet, men inte med någon jävla fika, utan med en ordentlig crowd kill i

nyllet på alkoholkulturen.

Vi vill att Edge Day, den 17 oktober, ska bli en röd dag i kalendern. En helgdag värd att fira på riktigt.

Edge day handlar om stage dives. Folknykterhetens dag tänker ni? Det är för nördar.

Vi är straight edge.

XVX

STOCKHOLM STRAIGHT EDGE

Förväxling i förra numret

På grund av en redigeringsmiss uppstod en förväxling av en uppgift i reportaget om *Det är insidan som räknas* i Accent nr 6. Vi beklagar och ber förbehållslöst om ursäkt för detta. En korrekt version av artikeln finns på www.accentmagasin.se/missbruk/nell-och-elly-blev-drogfria-med-hjalp-av-instagram/



Redaktionen. Det är vi som gör Accent.

accent

Accent ges ut av IOGT-NTO.
Pressläggning detta nummer:
22 september
Nästa nummer kommer ut:
10 november

Ulrica Ambjörn

Chefredaktör och ansvarig utgivare
073-372 62 51, ulrica.ambjorn@iogt.se

Maria Zaitzowsky Rundgren

Featureredaktör, reporter
08-672 60 56,
maria.zaitzowsky@iogt.se

Nathalie C. Andersson

Tjänstledig

Eva Ekeröth

Nyhetsreporter
08-672 60 50, eva.ekeroth@iogt.se

Jens Wingren

Digitalredaktör
073-372 62 53, jens.wingren@iogt.se

ETC Kommunikation

Layout och produktion

Bildbehandling Ola Falk **Adress** Accent, Box 12825, 112 97 Stockholm **Telefon** 08-672 60 50 **Fax** 08-672 60 01

E-post accent@iogt.se **Webbplats** www.accentmagasin.se **IOGT-NTO:s förbundskansli** Tel: 08-672 60 00,

Besöksadress: Gammelgårdsvägen 38, Stora Essingen, Stockholm, www.iogt.se **Prenumeration (295 kr/år)**

och adressändring 08-672 60 38, prenumeration@iogt.se, fax: 08-672 60 01 **Annonsbokning** Ulrica Ambjörn,

tel: 08-672 60 51, accent@iogt.se **Tryck** V-TAB, Vimmerby. **Obeställt material** Tidningen svarar inte för insända,

obeställda texter och bilder samt förbehåller sig rätten att redigera insänt material. **Lagring** Allt material i tidningen

Accent lagras och kan publiceras elektroniskt. Icke anställda måste meddela eventuellt förbehåll mot sådan lagring

och publicering. I princip publiceras inget material med sådant förbehåll. **ISSN** 0345-0406. Medlem i

Sveriges Tidskrifter.

SVERIGES
TIDSKRIFTER

Boka in höstens utbildningar



SOCIALT ARBETE, AVANCERAD

Vill du lära dig mer om att samarbeta, bemöta och coacha andra människor? Då kan du gå en kurs i socialt arbete på Tollare folkhögskola. Kursen är uppdelad i tre steg; **13–15 oktober**, **19–21 januari 2018** och **13–15 april 2018**. Sista ansökningsdag är den **8 oktober**. Du ansöker genom att skicka en halv A4-sida till **andrea.lavesson@iogt.se** där du beskriver vem du är och varför du vill gå kursen.

Läs mer ➡ www.iogt.se/event



VALBEREDNINGSBILDNING

Sitter du i en valberedning för en ideell förening? Då kan du gå en valberedningsutbildning på Tollare folkhögskola. Datum för nästa utbildningsträff: **21–22 oktober**.

Läs mer och anmäl dig ➡ www.iogt.se/event/ga-valberedningsutbildning-pa-tollare-folkhogskola



VERKSAMHETSFORUM 2017

Den **11–12 november** arrangeras Verksamhetsforum på Tollare folkhögskola. Ta chansen att samtala med andra medlemmar i rörelsen och få verktyg som du kan ha användning för i ditt ideella arbete på hemmaplan. Mer information om datum, innehåll och anmälan kommer inom kort.

Läs mer ➡ www.iogt.se/event



STYRELSEUTBILDNING

Sitter du i en föreningsstyrelse i en ideell förening? Då kan du gå en styrelseutbildning på Tollare folkhögskola. Datum för nästa utbildningsträff: **25–26 november**.

Läs mer och anmäl dig ➡ www.iogt.se/styrelseutbildning



ALKOHOLPOLITIK, AVANCERAD

2018 är det dags för en ny topputbildning i alkoholpolitik. Du kommer att få kunskap och verktyg för att påverka politiken både lokalt och nationellt. Du blir en del av kärntruppen för vårt kommande valarbete. Kursen är uppdelad i tre steg. Mer information om datum, innehåll och anmälan kommer inom kort.

Läs mer ➡ www.iogt.se/event

MHF prisas för kampanj

RÖRELSE Motorförarnas helnykterhetsförbunds satsning Ta paus har utsetts till IQ-projekt. Syftet med Ta paus är att informera om riskerna med att köra bil onykter, men också uppmuntra till ta en kort paus för att på så sätt minska risken för trafikolyckor.

Över 300 MHF-funktionärer finns på plats på cirka 70 svenska rastplatser varje sommar och möter ungefär 30 000 trafikanter varje år. Alla ges tillfälle att prata trafiksäkerhet och bjuds på fika.

Syftet med IQ-projekten är att sprida goda exempel vidare så att fler kan göra mer.

ULRICA AMBJÖRN

FOTO: CHASE ELLIOT CLARK/FLICKR



Färre våldsbrott med aktiv lokal serveringspolitik

ALKOHOL En grupp brittiska forskare har studerat vilka effekter en mer aktiv lokal alkoholpolitik får på alkoholskador. Forskarna hittade fem geografiska områden där man de senaste åren börjat tillämpa möjligheten att neka serveringstillstånd mer aktivt, och 86 kontrollområden där man inte ändrat sina bedömningar.

I de fem områden som börjat agera mer aktivt minskade antalet sjukhusinläggningar med 6,3 procent, alkoholrelaterat våld minskade med 4,6 procent, och möjligen fanns också en minskning av sexuellt våld. Studien presenteras i Journal of Epidemiology & Community Health.

EVA EKEROTH

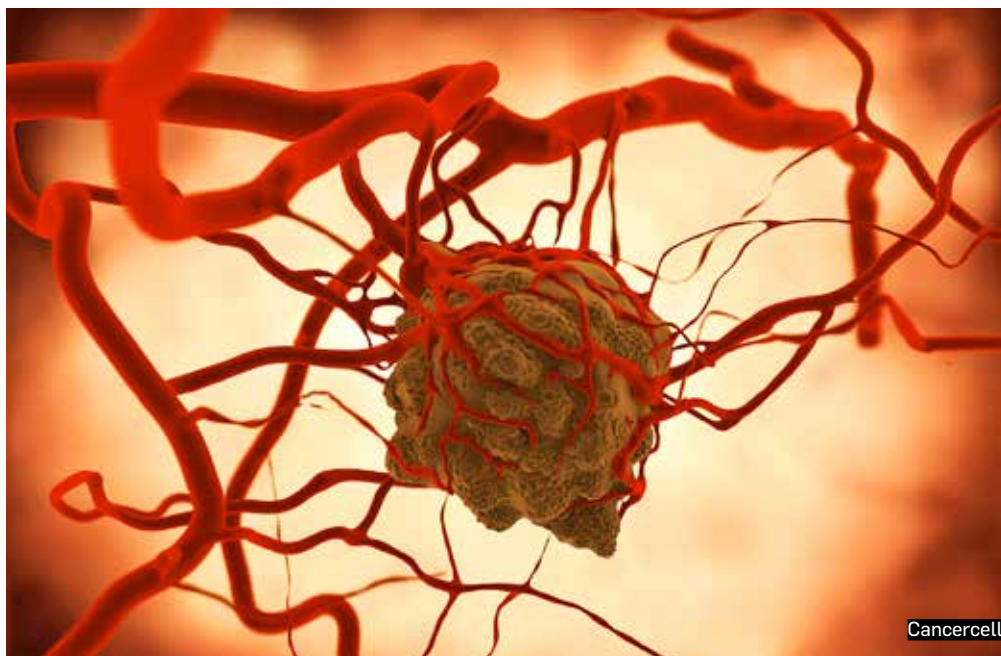


FOTO: ISTOCK

Alkoholindustrin anklagas mörka cancersamband

Forskare anklagar alkoholindustrin för att vilseleda allmänheten. Detta genom att tona ned forskningsresultat som visar på sambandet mellan alkohol och cancer.

ALKOHOL Brittiska forskare hävdar i en rapport att många alkoholproducenter, förutom att beskriva sig själva som socialt ansvarsfulla, försöker locka uppmärksamheten från det faktum att alkohol är en erkänd cancerrisk. Det skriver The Guardian.

Enligt det internationella forskarteamet försöker industrin vilseleda allmänheten genom att tona ned och förvanska sambandet mellan alkohol och cancer, särskilt bröstcancer. "De informationsorgan som stötts av industrin förnekar sambandet och sår tvivel om de överväldigande bevisen för motsatsen", skriver professor Mark Petticrew, London School of Hygiene and Tropical Medicine, och hans kollegor. De påpekar att det påminner mycket

om hur tobaksindustrin agerade tidigare.

I studien, som publicerats i tidskriften Drug and Alcohol Review, har forskarna analyserat publikationer som producerats av 26 alkoholproducenter och deras informationsorgan. Forskarna konstaterar att många gjorde sig skyldiga till att manipulera fakta.

Trots att fler än 100 studier sedan 2007 tydligt visat att även måttliga mängder alkohol ökar risken för bröstcancer, avstod 20 av de 26 källorna från att ta upp alkoholens betydelse i sammanhanget, eller lade till felaktig information om kopplingen.

– Det är extremt oroväckande att den brittiska allmänheten inte får oberoende och ärlig information om hälsoriskerna med att

dricka alkohol, säger Katherine Brown, chef för the Institute of Alcohol Studies, till The Guardian.

Chris Snowden, chef för livsstilsekonomi vid the Institute of Economic Affairs, anklagar forskarna för att vara orättvisa och "plocka russin ur kakan".

Kristina Sperkova, ordförande för IOGT international, tycker däremot att studien är klagörande:

"Vetenskapen har känt till alkoholens cancerogena effekter sedan 1980-talet, ändå är både allmänheten och politiska beslutsfattare omedvetna om sambandet mellan alkoholkonsumtion och cancer. Den här studien hjälper till att sprida ljus över orsakerna till att så är fallet," skriver hon på IOGT-international's webbplats.



Kristina Sperkova.

FOTO: PIERRE ANDERSSON

EVA EKEROTH

Amerikaner dricker mer – USA uppmanas höja skatten

Amerikaner dricker mer och riskablare. Forskare varnar nu för en folkhälsokris och USA uppmanas att höja alkoholskatten.

ALKOHOL Resultaten från en stor amerikansk studie visar att de amerikanska medborgarna på drygt tio år ökat sin alkoholkonsumtion med 11,2 procent, sin riskkonsumtion med 29,9 procent, och sitt alkoholberoende med 49,4 procent. Ökningen har skett över hela landet och i så gott som alla grupper.

Störst är ökningen för kvinnor, äldre, etniska minoriteter, och socioekonomiskt svaga grupper. Forskarna förutspår nu en hälsokris. De anser att resultaten förebådar en ökning av kroniska sjukdomar, för vilka alkohol spelar en betydelsefull roll. Studien är publicerad i JAMA Psychiatry.

Nu rekommenderar det finansiella informationsföretaget Bloomberg USA att höja alkoholskatten för att komma till rätta med problemet.

Bloomberg förväns över motståndet mot de åtgärder som föreslås för att stoppa ökningen: restriktioner för försäljning och



Forskarna förutspår en hälsokris efter en ny amerikansk studie.

marknadsföring samt, allra effektivast, högre skatt på alkohol. De påpekar att skatten inte höjts sedan 1991, vilket med hänsyn taget till inflationen betyder att den sjunkit.

Det är synd, anser Bloomberg, eftersom priset är den enskilt mest effektiva åtgärden för att minska alkoholskadorna. Dessutom vore det rimligt med en skatthöjning,

menar de, eftersom statens kostnader för alkoholens skadeverkningar uppgår till 100 miljarder dollar, medan skatterna endast inbringar 15 miljarder.

Ett annat förslag som Bloomberg lägger fram är att införa minimipriser, som till skillnad från skatthöjningar inte kan kompenseras av detaljhandeln.

EVA EKEROTH

4 av 10 drack minst varannan dag

ALKOHOL Nära 4 av 10 svenskar drack alkohol minst tre-fyra gånger i veckan under semestern. Det visar en Sifo-undersökning som genomförts på uppdrag av IQ, dotterbolag till Systembolaget.

7 procent av männen och 6 procent av kvinnorna, i alla åldrar, uppger att de druckit alkohol varje dag under semestern, medan 13 procent svarar att de inte dricker alkohol överhuvudtaget.

37 procent svarar att de druckit alkohol minst tre-fyra gånger i veckan. Kön fördelningen är tämligen jämn.

ULRICA AMBJÖRN



FOTO: ISTOCK

Svagt stöd för medicinsk cannabis

NARKOTIKA Resultatet av en ny metaanalys är inte uppmuntrande för den som haft förhoppningar om cannabis som läkemedel. Det vetenskapliga stödet för att preparatet är svagt. Det skriver Dagens nyheter.

Forskare från Oregon har funnit 13 systematiska genomgångar och 62 studier som undersökt cannabispreparats effekt på smärta hos patienter med kroniska smärttillstånd. Slutsatsen är att det verkar finnas en viss effekt på smärta för vissa patienter, men inte för andra. Resultaten är publicerade i Annals of internal medicine.

EVA EKEROTH

Alkobommar snart i svenska hamnar

Redan nästa år kan alkbommar bli verklighet i svenska hamnar.

ALKOHOL Regeringen satsar 78 miljoner kronor på både mobila och fasta stationer för att förbättra trafiknykterheten. Alkbommarna kommer att placeras i alla svenska hamnar med biltrafik. Den nyheten släppte infrastrukturminister Tomas Eneroth när han besökte Motorförarnas helnykterhetsförbunds, MHF, trafik-



FOTO: EVA EKEROTH

säkerhetsseminarium i Työlösand. En nyhet som fick deltagarna på seminariet att applådera, rapporterar Sveriges radio.

Enligt Tomas Eneroth är det ett

sätt för regeringen att öka satsningen på trafiksäkerheten. MHF:s vd Göran Sydhage är glad över beslutet.

– Vi har väntat på det här länge. Ungefär en tredjedel av dödsfallen i trafiken orsakas av alkohol. Alkbommar är ett effektivt sätt att komma åt problemet. Bommar fungerar förebyggande även om de inte skulle vara igång, ungefär som en fartkamera, säger han till Ekot.

EVA EKEROTH



HALLÅ DÄR!

Karin Wester

nyvald ordförande för Nykterhetsrörelsens scoutförbund, NSF.

Grattis! Hur känns det?

– Jättespännande och lite pirrigt.

Vad är det bästa med NSF?

– Förutom att man får vara ute och ägna sig åt friluftsliv, är det bästa att vi har verksamhet för alla åldrar och att det funkar att ha aktiviteter där det inte spelar någon roll om du är 8 eller 30 år. Det är ganska häftigt.

Vad vill du åstadkomma som ordförande?

– Vi har väldigt bra verksamhet lokalt, men jag tror att vi kan göra ännu mer. Jag kommer själv från en liten familjär kår i Fagersta. Ibland tycker jag att vi kanske glömmet det lilla och satsar mer på det stora. Vi är duktiga på att värva, men behöver få fart på ledarrekryteringen. Jag hoppas också kunna bidra till att NSF blir en mer självklar del av IOGT-NTO-rörelsen. Jag har varit aktiv i alla fyra organisationerna och tycker att det är viktigt.

På vilket sätt har du varit engagerad?

– Jag började först i Junis, men redan som liten var jag med min mamma på scoutaktiviteter. Mina föräldrar träffades i NSF och både morfar och farfar har varit NSF-scoutar. När jag växte upp fanns ingen aktiv kår i Fagersta så jag gick med i UNF. All min demokrati- och styrelseskolning har jag fått i UNF. Sedan har jag varit anställd som distriktskonsulent för IOGT-NTO i Västmanland.

EVA EKEROTH

Myndighet vill åtala fler för fentanyldöd

Förra året dog 80 svenskar med drogen fentanyl i kroppen. Nu förbjuds ett nytt preparat och åklagarmyndigheten vill att fler åtalas för vållande till annans död.

NARKOTIKA Allt fler dör av den syntetiska drogen fentanyl. För att hejda ökningen vill nu åklagarmyndigheten att säljarna ställs inför rätta genom att man väcker åtal för vållande till annans död.

– Om man lagför personer som ägnar sig åt det här kan man

tänka sig att spridningen minskar, vilket i sin tur skulle kunna göra att dödsfallen minskar, säger Mikael Carlsson, Åklagarmyndighetens utvecklingscentrum i Stockholm, till Sveriges Radio.

Efter dödsfallen har en variant, cyklopropylfentanyl som säljs

under namnet 4-me-maf, klassats som hälsofarlig vara och förbjudits. Enligt regeringens pressmeddelande har 22 personer dött av den varianten.

Fentanyl i olika former har blivit allt vanligare under de senaste åren. Sedan 2014 har 16 olika varianter förbjudits. Nya varianter kommer dock hela tiden ut på marknaden.

Inte bara Sverige drabbas. I USA har antalet döda av fentanyl och fentanylliknande preparat på bara tre år ökat från cirka 3 000 till över 20 000 per år. Det är en ökning med 567 procent. Omkring 64 000 amerikaner dog av överdos under 2016, vilket är en ökning med 22 procent sedan året före. Det rapporterar New York Times. Överdoser är den vanligaste dödsorsaken för amerikaner under 50.

Vita husets särskilda opioidkommission uppmanar nu Donald Trump att förklara nationellt katastrofläge.

ULRICA AMBJÖRN

JENS WINGREN

EVA EKEROTH



Allt fler dör av drogen fentanyl, både i Sverige och andra länder.

FOTO: NILS WOMMELSDORF, FLICKR-CC BY 2.0

Olika syn på kunskapslyft på IOGT-NTO:s folkhögskolor

Regeringen vill göra ett stort kunskapslyft för att ge fler chans att utbilda sig. Satsningen ska ge 5 000 nya utbildningsplatser inom folkhögskolan.

IRÖRELSE Utbildningssatsningen kommer att kosta 671 miljoner kronor årligen, och pengarna fördelas på de folkhögskolor som är villiga att utöka antalet utbildningsplatser inom allmän och särskild kurs.

På IOGT-NTO:s folkhögskola Tollare är man mycket positiv till kunskapslyftet, som man hoppas

ska leda till att skolan får fler deltagare.

– Det är glädjande att regeringen anser att folkhögskolorna är en kraft att räkna med och att vi kan bidra till att fler utbildar sig och får arbete, säger Tollares rektor Mats Kempinsky.



Mats Kempinsky, rektor för Tollare folkhögskola.

FOTO: NATHALIE C. ANDERSSON

Han menar att skolan nu kan ta in ännu fler elever och att den allmänna kursen kan utvecklas och förbättras.

På Wendelsbergs folkhögskola är man däremot avvaktande till att utöka verksamheten.

– De senaste två åren har vi lagt stor kraft på att bedriva kurser för nyanlända. Det arbetet har varit omfattande och i nuläget känns det inte möjligt att utöka ytterligare. Vi behöver då fler lokaler och fler lärare och det är inte aktuellt för oss i nuläget, säger Sören Eriksson, rektor på Wendelsberg.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

Premiär för IOGT-NTO vid riksdagens öppnande

För första gången har IOGT-NTO:s ordförande bjudits in till riksdagens öppnande. Johnny Mostacero var på plats för att under högtidliga former mingla med politikerna.

I RÖRELSE Johnny Mostacero blev både glad och överraskad när han mottog inbjudan.

– När jag insåg att ingen ordförande från IOGT-NTO tidigare har bjudits in kändes det självklart att tacka ja. Ett sådant tillfälle får man bara inte missa. Vilken chans att få mingla med politiker och knyta eller återknyta kontakter!

Varför fick du inbjudan tror du?

– Jag vet ärligt talat inte. Men jag tänker att nykterhet är en fråga som ligger i tiden, och att IOGT-NTO är en organisation som är både relevant och viktig som bärare av demokrati, solidaritet och nykterhet. Grundsatser som är lika aktuella nu som när vi en gång bildades.



Johnny Mostacero på riksdagens högtidliga öppnande.

Hur var det?

– Fantastiskt. Jag träffade många politiker, både gamla och nya. Bland annat pratade jag med före detta äldre- och folkhälso-ministern, numera landshövding i Örebro, Maria Larsson, som jag har haft mycket kontakt med genom åren. Jag blev också imponerad av Stefan Löfvens regeringsförklaring, där han framhöll vikten av att värna vår demokrati. Jag är stolt och tacksam över att få leva i en demokrati där alla har rätt att uttrycka sin åsikt. Den

rätten finns det människor ute i världen som dör för. Och när vi alla stämde upp i nationalsången... det gav mig gåshud.

Vilka andra kända ansikten såg du?

– Hela kungafamiljen var där, jag satt på läktaren tillsammans med prins Carl Filip, prinsessan Madeleine och många före detta ministrar. Uppslutningen var stor och för mig personligen var det en oförglömlig upplevelse.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

BBC-tävling för att minska alkoholproblem

ALKOHOL BBC:s radioprogram The Fix lät innovatörer tävla med sina idéer för att minska skadligt drickande rapporterar Alcoholpolicy.net.

Sally Marlow, programmets expertrådgivare, säger att när nu den brittiska regeringen inte använder sig av de åtgärder man vet fungerar, som minimipriser, kan tävlingen kanske erbjuda nya möjligheter att komma till rätta med alkoholskador och de underliggande orsakerna.

Även om de tre lagen inte lyckas lösa alkoholproblemen, så kan tävlingen ändå bidra till att öka medvetenheten om hur omfattande alkoholproblemet är och hur många som berörs, menar Alcoholpolicy.net.

EVA EKEROTH



Inget förslag om gårdsförsäljning

ALKOHOL Annika Strandhäll har sagt tydligt nej till att låta några län testa gårdsförsäljning. Inte heller alliansen är eniga om att lägga fram ett förslag om gårdsförsäljning av alkohol. Det skriver riksdagsledamöterna Penilla Gunther (KD), Trollhättan, Maria Lundqvist Brömster (L), Nordmaling, Lars-Axel Nordell (KD) Örebro, Barbro Westerholm (L), Stockholm och Johan Örjes (C), Uppsala, på DN-debatt med anledning av att Sveriges radios Ekoredaktion rapporterade att de gjort en rundringning till oppositionen och funnit att samtliga vill tillåta gårdsförsäljning.

EVA EKEROTH

FOTO: PETER ROLAND



Bar för alla. 54 100 kronor av överskottet från God drycks nyktra bar på Way Out West skänks till IOGT-NTO:s verksamhet. Hur pengarna skulle fördelas avgjordes i en omröstning.

KOMMENTAREN

Stoppa det moderna slaveriet

Vi kan kalla henne Irina. Hon kommer från Ryssland och väntar på sitt uppehållstillstånd. Hon bor med mannen som tog henne till Sverige. De var ett par till en början, han lovade henne ett gott liv. Sedan tog det slut, men Irina bor kvar hos honom, eftersom hon inte har något val. För tillbaka till Ryssland vill hon inte. Nu när hon inte längre är hans tjej,

har hon blivit hans slav. Hon arbetar i hans städfirma, men får ingen lön alls. Hon har ett rum hos honom, får ett mål mat om dagen – och så betalar han för att fixa hennes dåliga tänder. Han menar att det är "lön" nog för Irina.



FOTO: PIERRE ANDERSSON

Maria Zaitzewska Rundgren

Det moderna slaveriet i vår välmående del av världen är en realitet vi måste tala mer om. Det finns överallt, strax under ytan. Runt om i Europas rikaste länder finns människor som till usel lön och under miserabla förhållanden tvingas utföra, tillverka, producera varor och tjänster för att vi ska kunna njuta av ett gott liv. Helst med slutna ögon, eftersom få av oss orkar eller vill ta ställning.

I civiliserade länder som Italien sliter fattiga migranter på vinodlingar för att folk i Sverige och världen ska kunna köpa fina viner till så låga priser som möjligt. Vi tycker att det är vår rätt som konsumenter, men förtränger att det finns någon längst ner i produktionskedjan som knappt har råd att köpa mat för dagen och som i värsta fall sätter hälsa och liv på spel.

Det blundas när flaskan korkas upp, för ingen vill på riktigt veta att den bulgar som plockat druvarna, som blev till de gyllene dropparna i glaset, sover under en kartong invid en uttorkad flodfåra, bara ett stenkast från mondäna franska Rivieran i väst och moderna Milano i norr.

Det är hårresande och det är en skam.

MARIA ZAITZEWSKA RUNDGREN



Annika Nyberg,
VD Miljonlotteriet.



FOTO: PRESSBILD/NATHALIE C. ANDERSSON

Miljonlotteriet: Ingen ska hamna hos Kronofogden

Det har stormat kring Socialdemokraternas lotteriverksamhet och IOGT-NTO:s medlemmar frågar sig hur Miljonlotteriets rutiner fungerar.

I RÖRELSE Dagens Nyheter har avslöjat att Socialdemokraternas Kombispiel säljer lotter till skuldsatta personer, och att tusentals kunder fått betalningsanmärkningar.

Kombispiel har sålt lotter via prenumeration med efterskottsbetalning. Något som tillåts för ideella lotterier. Även Miljonlotteriet säljer prenumerationlotter mot faktura. Miljonlotteriet har däremot som princip att aldrig dra kunder inför Kronofogden. Om en kund inte kan betala häver man i stället köpet.

Enligt de uppgifter Accent begärt ut från Kronofogden för åren 2015–2017 finns dock ett fall där Miljonlotteriet 2016 lämnat in ett betalningsföreläggande mot en man i Västra Götaland.

– Det är oerhört beklagligt. Vi har en rutin för att inget från oss ska gå vidare till Kronofogden. I det här fallet verkar det vara en enskild handläggare som gjort ett misstag, kommenterar Annika Nyberg, VD på Miljonlotteriet, och säger att man åter ser över rutinerna.

Miljonlotteriet påstås också, av Sveriges Television, ha skickat hem olagliga avtal till före detta kunder. Avtalen var en förutsättning för att konsumenten skulle få ut ljudfiler av det säljsamtal där man rekryterats som kund, och enligt avtalet fick inspelningen inte delas vidare till tredje part. Konsumentverket avråder

från denna typ av avtal, men Annika Nyberg håller inte med om att avtalen är olagliga.

– Vi har rådfrågat våra jurister. Vi måste säkerställa vem som begär ut filen. Det är inte så konstigt, tanken är att skydda kundens integritet, säger hon.

I våras införde Miljonlotteriet ett system där kunderna får lyssna på inspelningen direkt i telefonen, vilket lotteriet anser är bättre för kunden ur integritetssynpunkt.

Av de 23 anmälningar mot Miljonlotteriet som kommit in till Konsumentverket under 2017 kommer 10 från personer som upplever att de inte tackat ja till att bli kund hos lotteriet, men ändå fått lotter hemskickade. I 16 av anmälningarna riktas kritik mot Miljonlotteriets telefonsäljare.

– Det är oerhört beklagligt om vi har kunder som känner sig lurade. Därför har vi strikta avtal för hur våra underleverantörer ska agera, säger Annika Nyberg.

I en skrivelse till Konsumentverket medger Miljonlotteriet att flera fel har begåtts vid försäljning via telefon och att man jobbar vidare med utbildning av säljare. Flera säljare har sagts upp och ett avtal med ett telemarketingbolag har sagts upp.

– Det här påverkar ju vårt varumärke och riskerar att bli väldigt skadligt. Men vi är också det enda spelföretaget som har en kundombudsman hos oss som ska underlätta kontakten med kunderna, säger Annika Nyberg.

JENS WINGREN
ULRICA AMBJÖRN

Myndighet säljer sig till alkoholindustrin

USA:s federala myndighet för alkoholfrågor har tagit emot 68 miljoner dollar av alkoholindustrin för att göra en stor studie.

ALKOHOL Studien som myndigheten National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA, ska genomföra ska visa om ett glas vin om dagen kan förebygga hjärtinfarkt och stroke. Studien kommer att pågå i sex år och omfatta 8 000 frivilliga över 50 år på sex platser runt om i världen. Deltagarna ska alla ha, eller

löpa risk att drabbas av, hjärt-kärlsjukdomar. Nykterister och riskkonsumenter får inte vara med i studien.

Deltagarna ska sedan lottas till att antingen sluta dricka helt eller dricka en drink om dagen av valfritt slag. Syftet är att se i vilken grupp flest drabbas av hjärtinfarkt eller stroke. Andra

sjukdomar ingår inte i studien.

För dem som lottats i alkoholgruppen kommer ett ekonomiskt bidrag till inköpen att utgå.

Hur forskarna ska kontrollera att försökspersonerna varken dricker mer eller mindre än den föreskrivna mängden alkohol framgår inte.

Beslutet att låta industrin vara med och bekosta undersökningen har väckt oro bland forskare. NIAAA:s chef George F. Koob, hävdar dock att industrins bidrag inte kommer att påverka studien.

Även från svenskt håll kommer kritik.

– Studiedesignen rymmer många konstigheter. Framför allt att man exkluderar nykterister. Hela poängen borde ju vara att visa att nykterister som övergår till att dricka måttligt får bättre hälsoutfall än de som fortsätter vara nykterister, säger Sven Andréasson, alkoholläkare, professor vid Karolinska institutet och ordförande i alkoholpolitiskt forum.

EVA EKEROTH

Så påverkar partnern ditt drickande

ALKOHOL Den som har en partner som berusar sig ofta kommer sannolikt att själv öka sin alkoholkonsumtion. Det visar en ny studie av 297 heterosexuella, väl etablerade, par.

Resultatet visar att män och kvinnor påverkar sin partner lika mycket. Den som vid första undersökningstillfället hade en partner som drack sig berusad oftare, ökade sitt eget berusningsdrickande fram till andra undersökningstillfället, tre år senare. Forskarnas slutsats är att det inte endast är i början av ett förhållande som man påverkas av sin partner.

EVA EKEROTH



FOTO: COURTNEY CARMODY-FLICKR

Nordbor dricker allt mindre

ALKOHOL Alkoholförsäljningen sjunker sakta men säkert i samtliga nordiska länder. Det visar ny statistik publicerad i Nordic Studies on Alcohol and Drugs, NAD.

Nordborna dricker en ganska liten andel på restaurang. I Sverige och Norge är öl den vanligaste alkoholdrycken på restaurang. I Finland är det vin och cider. I Finland har antalet serveringsställen minskat medan de ökar i Sverige och alkohol serveras i allt fler sammanhang. Sett till antalet invånare har dock Finland flest försäljningsställen per person.

Den minskande försäljningen har lett till färre skador. I alla länder utom Island har antalet dödsfall orsakade av alkohol minskat.

EVA EKEROTH



FOTO: ISTOCK

8 av 10 möter aggressiva flygresenärer

Ett år efter att en ny uppförandekod infördes för att stävja fylleriet på flygplan har inte mycket hänt.

ALKOHOL Uppförandekoden är en överenskommelse mellan polisen, flygbolagen, flygplatserna och flygplatsbutikerna för att minimera störande beteende bland passagerarna. En undersökning bland fackförbundet Unites 30 000 medlemmar visar dock att 78 procent har stött på aggressiva, alkoholpåver-

kade passagerare och fler än var tionde har varit med om att flygsäkerheten hotats efter uppförandekodens införande. Färre än var fjärde tyckte att överenskommenheten har minskat fylla och störande beteende.

Enligt reglerna ska ingen person få beträda flygplanet berusad eller bli berusad på planet.

Aftonbladet skrev i somras att ett alkoholförbud väntas på flygen och flygplatserna på den populära ögruppen Balearerna, där Mallorca, Menorca och Ibiza



ingår, med anledning av ett flertal incidenter. IOGT-NTO:s ordförande Johnny Mostacero skrev i samma tidning en debattartikel om att samtliga flygningar bör vara alkoholfria.

EVA EKEROTH

Osäkra drogtester ska bli bättre

Nu drar Swedish Standards Institute, SIS, igång ett arbete för att höja kvaliteten på drogtestar – och samtidigt minska kostnaderna.

DROGTESTER Ordförande för den nystartade standardiseringskommittén för snabbtester för droganalys är Lars-Olov Sjöström, Motorförarnas helnykterhetsförbund, MHF.

– Jag ser fram emot ett viktigt arbete och hoppas att Sverige kan bli en föregångare i att styra upp rutiner kring snabbtester för droganalys. Som representant för nykterhetsrörelsen är jag glad att få leda arbetet för tillförlitliga drogtestinstrument och riktlinjer för drogtestar i arbetsliv, sjukvård, kriminalvård och trafik, säger han.

Drogtester görs i dag inom polisen, skolan, företagshälsovården, beroendemottagningar, och psykiatri – för att nämna några områden. Det innebär att resultaten från snabbtester kan få stor inverkan för många människor.

Ofta handlar det om snabbtester för saliv och urin, som är av varierande kvalitet. Den personal som använder testerna saknar ofta validerad kunskap eller utbildning. Detta gör att testresultaten är osäkra. Ofta omsätter testerna dessutom mycket pengar, både vid inköp och användning. För att vara bra, menar SIS, bör testerna i största möjligaste mån vara samstämmiga med de resultat som uppnås vid en validerad laboratorieanalys.

– Man ska kunna lita på testresultat och på sättet prover utförs. Genom att skapa branschgemensamma standarder för snabbtester för droganalys blir det säkrare för individen, säger Lena Morgan, projektledare och biomedicinsk analytiker.

ULRICA AMBJÖRN



Matteo Nebbiolo och hans kamrat Imanol Vena dricker öl på torget – helt lagligt eftersom klockan ännu inte är 20.

FOTO: STEFANO GUIDI

Ny lag mot alkohol utomhus delar Turin

I början av juni införde den italienska staden Turin en lag mot alkoholförtäring utomhus i delar av staden. Lagen kan komma att bli nationell.

ALKOHOL Processen med en ny lag kring alkoholförtäring i delar av staden påbörjades förra året. Anledningen var att boende i de bartäta kvarteren klagade på hög ljudnivå och störande beteenden från folk som satt ute och drack under sommarhalvåret.

Och problemen var inte ringa, påpekar Alberto Sacco, fullmäktigeledamot i Turin. Han förklarar att på senare år har fenomenet med "botellones" (ett spanskt ord som ungefär betyder "dryckesslag" och som är vanligt förekommande i Spanien) slagit igenom även i universitetsstaden Turin.

Lagen innebär att ingen alkohol får säljas i snabbköp eller närbutiker mellan klockan 20 på kvällen och 06 på morgonen i stadens nöjesdistrikt. Efter klockan 23 är det förbjudet att förtära alkohol utomhus i samma distrikt, och klockan 02 ska alla

barer stänga.

– Det har gått en del rykten om att Turin nu är en torrlagd stad, att vi har förbjudit alkohol. Men så är det ju inte. Däremot har vi infört restriktioner för att stävja problemen med alkohol på öppen plats, säger Alberto Sacco.

Det här är en fråga som delar staden. Många tycker att det är ett bra initiativ, medan andra är kritiska.

Davide Pinto, som driver en bar i kvarteret San Salvario, rycker på axlarna. Han tycker att lagen är tandlös, även om han tror att den kan ha viss effekt på kort sikt.

– Man kan förbjuda alkohol utomhus, men problemet flyttar sig bara någon annanstans, säger han.

Närbutiksägaren Ashim Barua är snarast uppgiven. Han äger en av många liknande närbutiker i området. Den ser ut som en större kiosk och han livnärde sig

fram tills juni nästan uteslutande på alkoholförsäljning nattetid. Men nu, med den nya lagen som förbjuder försäljning av alkohol efter klockan 20, är Ashim Barua desperat.

– Hur ska jag kunna försörja min familj hemma i Pakistan, hur ska jag överleva? säger han och slår ut med händerna.

På ett litet torg, ett stenkast från Ashim Baruas butik, sitter två killar och dricker öl ur flaskor. Klockan är ännu inte 20, så de bryter inte mot lagen.

– Jag tycker att lagen är både bra och dålig. Personligen gillar jag att sitta ute och dricka, men om det orsakar problem så är det vettigt att införa ett förbud. Det är inte okej att grannar störs, folk måste lära sig att uppföra sig, säger Matteo Nebbiolo.

Den nya lagen om alkoholorbestrisktioner i Turin kommer att utvärderas i slutet av september. Om utvärderingen visar positiva effekter kan den komma att gälla i hela Turin och på sikt i hela Italien.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

Club Soda utmanar brittisk pubkultur

ALKOHOLFRITT Att vara engelsman har länge varit synonymt med att ta en pint på puben. Men nu utmanas den brittiska alkoholnormen av Club Soda, grundad av Laura Willoughby och Jussi Tolvi. De definierar sin klubb som "a mindful drinking movement", och deras vision är att "skapa en värld där ingen ska behöva känna sig fel om de inte dricker alkohol."

– Club Soda är för den som vill dricka mindre, dricka mer medvetet, eller helt sluta dricka, säger de.

I somras arrangerade de Storbritanniens första alkoholfria festival i London, Mindful Drinking

Festival, där ett 50-tal alkoholfria varumärken presenterade sina drycker; juicer, vin, öl och cocktails, med mera.

I reportaget påpekas att trenden i det brittiska samhället går mot en mer hälsosam livsstil och att 20 procent av britterna faktiskt inte dricker alkohol alls.

Club Soda har knutit en rad experter från University College London till sig, och använder beteendevetenskapliga teorier och tekniker för att utveckla verktyg som ska hjälpa människor att förändra sin relation till alkohol.

ULRICA AMBJÖRN



Club Soda är till för den som vill dricka mindre, dricka mer medvetet eller helt sluta dricka.



Årets bästa gåva?

Ge bort en prenumeration av Accent till någon du tycker om! Accent är Sveriges största tidning om alkohol och nykterhet och kostar bara 295 kronor för tio nummer.

Beställ en prenumeration genom att mejla till accent@iogt.se eller ringa IOGT-NTO:s Medlemsservice på 08-672 60 38.

accent



Tack för uppvaktningen!

"Tack alla ni som uppvaktade mig med en gåva till vårt internationella arbete. Jag blir både stolt och rörd. Vi har jobbat internationellt i många år och det är så häftigt att veta att vi gör skillnad i människors liv på riktigt."

Eva Blomqvist, kassör Förbundsstyrelsen

Vi jobbar i 14 länder, på tre kontinenter. Vi stöttar barn som lever på gatan – och deras föräldrar. Vi stärker unga som utmanar alkoholnormen och vi arbetar för att alla länder ska ha en alkohollagstiftning som sätter folkhälsan främst. Allt tillsammans med våra fantastiska samarbetspartner.

Läs mer på www.iogtntororelsen.se/internationalt

Vill du också hylla någon som fyller jämt, eller hedra en kär vän som gått bort? På www.iogtntororelsen.se kan du enkelt beställa gåvobevis och minnesblad. Eller ring 08-672 60 00 så hjälper vi dig.

IOGT·NTO·RÖRELSEN



Kristina Kumlin

”Yogan räddade mig från drogerna”

Sexton år gammal reste Kristina Kumlin till Paris för att satsa på en modellkarriär. För att hålla sig smal tog hon droger – och fastnade i ett sex år långt missbruk.

TEXT MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN FOTO MARIA ANNAS

I början av sin modellkarriär var Kristina Kumlin livrädd för droger och tackade alltid nej. Men snart blev drogerna hennes sätt att bestämma hur hon skulle må. Och de hjälpte också effektivt mot hunger. Hon slutade att äta och vikten rasade. Att modeller tog droger under 80- och 90-talen för att hålla sig pinnsmala och orka med tempot, var inte ovanligt berättar hon. Drogerna serverades ofta direkt av modellmammorna.

– Det var jättehärligt att inte vara hungrig, men samtidigt tappade jag kontakten med mig själv. Jag visste inte längre vem jag var. Jag experimenterade mycket och ville se hur långt jag kunde pressa mig själv. Jag festade hela nätterna på en drog, och tog sedan en annan för att pigga till och kunna fortsätta jobba dagen efter, säger hon och skakar på huvudet.

Under flera år arbetade Kristina Kumlin i såväl Paris som New York – och hon fortsatte med drogerna för att orka med sena festnätter och flygresor kors och tvärs. Hon kände själv att hjulen snurrade alldeles för fort, men klarade inte att hoppa av. En omskakande händelse fick henne att vakna upp.

– Jag hade hållit mig vaken i tre dagar med droger och började få minnesluckor.

Fakta. Kristina Kumlin

Ålder: 43 år

Familj: 2 barn

Bor: Stockholm

Gör: Yogainstruktör och modell

Då blev jag riktigt rädd och insåg att så här kan det inte fortsätta.

Då, äntligen, ringde hon sin mamma hemma i Sverige och bad om hjälp.

Väl hemma fick hon behandling och efter en tid kom hon i kontakt med en person som undrade om hon inte ville följa med på yoga.

– Jag kände mig väldigt tveksam. Men kundaliniyogapasset gav mig en känsla av ren och skär lycka. Jag började läsa på och använde mig dagligen av yoga och andningsövningar för att må bättre.

Kristina Kumlin säger att hon fick kontakt med mig själv igen.

– Yogan blev en ersättning för drogerna och ett sätt att nå fram till min innersta kärna. Min drogfrihet förankrades inte bara i huvudet utan också i min kropp och



"Jag vägrar att tro att jag aldrig kan bli frisk."

KRISTINA KUMLIN

det var jätteviktigt. Genom yogan fann jag de verktyg jag behövde för att leva ett gott liv utan droger.

Efter en tid vågade hon flytta tillbaka till Paris och fortsatte med modellandet. Nu blev allt annorlunda. Hon slutade att tacka ja till allt, och valde jobben med omsorg. Hon tog hand om sig själv, ägnade mycket tid åt yoga och meditation. Alkohol och droger tackade hon konsekvent nej till. 24 år gammal blev hon mamma, vilket förändrade hennes liv i grunden. Kort därefter flyttade hon och sonen till New York, och Kristina Kumlin började studera filmklippning och yoga. Hon ville att yogan skulle bli en större del av hennes liv och utbildade sig till instruktör.

Hon gick all-in med yogan och ägnade flera timmar om dagen åt den. Hon höll också i egna kurser och blev överväldigad när hon såg hur många som faktiskt blev hjälpta, bland annat från depressioner och sömnlöshet. Insikten att yogan på riktigt utlöser fysiologiska, läkande processer i kroppen blev en aha-upplevelse.

– En före detta pojkvän, som är psykiater, sa en gång till mig att det är en del av min hjärna som uppenbarligen inte vill vara lycklig. Han ansåg också att man blir hjärntvättad att tro att man aldrig kan bli frisk från beroendesjukdom. Det fick mig att tänka till. Jag vägrar att tro att jag aldrig kan bli frisk och i dag, när jag har upp-



Fakta yoga

Yogan kom till väst i slutet av 1800-talet. Traditionella yogaformer är ashtanga-yoga och kundaliniyoga, men i dag finns exempelvis fitnessyoga, NIA, pilatesyoga, diskoyoga, kristen yoga, yoga boxing och många andra yoga-hybridformer.



nått en inre balans genom yoga och meditation, vet jag att man kan påverka sin hjärna själv. Alla har det i sig, och det är möjligt att tillfriskna från beroendet och bli lycklig och hel, säger Kristina Kumlin med övertygelse.

Sedan 2008 bor och verkar hon i Sverige. Ett av skälen till att hon flyttade hem var att hon ville dela med sig av sin kunskap och sina upplevelser till andra. Hon menar att många i vårt moderna samhälle lever med den typ av inre obalans hon själv hade, en obalans som utlöses av bland annat stress eller olika typer av beroende.

– **Obalans i området** kring talkkörteln i hjärnan retar den normala utsöndringen av melatonin, som reglerar vakenhet och sömn. Det i sin tur påverkar hypofysen. Då hypofysen reglerar kroppens hormonkörtlar hamnar kropp och själ i obalans. Detta är vetenskapligt bevisat och det är så fantastiskt att vi genom yoga och meditation faktiskt kan påverka



Kristinas övning mot beroende och sug

- Sitt i skräddarställning eller på en stol med rak ryggrad och med ett lätt nacklås. Se till att de första sex lägre kotorna är låsta framåt.
- Håll ögonen stängda och fokusera på punkten mellan ögonbrynen.
- Knyt båda händerna och förläng tummarna rakt ut. Placera tummarna på tinningarna och hitta rätt plats där du känner att tumspetsen passar in.
- Lås kindtänderna tillsammans och håll läpparna stängda. Håll tänderna sammanpressade och alternera med att hålla kindtänderna sammanpressade hårt och släpp sen efter på trycket. En muskel kommer att röra sig i takt under tummen. Känn den massera tummen och tillämpa ett fast tryck med händerna.
- Tyst för dig själv ska du säga ljuden, SAA-TAA-NAAMAA.
- Fortsätt i 5-7 minuter. Med lite övning kan tiden ökas till 20 minuter och slutligen till 31 minuter.

Gör meditationen om du börjar känna ett destruktivt sug och behöver komma i balans. Även om den ger resultat redan inom 5–7 minuter, så utöva den gärna upp till maximalt 31 minuter dagligen. Och kom ihåg att det tar tid att etablera nya vanor.

"Man måste inte göra övningar i flera timmar. Det viktigaste är att göra lite varje dag."

KRISTINA KUMLIN

hjärnan och därmed vårt mående, säger Kristina Kumlin.

Intensiteten med vilken hon gick in för yogan efter hemkomsten fick henne dock att börja fundera på om det kanske var så att yogan började bli ett substitut för drogerna.

– Yogan hade blivit en del av mig, men jag kände innerst inne att jag fortfarande ljög för mig själv och fortsatte att fly. Så jag valde att sluta med yogan varje dag och prova att leva utan den, säger Kristina Kumlin.

Hon upptäckte då att hon kände tillit till sin egen förmåga, bortom yogan.

– I dag har jag lärt mig att lyssna på mig själv. Yogan har format mig till den jag är. Den har gjort mig mer empatisk och lyhörd både för mina egna och andras behov, och den hjälpte mig till ett beroendefritt liv. Men yoga ska inte vara ett krav, utan är ett verktyg för att må bra, säger Kristina Kumlin, som utövar yoga fem dagar i veckan – och dessutom håller kurser.

– Men man måste inte göra övningar i flera timmar. Det viktigaste är att göra lite varje dag, bara några minuter räcker för att nå resultat och må bättre. Huvudsaken är att man är sann mot sig själv. ■



FOTO: PÅR OLSSON

YOGA MOT BEROENDE

Yogan har mätbara effekter på hippocampus i hjärnan och på vårt parasympatiska system. Det ger en **lugn-och-ro-effekt** som kan bidra till att drogsuget minskar.

TEXT MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

Det finns ett antal internationella forskningsstudier som visar samband mellan yoga och meditation och tillfrisknande från beroendesjukdomar, exempelvis alkoholberoende. I Sverige har dock inga så specifika studier gjorts.

Däremot kom nyligen en färsk studie från Kriminalvården som visar att yoga har stora och positiva effekter på internernas känsloliv. Den medför ökad impuls-kontroll, mindre stress, bättre sömn och bättre uppmärksamhet – samt ett minskat behov av exempelvis ADHD-medicin.

De som utövat yoga kände sig lugnare och mer rofyllda. De upplevde att de var mindre utåtagerande, stressade och aggressiva. Deras benägenhet till självskadebeteende minskade, liksom antisocialt beteende. De sov bättre och mädde bättre psykiskt totalt sett. Dessutom fick de bättre impuls-kontroll, vilket var ett oväntat gott resultat.

– Resultaten tyder även på att yoga bör ha en positiv effekt på tillfrisknandet från beroendesjukdomar, säger Nóra Kerekes, docent i experimentell psykiatri vid Högskolan Väst.

Enligt Åsa Nilsson, professor i psykiatri vid Karolinska Institutet som bland



Göran Boll.



Nóra Kerekes.

annat skrivit boken *Mindfulness i hjärnan* (Natur & kultur), påverkas hjärnan på ett mätbart sätt av yoga. På magnetkamera kan man se hur hippocampus blir tätare vid meditation. Hippocampus är den del av hjärnan som hjälper oss att hålla känslolivet i balans. Här skapas också nya hjärnceller och när de aktiveras "uppgredas" hjärnan. Att stimulera detta område ger alltså många positiva effekter för vårt välbefinnande.

Göran Boll, som initierat och deltagit i flera av de studier och projekt på yogans effekter som gjorts i Sverige samt grundat Mediyogainstitutet, förklarar vad som händer i våra hjärnor och kroppar när vi utövar yoga och meditation: det centrala nervsystemet består av såväl det perifera

systemet som det autonoma, där bland annat hjärtats funktion ingår. Systemet interagerar konstant och ger en slags gasbroms-effekt.

– Men hos en människa i obalans, av exempelvis långvarig stress, kan systemet ha satts ur spel och "gasar" hela tiden, vilket sliter på kroppen. Stress försämrar bokstavligen livet på cellnivå. Men med yogiska tekniker kan vi själva trycka på gas- eller bromspedalen. Yoga-andning har effekt på det autonoma systemet och skapar en lugn-och-ro effekt. Puls och blodtryck sjunker, stresshormonhalten i blodet minskar, säger Göran Boll och förtydligar genom en liknelse med Formel1:

– Man kör så hårt och snabbt man kan, men om man inte stannar till mellan varven för att fylla på depåerna, så blir vi utbrända, racerbilen kraschar. Det yogan gör är att dra ner varvtalet.

Så hur kan allt detta hjälpa mot beroende?

Då yogan utlöser en effekt på det parasympatiska systemet och därmed skapar en lugn-och-ro-effekt, kan suget efter drogen minska, menar Göran Boll.

– Om man mår bra och känner sig har-



"Om man inte stannar till mellan varven för att fylla på depåerna, så blir vi utbrända, racerbilen kraschar."

GÖRAN BOLL

monisk har man sällan samma behov av att fylla på med kemiska droger. Behovet av droger är ofta sprunget ur ett behov av flykt. Man flyr från sig själv och sina känslor och man dövar sig med droger. Det yogan gör är att öppna för möjligheten att läka sår från det förflutna. Den blir helt enkelt en plattform för läkande, precis som psykoterapi kan vara, säger Göran Boll. Han tillägger att man själv måste vilja öppna upp för yoga och att ta tag i sitt beroende. Annars uteblir effekten.

Genom konkreta andningsövningar och stretching blir det lättare att nå fram till sina känslor – yogan blir den fysiska länken mellan huvud och kropp; en slags nyckel för att öppna upp och börja bearbeta undanträngda känslor.

Yoga och meditation har länge använts inom vården och har bevisat goda effekter på bland annat hjärt- och ryggpatienter. Men också på patienter med ätstörningar och andra beroendesjukdomar.

Det vet Lena Westin, chef på Dala ABC ätstörningsklinik, där man sedan åtta år använder yoga och meditation som verktyg för att tillfriskna från ätstörningar.

Hon har även erfarenhet av yoga för läkemedelsberoende. Hon menar att yoga inte är hokus pokus, utan en i grunden naturlig metod som framgångsrikt har använts i århundraden.

– Personer med såväl ätstörningar som beroendesjukdomar kan ha utsatts för trauman. Då är yogan ett bra sätt att öppna upp och lyssna inåt, för att handskas med sin livssituation och börja läka. Men det är viktigt att respektera om en person inte vill eller förmår. Man bör gå varsamt fram och ta det steg för steg. Börja med enkla andningsövningar till exempel för att senare lägga till andra övningar, säger Lena Westin.

Hon anser att en viktig faktor med yoga är att den som utövar yoga själv tar kom-

mando över sin livssituation. Man känner att man själv kan styra sitt mående med hjälp av till exempel andningen – och den känslan är positiv och leder framåt. Det är ingen annan som går in och "fixar", utan den som utövar yoga kan själv.

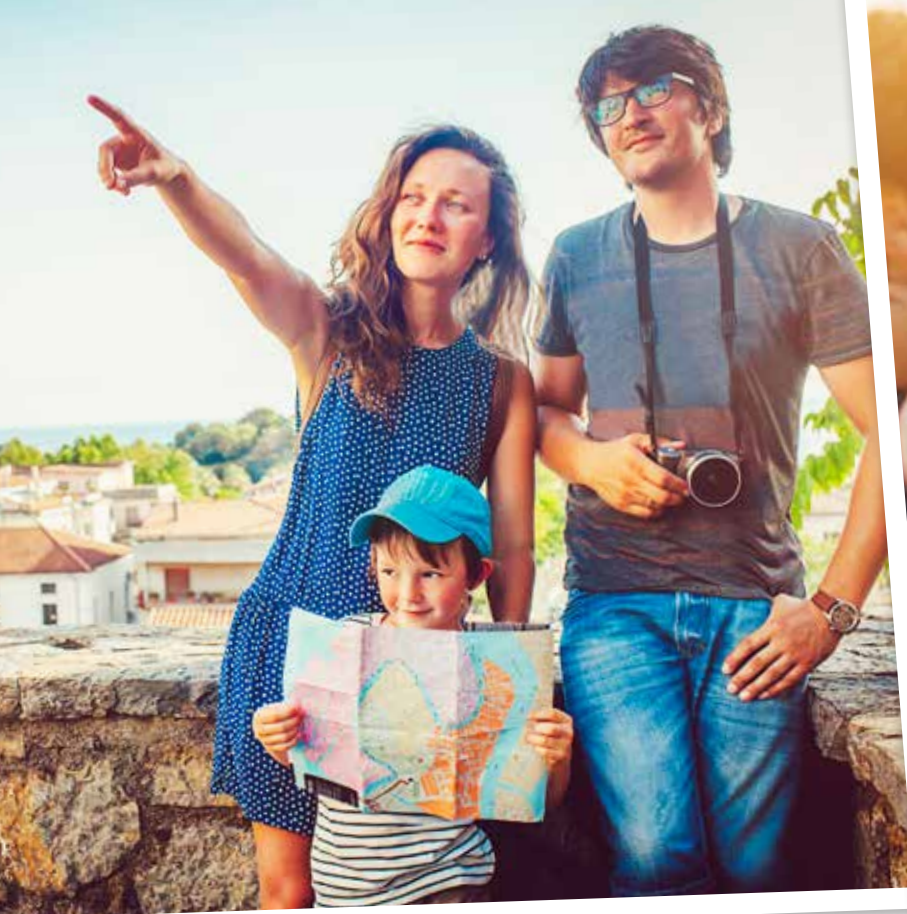
– **Hoppet och självförtroendet** växer när man upptäcker att man klarar av det på egen hand, och inte behöver substanser för att uppnå samma känsla. Yogan blir ett sunt verktyg man kan ta till i sin vardag för att få ner varven och uppnå en lugn-och-ro-känsla i kroppen, vilket gör att man lättare får kontakt med kropp och sinne, säger Lena Westin och tillägger att genom att våga landa i yogan förebygger man återfall i beroende. ■

FOTO: NATUR OCH KULTUR



"På magnetkamera kan man se hur hippocampus blir tätare vid meditation."

ÅSA NILSSONNE



Fokus på NYKTERT RESA

Miljöfrågorna är ofta i fokus när vårt resande debatteras. Alkoholens påverkan berörs däremot sällan. Det vill nätverket Schyst resande ändra på.

TEXT **MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN** FOTO **ISTOCK**

Sex av tio svenskar reser utomlands minst en gång per år, visar en Sifo-undersökning beställd av reseföretaget Ticket. Det ökar vårt avtryck i länderna vi reser till; socialt, ekonomiskt, och miljömässigt.

Det har länge funnits en debatt om hur resandet påverkar vår miljö. Alkoholens påverkan är en fråga som sällan berörs. Det blir det nu ändring på när nätverket Schyst resande under oktober månad lyfter frågan. Nätverket, där IOGT-NTO ingår, ska öka resenärers och researrangörers medvetenhet kring hur vårt resande

påverkar på resmålet.

– Social hållbarhet är lika viktig som miljömässig. Vårt mål är att göra människor medvetna om vilka avtryck de gör när de reser, så att de kan göra ett val utifrån det, säger Maria Bergqvist, kommunikatör för IOGT-NTO rörelsens internationella arbete.

Schyst resande jobbar dels med att utbilda studenter som går hotell- och restauranglinjen. De blir förhoppningsvis ambassadörer för sociala hållbarhetsfrågor när de jobbar på olika resmål. Men

nätverket jobbar också mot charterbolag och researrangörer för att öka deras medvetenhet om hur upplägg och agerande kan bidra till ökad hållbarhet.

– Det kan handla om att informera om att alkohol får allvarliga konsekvenser för både turister och lokalbefolkning. Vem tar ansvar för de konsekvenserna?

Maria Bergqvist pekar på att alkohol är starkt förknippat med begrepp som sommar, semester, och frihet. I sociala medier, reklam och i resereportage lyfts alkoholbudskap fram tillsammans med glattiga bilder på glada, solbrända människor.

– Den ständiga tillgängligheten påverkar och det vill vi göra researrangörerna medvetna om. Inte genom pekpinar, utan genom att ge konstruktiva tips.

Men frågan om alkohol är känslig.

– Den väcker känslor och debatt. Folk vill inte kritiseras för sitt val att dricka på



"Man ska inte behöva utsättas för alkohol i någon form."

KJELL AXELSSON, SOBER RESOR

bloggen resmedvetet.se. Hennes blogg-lägg genomsyras av inställningen att resor är livsviktiga för många människor, och att man inte måste avstå från att resa av miljöskäl. Tvärtom anser hon att resande är fredsfrämjande.

– Det är viktigt att ta ansvar och reflektera över de val man gör under resorna. Det är vår skyldighet som resenärer och besökare i ett annat land att vara pålästa och åtminstone göra genomtänkta och medvetna val, säger hon.

När det gäller alkohol tycker hon att många har inställningen att man inte behöver ta samma ansvar för sitt beteende när man är utomlands. Det kan innebära att man dricker väldigt mycket och beter sig illa, vilket påverkar såväl lokalbefolkningen som en själv.

– Tyvärr är det västerländska idealet, och vårt beteende kring alkohol påverkar dem som bor på resmålet, det går inte att bortse ifrån. Man måste fråga sig vad som händer med lokalbefolkningen när vi dundrar in med våra alkoholvanor, säger Linda Engström.

Annika Myhre heter en annan nykter bloggare som driver resfredag.se. Som nykterist försöker hon föregå med gott exempel genom att vara sig själv. Så här skriver hon:

”För många resenärer i allmänhet och svenskar i synnerhet verkar semester eller resor på ett eller annat sätt förknippas med alkohol. Genom att med jämna mellanrum lyfta det faktum att jag är nykterist vill jag visa att det inte alls behöver vara så. Jag vill inte komma med pekpinna och hävda att alla bör bli nykterister, däremot vill jag att folk reflekterar mer över sina alkoholvanor på resande fot. Med alkohol i kroppen riskerar du att glömma bort allt vad medvetet resande innebär, både vad gäller dig själv, dina medresenärer och personerna som bor eller vistas på det aktuella resmålet.” ■

De nyktra resornas pionjärer

En som tycker att resor ska vara alkohol- och drogfria är researrangören Fredrik Karlsson. Förra året startade han Upplevelsen i Fokus, en resebyrå som riktar in sig på bland annat barnfamiljer och pensionärer som vill göra aktiva resor fyllda med sunda upplevelser.

Han bygger färdiga koncept som skräddarsys efter kundens önskemål. Nyligen tog han exempelvis NBV Halland till Island. Resorna föregås av en studiecirkel.

– Målet med våra läs och res-upplevelser är att våra kunder ska få drogfri och fin gemenskap. För den som har haft ett missbruk kan reseupplevelserna vara bra verktyg för att komma tillbaka till ett normalt liv, säger han.

Fram tills för ett par år sedan drev IOGT-NTO-medlemmen Kjell Axelsson Sober Resor. Nu fortsätter NBV Halland att arrangera resor under samma namn och koncept. 1996 fick Kjell Axelsson ihop ett gäng nyktra globetrotters som tillsammans reste till Kina och Italien, och efter det rullade det på.

– De flesta som reste med mig var organiserade nykterister, men inte alla. Vår profil var helnykter och jag såg alltid till att rensa middagsborden på alkohol och bara servera alkoholfritt. Den som har haft ett beroende ska inte behöva utsättas för alkohol i någon form, säger Kjell Axelsson, som efter många år slutat agera reseledare, men som med glädje minns den starka gemenskapen och tryggheten i gruppen.

ANDE

semestern. Men faktum är att alkohol är ett enormt hot mot turistnäringen, och i vissa avseenden har medvetenheten om detta bidragit till åtstramningar kring alkohol, till exempel på flyget, säger hon.

Nykteristen Linda Engström driver

Om Schyst resande

Nätverket Schyst resande är ett samarbete mellan Unionen, Svenska kyrkan, Fair Action, Hotell- och restaurangfacket, Realstars, IOGT-NTO samt Union to Union. Nätverket lyfter frågor om hållbar turism, genom till exempel informationsmaterial, utbildningar, seminarium och rapporter. De utbildar också ambassadörer som föreläser i skolor, företag och organisationer

I HUVUDET PÅ EN TERRORIST

Journalisten och författaren Anna-Lena Lodenius försöker i arbetet med en ny bok förstå hur det går till när någon blir terrorist. Hon har funnit starka **kopplingar mellan droger och terrorism.**

TEXT OCH FOTO **EVA EKEROTH** COLLAGE **DANIELLE DAHLSTRÖM**

"Vi måste förbereda oss på död – i huvudet på en terrorist". Det är arbetsnamnet på Anna-Lena Lodenius nya bok. Accent träffar henne på ett litet kafé i Årsta, i södra Stockholm. I den hemtrevliga doften av nybakat bröd diskuterar vi det obehagliga och obegripliga fenomenet terrorism, och dess koppling till droger.

– Jag vill försöka komma bakom terrorismens siffror, förstå hur individerna bakom terrorhandlingarna fungerar

och berätta om vägen fram till dådet. Vad har terroristerna inspirerats av? Vilka böcker de läst och vilka filmer de sett, säger hon.

Anna-Lena Lodenius har tittat närmare på några olika terrordåd och fokuserat på en gärningsperson för varje dåd. Några av dem har varit med vid flera attentat. I boken förekommer såväl nazistiska, som vänsterextremistiskt eller jihadistiskt motiverade dåd.

Hon har funnit både likheter och skillnader.

– Den främsta skillnaden är väl att jihadistvåldet är grymmare och slår mer urskillningslöst. Både vänster- och högerextrema har oftast fokuserat på att mörda en viss person eller en individ som fått representera en grupp som de vill komma åt. Men det finns undantag, till exempel Timothy Mc Veigh som dödade 168 personer, varav många barn, i ett bombdåd i Oklahoma



Handel med droger och vapen finansierar terrorismen. Ofta blir pengarna allt viktigare, medan den politiska kampen hamnar i skymundan.



Förödelsen efter bombdådet i Oklahoma City där 168 människor dödades.

"För vissa politiska extremister kan drogerna vara ett sätt att ta avstånd från det etablerade samhället."

ANNA-LENA LODENIUS

City 1995, säger hon.

Terrororganisationer har stora likheter med kriminella nätverk; många livnär sig på brott, såväl narkotikahandel som vapenhandel och trafficking.

– Man kan se en tendens att den politiska kampen blir allt mer underordnad och pengarna får ökad betydelse över tid. Även mindre organisationer, som får hålla på ett tag, utvecklas ofta mer och mer till brottssyndikat där väpnade rån och bankrån är en del av verksamheten.

Den drog som främst förknippas med terrorbrott är, enligt Anna-Lena Lodenius, amfetamin.

– Det ligger i sakens natur att heroin och andra opiater inte används i de här sammanhangen. Amfetamin, alkohol, anabola steroider, kokain, och i viss mån cannabis är de droger som främst förekommer. Sedan kan det vara lite olika vilka droger olika grupper föredrar. Skinnskallerörelsen, som vissa nazister kommer ifrån, är en kultur där mycket alkohol, våldsam festande och kroppsbyggande är vanligt. Här är alkohol den viktiga drogen, även om vissa också använder anabola steroider och amfetamin, säger hon.

Gymmet kan vara en rekryteringsbas för terrorister, menar Anna-Lena

Lodenius. Många som sysslar med terrorism tränar hårt och några använder anabola steroider och amfetamin för att orka träna mer. Om organisationen säljer droger har medlemmarna förstås bättre tillgång till droger.

– Flera har också kommit i kontakt med terrororganisationen via folk de lärt känna på gymmet. Mannen som körde lastbilen i Nice brukade lägga upp bilder på sina växande muskler på sociala medier.

Droger används också medvetet för att terroristerna ska klara av att genomföra brotten. Anders Bering Breivik har berättat hur han provade sig fram till en drogblandning för att rusta sig inför dåden i Norge och inte klappa ihop under dagen.

– Då handlar det inte om beroendeproblem. Droger har nog använts på det sättet i många krig, men det uppmärksammades först i samband med Vietnamkriget. Det är ett sätt att komma över det motstånd vi naturligt har mot att döda andra. Al-Qaida har vittnat om att de använder amfetamin och kokain på det sättet, säger Anna-Lena Lodenius.

För vissa politiska extremister kan drogerna vara ett sätt att ta avstånd från det etablerade samhället.

– För 68-vänstern var hasch kultförklarad och symbolen för en alternativ livsstil. De skulle omfamna världen med kärlek. Hasch, och i viss mån LSD, blev symbolen för det. De ville visualisera saker man inte sett tidigare och känna på ett nytt sätt. Även våldsgrepp inom vänstern har ofta använt cannabis, men inte kopplat till våldsdåden. Cannabis gör dem snarare passiva och inåtvända, vilket rimmar dåligt med terror och våld.

Även Oklahoma-bombaren, som fram till den 11 september 2001, stod för det värsta terrordådet i USA, använde sig av droger.

– Han var egentligen en asket och renlevnadsmänniska, men emellanåt använde han såväl stora mängder alkohol som chrysal meth (ett slags metamfetamin). Han representerar den vanligaste amerikanske terroristen, en enskild människa mot staten. Han befann sig på ett sluttande plan och kom allt längre ifrån de värderingar han växt upp med. Han blev av med jobbet och lämnade militären. En rad personliga misslyckanden, plus att han engagerat sig i ett par fall där enskilda råkat illa ut på grund av övergrepp från samhällets sida, ledde till att han tappade förtroendet för samhället, säger hon.

Förutom droger är psykisk ohälsa en riskfaktor för att hamna i terrorgrupper, enligt Anna-Lena Lodenius.

– Hos jihadisterna och IS-resenärer finns ett tydligt samband med psykisk ohälsa. Högst i hierarkin finns de ideologiskt styrda entreprenörerna som är ledare och deras närmaste. Längre ner finns de som sökt sig till rörelsen för att de är kontaktsökande, har bekräftelsebehov eller för att de har en bror eller nära vän där. Många av dem är redan de tungt kriminella som nu kan bli sedda för något de ändå hållit på med i många år. Det blir ett slags rättfärdigande av deras brottsliga verksamhet, säger hon.

ADHD är en diagnos som är vanlig bland kriminella och som kan medföra ett aggressivt utåtagerande beteende, men även andra diagnoser förekommer bland terroristerna.

– Autismspektrum-diagnoser har ingen koppling alls till våld eller kriminalitet. De är inte impulsstyrda, men man har kunnat se att starka personer

i till exempel terrorgrupper har kunnat bearbeta och övertyga personer med diagnosen att agera.

En annan grupp som kan lockas är självmordsbenägna personer.

– Terrorhandlingar är ju ofta ett slags självmord. Det kan vara uttryck för en form av dödslängtan. Även droganvändning är ju att leva med en påtaglig risk att dö. Jag tänker mig att de kan uppleva en höjd livsintensitet av att leva nära döden.

Andra tror att terrordåd ska ta dem till paradiset.

– IS odlar myten att det är en gåva till mänskligheten att offra sig. Den som dör kommer till paradiset och får ta med sig många dit. Det är en märklig värld som man socialiseras in i under lång tid. Det har slagit mig att för en del av de individer jag studerat har dödandet blivit helt naturligt, man går till jobbet. Någon ger en order och man utför den. Sedan går man hem och lever som vanligt. ■



FOTO: EVA EKERÖTH

Om författaren

Anna-Lena Lodenius debuterade 1988 och har sedan dess publicerat en lång rad böcker om viktiga och svåra ämnen som demokrati, mänskliga rättigheter, globaliseringens konsekvenser, rasism och främlingsfientlighet. På senare tid har hon skrivit om högerpopulistiska partier. Hon har också studerat utomparlamentariska våldsgrupper på såväl höger- som vänsterkanten. Hennes nya bok om terrorism beräknas komma ut i november.

"Jag tänker mig att de kan uppleva en höjd livsintensitet av att leva nära döden."

ANNA-LENA LODENIUS



I fokus. Så funkar alkohol

TEXT EVA EKEROTH

ILLUSTRATION SABINE MÅRDENKRANS



1 Alkoholen har ännu inte börjat verka.



2 Den första effekten av alkoholen börjar märkas. Den som druckit känner sig varm, avspänd och väl till mods, pratsam och självsäker.



3 Hen känner sig upprymd. Reflexerna blir långsamma. Omdömet börjar grumlas. Information försämras.



5 Risken för aggressivt beteende ökar, dels för att alkoholen förstärker de känslor personen hade innan dem började dricka, och dels för att hämningarna släpper och hen lättare ger sig in i bråk. Personen sluddrar och är sämre på att kontrollera både muskler och känslor.



6 Hen får allt svårare att hålla balansen och risken för illamående är påtaglig. Vid två promille verkar alkohol starkt bedövande och personen känner mindre smärta. Medvetenhetsgraden sänks.



7 Personen närmar sig svimning. Hen tar inte vad som händer.



md och hämningarna släpper.
mmare och precisionen sämre.
las och förmågan att ta in
s. Risken för olyckor ökar.



- 4** När hämningarna släpper ökar intresset för att ragga. Den sexuella förmågan har dock minskat. Hen blir högljudd och yvig i sina rörelser, är överdrivet självsäker och luktar alkohol. Syn och hörsel fungerar sämre. Det förlorade omdömet ökar också risken för oskyddat sex.



medvetenhet och uppfattar runt omkring.



- 8** Fyra promille är ett livshotande tillstånd med risk för förlamning av andningssystemet, hjärtstillestånd eller kvävning i egna spyor.

■ Beteendeförändringarna varierar från person till person och beror bland annat på hur van man är att dricka alkohol. Hos den person som dricker ofta försöker kroppen kompensera alkoholens effekter och berusningen märks inte lika tydligt. Det är det som kallas toleransökning.

■ Alkohol tas upp i kroppen via magsäcken och tunntarmen. Det tar cirka 10 minuter för alkoholen att nå ut i blodet. Efter 30–90 minuter har alkoholen nått samtliga organ. Starkare drycker tas snabbare upp än svagare – även om de innehåller lika stor mängd alkohol. Även kolsyrade alkoholdrycker tas upp snabbare. Att äta samtidigt gör däremot att upptaget går långsammare.

■ Levern börjar arbeta omgående och förbränner cirka 7 gram alkohol per timme hos en person som väger 70 kilo. Dricker man snabbare än så ökar promillehalten i kroppen. Vid förbränningen omvandlas etanolen till acetaldehyd, som i sin tur blir till ättiksyra som så slutligen omvandlas till koldioxid och vatten. Acetaldehyd är ett giftigt ämne som skadar DNA och kan orsaka cancer.

Källor: Alkoholen – en kortkurs, film utgiven av finska Alko, riddargatan 1.se



Det ska börjas i tid.
Nappflaska som
ser ut som ölflaska.
(Kampanjmaterial).



ALKOHOLINDUSTRIN

SÅ FÅR DE FLER ATT DRICKA MER

Alkoholindustrin är ständigt på jakt efter nya kunder. **Kvinnor, unga och människor i utvecklingsländerna** är de tre största målgrupperna de satsar på att vinna.



DE BETALAR ALKOHOL- INDUSTRINS VINSTER

Västvärldens män kan knappast dricka mer än de redan gör, men kvinnor och ungdomar ses som nya målgrupper för industrin. Och framför allt finns **stora delar av världen kvar att erövra.**

TEXT EVA EKEROTH

1 KVINNOR

Kvinnor dricker inte tillnärmelsevis lika mycket som män. Det vill alkoholindustrin ändra på.

– Äldre kvinnor är en grupp som redan drabbats av hälsoeffekter av sitt ökade drickande. Alkohol marknadsförs som en guldkant på tillvaron som de gjort sig förtjänta av. Ingen informerar om att riskerna ökar när man blir äldre, eller vilka effekter det kan få när man använder läkemedel och dricker alkohol. Äldre kvinnor är den grupp som använder mest läkemedel, säger Leena Haraké, kanslichef på Kvinnoorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor, KSAN.

I flera år har KSAN kartlagt marknadsföringen till kvinnor.

– Alkoholreklam riktad till män anspelar ofta på sex, medan reklamen till kvinnor är mer romantisk. Frihet och sköna stunder är vad som utlovas. Drick, och drick mer, är

budskapet. Sedan är det alla nya produkter som uppenbart riktar sig till kvinnor, till exempel cider smaksatt med päron, melon eller vanilj. För att inte tala om Hello Kitty-öl. Hur många killar köper det?

Leena Haraké säger att ohälsan bland unga kvinnor ökar och att alkohol inte gör saken bättre.

– Vi har fått ett nytt fenomen, drunkorexia. Många är rädda för kalorierna i alkohol. För att kunna dricka på kvällen äter de inte under dagen. Konsekvensen blir att de blir mer berusade och risken för skador ökar. Dessutom kan svälten leda till undernäring och ätstörningar, säger hon.

2 UNGA

Unga blir allt nyktrare, och inte heller alkoholindustrin säger att fulla 13-åringar är önskvärdt. Men balansgången är svår. Företagen hävdar att de inte vänder sig till underåriga – trots att produkter som

alkoläsk uppenbart riktar sig till en ung marknad.

Man kan ana en konflikt som landar i att unga inte ska börja dricka för tidigt, men att de tidigt ska uppfatta att alkohol är något som naturligt hör till när man är vuxen. Ju längre alkoholdebuten dröjer desto sämre för affärerna. Företagen vill få unga att tidigt förknippa alkoholvarumärken med något positivt. Leena Haraké har sett flera fall där företagen sponsrar olika verksamheter med prylar.

– Till en fritidsgård hade ett företag skänkt en kyl med ölreklam på. Ungdomarna reagerade och tog bort reklamen. Ofta är ungdomar klokare än vi vuxna. Det var också ett barn som gjorde mig uppmärksam på att Astrid Lindgrens barnsjukhus för några år sedan hade ett fotbollsspel med ölreklam i sitt väntrum.

Spelet försvann snabbt efter att KSAN 2013 anmält reklamen till Konsumentverket, men fortfarande finns leksaker med



Rosévin som förpackning som liknar en parfymflaska.



Hello Kitty-öl speciellt framtagna för att få asiatiska kvinnor att börja dricka öl.



Mousserande rosévin i box.



Leksaksbryggeri.



Unga kvinnor i utvecklingsländer är en av målgrupperna industrin nu vill sälja mer till. Bild från Youtube.



Bag-in-box-vin.

alkoholreklam. Leena Haraké visar några exempel: en leksakslastbil med ölreklam på sidorna, en legoliknande byggsats med ölbackar, och spritflaskor av plysch, som visserligen sägs vara hundleksaker, men som liknar gosedjur för barn.

– De skolar in nya konsumenter tidigt, konstaterar hon.

Tävlingar, skojiga filmklipp på YouTube och sponsring av festivaler, idrottsevenemang och studentkårs arrangemang är andra sätt att nå unga.

I Sverige finns inga regler för reklam på sociala medier. Av en IQ-rapport framgår att unga, mellan 15 och 24, varje vecka nås av 280 alkoholreklamslag och alkoholbudskap via sociala och traditionella medier. Det är 13 440 gånger på ett år.

3 UTVECKLINGSLÄNDER

Invånarna i länder som traditionellt inte druckit mycket alkohol och där ekono-

min blir allt starkare, som i Afrika och Asien, utgör alkoholindustrins tredje stora målgrupp.

– I Östafrika är det tydligt. De som dricker alkohol dricker mycket, men det är många som inte dricker alls. Kan de förmås att börja dricka går det att öka försäljningen rejält. De som dricker håller sig gärna till lokalproducerade drycker. Kan de stora alkoholjättarna förmå dem att överge de lokala ölsorterna har industrin mycket att vinna. Därför satsar de hårt på marknadsföring här, säger Johan Sundqvist, IOGT-NTO:s regionchef i Östafrika.

I länder som inte tidigare haft några större problem med alkohol är medvetenheten ofta dålig och beredskapen låg för att hantera den aggressiva marknadsföringen. Risken är stor att en regering inte kan motstå industrins erbjudanden om olika satsningar i utbyte mot ensamrätt, eller mot att de släpps in i maktens korridorer.

Johan Sundqvist berättar om ett projekt som East African Breweries driver för att få folk att sluta dricka lokalt öl.

– De säljer subventionerad starköl, Senators Brew, uppkallad efter Barack Obama, till ungefär halva priset jämfört med en vanlig starköl. Skälet de uppger är att alla ska ha råd att köpa kontrollerad öl från det stora bolaget. Det är nog det mest cyniska exemplet jag sett på hur de försöker nå nya grupper, säger han.

Även i de här delarna av världen anses unga kvinnor vara en viktig målgrupp. Hello Kitty-ölet är framtaget för att locka unga kvinnor i Asien att börja dricka öl. På liknande sätt jobbar industrin i Afrika.

– De har tagit fram produkter som till exempel öl med apelsin-citronsmak. I reklamen presenteras den av tjejer som ser ut som Beyoncé, och som berättar hur framgångsrika de är, säger Johan Sundqvist. ■



SÅ JOBBAR ALKOHOLINDUSTRIN

För att växa satsar industrin på allt från politisk lobbying och betald forskning, till att **sponsra studentjippon och skolmaterial.**

TEXT EVA EKEROTH

1 Politik & lobbying

Forskning visar tydligt att politiska åtgärder är mer effektiva än reklam för att ändra beteenden. Därför satsar alkoholindustrin stort på att förhindra skärpning av alkohollagar världen över. Bäst möjlighet att påverka har de förstås i länder som inte har någon tydlig alkoholpolitik, ofta i utvecklingsländer.

Det förekommer att alkoholindustrin erbjuder regeringar färdiga förslag till lagstiftning. Dessvärre lider lagförslagen fullständig brist på verkningfulla åtgärder i form av begränsningar av vinstintressen, skatte- och prispolitik, begränsningar i antalet serveringsställen och andra åtgärder som syftar till att minska efterfrågan.

Tvärtom opponerar industrin sig mot den typen av åtgärder. Det visar bland annat en genomgång som brittiska forskare gjort av den skotska alkoholindustrins agerande. Konsekvent misstänkliggör industrin den mest trovärdiga forskningen som stöder restriktiva åtgärder, samtidigt som de framhäver svaga forskningsresultat som bevis för att övertyga politikerna att i stället satsa på åtgärder som de flesta andra studier visar inte har någon effekt.

Den verkninglösa politik som industrin



Frukostflingor och öl säljs under samma produktamn.

föreslår handlar i stället om kampanjer för att lära invånarna dricka "förnuftigt", riktade åtgärder till riskgrupper och frivilliga överenskommelser med industrin. Individens eget ansvar betonas starkt.

Den politiska påverkan sker på bred front. Johan Sundqvist har exempel från Afrika:

– Industrin försöker ofta driva igenom ett licensieringsförfarande för alkoholtillverkare. Licenssystemet gör det olagligt för de små inhemska producenterna att brygga öl, säger han.

Avsikten med lobbyarbetet är att etablera långsiktiga relationer med beslutsfattare och etablera industrin som en viktig

partner i processen. Genom olika åtgärder försöker alkoholproducenterna visa sig som ansvarsfulla företagare som är en del av lösningen i stället för problemet.

Koncentrationen av marknaden till några få stora företag med enorma vinster gör dem till en maktfaktor. Det bekräftas av Johan Sundqvist.

– I flera länder här i Afrika är alkoholföretagen den största momsintbetalaren. Det är väldigt mycket pengar och enorma intäktskällor för länderna, säger han.

I en artikel i den internationella forskningstidskriften *Global Public Health* gör brittiska och kanadensiska forskare en genomgång av skillnaderna mellan hur tobaks- och alkoholindustrin bemöts. De konstaterar att medan tobak omfattas av ett strängt regelverk och en tobakskonvention som exkluderar industrin från inflytande över politiken, så tilläts alkoholindustrin fortfarande spela en central roll i det alkoholpolitiska arbetet.

2 Reklam

Alkoholindustrin hävdar att syftet med deras reklam är att ta marknadsandelar från varandra. European Alcohol and Health Forums vetenskapliga grupp publicerade 2009 en rapport där de visar att marknadsföring ökar risken att unga ska börja dricka alkohol, och att de som redan börjat dricka ska dricka både oftare och mer vid varje tillfälle.

Det är också svårt att tro att industrin skulle lägga så mycket pengar på alkoholreklam om de inte tror att den hade någon effekt. Vid den senaste mätningen som IQ gjorde 2013 passerade utgifterna för alkoholreklam bara i Sverige en miljard kronor.

I Sverige är tv-reklam förbjudet, men vissa tv-kanaler sänder från Storbritannien och har valt att strunta i den svenska lagstiftningen.

Produktplacering i filmer och tv-serier samt reklam i sociala medier är andra sätt att

"Inte ens våra samarbetspartners förstår alltid att det motverkar sitt syfte om man släpper in industrin."

"Ingen skulle acceptera att Philip Morris erbjöd ett skolmaterial."



I Sverige producerar alkoholindustrin ett av det skolmaterial som används mest.

marknadsföra produkter på. I sociala medier bidrar användarna till marknadsföringen när de delar reklamen med sina vänner.

3 Varumärkessamarbete

I många länder omgärdas alkoholreklam av restriktioner. I vissa är den helt förbjuden. Dessutom är marknadsföring mer effektiv om den sker genom flera kanaler. Båda faktorerna har bidragit till att marknadsförarna använder sig av så kallad co-branding, det vill säga varumärkessamarbeten: att man säljer olika slags produkter under samma varumärke, till exempel när ett öl bryggs under samma varumärke som populära frukostflingor – eller som när Pilsner Urquell började sälja vatten på ölbuteljer för att kringgå de stränga svenska reklamreglerna.

4 Forskning

Ett aktuellt exempel på försök till vetenskaplig påverkan, se sidan 11, är den stora undersökning som USA:s federala myndighet för alkoholfrågor National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA, ska göra för att undersöka om alkohol kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar – och som till största delen finansieras av alkoholindustrin.

I en nyligen utgiven rapport visar också brittiska forskare hur de industrifinansierade informationsinsatserna tonar ned, eller till och med förnekar, sambandet mellan alkoholkonsumtion och cancer, se sidan 6.

5 CSR – socialt ansvarstagande

Alkoholindustrin vill visa att de är ansvarsstagande genom olika samhällsinsatser på företagens webbplatser: Heineken har bekostat två nya färskvattenbrunnar och förbättrat en del gamla, så att 70 000 invånare i Burundi får tillgång till färskt dricks-

vatten. När ebola-utbrottet i Sierre Leone ledde till minskad efterfrågan på den lokalt producerade durrän stödköpte Heineken grödan, och har nu ställt om sin produktion så att de kan använda den mer. I Kamerun har en annan stor alkoholproducent, Diageo, sört för att invånarna i samhället Ngoyang får rent dricksvatten och säkrat hygien på tio toaletter i den lokala skolan.

Vilken fattig regering tackar nej till något sådant? Och åtgärderna i sig är det inget fel på. Det är avsändaren som är fel. Hur ska en regering kunna lägga fram lagförslag som minskar försäljningen för så generösa storföretag?

6 Samarbeten med organisationer & myndigheter

I Sverige startade Socialdepartementet i slutet av 1990-talet Kommittén för oberoende alkoholsamarbete, OAS, mellan myndigheter och branschorganisationer.

Under åren 1998–2000 bedrevs kampanjer mot illegal alkohol i OAS regi. En oberoende forskargrupp, som på regeringens uppdrag utvärderade projektet, visade att konsumtionen av den så kallade svartspiten minskade, men att minskningen påbörjats redan före 1998, och att den fortsatte även efteråt. Samarbetet lades sedan ner.

IOGT-NTO i Östafrika har uppvaktats av företrädare för alkoholindustrin som önskat inleda samarbeten.

– De hade väldigt svårt att förstå varför vi inte tyckte att det var en bra idé. De gör kampanjer som säger "Don't drink and drive" och "Don't drink if you aren't 18." Samtidigt visar de upp sig med sina ölmärken. Kampanjen blir marknadsföring av deras produkter, säger Johan Sundqvist.

Han säger att andra organisationer och myndigheter inte alltid har samma medvetenhet.

– Inte ens våra samarbetspartners förstår alltid att det motverkar sitt syfte om man släpper in industrin, säger han.

7 Kampanjer och skolmaterial

Förutom kampanjer satsar alkoholindustrin också på utbildningsinsatser för att uppmuntra ansvarsfullt drickande, upprätthålla ålderskontroller och motverka rattfylleri. Allt för att myndigheter och regeringar inte ska lagstifta om restriktioner. Utvärderingar visar att kampanjerna i bästa fall är verkningslösa och i värsta fall kontraproduktiva.

Inte heller skolorna är förskonade. I Sverige finns skolmaterialet *Prata om alkohol* som tagits fram med medel från branschorganisationer och som enligt hemsidan beställs av 75 procent av alla högstadieskolor och gymnasieskolor.

– En stor del av de svenska skolorna använder läromedlet i dag. När skolorna, som saknar pengar, erbjuder ett fint gratismaterial tackar de ja, men skolan är inget lämpligt forum för alkoholindustrin. Ingen skulle acceptera att Philip Morris erbjöd ett skolmaterial, men när det gäller alkohol finns det en stor aningslöshet, säger Leena Haraké. ■



I **Accent nr 6** kan du läsa om världens största alkoholföretag. Artiklarna finns även på accentmagasin.se

Nuttawoot Mahamud "Nat" till vänster och Neungruethai Mahamud "New" bor tillsammans med sin mormor Mrs Toon Mahamud i ett hus på kommunens mark. CAM hjälpte till att ordna kontakt med kommunen.

HIV-DRABBADE FÅR HJÄLP AV VÄRLDENS BARN

Många barn i Thailand vars familjer drabbats av HIV får ingen hjälp. **Genom Världens barn hjälper IOGT-NTO-rörelsen 150 barn** med vård, mat och möjlighet att gå i skolan.

TEXT: NATHALIE C. ANDERSSON FOTO: HELENA GOLDON

– Här i Thailand ser man inte individen, utan bara familjen. Och om en pappa blir HIV-smittad så blir hela familjen stigmatiserad på grund av det, säger Johan Bengtsson, programansvarig på IOGT-NTO-rörelsens regionkontor i Chang Mai i Thailand.

Det gör det svårt att få hjälp för de människor som drabbas av HIV, även om sjukhusen erbjuder vård.



Johan Bengtsson

– Här finns många som inte har ID-kort och som då inte kan söka sjukvård. Det finns inget kommunalt system för att få hjälp, utan oftast handlar det om att ens familj eller släkt hjälper till, eller att man bor i en by med bra sammanhållning. Men har man HIV så blir man stig-

matiserad, och då är det ingen som vill hjälpa en, säger Johan Bengtsson.

Trots att barnen i många fall inte själva bär på viruset tror människor att de smittar och vill inte ha med dem att göra. Det är här som organisationen CAM kommer in. De har jobbat i många år med att hjälpa de som blivit infekterade av HIV, och sedan 2011 får de stöd av IOGT-NTO-rörelsen i sitt arbete.

– CAM är väldigt tydliga med att alkohol påverkar HIV-situationen. Många av de som har HIV var berusade när de blev smittade. Och innan de får hjälp så är det många som börjar dricka alkohol, eller som dricker mer, för att de ser hopplösheten i sin situation, säger Johan Bengtsson.

Med pengarna från IOGT-NTO-rörelsen och Världens barn-insamlingen hjälper CAM barn som på olika sätt drabbats. Det kan vara att en eller flera föräldrar har

Världens barnprojektet CAM:

- Totalt får 150 barn stöd på olika vis, exempelvis mat och lägervistelser och 50 skolstipendier.
- CAM:s direktör är med i den nationella hälsokommittén, lobbar för arbetet mot hiv, och för att öka kännedomen om kopplingen mellan alkohol och HIV-smitta.
- Lördagarna **29 september** och **7 oktober** är de stora insamlingsdagarna. Den **6 oktober** är det stora gala i SVT1 klockan 20.00.

IOGT-NTO-rörelsens övriga arbete i Thailand

- Organisationerna VCDF och BKF driver gatubarnsprojekt med pengar från Världens barn. De har drop-in-center dit barnen kan komma för att få hjälp med olika saker.
- Med programpengar från Forum Syd stöder IOGT-NTO-rörelsen nio partnerorganisationer som jobbar med byutveckling, alkoholpolitiskt påverkansarbete, och att öka kunskapen om alkohol och andra droger generellt.
- Genom organisationen TCEF jobbar man också med alkoholprevention på 4–5 universitet.

CAM betyder The Church of Christ Thailand AIDS Ministry.



CAM ordnar livskvalitetläger för barn som på olika sätt drabbats av hiv samt deras vårdnadshavare.



Mrs Toon Mahamud gör takpannor av torkade löv från skogen. Hon säljer dem för ungefär 50 svenska ören styck.



Barnen använder konst och andra aktiviteter för att bearbeta sina upplevelser.

dött av aids, att barnen behöver hjälp för att få mat, eller pengar för att kunna gå i skolan.

– Man säger att man har fri skolgång i Thailand. Undervisningen är fri, men allting annat kostar. Du behöver skoluniform och transport till skolan, du betalar för maten och för skolböckerna, du betalar för elektricitet till luftkonditionering, och för att använda datorn. Varje termin får föräldrarna en räkning.

För många barn är det ett stort trauma att de och familjen blir utstötta ur bygemenskapen.

– Många får dåligt självförtroende, och riskerar att hamna i samma situation som sina föräldrar. Tjejer kan tvingas söka jobb som bargirls, en slags prostituerade, för att tjäna pengar, säger Johan Bengtsson.

Via CAM får barnen hjälp att bearbeta

det som de har varit med om.

– Det handlar inte om psykoanalys, utan man använder konst och andra aktiviteter som terapi. Barnen kan exempelvis rita för att visa hur de känner. Man bjuder också in till livskvalitetläger där barnen och den som har hand om barnen får komma bort och göra roliga grejer tillsammans.

På ett sådant läger träffade Johan Bengtsson två barn vars pappa dött av HIV. När pappan dog lämnade barnens mor, som var alkoholist, familjen. Kvar med barnen blev mormor, som hade ont om pengar och saknade bostad.

– Mormodern gör takpannor som hon säljer för ungefär 50 öre styck. Hon använder torkade löv från skogen och binder ihop dem med bambu. Pannorna blir en meter långa och 30 centimeter breda.

Via CAM fick barnen och mormodern hjälp att prata med kommunen, och lov att bygga ett hus.

– Nu har mormodern fått papper på att hon får bo där på kommunens mark tills hon dör. Genom att organisationen bygger ett socialt skyddsnät så kan de hjälpa till när sånt här händer.

Johan Bengtsson menar att CAM:s arbete gör stor skillnad för de barn som är med i deras projekt.

– Genom att barnen är accepterade och får gå i skolan, och genom att folk runt omkring ser att de får stöd av andra, så ökar toleransen i lokalsamhället. Och genom att barnen får pengar till skolan så kan de gå vidare till universitet och bryta familjemönstret. I stället för att bli en person som behöver bidrag, kan de utbildas och bidra till samhället. ■

HÄR ÄR HELHETSSYN LEDSTJÄRNAN

För 100 år sedan köpte IOGT-NTO-föreningen några hyreslägenheter i Falun för att finansiera lokaler till logen. I dag driver de en folkpark, ett socialt företag och ett stödboende. Målet är att skapa **en rörelse som ser till hela människan**.

TEXT OCH FOTO **NATHALIE C. ANDERSSON**

– **Härifrån och bort** till de där husen äger vi, säger ordförande Anna Fält, och pekar genom glasdörrarna.

Långt där borta syns några hus längs med Faluån. Hon vänder sig om och fortsätter rundturen genom Gamla Elverket. Huset är IOGT-NTO:s lokalförening 92:s huvudlokal och ligger mitt i centrala Falun i Dalarna. Här anordnas föreläsningar, spelningar, konferenser, och på onsdagar är här språkkafé för nyanlända tillsammans med föreningens veteraner. Sedan februari har föreningen också öppnat dörrarna för allmänheten genom att servera sopplunch på vardagar för en billig peng.

– I snitt har det varit 30 personer här varje dag och ätit lunch. Vid konferenser har vi haft 110 personer, men vi hoppas givetvis på fler. Här sätter vi ju värdegrunden först och främst, men vi måste också bära alla kostnader, säger Mats Zettergren, matansvarig för både Gamla Elverket och stödboendet Svartnäsgråden.

Sopplunchen lagas av de anställda i

föreningens sociala företag. Målet är att skapa arbetstillfällen som gör det möjligt för människor att ta språngbrädan ut i arbetslivet.

– Vi vill vara en trampolin till nästa steg, säger Anna Fält.

– Tanken är att de som jobbar på Gamla Elverket så småningom ska söka sig vidare. Många trivs så bra att ibland måste man stödja dem i tanken på att lämna oss: ”vad vill jag göra? Vad blir mitt nästa steg?”.

I köket har det precis lugnat ner sig efter dagens lunchservering och Karina Hartmeyer plockar undan disk.

– Karina är en sån där solskenshistoria, säger Mats Zettergren.

Karin Hartmeyer bara ler. Hon berättar att hon är nykter alkoholist, och att hon är medlem i IOGT-NTO sedan ett och ett halvt år. Ett år har hon varit på Gamla Elverket, och innan det bodde hon ett år på Svartnäsgråden.

– Det här är en bra verksamhet där man





"Jag vet inte vad det var, men det bara klickade rätt."

får stöd och hjälp. Jag får träffa mycket folk, det är bra social träning. Jag får öva mitt tålamod. Och så tycker jag om att laga mat och baka, det är min passion, säger Karina Hartmeyer.

– Vår idé är hållbarhet i livet, att vara fri från droger och kunna försörja sig själv. Genom åren är det många som varit hos oss som sedan fått jobb, berättar Anna Fält i bilen medan hon svänger ut från Gamla Elverkets parkering.

Sedan ett år tillbaka är hon ordförande för IOGT-NTO Lf 92, Faluns IOGT-NTO-förening. Innan dess var hon ordförande för föreningens aktiebolag Vildhjärta, som driver stödboendet Svartnäsgråden.

– Jag har sagt att jag är ordförande ett år till, sedan hoppas jag att någon yngre förmåga tar över. I det här fallet innebär yngre någon under 60.

Anna Fält svänger in på en grusväg, och tar snart av till vänster. På en falurödmålad husvägg står det Lilltorpet, på en annan sitter affischer för olika dansband som ska komma till Faluns egen folkpark.

– Varje år kommer tusentals människor hit och dansar, för att de vet att det är nyktert. När Bo Kaspers Orkester var här förra året så hade vi 1 400 i publiken.

Lilltorpet köptes av Faluns SGU-förening (den tidens motsvarighet till UNF) 1931. Då var stället ett sommarhem. 1999 blev Lilltorpet medlem i Folkets hus och parker, och blev officiellt en folkpark. Lilltorpet drivs ideellt av IOGT-NTO-föreningen, och all verksamhet är fri från alkohol och andra droger.

– I går var första gången på fem, sex år som vi behövt avvisa någon. Det var någon som hade lyckats med konststycket att komma hit via båt och ha med sig öl, berättar Jesper Ekstrand.

Jesper Ekstrand är ordförande för Lilltorpskommittén och bor på Lilltorpet.

– Det bästa med att ha ett sånt här ställe är det engagemang som blir. Vi är 50–60 personer som är här varje sommar och hjälper till. Det finns alltid något att göra. Man kan städa, stå i kaféet eller vara vakt vid evenemang. Plus att det ger pengar till

Mats Zettergren är köksansvarig på Gamla Elverket och Masuma Yousufi praktiserar, Sonny Pettersson och Karina Hartmeyer jobbar med lunchserveringen.



föreningen, säger han.

Genom bilfönstren syns gröna skogslandskap. Anna Fält har kört den här vägen från Falun till Svartnäsgråden många gånger.

– När vi var på Gamla Elverket för några år sedan såg vi att "herregud, en del av de som hänger här behöver en bostad". Vi såg ett behov, och då ville vi lösa det. Vi hade medlemsmöten och pratade om hur vi skulle göra, och på midsommarafton 2011 drog vi igång.

Ett av kraven var att boendet skulle ligga mitt ute i skogen.

– Vi tänkte att det är svårt att gå sex mil till Systemet för att köpa alkohol, säger Anna Fält.

Sonny Pettersson tittar ut genom fönstret. Också han har åkt den här bilsträckan många gånger. Nu jobbar han med att servera på Gamla Elverket, men tidigare var han boende på Svartnäsgråden. Han berättar att han började ta droger när han var 15 år, och när han var 16–17 år blev det värre.

– Jag hade ett ganska tungt missbruk. Sedan gick jag på subutex, men nu tar jag ingenting. Det var en jävla resa för att komma hit till den jag är i dag, men nu funkar det.

Innan han kom till Svartnäsgråden hade han testat olika behandlingar och varit på olika hem. Men inget fungerade.



Lilltorpet ägs av IOGT-NTO Lf 92 och är sedan 1999 en folktopp.



Gamla Elverket i Falun är navet för föreningens verksamhet.

"Vår idé är hållbarhet i livet, att vara fri från droger och kunna försörja sig själv."

– Men sen när jag kom till Svartnäsgården ... Jag vet inte vad det var, men det bara klickade rätt. Personalen såg mig som person, de såg hur jag var egentligen. Jag har betett mig som ett svin på andra ställen.

En del av förändringen skedde i en bil på just den här sträckan mellan Falun och Svartnäsgården.

– Jag och Peter, föreståndaren, åkte mycket bil till Falun, och då satt vi och pratade. Jag såg upp till honom. Han sa: "Om du vill åka tillbaka till Västerås, sno inte en bil. Säg till mig i stället så skjutsar jag dig." Ingen hade sagt så till mig tidigare.

Tystnaden lägger sig i bilen. Utanför fönstren är det skog – och mer skog.

Svartnäsgården består av ett par bygg-



Peter Ljungqvist visar runt på Svartnäsgården.



Jesper Ekstrand är ordförande för Lilltorpskommittén. Han tycker det bästa med stället är det engagemang som föds. "Vi är 50-60 personer som är här varje sommar och hjälper till", säger han.



Lunchbuffé på Gamla Elverket.

nader vid en sjö i utkanten av ett skogsområde. Huset rymmer lägenheter och rum med plats för uppemot 15 boende.

– De som bor här tar hand om huset, jobbar i köket, hugger ved och sånt. Man fyller sina dagar. En del av dem som bor här kommer hit direkt från gatan, säger Peter Ljungqvist.

Han är föreståndare sedan två år och visar vant runt i samlingsrum, bastu, bibliotek, biljardrum. I källaren finns hans hjärteprojekt, en stor pelletsbrännare som värmer upp huset.

– Jag har lagt ner min själ i den här. Vi sparar runt 150 000 kronor varje år i uppvärmningskostnader, säger han och visar hur pelletsen matas in via ett hål, och sedan blir till värme i maskinen.

En arbetsuppgift på gården är att skyffla pellets till brännaren.

– Det finns en terapeutisk poäng med att göra en enkel grej gång på gång. Att jobba med händerna. Det är nyttigt. Det är många som glömt det i dagens samhäl-

le, säger Peter Ljungqvist.

Han är övertygad om att det som görs på boendet är viktigt.

– Den här verksamheten har räddat livet på ett flertal personer. Den här är en mänsklig återvinningsstation som vi vill utveckla. Vi vill bli så kända att socialförvaltningen vet vad det är för kategori människor som vill komma hit.

I matsalen har Anna Fält satt på kaffe. Vi pratar om vad som gör att de engagerar sig.

– Det här är ett sätt att leva. Det är inte onsdag 18–21, men vi har ju valt det här som liv. Och det finns en fast kader här som har IOGT-NTO som livsstil, säger Anna Fält.

– För mig handlar drivet om att jag vill betala tillbaka, jag vill ge den hjälp till andra som jag fick, säger Peter Ljungqvist.

Han berättar att han tidigare var bartender, blev alkoholist och kom in på Gamla Elverket via samhällstjänst.

– Jag var inte så sugen på att välja bort nattlivet för att jobba med nördar på

IOGT-NTO. Men sen insåg jag ju att det inte var som jag trott. Nu tänker jag att det här med berusning, vad är det att jaga? Det handlar om verklighetsflykt. Jag tycker att man ska skapa den verklighet som man vill ha i stället.

På ett sätt är det också det som föreningen i Falun har gjort, enligt Anna Fält.

– Livet innehåller en rad olika delar, och vi har i en och samma organisation skapat det som behöver finnas, det som människor ägnar sig åt i sin tillvaro; boende, mat, sysselsättning. Vi måste hela tiden hålla fokus och fråga oss "vad är meningen med föreningen?" För allt vi gör måste kunna gå tillbaka till värderingarna, säger hon.

– Jag tror att en av anledningarna till att jag och Anna har lyckats är att vi har lockat folk att jobba med oss, människor som normalt aldrig skulle varit med i IOGT-NTO, säger Peter Ljungqvist.

Hur de har gått till väga, är väldigt enkelt, säger de. Människor vill bli efterfrågade, och om de känner sig behövda vill de engagera sig.

– Jag har sagt rent krasst till folk att "jag behöver er". Man måste visa intresse för människor och ta med dem i gemenskapen. Jag har frågat gamla bekanta och lockat över dem i ett nyktert liv. Man behöver kanske inte de där enstaka glasen öl eller vin om man kan få en gemenskap i stället, säger Peter Ljungqvist.

Det har inte alltid varit frid och fröjd i föreningen och på Svartnäsgården. Många av de som jobbade på stödboendet tidigare hade själva missbruk. Det var problem med häleri och ekonomiska oegentligheter.



Masuma Yousufi kom till Sverige från Iran och hittade till IOGT-NTO via det språkkafé som föreningen anordnar en gång i veckan.

"Vi pratar med varandra i köket, och jag får träna språket."

MASUMA YOUSUFI



"Det är inte onsdag 18–21, men vi har ju valt det här som liv", säger Anna Fält.

ter, berättar Anna Fält.

– Det var stormöten, hot, polisanmälningar, allt du kan tänka dig. Men nu har vi inga murar längre. Nu är det föreningens intresse som är A och O, och vi är en rörelse som gör saker tillsammans, säger hon.

Vägen dit var kantad av hårt praktiskt arbete.

– Vi har jobbat målmedvetet för att bli sams. Till exempel så behövdes det göras jobb på den fjällstuga som distriktet äger, man pratade om att sälja stugan. Så då tog vi en buss med folk från Svartnäs, och åkte dit och byggde. Och när de har behövt hjälp på Lilltorpet så har vi kommit. Vi har målat, fixat el och bidragit med det vi kan. Vi har hjälpt varandra, säger Peter Ljungqvist.

Anna Fält säger att hela engagemang-
et bygger på dem som tidigare arbetat i
rörelsen. De som köpte fastigheter och
förvaldade och utvecklade för att rörelsen
skulle leva vidare. De som skapade kapital
och ett gott rykte i hela bygden.

– Det goda renomméet har IOGT-NTO
sedan generationer här i Falun, och utan
det hade det inte gått. ■





HALLÅ DÅR!

Magdalena Ribbing

aktuell med boken *Ribbings etikett* (Forum)

Var går gränsen för dåligt uppförande/brott mot etikett och hyfs i samband med alkoholförtäring?

– När man blir besvärande för sin omgivning; babblar okoncentrerat, blir fladdrig, börjar kladda på sina medgäster, säger så kallade sanningar. Allt detta ångrar man dagen därpå – om man minns vad man har sagt och gjort. Det gör alla andra, och det ska man ha veta när man håller i sig ännu ett glas.

Hur ska man som icke-drickande person hantera en bordsgranne som dricker för mycket?

– Man kan inte ändra en alkoholberoende människas beteende på en bjudning, men kan försöka med att säga ungefär "du har faktiskt fått för mycket att dricka, det kommer att bli komplikationer för dig, så jag ber att få alkoholfritt till dig nu, jättegott, det dricker jag själv." I bästa fall fungerar det men förmodligen inte. Då gäller att tala med värdpersonen och säga som det är, "X håller på att tappa allt vett av för mycket alkohol, kan du se till att X inte får mer att dricka?" I sista hand säger man till X att det är dags att åka hem nu, och hjälper till att skaffa transport.

Du skriver att nykterhet känns modernt – hur tänker du då?

– Både mat och dryck ses ur ett annat perspektiv numera, när så många i denna del av världen har råd att äta och dricka vad de vill. Därför är vegetarisk, närodlat, kravmärkt, ren mat allt mer uppskattad, och alkoholfria drycker stiger i popularitet på krogarna.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

BOOK

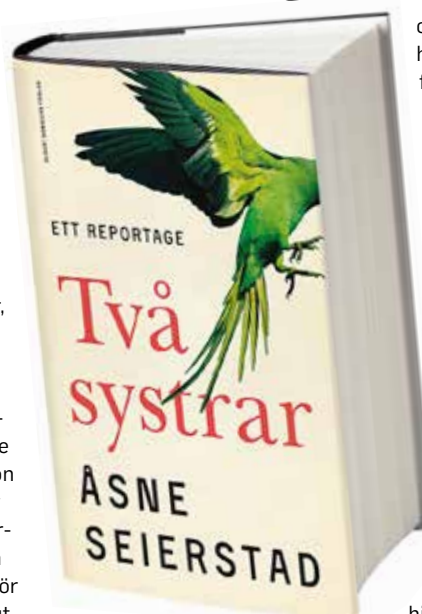
Högaktuellt om radikaliserings

Två systrar
Åsne Seierstad
Albert Bonniers förlag

REPORTAGE I *Två systrar* berättar Åsne Seierstad i reportageform historien om hur två tonårsflickor rymmer från sitt hem i Norge för att kämpa för IS i Syrien. Omvärlden, föräldrar, syskon, skola och vänner är chockade: Hur kunde det ske?

Bit för bit blottlägger journalisten och författaren Åsne Seierstad hur det gick till, hon har intervjuat en vid krets av människor för att försöka förstå hur två självständiga och smarta tjejer bestämde sig för att ta steget. Det är oavslutligt intressant, insiktsfullt, skrämmande och hjärtknipande.

I ett avslutande kapitel redo-



gör Åsne Seierstad förtjänstfullt för hur boken blev till, hur hon arbetat fram innehållet,

och vilka etiska överväganden hon gjort. Det var flickornas far Sadiq Juma som ville att historien skulle berättas: "Jag vill att människor ska uppfatta varningssignalerna. Vi trodde att det skulle gå över. Nu vet vi bättre", säger han i boken.

Åsne Seierstad är känd för svenska tv-tittare sedan sin nyhetsbevakning från Bagdad under Irakkriget. Som författare slog hon igenom med reportageboken *Bokhandlaren i Kabul*, och i *En av oss* skriver hon om terrordåden i Oslo och på Utøya. Även dessa är mycket läsvärda för den som är intresserad av nutids-historia, samhällsutveckling, och hur människor formas av sin omgivning.

ULRICA AMBJÖRN

BOOK

Svalt och skarpt om kvinnoliv

Finna sig
Agnes Lidbeck
Norstedts

ROMAN När Anna träffar Jens slår det inga gnistor. Men det känns bra och fint, och det blir först ett barn och sedan ännu ett. Moderskapet förändrar Annas självuppfattning, plötsligt handlar allt om barnen, familjen. Att vara självupptagen är inte längre ett alternativ. Ändå finns den där under ytan; självupptagenheten, självmedvetenheten, koketterandet. Är det verkligen rimligt att en kvinna bara ska finna sig? Finns inte något mer för henne?



Så lunkar livet på. Bägge är välutbildade, snygga, bor i villa och lever ett övre medelklassliv

med trevliga vänner och lagom mycket aktiviteter. Åren går, barnen växer upp och Anna och Jens tappar sin gemensamma tråd. Så träffar Anna författaren Ivan och skapar vad som verkar vara ett nytt, lite mer spännande liv i hans beskyddande skugga – tills dess att han insjuknar. Annas roll övergår då från älskarinnans till vårdarens. Knivskarpt skildrar författaren ett kvinnoliv av i dag. På 200 vackert skrivna sidor ser vi henne blomma och falna. Det är väl genomfört, men lika svalt och distanserat som nordisk design.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN



Poetisk svärta om lantbrukares vardag

Korparna
Jens Assur
TriArt Film

FILM Det måste sägas med en gång. Detta är inte en film man blir glad av. I fokus står smålandsbonden Agne och hans familj; hustru och två söner. Det är sent 70-tal, i skarven mellan dåtid och nutid. Det är ett hårt liv i ett stenigt, lerigt och tröstlöst landskap som skildras i vackra, poetiska sekvenser. Det märks att långfilmsdebuterande fotografen Jens Assur

står bakom kameran. Bildspråket är magnifikt och symbolladdat, och på slutet knyts filmen elegant ihop i en cirkelkomposition. Tonen är karg och tung, precis som vädret, som under året som skildras sällan är fint utan oftare regnigt, snömoddigt och grått. Hopplösheten känns ända ut i biosalongen. Agne, väl spelad av Reine Brynolfsson, kämpar sammanbitet mot moderniteten samtidigt som han försöker förmå sin äldste son att ta över gården. Men Klas är av ett annat virke; en drömsk pojke

som vill bort från leran, kossorna och höskörden som alltid riskerar att bli förstörd av regnet. Nöden, både den andliga och fysiska, är ständigt närvarande i denna så torftiga miljö där hustrun och barnen åtminstone ibland försöker finna ljusglimtar i mörkret. Men hos Agne finns inget hopp, ingen försoning, ingen framtid. Av hans livsdröm blev intet. Slutet är chockartat – och ändå inte. Det är mycket vackert och mycket sorgligt.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN

MISSA INTE!

1 ROMAN Elena Ferrantes fantastiska svit om fyra böcker från Neapel, nu när den sista, *Det förlorade barnet*, kommit ut på svenska. Historien om vännerna Elena och Lila är en läsoplevelse man aldrig glömmmer. Oerhört välskrivet och intressant – ja, helt magiskt (Norstedts förlag).



2 FAKTABOK GUF – så mycket mer än handboll. En förenings historia skildrad genom medlemstidningen Lysmasken 1918-1958. I boken lyfts GUF-medlemmarnas, Godtemplarnas ungdoms- och idrottsförening, aktiviteter fram, såsom idrott, folkdans och studiecirklar. Boken kommer ut i oktober och kan köpas via Ingrid Nilsson, sekreterare i 4774 Huddinge.



BOOK

Annorlunda kidnappningsdrama

Baby Doll
Hollie Overton
Översättning Hanna Svensson
Norstedts

ROMAN Sexton år gammal försvinner Lily spårlöst. Åtta år senare dyker hon plötsligt upp i föräldrahemmet – med en liten flicka vid sin sida. Hennes älskade tvillingsyster Abby och hennes mor kan knappt fatta att det är sant. Det visar sig att Lily har hållits fången i en källare av en man hon kände väl och som gjort henne gravid. En slump ger henne chansen att fly. Slutet gott, allting gott kan tyckas, för

kidnapparen lokaliseras snabbt och hamnar i förvar. Men han är så pass besatt av Lily – och andra unga flickor visar det sig – att han inte tänker släppa henne så lätt. En katt-och-råtta lek tar sin början. Samtidigt försöker familjen reparera gamla sår och hitta tillbaka till varandra. Det är komplicerat. Abby är gravid med Lilys ex. Och vad hände egentligen med

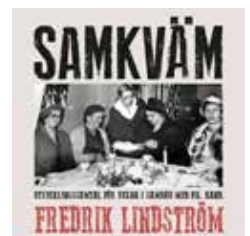
fadern efter att Lily försvunnit? Det som är intressant med den här historien är att den berättar om det som händer efter kidnappningsdramat. Lätt är

att tänka att lyckan måste vara total och att det bara är att ta vid där man slutade. Men så blev det inte för Lily och hennes familj. I stället börjar en ny kamp. Spännande, intressant, men upplösningen är ganska given.

MARIA ZAITZEWSKY RUNDGREN



3 TEATER Showen *Samkväm* med Fredrik Lindström. Föreställningen tar form utifrån åskådarnas önskemål, och ämnen som kan komma av avhandlas i form av stå-upp eller föreläsning är exempelvis medelklassens ängslighet och svensk mentalitet. Går just nu på Scalateatern i Stockholm.



Känner du
någon som borde
bli Medlemmen?

TIPSA OSS på
accent@iogt.se eller
Accent, Box 12825,
112 97 Stockholm

Urpo Taskinen

"Folkrörelse-
engagemanget är
nog det som lärt
mig mest i livet."

ÅLDER: 60 år.

FAMILJ: Sambo och tre
vuxna barn.

BOR: Juoksengi.

GÖR: Koordinator i
Naturskyddsföreningen i
Norrbottens län.

Du bor i Norrbotten med långa avstånd, men har bytt din bil mot en muskel- och batteri-driven velomobil. Hur kommer det sig?

– Jag är biolog och 2006 förstod jag klimatfrågan på riktigt. Våren 2007 drabbades jag av klimatångest och kunde inte sova. Folk förstär inte situationens allvar och att vi smart måste minska användningen av fossila bränslen. Man måste ta konsekvenserna och därför sålde jag bilen.

Med velomobilen tar du dig överallt, till och med till sommarens kongress i Karlstad.

– Jag åkte med tåg genom Finland och sedan med färja över till Sverige, och sista biten med velomobilen. Den har ett batteri som hjälper till, ungefär som en elcykel. Jag var med som deltagare på kongressen. Jag tyckte det var kul att åka dit eftersom min dotter, Linnea Granqvist, varit med i bestyrelsen och arbetat mycket med kongressen.

I Juoksengi finns ingen IOGT-NTO-förening, hur kommer det sig att du är medlem?

– Juoksengi ligger på polcirkeln precis vid finska gränsen. Där har det inte funnits någon IOGT-NTO-förening på många år. Jag är direktansluten, men jag blev medlem i UNF redan 1979 när jag studerade och bodde i Umeå. En period, 1983–1985 var jag suppleant i IOGT-NTO:s förbundsstyrelse. Då var rörelsens miljöengagemang betydligt större än i dag och det var ju frågor jag brann för. Miljöboken antogs som miljöplattform för IOGT-NTO 1983. Sedan dess har intresset för miljöfrågor minskat betydligt i organisationen.

Vad betyder IOGT-NTO för dig?

– IOGT-NTO-rörelsen har betytt jättemycket för mig. Det har varit en demokratiskola. Folkrörelseengagemanget är nog det som lärt mig mest i livet.

TEXT EVA EKERÖTH

FOTO: NATHALIE C. ANDERSSON

FOTO: IOGT-NTO GÄVLEBORG



Gemensamt rådslag för NBV och IOGT-NTO

Första veckan i september valde IOGT-NTO och NBV i Gävleborg att göra gemensam sak och köra rådslag och information tillsammans i Bergvik. Representer från föreningarna i Trönö, Ljusne, Hudiksvall, Hertsjö och Bergvik fanns på plats.

– Samverkan tycker vi är gynnsamt för bägge parter. Vi kan göra verksamhet ihop och på så vis få fler till våra arrangemang, säger Britt-Marie Johansson, distriktsordförande i IOGT-NTO Gävleborg.

FOTO: CARL-ERIK CARLSSON



Pysslig kurshelg i Örebro

Helgen i månadsskiftet september-oktober stod kurs-helg på schemat på Café Skogen i Örebro. Och det var inte lite som erbjöds den som var sugen på att lära sig mer eller nytt. Besökarna fick bland annat prova på tennträdsbroderi, pärlbroderi, datakunskap, smide, träslöjd, matbrödsbakning, blomsterbindning, ukulele, sång och grupp och en hel del annat spännande.



FOTO: ERIC SOLHEIM

Hemlösa flyttar in hos IOGT-NTO i Hässleholm

Med start i september får Hemlösa i Hässleholm möjlighet att husera i IOGT-NTO:s rymliga lokaler på helgerna.

– De står ändå tomma då och att bjuda in människor som hamnat lite utanför samhället ligger helt i linje med vår målsättning. Vi kör detta under hösten och gör därefter en utvärdering för att se hur det går, säger Gunnar Haraldsson, ordförande i IOGT-NTO Hässleholm.

Matlagning och samvaro står i fokus, och det finns dusch och toa för den som önskar passa på att tvätta sig. Alla är välkomna, inte bara hemlösa.



FOTO: NOVA NORELL

Nykterhetsrörelsen intog Västerås kulturnatt

Västerås kulturnatt är ett stort event i Västmanland med 100-tals kulturarrangemang. På plats den 16 september var nykterhetsrörelsen med IOGT-NTO, MHF, Motormännens helnykterhetsförbund, och UNF, Ungdomens nykterhetsförbund. UNF bjöd på Almedalsdrinkar.

– Den kanske viktigaste programpunkten för oss var debatten med partipolitiska ungdomsförbund om hur det är att vara ung i dagens alkoholkultur, säger Jacob Nehrer, distriktsordförande i UNF Västmanland.

13400

ÅR AV DROGFRIHET TILLSAMMANS HAR DE 1500 PERSONER SOM DELTOG I NA:S, ANONYMA NARKOMANER, 30-ÅRSFIRANDE

På Café Skogen i Örebro serveras den 6 oktober våfflor som ett sätt att samla in pengar till Världens Barn.





FOTO: NATHALIE C. ANDERSSON

Förbundsordföranden. Johnny Mostacero

Ett mingel utöver det vanliga

För någon månad sedan kom det en inbjudan till mig i egen-skap av förbundsordförande. Det var inte till vilket mingel som helst, utan till riksmötets öppnande. Det visade sig vara första gången, i alla fall i modern tid, som IOGT-NTO:s ordförande bjudits in.

Med tanke på att antalet platser är ytterst begränsade och det ideella Sverige är enormt stort undrade jag vad som förskaffat IOGT-NTO denna ära? När väl tanken landat så blir svaret rätt självklart. I riksdagen vårdar vi det finaste och mest värdefulla vi har – vår demokrati. Det styrelseskick som människor genom världshistorien kämpat för att uppnå. I den kampen har många varit beredda att offra mycket, och i vissa fall inte ens väjt för den allra yttersta konsekvensen. Det egna livet.

När jag satt på läktaren och blickade ut över de 349 ledamöter som bär folkets röst, gick det en rysning av välbehag genom mig. Jag kände en enorm stolthet över att vi som folkrörelse varit med och skapat förutsättningar för den välfärd vi har i Sverige i dag. Nykterhetsrörelsen är en skola i demokrati, och devisen var

redan från början ”en medlem, en röst,” oaktat kön. Detta redan 40 år innan vi fick allmän rösträtt i Sverige. Därför fanns det ända in på 1950-talet en majoritet av orga-

"Jag är stolt över att jämställdheten också får plats i vårt IOGT-NTO."

niserade nykterister i riksdagen. Och att vi bjöds in till riksmötets öppnande i år är för att IOGT-NTO fortfarande är en relevant och viktig organisation. Våra grundsatser demokrati, solidaritet och nykterhet i allra högsta grad aktuella.

Under minglet fick jag möjlighet att träffa och föra samtal med både nuvarande och tidigare riksdagsledamöter och ministrar. Även Anna Kinberg-Batra deltog; glad, positiv och leende. Jag tänkte

på hur hon blivit behandlad av sitt eget parti, ivrigt påhejad av media. Jag försvarar inte på något sätt hennes handlingar och politiska vägval, men det som gör mig beklämd är att jag är övertygad om att hon blivit annorlunda behandlad för att hon är kvinna. En man hade ruskat på sig och traskat vidare i den politiska karriären. Ivrigt påhejad av andra män som slutit upp, försvarat och skyddat.

Trots att vi skriver 2017 och snart har haft allmän och kvinnlig rösträtt i 100 år så är vi fortfarande inte jämställda. Som pappa till två döttrar, och morfar och farfar till två härliga tjejer, gör det mig rent ut sagt förbannad att villkoren för framgång i livet och karriären ska sitta i kön och könsidentitet. Jag är stolt över att jämställdheten också får plats i vårt IOGT-NTO. För även fast vi aktivt arbetar för att förändra och förskjuta alkoholnormen så jobbar vi även på att förändra andra normer. Förresten! Sa jag att vi är relevanta och viktiga?

Johnny Mostacero

Här finns IOGT-NTO

STOCKHOLM, 01/A

Kontaktperson: Patric Tengström
08-21 37 51, 0707-78 70 03

UPPSALA, 03/C

Kontaktperson: Lisa Petterson
018-71 34 41

SÖDERMANLAND, 04/D

Kontaktperson: Thomas Jensen
0157-513 37, 070-770 99 57

ÖSTERGÖTLAND, 05/E

Kontaktperson: Ulrica Jansson
013-10 40 40

JÖNKÖPING, 06/F

Kontaktperson: Tomas Nylén
036-12 07 10, 073-056 44 88

KRONOBERG, 07/G

Kontaktperson: Hugo Hermansson
076-170 57 93

KALMAR, 08/H

Kontaktperson: Gunilla Nilsson
072-512 51 52

GOTLAND, 09/I

Kontaktperson: Monica Engström-Thomsson
0498-21 50 43, 070-190 84 34

BLEKINGE, 10/K

Kontaktperson: Björn Larsson
0708-25 25 93, 0457-157 11

SKÅNE, 11/LM

Kontaktperson: Peter Tuvegård
070-190 84 05

HALLAND, 13/N

Kontaktperson: Leif Arne Gustavsson
0346-164 90, 0703-777 187

GÖTEBORG OCH BOHUSLÄN, 14/O

Kontaktperson: Malin Westergren
0730-31 60 65

ÄLVSBERG, 15/P

Kontaktperson: Krister Johansson
0733-40 56 78

SKARABORG, 16/R

Kontaktperson: Petra Berghäll
0500-48 34 13

VÄRMLAND, 17/S

Kontaktperson: Kaj Johansson
054-18 77 72

ÖREBRO, 18/T

Kontaktperson: Per Holm
019-611 58 14

VÄSTMANLAND, 19/U

Kontaktperson: Per Rosén
073-982 96 36

DALARNA, 20/W

Kontaktperson: Marie Hillner
070-191 45 81

GÄVLEBORG, 21/X

Kontaktperson: Cecilia Abrahamsson
070-190 84 60

VÄSTERNORRLAND, 22/Y

Kontaktperson: Olle Häggström
070-284 88 21, 0660-850 10

JÄMTLAND, 23/Z

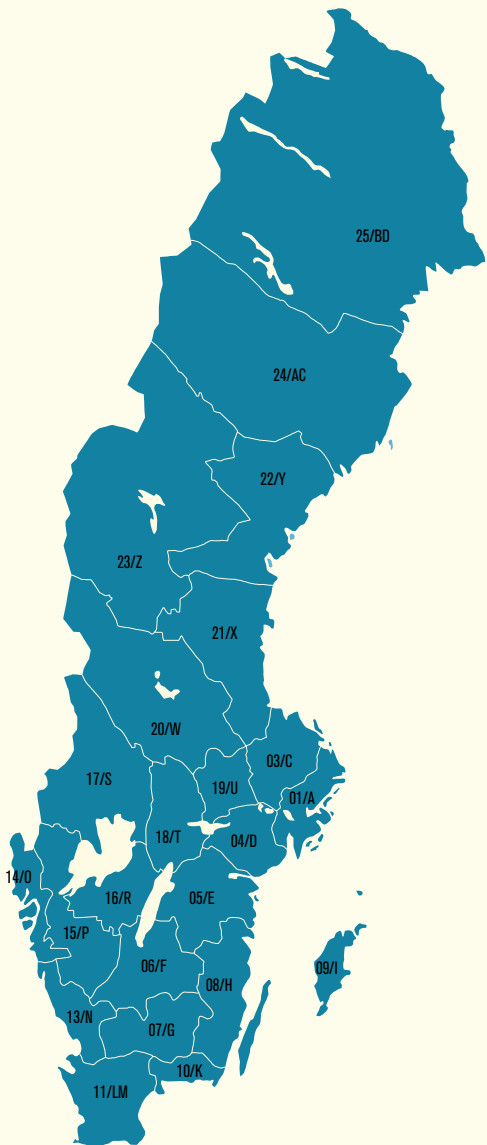
Kontaktperson: Lars Sundh
063-13 20 45, 070-190 84 00

VÄSTERBOTTEN, 24/AC

Kontaktperson: Inger Malmén
0730-45 90 90

NORRBOTTEN, 25/BD

Kontaktperson: Anna-Lena Gröhn
0730-91 17 67



Värva en medlem!

VÄRVARENS NAMN _____

VÄRVARENS PERSONNUMMER _ _ _ _ _ - _ _ _ _

► Skicka in talongen till IOGT-NTO, Box 12825, 112 97 Stockholm

IOGT-NTO är ansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du lämnar i samband med din medlemsansökan. Personuppgifterna kommer IOGT-NTO att använda för att föra medlemsregister och behandlas inom ramen för IOGT-NTO:s verksamhet. De kan också komma att överlämnas för behandling till annan part som IOGT-NTO har ett avtal med, exempelvis för administration av medlemsavgifter eller för erbjudanden om tjänster och produkter till dig som medlem.

IOGT-NTO är angelägen om att de personuppgifter som registreras är riktiga. För att ge dig som medlem bästa möjliga service är det därför viktigt att du meddelar oss eventuella förändringar. Du kan när som helst skicka en skriftlig begäran till oss om information om vilka personuppgifter om dig som behandlas.

Vill du inte att dina personuppgifter överlämnas till annan för exempelvis marknadsföringsändamål är du välkommen att skriftligen anmäla detta till oss.

Jag vill bli medlem i IOGT-NTO och accepterar medlemslöftet

Som medlem i IOGT-NTO lovar jag att arbeta för ett bättre samhälle utifrån IOGT-NTO-rörelsens grundsatser. Därmed lovar jag att leva helynktert, det vill säga att ej använda alkoholdrycker med högre alkoholhalt än 2,25 volymprocent, narkotika eller andra gifter med berusande effekt. ***Texta tydligt.**

* NAMN _____

* GATUADRESS _____

* POSTNUMMER (5 siffror) _ _ _ _ _

* POSTORT _____

* PERSONNUMMER _ _ _ _ _ - _ _ _ _ ☐ MAN ☐ KVINNA ☐ ANNAN

TELEFON _____ MOBIL _____

E-POST (texta tydligt) _____

☐ Jag vill vara med i en lokalförening

Ev önskad förening _____

☐ Jag vill vara direktansluten

► Jag accepterar medlemslöftet och godkänner hantering av mina uppgifter i enlighet med ovan angivna text.

* NAMNTECKNING _____

* Obligatoriska uppgifter



IOGT-NTO INFORMERAR

www.iogt.se • www.sobernet.nu • 08-672 60 05 • info@iogt.se

Nu pågår arbetet med att stärka dina rättigheter

Nästa år träder en ny lag i kraft som ersätter dagens personuppgiftslag. Den nya lagen heter dataskyddsförordningen "General Data Protection Regulation", GDPR, och kommer att påverka alla företag, organisationer och myndigheter som hanterar personuppgifter inom EU.

Den nya dataskyddsförordningen innebär bland annat att du som individ har rätt att få veta vilken information som företag, myndigheter och organisationer har om dig. Det gäller både uppgifter som finns i register men också det som i dag inte omfattas, till exempel information som finns lagrade på hemsidor, i dokument och i mail.

På IOGT-NTO jobbar vi just nu med att se över våra rutiner, processer och system för att kunna leva upp till

de nya kraven. Vi kommer att sända ut mer information till föreningar och distrikt om hur personuppgifter ska behandlas framöver. Våra medlemmars rättigheter är viktiga för oss.



INSPIRATIONSTRÄFF OM INTERNATIONELLT ARBETE

Den 26:e oktober är det dags för höstens sista inspirationsträff med fokus på vårt internationella arbete. Träffen är öppen för alla, såväl befintliga som potentiella medlemmar.

Du kommer få lära dig mer om hur man på ett enkelt och roligt sätt engagerar sig i IOGT-NTO:s internationella arbete lokalt. Du kommer dessutom få möta representanter från IOGT-NTO:s olika projekt runt om i världen. Låter det intressant? Läs mer här: www.iogt.se/event



GÖR EN INSATS FÖR VÄRLDENS BARN

IOGT-NTO-rörelsen är sedan 12 år en del av Radiohjälpens insamlingskampanj Världens Barn, som i år firar 20-årsjubileum. Tillsammans med andra frivilliga och hjälporganisationer känner många av IOGT-NTO:s medlemmar ett stort engagemang för insamlingen som syftar till att utsatta barn ska få en tryggare vardag och ett bättre liv på sikt.

Nytt för i år, vid sidan av att skramla bössa, är att du är välkommen att hitta på ett eget initiativ för att få in pengar. Det är bara fantasin som sätter gränser för vad det kan handla om. Det kan handla om att bada i en sjö varje dag för att samla in pengar från vänner, bekanta och kollegor, eller att sälja en överraskningstårta. Sprid gärna din aktivitet på sociala medier med hashtaggen #världensbarn.

Läs gärna mer om kampanjen på Världens Barns hemsida: start.varldensbarn.se

Välkomna till IOGT-NTO!

Nybildade IOGT-NTO-föreningar:

- 6785 IOGT-NTO Integration, Norrköping, Östergötlands distrikt av IOGT-NTO
- 6786 IOGT-NTO Balkeena media & informationsförening, Flen, Södermanlands distrikt av IOGT-NTO
- 6787 IOGT-NTO Somaliska Svenska föreningen i Tibro, Skaraborgs distrikt av IOGT-NTO
- 6788 IOGT-NTO OYSU, Hallstahammar, Västmanlands distrikt av IOGT-NTO

Föreningarna och deras medlemmar hälsas varmt välkomna in i IOGT-NTO-familjen. Lycka till med verksamheten!



KOM IHÅG ATT BETALA DIN MEDLEMSAVGIFT FÖR 2017

Det finns flera olika sätt att betala på.

- **Inbetalningsavi** – använd den som du fick i brev i januari.
- **Autogiro** – använd blankett som är skickad till dig, eller ladda ner från www.iogt.se/medlemssidor.
- **SMS** – skicka IOGT (mellan-slag) personnummer (ex: IOGT 19850506xxxx) till 72456. Ev operatörsavgift kan tillkomma.
- **Betala med kort** på www.iogt.se/medlemssidor och klicka dig till betalsidan.
- **SWISH** – ange summan och lämna följande uppgifter i meddelandefältet: IOGT (mellanslag) personnummer(mellanslag) förnamn, efternamn. Swishar gör du till 123 671 3135.



SÖK PENGAR TILL UTVECKLINGSPROJEKT

Föreningar, kretsar och grupper av medlemmar inom IOGT-NTO kan söka medel från IOGT-NTO-förbundet löpande under året. Läs mer om kriterier och hur man ansöker på **www.iogt.se**, "Medlemssidor", eller beställ informationen från förbunds-kansliet, tfn **08-672 60 00**.

ÄNDRA KONTAKTUPPGIFTER

Vill du ändra eller uppdatera dina kontaktuppgifter?

Gå in på länken nedan för att komma till formuläret där du snabbt och enkelt kan ändra dina uppgifter i IOGT-NTO:s medlemsregister:

iogt.se/medlemssidor/uppdatera

TIPS PÅ ENGAGEMANG

- Följ IOGT-NTO på sociala medier.
- Värva en medlem till IOGT-NTO.
- Gå på ett föreningsmöte.
- Ge bort ditt nummer av Accent när du läst den.
- Betala din medlemsavgift till IOGT-NTO.



Kalendarium 2017

OKTOBER

30/9-7/10 Insamling till Världens Barn
1-31 Engagemangsmånad
5 Videokonferens, Kamratstöd
6 Accent nr 7 ges ut
20 Sista anmälan till frågetävlingen Pumpen 2017
21-22 Valberedningsutbildning, Tollare folkhögskola
26 Inspirationsträff: internationellt arbete lokalt

NOVEMBER

2 Videokonferens, kamratstöd
5 IOGT-NTO fyller 138 år
10 Accent nr 8 ges ut
11-12 Verksamhetsforum, Tollare folkhögskola
16 Frågetävlingen Pumpen
20-21 Förbundsstyrelsemöte
25-26 Styrelseutbildning, Tollare folkhögskola

DECEMBER

1/12-6/1... Vit jul
1-31/12... Insamling till förmån för Vit jul
7 Videokonferens, kamratstöd
22 Accent nr 9-10 ges ut



Läs artiklar som bara publiceras på nätet

accentmagasin.se/bonus



PODD

Foto: Stefano Guidi



Se mer av Accent i sociala medier. Vi finns på Facebook, Twitter, Instagram, Youtube och Soundcloud.

Facebook: facebook.com/accentmagasin

Twitter: @accentmag

Instagram: @accentmag

Youtube: youtube.com/user/tidningenaccent

Soundcloud: soundcloud.com/accentmag

Andra saker på webben du inte vill missa

- MHF stödjer förslag om höjda straff för rattfylla
- Ny Blåbandsordförande vill opinionsbilda mer
- Kritik mot slumpvisa drogtestar
- Nykter livräddare övervakar Cirkus Cirkör

Ny lag om alkoholförbud utomhus delar Turin. I början av juni införde den italienska staden Turin en ny lag mot alkoholförtäring utomhus i stadens nöjes- och studentdistrikt. Från oktober kan lagen bli nationell.



Foto: Maria Zaitzowsky Rundgren

Anonyma narkomaner firar 30 år

"Hos NA har jag funnit den gemenskap jag alltid har sökt", säger Kent, som varit drogfri i 17 år.



Foto: Pressbild

UNF vill in i klassrummen

I samband med skolstarten ringde UNF:s runt till lärare och rektorer för att få komma in i klassrummen.

Så mycket mer Accent – fast på internet

Visste du att Accent även finns på nätet?

På www.accentmagasin.se uppdaterar vi med nyheter varje dag. En del hamnar i tidningen, andra inte. Genom att gå in på www.accentmagasin.se/bonus kan du se några av de webbunika saker som vi tipsar om här på sidan.

Tipsa oss på Accent!

Finns det något du tycker vi borde skriva om? Har du andra idéer? Skriv till accent@iogt.se eller mejla direkt till vår digitalredaktör Jens Wingren: jens.wingren@iogt.se.

A person is seen from the back, wearing large over-ear headphones. They are wearing a dark jacket. The background is a blurred outdoor scene with other people walking, suggesting a public space like a train station or a busy street. The lighting is somewhat dim, with a cool blue-green tint.

Visste du att du kan **lyssna** på reportage
och intervjuer från Accent?

accentpodden

Finns där du hittar dina podcasts eller på
accentmagasin.se/podcast



Så kan du som medlem göra Glasklar bättre

Sedan Glasklar lanserades i maj 2017 har vi fått in över 200 berättelser om alkoholen och dess konsekvenser. Människor har delat med sig av allt ifrån vardagliga betraktelser om alkoholnormen till nattsvarta beskrivningar av barndom som får hjärtat att brista.

Under hösten vill vi fördjupa samtalet och stärka relationen med alla de som delat med sig. Här behöver vi din hjälp! Varje liten insats gör skillnad.



Glasklars främsta kanal i sociala medier är Facebook – här kan du bidra genom att delta i samtalet, lyfta egna funderingar och reflektioner, kommentera andras inlägg och sprida kampanjen. Du påverkar din omgivning och tillsammans utmanar vi hela samhället.



På Instagram finns Glasklar under namnet @glasklarstories och använder hashtaggen #glasklarstories – gör det du också!

Tack för hjälpen!

Vill du ge en gåva till IOGT-NTO-rörelsens verksamhet? Swisha valfritt belopp till 900 51 90. Pengarna används bland annat till löpande verksamhet för barn och unga, social verksamhet som alkoholrådgivning och kamratstöd, kampanjer som utmanar alkoholnormen och alkoholpolitiskt påverkansarbete. Läs mer på www.iogtntororelsen.se

Glasklar

Glasklar är ett initiativ från IOGT-NTO-rörelsen som syftar till att lyfta på locket och bryta tabut – tala klarspråk om alkoholen och dess konsekvenser. Läs mer på www.glasklar.se