

Sveriges största tidning om droger och nykterhet

accent

Nº4 2018

Pris 40 kr
En tidning från
IOGT-NTO

30 år!
Film-
dagarna
jubilerar

Ari Lipponen
blir hög
på att träna

Rörelserus

Ständig semester Tema om äldres drickande • **Drycker som svalkar** Gör din egen saft • **Den största sorgen** Helenas dotter dog av droger • **Knepiga uttryck** Om orden som skaver



Kurs: Internationell avancerad – ambassadörer sökes!

Vi söker ambassadörer till vårt internationella arbete! Vill du, tillsammans med andra som brinner för global utveckling, få fördjupad kunskap och verktyg för att göra skillnad? Då ska du söka till IOGT-NTO-rörelsens kurs *Internationell avancerad* om läget i världen, utvecklingens drivkrafter, hur alkohol och droger påverkar de globala målen, alkoholindustrins roll och hur du kan bidra till en bättre framtid.

Efter utbildningen har du förutsättningar att bidra konkret till vårt internationella arbete. Du som söker ska vara beredd att lägga ned arbete och tillsammans med oss göra avtryck! Kursen består av två helg-utbildningar och en studieresa till Nepal.

Träff 1: 7–9 september 2018, Kärsögården, Stockholm

Träff 2: 1–3 mars 2019

Studieresa: Hösten 2019. Resan sker till självkostnadspris och resmålet kan förändras.

Högst antal deltagare: 15 (ansökningsförfarande)

Länk för anmälan: iogt.se/event/internationellt-avancerat/

För mer information om kursens upplägg och praktisk information kontakta: winnie.blom-jensen@iogt.se
tel 0701-90 84 61



Innehåll #4 2018



Foto: Lars Trons

Leo Hemmingsson, Jonathan Ifrén, Erik Hansson och Linnéa Hansson är taggade inför våra Våra gårdars film dagar.

TEMA Semester året om



Bild: Spektra

22 Accent besöker den spanska solkusten, där många svenska pensionärer övervintrar.

”Vi driver rätten att få välja en nykter miljö att åldras i.”

KSAN utbildar om äldre kvinnor och alkohol. **Sid 28**

Foto: Privat



26 Ny rapport varnar för äldres ökande alkoholkonsumtion, särskilt kvinnornas.

Röster

- 5 **”Vi ska inte** samarbeta med SD.”
- 5 **”Varför bjuds** hemmafruentliga partier in?”
- 5 **”Välj in** Bengt Göransson i akademien”

Politik

- 6 **Nej till alkohol** på Bromma-pojkarnas hemmaplan.
- 8 **Färre narkotikadöda** för första gången på tio år.
- 9 **Namninsamling** ska rädda Systembolaget.

Porträtt

- 10 **Ari Lipponen** säger ja – till nykterhet och rörelseglädje.

Forskning

- 16 **Måttligt drickande** också skadligt visar ny studie.
- 18 **1 av 3 avstår fest** av oro för att andras drickande.
- 19 **Forskaren** Claudia Fahlke.

I fokus

- 30 **Knepiga ord** som speglar vår syn.

I rörelse

- 40 **Årets alkoholutmanare** är mannen bakom Fotografiskas signaturdrinkar.
- 41 **Medlemmen Roger Falk** välkänd på Umeås gator.

Reportage

- 20 **Tema** Semester året om.
- 32 **Den största sorgen** Hennes dotter dog av droger.
- 36 **Gör din egen saft** Tre enkla recept för sköna sommardagar.
- 36 **Filmdagarna** firar 30-årsjubileum.

Kultur

- 43 **Ny bok:** Intressant om ideologi.

Ordföranden

- 50 **Låt inte** alkohollnormen styra sommaren.

Mindre moralism, mer vetenskap

Nykterhetsrörelsen beskylls emellanåt för moralism. I Dagens Nyheter den 25 maj skrev Per Svensson i en ledare om: "Hur jag värvades till moralmiljön och blev liberal". I årskurs åtta blev han medlem i Ungdomens nykterhetsförbund, UNF: "Vi var tonåringar i en förort och blev nykterhetsrörelsens mest radikala och extrema fraktion". Till kongressen i Umeå 1972 motionerade föreningen om bland annat "avskaffande av all nöjesverksamhet". Per Svensson slutsats är att det var en lärorik tid som fick honom att inse "varför man aldrig får ge efter för ofrihetens frestelse."

Moralist är ett skällsord. Men att ha en etisk kompass har hög status. Inte sällan ser vi på personer vars uttalanden och handlingar ligger i linje med vår egen övertygelse som moraliska och etiska föredömen. Medan vi menar att åsikter vi ogillar är uttryck för moralism. Inom IOGT-NTO har utvecklingen gått mot ökad efterfrågan på fakta, forskning och beslut som grundas på evidens. Under mina snart tre år på Accent har jag knappt mött någon medlem som moraliserat över sina medmänniskor. Inte heller har de tackat nej till en trevlig fest. Däremot är många bedrövade, oroade och

arga över alkoholens och andra drogers negativa konsekvenser. Och som vill se ett samhälle som tar fakta om våld, sjukdomar, olyckor och psykisk ohälsa kopplade till detta på allvar. För det som är frihet för några innebär ofrihet för många andra. Nämligen alla som drabbas av alkoholens alla skadeverkningar. Att stå upp för dem är att ha både moral och etisk kompass. Baserat på fakta.

Ulrica Ambjörn
chefredaktör

"Under mina snart tre år på Accent har jag knappt mött någon medlem som moraliserat över sina medmänniskor."

Ulrica väljer



För IOGT International
som nu är

officiell partner till Världshälsorganisationen, WHO. Världen behöver mer alkohol- och narkotikapolitik.



För de restauranger och uteställen som sommaren 2018 på allvar tycker att vatten och läsk duger som alkoholfritt utbud. Skärpning!



accent

Accent ges ut av IOGT-NTO.
Pressläggning: 8 maj
Nästa nummer: 31 augusti

Ulrica Ambjörn

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

Nathalie C. Andersson

Reporter
073-372 62 38

Eva Ekeröth

Reporter
073-372 62 50
eva.ekeroth@iogt.se

Jens Wingren

Reporter
073-372 62 53
jens.wingren@iogt.se

Layout och produktion
Spektra

Omslag

Foto: Jonas Malmström

Bildbehandling

Fernando Medina/Spektra

Adress Accent, Box 12825,
112 97 Stockholm

Telefon 08-672 60 50

Mejl 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

Annonsbokning 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.



Adressändring
medlemsservice@iogt.se

Prenumeration

08-672 60 38
prenumeration@iogt.se
295 kr/år (8 nummer)

**SVERIGES
TIDSKRIFT**



Miljömärkt trycksak
3041 0083

Skriv till oss!
 accent@iogt.se eller
 Box 12825, 112 97
 Stockholm

"Vi ska inte samarbeta med SD"

 **Jag har svårt att se** hur vi skulle kunna samarbeta med organisationer som på sikt jobbar för att avskaffa demokratin och driva ut människor beroende på hudfärg och födelseort. Det är inte förenligt med att vara medlem i IOGT-NTO, och vi ska inte bidra till att sådana organisationer blir tagna på allvar.

På samma vis som det vore direkt olämpligt att ordföranden för Svenska bryggareföreningen satt i vår styrelse, så vore det djupt problematiskt att Sverigedemokraternas ordförande gjorde det.

Simon Winnfors



Från accentmagasin.se den 18 maj.

"Varför bjuds hemmafrufientliga partier in?"

 I Accent nummer 3 motiverade Erik Winnfors Wannberg att inte sd blivit inbjudna med att "Rörelsen bygger på principen om alla människors lika värde och rättigheter, utan åtskillnad av något slag". Vackra ord som bara blir till floskler när ni samtidigt bjuder in de hemmafrufientliga partierna. Det vill säga samtliga riksdagspartier utom

Kristdemokraterna och Sverigedemokraterna. Dessa sex riksdagspartier stiftade tillsammans en åtskillnades lag som med automatik ger hemmafrufamiljen 975 kronor lägre bostadsbidrag per månad än bortafrufamiljen vid lika familjebruttolön, boendekostnad och antal barn. Dessutom betalar hemmafrufamiljen några tusenlappar mer i skatt per

månad. För att få effekt på förföljelserna har de också (som enda medborgare) tagit ifrån hemmafrufamiljen rätt till socialbidrag.

Självklart tycker alla vi med demokratiska och solidariska värderingar att hemmafrufientlighet är lika avskyvärd som främlingsfientlighet, det är bara hatobjekten som skiljer. Nej, om era vackra ord inte bara är floskler så kan ni bara bjuda in Kristdemokraterna.

Elmer Johansson, Jörn

"Välj in Bengt Göransson i akademien"

 Svenska Akademien befinner sig i en svår situation. Det behövs en förändring. Det gäller att hitta lämpliga kandidater

till de lediga stolarna. Varför inte ta in Bengt Göransson, den gamle kulturministern och folkbildaren? Att han dessutom är helnykterist

gör ingen skada i den miljön, utan tvärtom.

Håkan Rydén, medlem i IOGT-NTO sedan 1949

Ur flödet

 SD är detsamma även om Jimmie snutit sig och tvättat örnen. Hans kalsonger är skitiga ändå.
 Per-Åke Andersson

 Systembolaget är inget hinder för konsumtion, och konsumtion behöver vi inte moralisera kring. Däremot har Systembolaget effekter på missbruk, och ändå skapar missbruk så stora sår i samhället. Så nej, lägg INTE ner Systembolaget, tack.
 Robert Laul, @robert_laul



Foto: Joséfine Laul

"Island kommer inte att legalisera cannabis om inte de andra nordiska länderna gör det först."

Helgi Gunnlaugsson, professor i sociologi vid Háskóli Íslands, i Popnad.



Foto: Privat

Mest läst i maj på accentmagasin.se

- 1 Carola Sahlén – fasaden som rasade.
- 2 Kampanj för att rädda Systembolaget.
- 3 Riksdagen säger ja till gårdsförsäljning.
- 4 SD bjöds in till IOGT-NTO-förening.
- 5 Kritik mot Tollare efter trakasserier.



Ingen alkohol på BP:s hemmamatcher

Vid allsvenska fotbollsmatcher, särskilt derbyn, är det ofta slagsmål mellan fulla supportrar. Men på Grimsta IP spelas stockholmsderby utan bråk – och utan alkohol.

TEXT Eva Ekeröth

Fotboll Solen lyser över Grimsta IP där Brommapojkarnas hemmaarena ligger. Det ska strax bli allsvenskt derby och Djurgården kommer på besök.

Djurgårdsklackens sång ljuder över arenan redan innan matchen börjat, medan BP:s supportrar står tysta vid ena långsidan. Där har de hängt upp en banderoll där det står "Bromma support". Längre ner har någon textat "BP bäst i stan" med stora bokstäver på något som ser ut som ett lakan.

– Vår publik består mest av våra ungdomsspelare och deras familjer. Sedan har vi en del äldre, som kanske spelat i BP tidigare, som kommer, säger Peter Appelquist, kommunikationsansvarig i Brommapojkarna.

Djurgårdsklacken sjunger sig igenom hela matchen och hejar på sitt lag, BP:s supportrar drar i gång en hejaramsa vid två tillfällen.

”Vi har ett principbeslut på att inte servera alkohol. Det har vi haft ända sedan vi började spela seniorfotboll.”

Peter Appelquist, Brommapojkarna

Matchen är långsam och ganska tråkig. Dock saknas inte dramatik. Spelarna nickar ideligen bollen, vilket leder till att de vid flera tillfällen stöter ihop med varandra. Vid två tillfällen blir kollisionerna så allvarliga att spelare blir liggande på planen och måste bytas ut. En domare krockar med en funktionär.

Strax därpå gör hemmalaget BP matchens första mål.

I pausen köar den drygt 4 000-hövdade publiken för att köpa kokt korv med bröd, läsk, kaffe och godis i kiosker och cafeterior. Någon alkoholhaltig dryck serveras inte.

– Vi har ett principbeslut på att inte servera alkohol. Det har vi haft ända sedan vi började spela seniorfotboll. Brommapojkarna är i första hand en ungdomsklubb. Ungdom, idrott och alkohol hör inte ihop, säger Peter Appelquist.

Men skulle ni inte kunna tjäna pengar på ölförsäljning?

– Jo, när större följn från bortalag, som är vana vid att det serveras på arenan, kommer så förväntar de sig att det går att köpa öl. Då skulle vi nog kunna tjäna en del, men vi har inte räknat på vad vi förlorar på att inte sälja. Det är inte aktuellt, säger han.

Poliser och ordningsvakter står i klungor och småpratar i solskenet. Några ordningsproblem märks inte av.

– Det är väldigt lugnt, men varje match är individuell och matchen är inte slut än, säger Oscar Löfgren från polisens regionala ordningsgrupp.

Några alkoholpåverkade personer har han sett.

– Men ingen som varit överförfriskad, säger han.

Något bråk blir det inte. Inga fler mål heller. Besvikna djurgårdssupportrar buar åt sitt lag och lämnar arenan med hängande huvuden.

Fakta

► Brommapojkarna, BP, är Europas största fotbollsklubb med cirka 4 000 ungdomsspelare.

► Traditionellt har klubben varit farmarklubb åt de andra Stockholmslagen, och i den aktuella matchen hade en tredjedel av djurgårdsspelarna fostrats i Brommapojkarna.

► År 2007 var BP:s första säsong i allsvenskan. I år är det klubbens sjätte säsong i serien.

► BP har fattat ett principbeslut att inte servera alkohol på sina matcher.

Grönland förbjuder alkoholreklam

Reklam Den 1 mars antog Grönland en ny alkohollag som förbjuder alkoholreklam, begränsar försäljnings- och serveringstider, samt kräver att alkohol avgränsas från andra varor i butiken. Lagen gäller för all alkohol med styrka över 2,25 procent och omfattar all försäljning och servering.

Eva Ekeröth



Foto: Istockphoto

Foto: Nathalie C. Andersson

E-mottagning ska locka fler med alkoholproblem

Alkohol När Akademiska sjukhuset i Uppsala nu startar e-mottagning för personer med alkoholproblematik hoppas Tobias Eriksson, chefsöverläkare på beroendemedicinska mottagningen, att fler söker hjälp.

– Det är så pass stigmatiserande att sitta i ett väntrum, så det gör man inte, säger han.

E-mottagningens målgrupp är personer över 18 år med riskabel alkoholkonsumtion, men som inte har kontakt med vården. De erbjuds specialistvård via videolänk.

Prover som tas kan lämnas på en vårdcentral eller sjukhusets laboratorium, vilket inte gör det så laddat, man känner sig mer anonym. En pilotstudie med 21 patienter har precis startat och ska pågå fram till november 2018.

Anna Fredriksson

72

miljoner kronor extra fick Tullverket i vårbudgeten för att stoppa illegala varor vid gränsen. Pengarna ska gå till ny teknisk utrustning i jakten på narkotika.

Nej till alkohol i Västernorrland

Alkohol Region Västernorrland har beslutat om totalstopp för att servera alkohol för landstingets skattemedel. Ett tidigare beslut tillät vissa undantag, men nu är det slut på det, enligt Sundsvalls tidning.

Ulrica Ambjörn

Gårdsförsäljning utreds – igen

Alkohol Riksdagen gick på Socialutskottets linje att uppmana regeringen att ”verka för en lagstiftning som gör det möjligt att bedriva gårdsförsäljning av alkohol i begränsad utsträckning. Det gäller under förutsättning att Systembolagets monopol kan bevaras.” Alliansen lyckades, med stöd av Sverigedemokraterna, få igenom förslaget. I beslutet konstateras att frågan behandlats av riksdagen tidigare, som då sagt nej.

Eva Ekeröth



Foto: Istockphoto

Ny alkoholskatt införs i Peru

Alkoholskatt Tuffa skatter på produkter som skadar medborgarnas hälsa ska ge pengar till sjukvården i Peru. Utöver alkohol höjs skatten på sötade drycker, cigaretter och förorenande bilar. Lagen är ett sätt att komma tillrätta med folkhälsoproblem så som fetma och cancer, rapporterar Reuters.

Jens Wingren



Ljusmanifestation för narkotikadöda på Sergelstorg i Stockholm.

Foto: Per-Olof Svensson

Färre narkotikadöda

Siffrorna för år 2016 visar för första gången på tio år att narkotikadödligheten sjunker i Sverige.

Dödsfall Enligt Folkhälsomyndigheten, FHM, kan det handla om ett trendbrott, men man vet inte säkert innan man följt utvecklingen ytterligare några år. 93 procent av de narkotikarelaterade dödsfallen är fortfarande opioidrelaterade, och oftast handlar det om överdoser.

Samtidigt har antalet sprutbytesprogram ökat under de senaste åren. För tio år sedan fanns bara sprutbytesprogram i Skåne. 2015 fanns 9 sprutbytesprogram och under 2017 hela 14 aktiva program. I mars 2017 framtogs kommuner rätten att lägga in sitt veto mot sprutbytesprogram. Ansvar ligger nu helt hos landstingen och flera nya program ligger i startgroparna. Åldern för att delta i ett program sänktes också från 20 till 18 år.

Att det skulle handla om ett direkt samband mellan narkotikadödlighet och sprutbytesprogram är dock oklart.

– Vi vet inte. De lagändringar som

kommit på området inträffade ju 2017 och de siffror vi presenterar här är från 2016. Däremot så ser vi positivt på sprutbyten och tror att det i förlängningen ger en positiv effekt och ökar chansen att fler kommer i kontakt med vården, säger Mimmi Eriksson Tinghög, utredare på FHM.

Även om narkotikadödligheten minskat så skriver Folkhälsomyndigheten att dödligheten fortfarande är hög. Totalt rapporteras 590 dödsfall under 2016.

Hur det kan komma sig att narkotikadödligheten är så pass stor i välfärdslandet Sverige är dock fortfarande en olöst gåta.

– Det är ingen lätt fråga att svara på och anledningarna är nog många. Det här handlar också om en utsatt grupp som ofta faller mellan stolarna i systemet och som verkligen behöver hjälp, säger Mimmi Eriksson Tinghög.

Jens Wingren

Kampanj för att rädda Systembolaget

Namninsamling En kampanj i sociala medier samlar in namnunderskrifter mot gårdsförsäljning. Kampanjen samlade på några dagar in över 12 000 underskrifter (Målet är 50 000). Bakom kampanjen står den ideella föreningen Skiftet.

– När jag läste nyheten om att Riksdagen röstat för att frågan om gårdsförsäljning ska utredas nu igen, kände jag att det var dags. Gårdsförsäljning är ett hot mot Systembolaget. Lagen i EU är ganska tydlig; öppnar vi upp för gårdsförsäljning så öppnar vi upp även för andra aktörer att sälja sina produkter, säger Anna Westberg, kampanjchef på Skiftet.

Underskrifterna ska lämnas till Socialutskottet. På agera.skiftet.org finns kampanjen för den som vill skriva på.

Eva Ekeröth



Foto: Istockphoto

”En förutsättning för att det svenska detaljhandelsmonopolet fått bestå är att det inte finns något vinstintresse.”



Foto: Frida Johansson Metso CC BY 3.0

Frida Johansson Metso (L), ledamot i Systembolagets styrelse, vid ett seminarium om Systembolaget arrangerat av Alkoholpolitiskt forum.

Skatt på narkotikaförsäljning

Narkotika En 22-årig Uppsalabo åker på en rejäl skattesmäll. Mannen sålde under 2016 narkotikaklassade preparat, rapporterar P4 Uppland. Skatteverket upptäckte att han inte deklarerat något för denna inkomst och mannen ska nu betala drygt 1,7 miljoner kronor. Brottslig verksamhet är nämligen inte skattefri enligt en dom i Högsta förvaltningsdomstolen från 2011.

Jens Wingren

Krav på åtgärder mot rattfylleri

MHF lyfter frågor om alkohol och trafik: alkolås, krav på nollgräns och på lag mot ”eftersupning”.

Trafik Motorförarnas helnykterhetsförbund, MHF, anser att nya EU-regler försvårar för rattfylleridömda att få köra bil med alkolås. De nya reglerna innebär att en person som döms för rattfylleri, och har ett diagnostiserat beroende, först måste bevisa sin nykterhet i minst sex månader för att därefter kunna ansöka om alkolås.

– EU har inte förstått det svenska programmet rehabiliteringseffekt, menar Lars Olov Sjöström, trafiksäkerhetschef på MHF.

Under våren har MHF också krävt nollgräns för alkohol i samband med bilkörning. Bakom beslutet ligger en pedagogisk tanke.

– Det är viktigt att markera att alkohol och trafik aldrig hör ihop. Det blir svårare om man accepterar att folk dricker litegrann och sedan kör. Vi vill att man ska ha inställningen att ska jag köra bil i trafiken då avstår jag helt från alkohol, säger Lars Olov Sjöström. Fyra länder i Europa har gränsen 0,0 promille för rattfylleri: Tjeckien, Ungern, Slovakien och Rumänien.

MHF har också samlat in 7 963 underskrifter mot eftersupning. Bakgrunden är att ungefär tio procent av alla misstänkta rattfyllerister hävdar att det är efter själva olyckan eller bilfärden som de druckit alkohol. Enligt Göran Sydha, vd för Motorförarnas Helnykterhetsförbund, MHF, rör det sig om flera tusen förare per år som på detta sätt menar att de ”eftersupit”.

– ”Jag blev så stressad av det som hände att jag drack lite”, säger de. Och det gör de fast polisen och kanske också andra vittnen är på plats, säger han.

Anna Fredriksson



Foto: Istockphoto



Ari väljer rörelseglädje

Ari Lipponen gjorde valet att helt avstå
från alkohol och droger redan i tonåren.
”Mamma bad mig lova att aldrig dricka”.

TEXT Anna Fredriksson FOTO Jonas Malmström





▲ Ari Lipponen
hittade till dansen
och rörelseglädjen
tidigt i livet.

”Jag tillhör de väldigt få som aldrig ens smakat alkohol. Det skulle aldrig falla mig in.”

Det är lätt att smittas av Ari Lipponens energi och glädje. Både i träningslokalen på Sats, där han är instruktör, och utanför. Han är positiv, men också bestämd i sina åsikter och sina val.

– Jag tillhör de väldigt få som aldrig ens smakat alkohol. Det skulle aldrig falla mig in.

Han föddes i Skövde, mamma är från Finland och pappa är ryss.

– Där är det vanligt att man dricker. Det gjorde pappa. Han umgicks med sina nio syskon genom att dricka jättemycket.

Pappa hade jobb och skötte det hyfsat. Men det var stökigt hemma.

– Jag fick se baksidan. Hur folk blir annorlunda när de dricker. Om någon har tagit minsta lilla droppe märker jag det, även i dag.

När Ari Lipponen var 12 år skilde sig föräldrarna.

– Då var det slagsmål med grannar och annat. Mamma sa: Ari, lova mig att du aldrig dricker. Som tonåring trodde jag att det var mamma som valde åt mig. Men det har alltid varit mitt eget beslut. Ett ganska lätt val.

Kanske hänger det ihop med hans utstrålning, att alla märker att det liksom inte är någon idé att tjata eller truga. Men ingen har någonsin sagt: det är klart du ska smaka! Och det är inte så att han alltid undvikit sammanhang med alkohol.

– Det är respekt till alla runt omkring

mig, att de fattat. I dag väljer jag ändå att inte umgås med folk som dricker, säger han och skrattar.

Ett annat val Ari Lipponen gjorde i samband med skilsmässan var att han inte ville ha någon kontakt alls med sin pappa under två år.

– Sedan var jag hos honom varannan helg i tre–fyra år. Men när jag fyllde 18 bestämde jag att inte ha mer än sporadisk kontakt med honom någon gång per år. Så har det varit sedan dess. Tyvärr är jag inte ledsen för det. Jag saknar inte honom. Jag har en bra relation med min mamma.

När Ari Lipponen var sju år började han dansa: lindyhopp, jive och bugg. Sedan blev det moderna danser och klassiskt. Och tävlingsdans för en klubb i Jönköping, åtta mil från Skövde. Dansen var en hobby, men för den som tävlar blir det mycket träning.

– Dansträning är funktionell. Den ger styrka, rörlighet, balans, koordination och bra kondition. Och dans är väldigt roligt.

► ARI LIPPONEN

Ålder: 41 år **Gör:** Träningsinstruktör

Bor: Stockholms innerstad, född i Skövde

Familj: Make, mamma och syskon **Utmärkelse:** Årets träningsinstruktör 2017 **Om jag skulle ha ett annat jobb:** Entertainer, clown, underhålla barn.

Dansen har funnits med sedan dess på något sätt, men sitt första träningsjobb fick Ari Lipponens som 20-åring. Då blev han instruktör för det lokala gymmet i Skövde. Han åkte på utbildningar varje helg, i yoga, pilates och bodypump.

Sedan blev det Stockholm, det var oplanerat, men han trivdes. Jobbade på båt, var borta i två-veckors pass.

– På båten kunde jag inte träna. Jag längtade efter det och tränade hela tiden när jag var i land.

Rederiet varslade och helt plötsligt hade han en tjänst som ansvarig för träningsverksamheten hos en researrangör i Grekland. Planen var att stanna ett halvår, han hade precis köpt lägenhet i Stockholm. Det blev sju år, varav en säsong i Spanien och en period som dansare i Aten.

– Men så kom finanskrisen och jag flyttade hem. Jag hade saknat årstiderna, jag älskar hösten och vintern. Regnet. Att allt funkar, att det är varmt inne och att lönen kommer den 25:e. Allt som vi tar för givet.

Att åka på träningsresor blir allt populärare. Ari Lipponen är gärna instruktör på sådana också då och då, med olika resebolag, och så arrangerar han egna till södra Frankrike.

– En av dem som går och tränar på mina pass har ett slott där som vi använder.

Att ta bussen bara några kvarter, om han inte måste för att han har bråttom och en tid att passa – det skulle aldrig falla Ari Lipponen in. ►

”Jag fick se baksidan. Hur folk blir annorlunda när de dricker. Om någon har tagit minsta lilla droppe märker jag det, även i dag.”

– Jag tar aldrig rulltrappan till exempel. Så har jag gjort hela mitt liv.

Ja, Ari Lipponen har mycket energi och håller på med många olika saker. Han har försökt begränsa sig, nischat in sig på yoga och pilates.

– Men jag tröttnar på att bara göra en sak.

I tjugo år har han nu haft träning som

jobb, i mer än tolv år på heltid. Han kan börja känna att det ibland gör ont i kroppen, så han har skaffat sig en personlig tränare. För att ibland fokusera på sig själv.

– Det är väldigt få som livnär sig på träning på heltid. Det sliter mentalt också att vara närvarande och glad hela tiden.

Just det är hans kännetecken. Han är uppskattad för rörelseglädjen han sprider. Ett antal stammisar kommer alltid på hans pass. Och de följer med på hans träningsresor. Att han fick utmärkelsen Årets träningsinstruktör 2017 tycker Ari Lipponen var fantastiskt roligt.

– Jag fick både folkets och juryns röst.

Tre–fyra gånger per år reser han till USA. För att få inspiration till nya träningsformer och för att det är roligt. Där har han fått 27 medaljer när han deltagit i IDEA convention, ett internationellt träningsläger som samlar över 10 000 deltagare.

Att ta genvägen och bygga muskler och styrka med hjälp av doping är uppenbarligen frestande för en del. Ari Lipponen berättar att Sats gör slumpmässiga tester för alla personliga tränare ganska ofta.

– Det är svårt att komma åt det här. Jag är såklart emot det, men konfronteras inte med det. Jag hör mer än jag ser. Jag kan höra folk säga ”jag går inte till det eller det gymmet för där finns doping.” Men jag ser faktiskt ingenting. ☒

ARIS TIPS: SÅ KOMMER DU IGÅNG

► **Om du vill** investera i hälsa och välmående då måste du också offra någonting – tid.

► **Fem minuter** varje dag för att öva upp rörligheten, göra lite axelrotationer och skulderbladsrörelser – det hinner alla. Framför teven eller på jobbet. Vardagsmotion är bra, men två gånger i veckan bör vi bli svettiga och trötta. Du måste svettas, annars gör inte träningen nytta. Om du hittar något du tycker är roligt ökar chansen att du kommer iväg även de gångerna det känns motigt.

► **Tänk på att** det tar minst åtta veckor att sätta en ny vana. De flesta går ut lite för hårt. Det är bättre att gå ut långsamt och lägga på. Öka sakta i tid och längd. Om du bestämt dig för att springa, börja med två kilometer. Sedan ökar du till två och en halv. Små, små steg successivt. De flesta blir piggare väldigt snabbt.

► **Klappa dig själv** på axeln. När det är motigt, tänk på dina mål. Varför gör jag det här? Men det är lätt för mig att säga, som har träning som livsstil.



▲ Ari Lipponen har mycket energi och tröttnar på att göra bara en sak.



Även måttligt drickande skadligt

En ny stor studie visar att även måttlig alkoholkonsumtion är skadligt. Forskarna ifrågasätter de nuvarande riskgränserna.

TEXT Eva Ekeröth

Alkoholskador Ju mer man dricker desto större är risken att dö av stroke, hjärt-kärlsjukdom (utom hjärtinfarkt), högt blodtryck eller aortabráck. Det framgår av en ny stor studie presenterad i The Lancet.

Även för andra dödsorsaker ökar risken så snart mängden alkohol per vecka överskrider 100 gram. Den som dricker mellan 100 och 200 gram alkohol per vecka vid 40 års ålder minskar sin förväntade livslängd med sex månader, jämfört med den som dricker max 100 gram per vecka. Det är en mängd som motsvarar en flaska vin.

I studien har den internationella forskargruppen tittat på närmare 600 000 alkoholkonsumenter i 19 länder i västvärlden, även Sverige. De har kommit fram till att den som dricker mer än 100 gram per vecka ökar risken att dö av alla slags

”Det finns inga hälsofördelar med att dricka alkohol. Det är som vanligt när något låter för bra för att vara sant.”

Tim Chico, professor i hjärt-kärlmedicin

dödsorsaker. För hjärt-kärlsjukdomar, utom hjärtinfarkt, finns inga tröskelvärden; risken ökar linjärt.

Bakgrunden till studien är de mycket stora variationerna i nationella riktlinjer som forskarna ville utreda vetenskapen bakom.

I USA anges en övre gräns på 196 gram per vecka för män och 98 gram för kvinnor. Ungefär samma gränser finns i Sverige och Kanada, medan Italien, Portugal och Spaniens rekommendationer ligger ungefär femtio procent högre. Storbritannien hamnar i den andra änden och anger en gräns som är omkring hälften av USA:s.

Att nivåerna skiljer sig så mycket leder till osäkerhet om vad som gäller och minskar förtroendet för riktlinjerna. Forskarna anser att resultaten bör leda till en översyn av nationella riktlinjer.

I en kommentar till artikeln skriver Jason Connor och Wayne Hall, professorer vid the University of Queensland Centre for Youth Substance Abuse Research i Australien:

”De nivåer som rekommenderas i den här studien kommer utan tvivel beskrivas som osannolika och ogenomförbara av alkoholindustrin och andra som motsätter sig hälsovarningar på alkohol. Resultaten borde emellertid spridas vitt och brett och ge upphov till en kunskapsbaserad debatt bland både professionella och allmänhet.”

I en muntlig kommentar till The Guardian säger Tim Chico, professor i hjärt-kärlmedicin: ”Den här studien gör klart att det finns inga hälsofördelar med att dricka alkohol. Det är som vanligt när något låter för bra för att vara sant.”

I korthet

► Närmare 600 000 personer från 19 länder har ingått i studien.

► Studiens syfte var att fastställa tröskelvärden för lägsta risken för dödlighet och hjärt-kärlsjukdom.

► För alkoholkonsumenter i höginkomstländer konstateras att gränsen för ökad risk att dö, oavsett orsak, går vid 100 gram alkohol per vecka.

► För andra hjärt-kärlsjukdomar än hjärtinfarkt fanns inga nedre gränser. Risken ökar för varje glas.

► Detsamma gäller risken att dö av stroke, högt blodtryck eller aorta-bräck.

► Däremot löpte de som drack mindre än 100 gram alkohol i veckan något större risk att dö av hjärtinfarkt.

Varningstext för cancer avskräcker

Alkohol Varningstexter för att alkohol kan leda till sju olika sorters cancer var den viktigaste faktorn för att få deltagarna i studien Global Drugs Survey att tänka om kring sin alkoholkonsumtion. De flesta andra varningar kring hälsoriskerna med alkohol visade sig dock ha liten effekt. Det rapporterar The Guardian.

Jens Wingren



Foto: iStockPhoto

Kalifornien forskar om legalisering

Cannabis I Kalifornien görs nu en tvärvetenskaplig forskningssatsning för att studera effekterna av den legalisering av cannabis som genomfördes vid årsskiftet. Psykologiprofessor Tim Fong är en av initiativtagarna till Cannabis Research Initiative. Han menar att det krävs tvärvetenskapliga studier eftersom legaliseringen får så stora konsekvenser för hela samhället.

Ulrica Ambjörn

”En miljon svenskar dricker så mycket att en alkoholfri månad före operation kan halvera risken för komplikationer.”

Svenska läkaresällskapets ordförande Stefan Lindgren och tio andra läkare, samtliga ordförande för olika kirurgiska specialistföreningar, på DN-debatt.

Drivs av njutning

Nätdroger Christophe Soussan, Karlstads universitet, har undersökt attityder, drivkrafter och upplevelser hos 600 droganvändare på internet.

–Deras upplevelser är nyanserade och de uttrycker sig specifikt om vad varje drog för med sig, i form av både positiva och negativa upplevelser. Generellt talar de om rekreation, nöje och njutning, säger han. De drivs inte av beroende och abstinens.

Anna Fredriksson

Alkohol kan förvärra PMS

Alkohol Spanska forskare har upptäckt ett samband mellan alkoholkonsumtion och premenstruellt syndrom, PMS. Det rapporterar Live science. Kvinnor som dricker mer än ett glas om dagen har 79 procents högre risk att drabbas av PMS.

Jens Wingren

Foto: iStockPhoto



Unga danskar i riskzonen

Alkohol 4 av 10 unga danskar dricker långt över risknivåerna. Det visar en studie där forskare från Köpenhamns universitet följt 2 000 danskar födda 1989, under tio år. Resultatet pekar på att alkoholvanor som etablerats i tonåren följer med in i vuxenlivet. Enligt forskarna dricker 42 procent "långt över rekommenderade mängder".

Ulrica Ambjörn



Foto: maria zaitrevsky rundgren

1 av 3 undviker fester där andra dricker

Var tredje svensk har avstått från en tillställning av oro för att andra kommer att dricka för mycket.

Alkohol Det visar en undersökning från Systembolagets dotterbolag IQ.

–Det är överraskande höga siffror som visar hur mycket alkohol påverkar våra liv. Vi måste slå håll på myten om alkohol som en stämningshöjare och självklarhet för festen. Bilden vi matas med är positiv, men påverkan är negativ, säger Karin Hagman, vd för IQ.

Att möta en tjugig alkoholpåverkad person kan vara nog så irriterande, men värre är att behöva känna sig otrygg eller rädd på grund av andras drickande. Hela 53 procent av kvinnorna och 26 procent av männen uppger att de någon gång blivit sexuellt trakasserade av en berusad person. Och 71 procent av kvinnorna och 62 procent av männen har någon gång känt sig otrygga på krogen på grund av andras alkoholkonsumtion. Ute på stan har 60 procent av männen och 67 procent av kvinnorna känt sig otrygga på grund av berusade personer, och på fest hos vänner 38 procent av kvinnorna och 30 procent av männen.

Värst tycker Karin Hagman det är att var fjärde kvinna har känt sig otrygg hemma på grund av andras drickande.

–Det är en skrämmande siffra och dubbelt så stor som männens tolv procent. På krogen har man ju ändå gett sig in i en alkoholfylld miljö, men att man ska känna sig otrygg på stan, eller, ännu värre, i sitt eget hem, tycker jag är hemskt, säger hon.

Hon tillägger dock att de inte vet vad som ligger bakom siffran.

–Frågan är inte ställd så att vi får veta om de oroar sig för att de själva eller andra ska utsättas för våld, eller för att få saker i hemmet förstörda. Det är något som vi vill gå vidare med och titta närmare på, säger hon.

Har ni några tips till dem som är oroliga?

–Vi vill inte lägga på dem ansvar, men att ta ett jobbigt samtal med någon kan löna sig. Sedan tycker jag att man ska bjuda in till alkoholfria umgängen för att motverka alkoholkulturen.

Eva Ekeröth

”Jag visste tidigt att jag ville bli forskare”

Forskaren Claudia Fahlke

– Jag visste tidigt att jag ville bli forskare. Den första delkursen i grundkursen i psykologi var biologisk psykologi. Den handlade om hjärnans funktion och beteende kopplat till det. Jag kände att ”nu har jag kommit hem”.

Du är föreståndare för Centrum för forskning och utbildning kring riskbruk, missbruk och beroende, CERA. Varför startades det?

– Vi var ett nätverk av forskare som ville diskutera beroende tvärvetenskapligt. Vi var referensgrupp till beroendekliniken vid Sahlgrenska universitetssjukhuset. När vi fick förfrågningar om uppdragsutbildningar, tyckte vi att nätverket borde formaliseras. Idag är vi ett kunskapscentrum vid Göteborgs universitet med cirka 40 forskare samt flera externa partners.

Vad håller du på med just nu?

– Vi har ett stort material av patienter med beroende som vi följer över tid. Vi ska försöka ta reda på vilka faktorer som bidrar till att det går bra för vissa och sämre för andra.

Vad gör du när du inte forskar?

– Jag har en stor köksträdgård och gillar att odla. Det är ett bra komplement att jobba med händerna.

Text: Eva Ekeröth Foto: Nicke Johansson

Professor i hälsopsykologi vid psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet. Föreståndare för Centrum för forskning och utbildning kring riskbruk, missbruk och beroende, CERA, som hon också är en av initiativtagarna till. Sedan förra året är CERA, tillsammans med IOGT-NTO och Svenska läkaresällskapet, medutgivare av rapporten Alkoholen och samhället.





TEMA

INNEHÅLL: 22 "Det tippas lätt över" 27 Äldre dricker allt mer
28 De utbildar om farmor på fyllan 29 Livsfarlig okunskap

Semester året om

Äldre dricker allt mer – och oftare.
En ny rapport varnar för allvarliga
konsekvenser. Accent har besökt den
spanska solkusten där alkoholen
är billig och lättillgänglig.
Och där svenska pensionärer
gärna övervintrar.



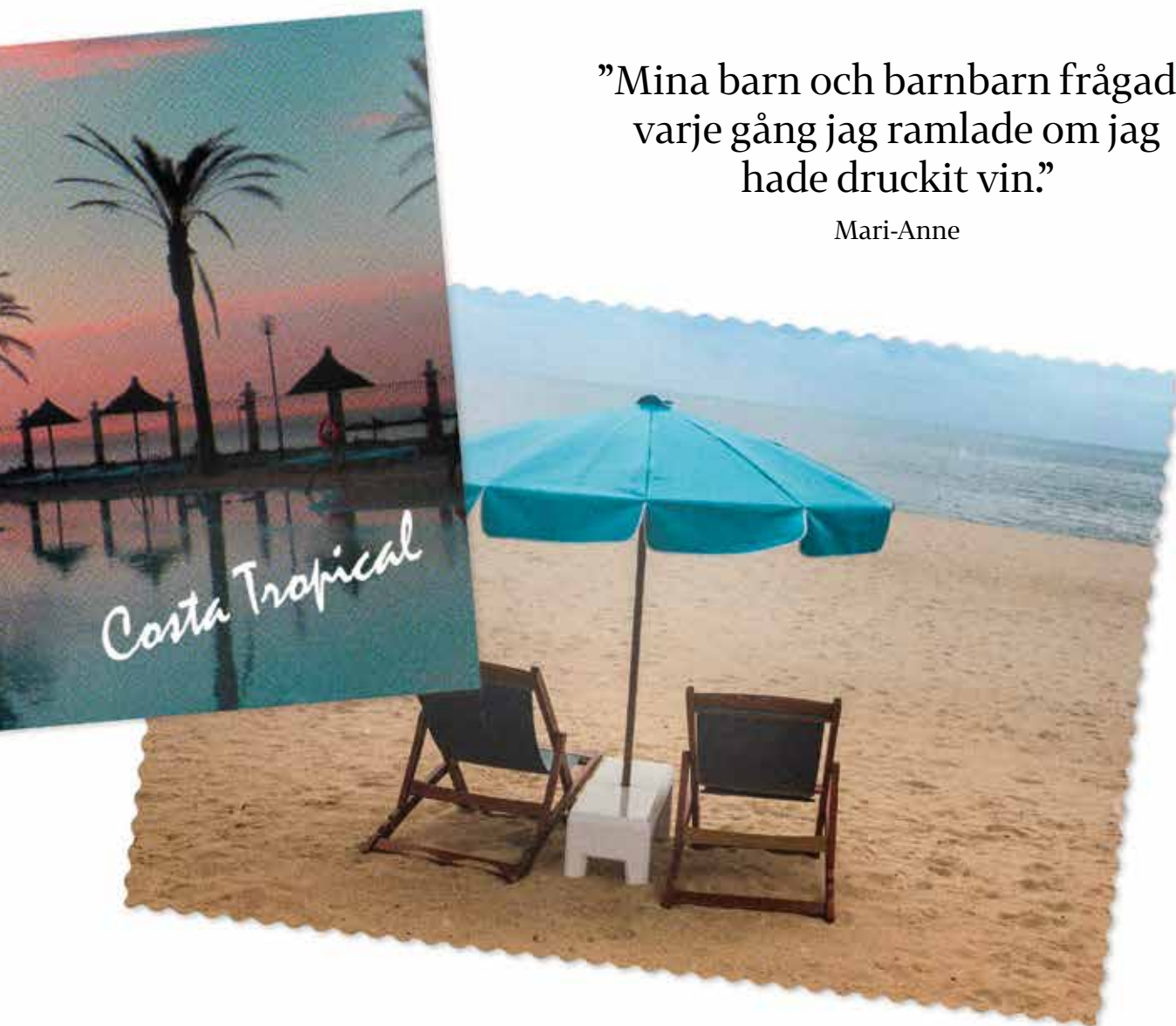
”Det tippas lätt över”

Många pensionerade svenskar tillbringar vintern i Spanien. Där finns sol och värme, men också billig och lättillgänglig alkohol. En ekvation som kan gå fel.

TEXT Anna Fredriksson BILD Spektra

”Mina barn och barnbarn frågade
varje gång jag ramlade om jag
hade druckit vin.”

Mari-Anne



Costa Tropical i södra Spanien är det varmaste området i Europa vintertid. Visst kan det vara dåligt väder här också, men inte många dagar i sträck, och det blir sällan kallare än tio-tolv plusgrader. Vädret är en stor anledning till att många svenskar bosätter sig helt eller delvis i Spanien efter pensionen. Men det behagliga livet i övrigt lockar också, lite guldkant mest varje dag.

Spanienpensionärerna är inte någon homogen grupp, de är inte alls bara bortskämda golfare, det har forskaren i socialantropologi Anna Gavanäs visat i sin bok Pensionärsplaneten. Här finns alla sorter. För dem som har en låg pension

kan pengarna räcka mycket längre här. Maten är billigare. Och för många är ett glas vin till middagen en del av det goda livet. Att alla därför skulle gå i en ständig alkoholdimma stämmer naturligtvis inte. Det beror alldeles på vem du frågar hur de ser på konsekvenserna av den billiga, lättillgängliga alkoholen.

Det finns några olika nätverk för Spaniensvenskarna här. Idag träffas en grupp för allmänt informationsmöte på ett av strandpromenadens kaféer.

Mari-Anne tycker att hon ser fler påverkade i den Stockholmskommun där hon bor under sommarhalvåret, än här.

– Kanske är det en som dricker lite för mycket, men det gör han hemma också.

Men jag gillar inte att de har vinflaskor som vinster på de nordiska träffarna, säger hon.

Hennes lägenhet är inte stor. Men både soluppgång och solnedgång i Medelhavet är fantastiska skådespel från balkongen. Mari-Anne är 88 år och numera tvungen att använda rullator. Hon har skakningar och blodtrycksfall.

– Jag slutade dricka helt för två år sedan. Mina barn och barnbarn frågade varje gång jag ramlade om jag hade druckit vin. Jag orkade inte höra det längre. Jag har ramlat 30 gånger och senaste gångerna var det illa. Innan slog jag mig aldrig.

När Mari-Anne var ung var hon med i IOGT-NTO, som ordnade danser och gav ►

henne ett stipendium på 50 kronor. Hon och maken bodde många år utomlands under yrkeslivet. Efter pensioneringen drack de två glas vin till maten varje dag, aldrig mer. Maken lever inte längre, men Mari-Ann har ett aktivt liv med sina vänner.

Med vid kafébordet finns också Nalle, 80 år, som miste sin fru för drygt ett år sedan. De hade varit gifta i 52 år och han är ledsen. Men han fortsätter spela boule.

– Det har jag gjort i 22 år, jag ser hur de dricker varje dag. Har man lätt för alkohol ska man inte bo här. Jag har sett många som dukat under, det är så billigt.

Bosse är drivande i just det här nät-

verket. Han och hans fru har inte varit i Sverige på två år.

– Alla dricker, men ingen blir berusad här. Vin är en måltidsdryck. Det finns alkoholfritt vin också. Själv dricker jag gärna en "cerveza sin alcohol", en alkoholfri öl, till maten. Jag upplever inte att någon kommer hit och får problem, men man kan ha problem med sig, säger han.

Frida är av en annan åsikt. Hon berättar hur kvinnor hon sett upp till, helt fallit ur ramen.

– De flesta tycker inte de dricker nämnvärt, men efter en dag ute på stan kan



Bosse

det bli flera flaskor. Det har jag märkt eftersom jag inte själv dricker utan iakttar vad som händer. Många vågar inte erkänna för sig själva ens. De kan inte säga nej och då har det hänt att de bett mig om hjälp. Hjälpens de fick var att jag hällde ut deras glas.

Själv fick hon dåliga erfarenheter i sitt första äktenskap, både av alkohol och misshandel som en följd av det. Till slut bröt hon upp.

– Jag blir förbannad när folk säger, "hur kan hon stanna kvar". De har ingen aning om hur det är att brytas ner, säger hon.

På kaféet ligger gratistidningen Svens-



ka Magasinet. I den finns en liten annons från Anonyma alkoholister. Ett namn och ett telefonnummer.

– Det är inte så ofta någon hör av sig som det borde vara, kanske tre-fyra per år, säger Krister.

Han heter något annat i verkligheten eftersom Anonyma alkoholister ska vara just anonyma när de uttalar sig i media.

– Om någon tar ett återfall kan det vändas emot oss.

Han undersökte själv alla områdets 500 barer när han flyttade ner, först på deltid, sedan på heltid.

– Ta en tapas är ett sätt att umgås, det är lätt att falla in i. Med tanke på hur många som dricker för mycket borde det

vara 60 stycken på våra möten.

Ofta är det sex personer, men det kan också vara uppemot femton. En kärntrupp bor här året om. När Krister flyttade ner gick han först på en engelsktalande grupp som hade ett möte i veckan, idag har de fem per vecka. Den nordiska gruppen har startat eget med två träffar.

– Jag vågar aldrig sluta gå på mötena. Det är min medicin. Det kan gå fort när man tar återfall. En vän som gick regelbundet på AA-möten åkte till Filippinerna. Där hade han inget att göra. Han dog tre veckor senare.

Genom att hjälpa andra håller Krister sig nykter. Nykomlingarna är på det sät-

tet de viktigaste personerna på mötena.

– Något bra här nere är att du inte behöver berätta varför du inte dricker. I Sverige säger folk: är du sjuk eller kör du bil. De vill ha en förklaring.

Jonas (som egentligen heter något annat) har satt sig i ett undanskymt hörn av caféet, han kom ner sent i natt från Sverige och behöver kaffe i lugn och ro.

– Har man själv varit en riktig alkoholister som jag då ser man tendenserna hos folk här. Det är billigt, man träffas innan middag, det rullar på. Det var så en annan började också. Det är lätt att det tippas över. Jag vill inte komma med några pekpinnar, jag ser ju dem kämpa, men kanske en liten uppmaning om att vakna upp. Alla börjar nattet, så är det bara. Jag har varit nere och vänt ordentligt, säger han. ☒

Fotnot: Ingen av de intervjuade vill delta med sitt efternamn.

”Har man själv varit en riktig alkoholister som jag då ser man tendenserna hos folk här.”

Jonas



”FALLET HÅRDARE HÄR”

► 90 000 svenskar är helt eller delvis bosatta i Spanien. Två miljoner gör därutöver turistbesök i landet varje år. (Källa: Svenska ambassaden.)

► Spanjorer dricker mer än svenskar, 10,0 liter per person, jämfört med 9,2 2016. (Källa: WHO)

► Spanjorernas förhållningssätt till alkohol skiljer sig från svenskarnas. Man ser sällan berusade spanjorer. Det menar Gunnar Sjöberg, kyrkoherde i Svenska kyrkan på Costa Blanca. Ett liv i Spanien gör det inte lättare för någon svensk att hantera eventuella problem, risken finns att bli mer utsatt och ensam.



– Då finns alkoholen som en vän att tillgå. Du kan flytta från mycket, men aldrig från dig själv. Även om du kommer till solen, värmen och havet bär du med dig beroenden, sår och svagheter.

Gunnar Sjöberg

► Det spanska sjukförsäkringssystemet bygger på att du har anhöriga.

– Om du faller, blir fallet hårdare här. Det finns en utbredd dold alkoholism i Sverige. Den finns naturligtvis också bland svenskar här, men är lättare att dölja hemma i Sverige.



Äldre dricker allt mer

Svenskarna dricker allt mindre, särskilt de yngre. Men de äldre går mot strömmen, och dricker både mer och oftare.

TEXT Eva Ekeröth BILD Spektra

Alkoholkonsumtionen i Sverige har sjunkit de senaste åren. Det finns dock en grupp som avviker – de äldre. De dricker både mer och oftare; 2016 uppgav 75 procent av 65–84-åringarna att de druckit de senaste 30 dagarna, jämfört med 62 procent 2002. Det visar rapporten *Trender i dryckesmönster – befolkningens självrapporterade alkoholvanor under 2000-talet*, utgiven av Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

– Kroppen förändras när man blir äldre, muskelmassan minskar och andelen fettvävnad ökar, vilket gör att alkoholkoncentrationen i blodet blir högre. Den mängd som var okej att dricka tidigare kan vara riskabelt hög när kroppen åldrats, säger Michaela Prochazka, utredare och samordnare för äldrefrågor på Socialstyrelsen.

Enligt rapporten *Trender i dryckesmönster* är det numera personer över 50 år som dricker oftast, de har också ökat sin intensivkonsumtion. De äldsta, över 65, är de som dricker allra oftast. I genomsnitt har de druckit vid 6,1 tillfällen de senaste 30 dagarna, vilket är närmare 50 procent oftare än 17–29-åringarna som dricker vid 4,1 tillfällen.

Det är inte bara dryckestillfällena som



Foto: Privat

MICHAELA PROCHAZKA

Michaela Prochazka är medicine doktor, utredare och samordnare för äldrefrågor på Socialstyrelsen. Hon är ansvarig för rapporten *Vård och omsorg om äldre – lägesrapport 2018*.

blir fler. Medan alla andra åldersgrupper har minskat antal tillfällen då de risk- eller högkonsumerar alkohol, så gör de äldsta det allt oftare. De är också den enda grupp som ökat sin totala konsumtion, även om det är från låga nivåer. De dricker fortfarande minst, men utvecklingen oroar.

En stor risk för äldre är fallolyckor.

– Det behövs inte mycket alkohol för

att balansen ska påverkas. Risken för fallolyckor ökar och det är ett problem bland äldre, säger hon.

Fallolyckor kan leda till så mycket mer än den akuta skadan.

– En skada, till exempel ett lårbensbrott, kan bli startskottet för andra sjukdomar. Under konvalescensen blir man mindre rörlig och det tar tid att komma tillbaka. Kanske blir man aldrig helt återställd. Det kan ge en kedjereaktion, säger hon.

Många äldre tar också läkemedel.

– Alla är inte medvetna om vilka effekter det kan ge att blanda alkohol med de läkemedel de ordinerats, säger hon.

Förklaringen till att äldre dricker mer, tror hon är att vi tar med oss våra vanor när vi blir äldre.

– Många som tillhör gruppen äldre är födda på 40- och 50-talet. Det är en generation som växt upp i en mer alkoholliberal miljö och de har tagit med sig sina vanor när de blivit äldre.

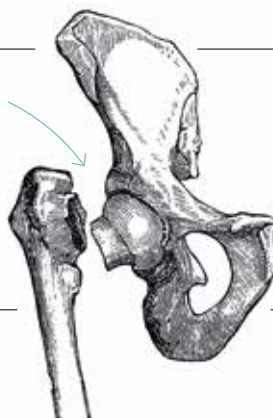
Hon påpekar att det har hänt mycket i alkoholpolitiken sedan 1990-talet.

– Sedan EU-inträdet får man ta med sig stora mängder alkohol när man varit utomlands. Det här är en grupp som rest mycket och fortsätter resa. De kan också ha tagit med sig alkoholvanor från ►

Fler riskkonsumerar

15 procent i åldersgruppen 65–84 hade riskkonsumerat de senaste 30 dagarna 2016. Det är en ökning med fyra procent sedan 2004. Riskkonsumtion betyder att varje vecka ha druckit mer än 9 glas för kvinnor och 14 för män eller att ha intensivkonsumerat minst en gång.

Alkohol ökar risken för benbrott.



6

gångar har 65–84-åringarna i genomsnitt druckit de senaste 30 dagarna. Det är cirka 50 procent oftare än 17–29-åringarna.

de länder de besökt. Deras ekonomi är bättre än tidigare generationers och de har råd att dricka vin ofta, säger hon.

Att bli pensionär är en stor förändring. För den som får ha hälsan kan det vara som att ha ständig semester.

– När man inte längre ska upp och gå till jobbet dagen efter kan man unna sig att dricka ett glas vin vilken dag som helst, säger Michaela Prochazka.

Effekterna märks allt tydligare i vården.

– I vår senaste lägesrapport har vi sett att den alkoholrelaterade dödligheten har ökat bland personer över 65 år, från 790 personer 2007 till 1 033 personer 2016. Det är inga enorma ökningar med tanke på att gruppen äldre blivit större, men vi har också sett att fler söker för alkoholrelaterade problem och får en alkoholrelaterad diagnos, säger hon.

I rapporten konstateras att den ökande alkoholkonsumtionen bland äldre kan få allvarliga konsekvenser, vilket ställer nya krav både på äldreomsorgen och beroendevården. Socialstyrelsen uttrycker oro för att många kommuner saknar en helhetssyn och ett systematiskt arbetssätt när det gäller gruppen äldre med missbruk.

Att allt fler äldre dricker alkohol på ett riskabelt sätt tror myndigheten kan leda till att de inte får rätt vård.

Michaela Prochazka anser att öppen-vården skulle kunna bli bättre på att upptäcka riskkonsumtion av alkohol.

– Men det är svårt när man bara träffar en person vid ett kort möte ett enstaka tillfälle. Man måste lita på vad patienten säger, men kanske är ökningen av personer som söker hjälp ett tecken på att det är mindre skamfyllt och att fler kan tänka sig att prata om det, säger hon. ✕

Stor ökning bland kvinnor

Antal dagar med alkoholkonsumtion under de senaste 30 dagarna i befolkningen 17–84 år, 2004–2016.



De utbildar om farmor på fyllan

Vården har dålig beredskap för att möta äldre kvinnor med alkoholproblem. Det vill KSAN ändra på.

Kvinnoorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor, KSAN, utbildar vårdplanerare, biståndshandläggare och andra berörda om äldre kvinnor och alkohol.

– Vård- och behandlingssverige är inte beredda på att möta farmor på fyllan. Vården känner inte igen tecknen, och insatserna är inte designade för den här gruppen, säger Leena Haraké, kanslichef på KSAN.

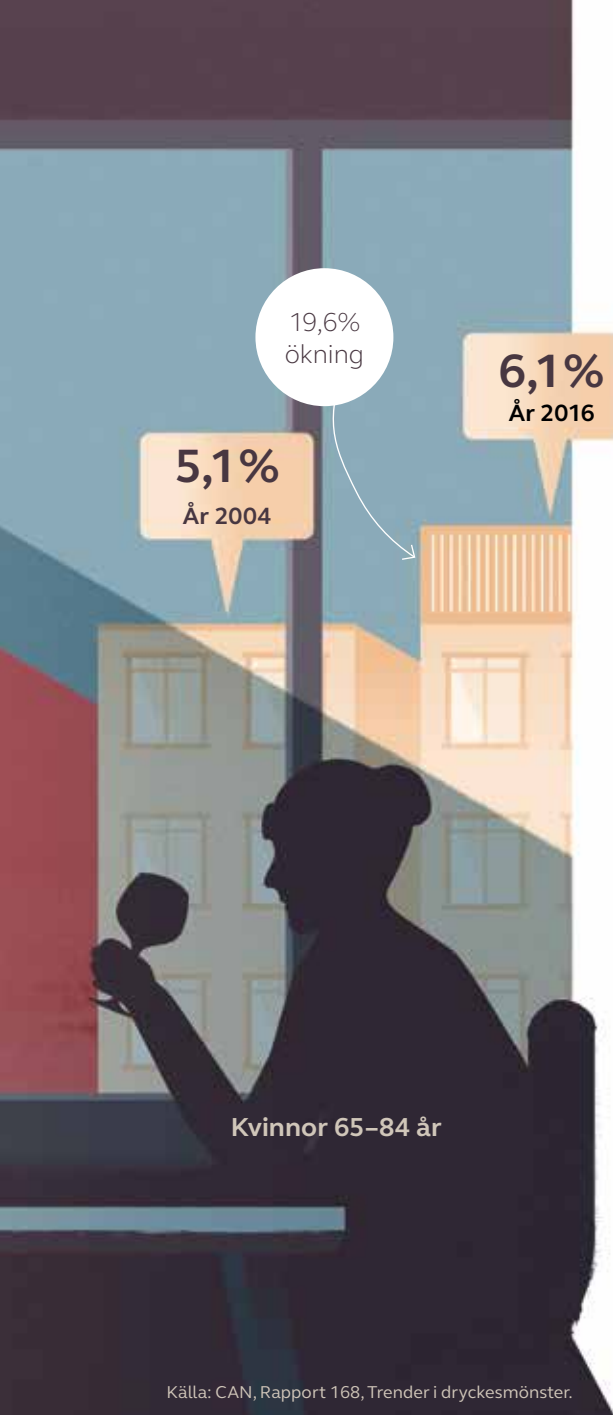
Tidiga tecken på beroende missas ofta.

– De blandas ihop med ålders-tecken, som tidig demens. Det

är allvarligt eftersom beroendeutvecklingen kan gå snabbt för äldre. Kunskapen om alkoholens effekter i kombination med läkemedel är också dålig.

Även hemtjänstens personal drabbas.

– De får inte neka att handla på Systembolaget. Det skapar rädsla och osäkerhet. Det är ett arbetsmiljöproblem som kan



KOMMENTAR

Eva Ekeröth
Reporter



Livsfarlig okunskap

Nyligen rapporterade media att den genomsnittlige pensionären fått det allt bättre. Det är en konsekvens av att fyrmtialisterna numera utgör en stor del av pensionärskollektivet. De är den första generationen för vilka det var en självklarhet att även kvinnor förvärvsarbetade.

Fyrtialisterna har dessutom pension enligt det gamla systemet. I kombination med skatteavdrag för eget pensionssparande och bra pensionsavtal för vissa grupper har det lett till att många har en väldigt bra pension. Gott om tid och god ekonomi är eftertraktat av de flesta, men det "goda livet" kan också medföra hälsorisker, för mycket alkohol till exempel.

"Ingen ska behöva dricka sig till alkoholskador på grund av okunskap."

Att dagligen eller nästan dagligen dricka vin eller öl till middagen är inte hälsosamt, men kan lätt bli en vana. Särskilt för dem som, liksom i reportaget här intill, flyttar till medelhavsländerna. Vare sig det är för att få pensionen att räcka längre, eller för att njuta av det behagliga klimatet.

Att anamma vanan att dricka alkohol dagligen kan dock leda till dålig hälsa. Äldres kroppar har sämre fysiska förutsättningar att hantera alkohol. Att då öka sin alkoholkonsumtion så att den blir högre än tidigare i livet är en usel idé.

Kunskapen om alkoholens risker för äldre måste bli bättre. Det måste bli naturligt för hälsovården att tala om alkohol med alla, och att inse att överkonsumtion av alkohol inte är förbehållet vissa grupper. Även äldre damer kan dricka för mycket. En god hälsa är det som värderas allra högst, särskilt av äldre. Ingen ska behöva dricka sig till alkoholskador på grund av okunskap.

+ Vill du veta mer om äldres hälsa och alkohol så har organisationen Hela människan rapporter, filmer och studiematerial på sin hemsida: helamanniskan.se

bidra till psykisk ohälsa hos personalen. De tar ofta på sig ett stort ansvar och håller under armarna.



Leena Haraké

Vissa vill ha alkohol på äldreboenden.

– Men alkohol hör inte hemma bland dem som är så sjuka att de

får plats på ett boende. Vi driver rätten att få välja en nykter miljö att åldras i.

Leena Haraké anser dock att kunskapen ökat på senare tid.

– Medvetenheten har ökat och efterfrågan på mer kunskap finns, så det blir bättre. Många IOGT-NTO-medlemmar gör också nytta genom att göra sina röster hörda. Eva Ekeröth

De knepiga orden

Det finns en hel begreppsflora runt alkohol och droger. Men vad signalerar vi med olika ord? Vi frågade tre personer som på olika sätt arbetar med frågor relaterade till alkohol och andra droger. Att orden är viktiga är de alla överens om.

TEXT Anna Fredriksson ILLUSTRATION Erica Jacobson

MISSBRUK /MISSBRUKARE

Niklas Eklund I vissa fall fortfarande en medicinsk term som är svår att ersätta. Jag kan acceptera det, men tycker inte om det, för det säger ingenting.

Kan ersättas med: substansberoende, bruk eller problematiskt bruk inom olika områden som narkotika, sex, spel, mat.

Missbrukare vill jag absolut inte ta i min mun. Det är att döma någon eller sig själv. Det är väldigt negativt. Jag försöker använda andra ord.

Joar Guterstam Det är ganska vanligt att individer med beroende ogillar termer som missbrukare, alkoholist och narkoman. Eftersom det inte är några oersättliga ord eller väldefinierade facktermer ser jag ingen anledning att använda dem som professionell. Olika varianter av "beroende" är bättre ord i de flesta fall.

Thomas Barrögård Fahlquist Jag tycker i stort inte om begreppet eftersom det oftast associeras till personer som har substansbrukssyndrom. Uttrycket uppfattar jag därför som marginaliserande för denna grupp av personer.

NARKO-
MAN

alkoholist

ALKOHOLIST

Niklas Eklund Term som används inom medicinen. I diagnosmanualen DSM5 ersatt med etyliker för den som har substansberoende av alkohol. För vissa innebär det att dricka tre öl, för andra två helrör. Om jag pratar om mig själv har jag alltid ett tolkningsföreträde, men jag tycker inte om det.

Joar Guterstam Samma svar som för missbruk/missbrukare.

Thomas Barrögård Fahlquist Tycker i stort inte om begreppet eftersom det förminskar, avhumaniserar och definierar människor socialt, utifrån en sjukdom, snarare än utifrån en bestående personlighet. Dessutom följer definitionen alkoholist med även då man per definition inte längre har ett substansbrukssyndrom.

NYKTER ALKOHOLIST

Niklas Eklund Det är så dumt så det ekar. Jag har behandlats, och anammat nolltolerans, det säger heller inget. Jag har haft ett problem som jag inte längre lider av, men som jag kämpar med varje dag. Det här används inom 12-stegsrörelsen och Minnesota-modellen: Titta vad jag är duktig, jag dricker inte sprit längre. Det är taskigt att ta ifrån dem det men det är att måla in alla i ett hörn.

Joar Guterstam Samma svar som för missbruk/missbrukare.

Thomas Barrögård Fahlquist Om man inte längre har en sjukdom kan man knappast definieras utifrån ett sjukdomstillstånd. Vem är det där? Det är en alkoholist och det vet man ju hur de är! Vem är det där? Det är en nykter alkoholist och det vet man väl hur de är?

Att få ett substansbrukssyndrom är inget man väljer, oavsett vad okunniga människor säger.

REN

Ren

NYKTER
ALKOHOLIST

REN

Niklas Eklund Det spyar jag på. Det används bara inom 12-stegs-rörelsen. Någon som har skött en läkemedelsassisterad behandling kan vara ren på urinprov. Men det är självstigmatiserande och ska bort.

Joar Guterstam "Ren" kan man säga om ett enskilt urinprov till exempel, men det bör undvikas om den person som lämnat provet. Det låter harmlöst men implicerar att personen är oren eller smutsig om hen lämnar ett prov med spår av droger. Drogfri är bättre ord.

Thomas Barrögård Fahlquist Begreppet är rent marginaliserande för en person med substansbrukssyndrom eftersom motsatsen är smutsig-skitig-oren. Innebörden av begreppen missbrukare eller narkoman blir att det är en smutsig-skitig-oren och därmed ovärdig person.

Jag föredrar nykter. När man använder det, utan tillägg av tillmälena alkoholist eller narkoman, likställer man dem som är nyktra och tidigare haft ett substansbrukssyndrom med dem som är nyktra men som inte haft ett substansbrukssyndrom.

NARKOMAN

Niklas Eklund Narkoman kan man använda i sociologisk terminologi, det kan jag acceptera. Jag orkar inte säga om mig själva att "jag har haft ett problematiskt bruk." Det eller substansberoende ska man använda.

Joar Guterstam Mitt svar är detsamma som när det gäller missbruk/missbrukare.

Thomas Barrögård Fahlquist Samma resonemang här som med ordet alkoholist.



Niklas Eklund, ordförande för Brukarföreningen i Stockholm.



Joar Guterstam, specialist i psykiatri på Beroendecentrum Stockholm /Karolinska Institutet.



Thomas Barrögård Fahlquist, vd för IOGT-NTO:s behandlingshem Dagöholm.

alkoholis

NARKOMAN

MISS
BRUKARE

nykter
alkoholist

Narko-
man

Språket går balansgång

Anna Vogel är universitetslektor vid institutionen för svenska och flerspråkighet vid Stockholms universitet. Hon forskar bland annat om laddade ord. Så här kommenterar hon efter att ha läst de olika argumenten:

"Genom ord om alkohol och droger, och människorna som nyttjar dem, kommer vi att se underliggande normer och värderingar, precis som de intervjuade påpekar. En sådan norm är att alkohol och droger är skadligt och dåligt. Detta syns inte bara i "ren", utan också i "missbrukare", där miss står för något oönskat, jämför "misslyckad" och "misstag".

Vi hör ofta en önskan om att slippa etiketter, att människor

bara ska få vara människor. Det är viktigt att vi bemöter varandra med respekt, och bara tar upp sådant som är relevant utifrån situationen. Vi bör alltid ställa oss frågan "är det relevant i sammanhanget att berätta att personen har ett problematiskt förhållande till droger etcetera."

Men i ett rättighetsbaserat samhälle kommer vi också att behöva berätta vilket stöd olika personer, med olika behov, har rätt till. Då räcker det inte med

att bara kalla någon "människa". Denna motsättning mellan att å ena sidan behandla alla lika och å andra sidan se till vars och ens unika behov är en svårighet och balansgång, som samhället, människan och därmed också språket måste hantera."



Anna Vogel

Foto: Anna Fredriksson



”Sorgen är en del av mig”

Ilksa, saknad, smärta och skuld, allt finns i Helena Karlssons sorg efter dottern Nina. 25 år gammal dog hon av en överdos av läkemedlet fentanyl.

TEXT och FOTO Anna Fredriksson

◀ Första året efter dotterns död var det svårt för Helena Karlsson att sörja.

► Det var ingen som hann fatta hur allvarligt läget var för Nina.



– Sorgen blir så djup att jag inte orkar gå ner i den tanken, säger hon.

Samtidigt är det viktigt att få älta, det kunde hon göra i facebook-gruppen *Droger dödade våra barn*. Nu är hon inte så aktiv där, det blir för jobbigt, men hon vill ändå vara med och stötta andra.

– När jag gick med var vi femtio mammor, nu har gruppen 173 medlemmar. Det kommer hela tiden nya, de skriver ”I onsdags dog mitt barn”.

Helena Karlsson är en av 33 mammor som berättat i boken *Vi begravde våra barn*. De har gett ut den själva på Vulkan förlag. Hon tror att sorgen är lite annorlunda för den som mist sitt barn genom droger.

Först nu, tre och ett halvt år efter dotterns död, sörjer och saknar hon Nina som person.

– Första året var jag så arg på henne. Det var svårt att sörja, att hantera saknaden och samtidigt ha skuldkänslor för allt jag borde ha gjort. Om det hade hjälpt eller inte, jag får aldrig några svar. Jag kände mig onormal.

Ninas beroende började med att hon fick adhd-medicin av en kompis under en period när hon kände sig pressad. Hon var 23 år, utbildade sig till sjuksköterska, jobbade extra och lade ner mycket tid på sina hästar. Allt eskalerade väldigt snabbt när hon sedan började använda fentanylplåster, som Helena Karlsson tror att hon stal på jobbet. Bara några

dagar efter 25-årsdagen, den 12 september 2014, hämtade polisen Nina för ett förhör om ett inbrott. De kontrollerade inte vad hon hade på sig, trots att de visste att hon hade ett beroende. Nina dog i arresten av en överdos fentanyl.

Nina fick tvångsvård för sitt beroende, men hon fick tag i droger även på lvm-hemmet. Det är en av många saker som Helena Karlsson anser gick fel.

Nina bodde i perioder hos Helena Karlsson och hennes sambo. När hon ville försöka sluta med fentanyl, när hon rymde från behandlingshem och när hon blev vräkt. Helena väntade barn, mot slutet av graviditeten fick hennes man hjärnhinneinflammation, låg i koma och blev hjärnskadad.

– Jag tänkte att ”nu gör jag allt för Nina”, och så hände detta med min sambo. Så kom hon vid sidan om. Jag visste att hon tog droger, men jag orkade inte göra något åt det.

I en stödgrupp för föräldrar fick Helena Karlsson lära sig att hon måste sätta stopp.

– Men det blev fel för Nina med det där hårda, hon såg det som att jag slängde ut henne. Någon annan hade kunnat ta den där rollen. Jag skulle stå för tryggheten och kärleken, samtidigt hade vi en liten bebis hemma. Jag anklagar mig själv och kommer aldrig bli tillfreds med känslan av att jag inte gjorde allt.

Samtidigt beskriver du hur du blev ute- ►

Det är vackert och prunkande hos Gröna gumman. Helena Karlsson öppnade butiken för inredning och växter på gågatan i Mora för ett halvår sedan, strax före jul. Som ett sätt att hålla sorgen i schack.

– Jag fungerar så. Jag är bra på att fly. Kanske hade jag aldrig öppnat min egen affär om inte allt med Nina hade hänt, säger hon, och tillägger:

– Nina hade älskat att jobba här.

Det gick så fort. Kroppen låtsas och flyr, hon tänker att Nina bara är bortrest på en lång tid, inte död. Så beskriver Helena Karlsson överklighetskänslan inför det hon varit med om.

”Alla som ville fick komma på begravningen. Många kom. Hon var omtyckt och rolig, en fest utan Nina var ingen fest.”

stängd av vården och av socialtjänsten?

– Ja så var det, jag fick inte ens veta om hon var på behandlingshemmet. Och Nina släppte in mig så länge jag smekte henne medhårs. Det här gjorde det svårt för någon att hjälpa henne.

När Nina dog träffade Helena Karlsson hennes tidigare kompisar som delade med sig av sina minnen. Det var läkande. Hon lade mycket energi på begravningen, som blev fin med mycket folk, blommor och Ninas älsklingsmusik.

– Nina ville vara någon speciell, jag beställde en vit gravsten med hennes bild på, det känns bra. Men fortfarande känns det helt överkligt när jag får räkningen på gravskötseln.

Efter begravningen packade Helena Karlsson själv allt från ett stort hus. En flytt var bestämd redan tidigare. Under två år bodde familjen hos svärföräldrarna och byggde nytt.

– Det var skönt att komma till tystna-

den och måla med linoljefärger. Folk tycker att jag är stark, för att jag inte sitter hemma och gråter. Men det gör jag också, när ingen ser. Jag är en annan person nu, inte samma spralliga som gillar att träffa kompisar, resa och festa. Det har jag alls ingen lust med längre, jag har inte lust att träffa så många.

När hon träffar nya människor har Helena Karlsson ett behov att förklara.

– Jag brukar säga att Nina dog av en överdos av läkemedel, det känns bättre. Att det är skuldbelagt med droger gör också att man inte får rätt vård. Man får skylla sig själv, det är ju bara att sluta. Så tänkte jag själv tidigare.

Från början tänkte Helena Karlsson att hon inte behövde terapi, men hösten 2016 ringde hon vårdcentralen. Hon fick komma direkt.

– Jag hittade bara fel på mig själv. Jag har väl alltid haft en liten känsla av att jag inte duger, men nu hade jag svart på vitt att det var så. Skulden är en del av mig.

Hon fick en terapeut som blev som en god vän till slut. Det var skönt att bli tagen på allvar.

– Sedan ett halvår äter jag antidepressiva, jag kommer aldrig att klara mig utan dem. De dämpar känslorna lite, annars blir smärtan outhärdlig.

Helena Karlsson och hennes vuxna söner har blivit mycket mer måna om att berätta vad de betyder för varandra.

– Det är skönt att träffa dem, då kommer minnena upp, det känns bra, ibland annars tänker jag att Nina kanske inte funnits. ✖

➕ Läs kapitlet om Nina i boken *Vi begravde våra barn* på accentmagasin.se/missbruk/nina



Nina ägnade mycket tid åt sina hästar.

► Går jag ner i sorgen kommer jag aldrig upp. Jag tänkte själv tidigare om andra som råkat ut, hur klarar de det? Du är tvungen, det går inte att komma ifrån det.





Nödvändiga berättelser

Att mammorna ger ut boken *Vi begravde våra barn* är nödvändigt.

Narkotikadöden finns i debatten, men beskrivs sällan på ett konkret sätt av dem som drabbats.

Det säger Anna Fugelstad, psykolog och narkotikaforskare vid Karolinska institutet, som skrivit bokens förord. Hon har arbetat med narkotikadöden i 30 år, bland annat kartlagt dödsfallen i Stockholm under en 12 årsperiod, och är



Anna Fugelstad

ansvarig för registret Toxreg. Hon har skrivit förordet till den *Vi begravde våra barn*, där 33 mammor berättar om hur de mist sina barn, som en följd av droger och läkemedel.

– Narkotika är den vanligaste anledningen till hastiga dödsfall bland personer under 30 år och skördar fler liv än självmord eller dödsfall i trafiken, säger hon.

Anna Fugelstad hoppas att kunskapen ska leda till åtgärder.

– För att åtgärda något måste vi ha kunskap. Det får vi i boken. Ninas mamma ger en bra bild av hur det kan vara.

Anna Fugelstad önskar att systemet vore mindre fyrkantigt, att föräldrarna fick vara med i vården även när barnen blivit myndiga.

– Föräldrarna står där när alla korta åtgärder är slut.

Förskrivningen av starka opioidläkemedel har ökat kraftigt de senaste tio åren, både inom sjukvård och beroendevård. Det ger en falsk säkerhet att de inte är illegalt tillverkade.

– De här unga vuxna avlider till följd av opioider som kommer från vården, säger Anna Fugelstad.

Text: Anna Fredriksson

➤ Läs en längre version på accentsmagasin.se/missbruk/fugelstad

Så gör du egen saft

När Petter Bergström är bortbjuden tar han med en flaska saft; ofta gjord av ingredienser han odlat själv, gjord i hans eget kök, efter eget recept.

TEXT: Ulrica Ambjörn Foto: Ulrika Ekblom



Petter Bergström är landskapsarkitekt till vardags, men hemma i trädgården odlar han 50–60 av de ingredienser han använder i sina saftrecept. De utgår ofta från blommor vi främst ser som prydnadsväxter, till exempel syren, schersmin och rosor, och innehåller inte sällan en oväntad krydda som ingrediens.

– Rabarbersaft är en av mina favoriter, men jag använder då gärna örter som ger lite bitter smak, säger han.



Petter Bergström

Hans intresse för att göra saft föddes ur frustrationen över allt drick- och ätbart som går till spillo. I boken *Safthushållning – från violsaft och flädersaft till krusbärs- och lingonglugg* (Natur&kultur) finns

en mängd recept indelade efter de svenska årstiderna, men även ett växtregister och ett kapitel om sånt som är bra att veta, till exempel om smaker, redskap och konservering.

– Jag tycker att det är kul att experimentera och gillar att variera mig, säger han.



Sommarens sista ros

1 dl doftande rosblad
2 msk krossade enbär
2 dl vatten
1 dl citrontimjan, toppar och korta kvistar
1 dl strösocker
2 tsk pressad havtorn,
eller 1 tsk pressad citronjuice

► Koka enbären ett par minuter i vattnet. Dra sedan kastrullen från plattan och rör i timjan, rosblad och socker. Låt svalna till rumstemperatur, håll sedan i havtorns- eller citronjuicen. Låt stå och dra svalt ett par dagar (ger mer smak), annars sila saften genom silduk. Häll upp på väl rengjord flaska med tättslutande lock, så håller den sig upp till en månad.

Citronmelissaft

1 liter citronmelissblad (cirka 10 kvistar)
1 citron, finskivad, eller ½ dl pressad juice
4 dl vatten
½ - 1 dl ljus honung, eller 2 dl strösocker

► Koka vattnet, rör i citronmeliss och finskivad citron. Ta av kastrullen från plattan, låt stå ett dygn i rumstemperatur under lock. Söta med honung/socker efter smak.

Om du vill spara saften längre än en månad byt honungen mot 4 dl socker, och koka upp saften innan den hålls på rengjorda flaskor med tättslutande lock.

Tomatdricka

500 g finskivade söta, smakrika tomater
5 cm finskivad rabarber
5 blad krossad mynta
5 dl vatten
1–4 msk honung

► Lägg tomater, rabarber och mynta i ett kärl. Häll på vatten, täck över med duk och låt stå svalt 2–3 dygn. Häll genom silduk och söta den avrunna vätskan med honung efter behag. Håller ett par veckor i kylskåp.

Obs! Den här tomatdrickan har inte mycket gemensamt med mustig tomatjuice, utan är tvärtom lätt och blommig.



Boken *Safthushållning* bjuder på inspirerande recept. Bilderna på detta uppslag är hämtade från boken.



Paul Svensson och
Johnny Mostacero.

Foto: Gregory Daniel

Årets utmanare gör alkoholfritt till norm

För Paul Svensson är det smakbrytningarna som är det intressanta i en drink, inte alkoholen.

Pris Paul Svensson är matkreatör på Fotografiskas restaurang i Stockholm. Hans signaturdrinkar gav honom IOGT-NTO:s pris som Årets alkoholutmanare.

– Det bästa är att alla kan få dela måltidsupplevelsen, bedöma och diskutera tillsammans. Det handlar om att se gästen. Att man förstår att det är en delad njutning. Ingen gäst ska behöva höra det anonyma ”jag kan fixa något alkoholfritt till dig”, säger han.

Det började med att han gjorde det vegetariska till norm. Den gäst som vill ha kött får aktivt välja till det. Med sina signaturdrinkar har han tagit nästa steg och gjort det alkoholfria till norm, det som bär upp en drink och gör den till en njutbar smakupplevelse. Den som vill kan välja till alkohol, men genom ett aktivt val.

Priset som Årets alkoholutmanare 2018

delades ut när Folknykterhetens dag firades på Skansen i Stockholm.

– Genom signaturdrinkarna sätts alkoholen i fokus på ett sätt som lyfter kvaliteten och tillgängligheten av alkoholfritt. Något som i sin tur skapar diskussion och reflektion kring alkoholens roll i sociala sammanhang, sa Johnny Mostacero, förbundsordförande för IOGT-NTO.

För Paul Svensson kom utmärkelsen som en glad överraskning.

– Det är roligt att någon förstått idén. Ibland är det lätt att känna sig missförstådd, säger han.

Förutom diplom består priset av 15 000 kronor. Pengar som Paul Svensson vill använda till att ta fram nya alkoholfria drycker byggda på kunskap och hantverk.

Anna Fredriksson

Vinnova stöttar vårdkedjan

Dagöholm IOGT-NTO har fått 300 000 kronor av innovationsmyndigheten Vinnova. Pengarna ska gå till samordning och utbildning för att utveckla vårdkedjan. Linda Engström, ansvarig för strategisk utveckling, tror att IOGT-NTO är ensamma om att kunna erbjuda allt från avgiftning till eftervård.

Eva Ekeröth

Alkoholreklam UNF:s valfråga

Val 2018 Ungdomens nykterhetsförbund, UNF, har bestämt att deras politiska kampanjarbete startar först efter valet. Processen att välja ut en politisk nyckelfråga har involverat förbundets medlemmar. Valet föll till slut på alkoholreklamen.

UNF:s

ordförande Isabelle Benfalk ser frågan som lätt att jobba med, och en fråga som engagerar alla åldrar. Nu startar arbetet med hur kampanjen ska utformas.

Anna Fredriksson



Foto: Caroline Tibell

UNF-ordförande har avgått

Avgång Max Johansson avgår som ordförande för Ungdomens nykterhetsförbund, UNF. Isabelle Benfalk tar därmed hela ordförandeskapet i UNF.

Jens Wingren

”Det finns nog ingen här i stan som inte känner igen mig.”



Medlemmen Roger Falk

Hur kom du i kontakt med IOGT-NTO?

– Jag träffade Lars-Erik Åhlén som var ordförande här i Umeå. Genom honom kom jag i kontakt med kamratstödsföreningen Medmänniska. Jag hade alkoholproblem och de hjälpte mig att slå in på den nyktra banan.

Du säljer tidningen Vasaplan, vad är det?

– En tidning för socialt utsatta människor i Umeå. Den är lokalproducerad med innehåll om vad som händer i Umeå och annat som rör missbruk, hemlöshet och psykisk ohälsa. Så den har rätt så brett spektrum.

Jag förstår att du blivit ett stående inslag i Umeås stadsbild.

– Det finns nog ingen här i stan som inte känner igen mig. Jag har varit med och sålt tidningen sen starten på Lucia 2009. Jag är ute varje dag och har lärt känna många umeåbor den vägen. Mest står jag i centrum vid Rådhusorget och vid MVG-gallerian. När jag inte är ute och säljer tidningen är jag på IOGT-NTO:s Bakfickan där jag har matansvar. Jag är på plats kvart över sex och lagar frukost varje morgon. Kvart i elva är lunchen klar och jag går ut med tidningen.

Text: Jens Wingren Foto: Henrik Olofsson

Ålder: 55 år. **Familj:** Singel. **Bor:** Umeå.
Gör: Anställd av IOGT-NTO Medmänniska.



Foto: Privat

Meningen med föreningen

1 Hej, Håkan Månsson, sekreterare i 117 Otto Lindblad i Sösdala. Vad gör ni?

– Just nu är det mycket odling. Vi har en gammal köksträdgård vid IOGT-NTO gården där vi odlar bär och frukt. Sedan gör vi sylt och saft som vi säljer eller lottar ut på vår höstauktion.

2 Det är ju en årstidsbunden verksamhet. Vad gör ni övrig tid?

– Vi har föreningsmöte två gånger i månaden med något programinslag. Senast hade vi allsång. Vi är en utättriktad förening. Många som inte är medlemmar kommer på våra fester. Vi är en av få som nettoökat de senaste åren. Nu är vi drygt 100. Vi satsar också på studiecirklar med varierande teman. Just nu utgår vi från en bok om 101 kända svenskar. Vi har haft en cirkel om altartavlor där vi åkte runt och besökte kyrkor och församlingar. En mycket populär cirkel hette "I mördarens fotspår" och handlade om en massmördare här på bygden.

3 Vilka aktiviteter har ni framöver?

– Den 20 juni har vi mid-sommarfest, den 5 juli har vi grillkväll vid scoutstugan med NSF och den 25 augusti blir det räkfest med dans.

Eva Ekeröth

Tipsa om din förening!

Mejla accent@iogt.se och berätta om verksamheten.

Kritik mot Tollare efter trakasserier

Deltagare på Tollare utsattes i höstas för trakasserier. De är kritiska till hur ledningen hanterat frågan.

Trakasserier Det var i september som trakasserierna mot det samkönade paret började. Det kulminerade i november med hot, som ledde till att den hotfulla fick lämna folkhögskolan. Internatet är obemannat på kvällar och helger, vilket gjorde att skolan inte ansåg att säkerheten kunde garanteras för de drabbade. De flyttades därför till ett hotell under några nätter.

– Skolan lät det gå väldigt långt innan de gjorde något. Sedan fick vi flytta ut. Och trots avstängningen har jag stött på personen i matsalen, säger en av de drabbade, som påpekar att händelserna även gått ut över studierna.

Deltagaren är nöjd med utbildningen, men vill trots det inte rekommendera hbtq-personer och rasifierade att söka till skolan.

Tollares rektor Mats Kempinsky beklagar att stödet från skolan upplevts som otillräckligt.

– Vi erbjöd visst stöd, och det var absolut inte vår avsikt att inte ge tillräckligt. Där får man vara ödmjuk och självkritisk. Men det är också svårt att veta hur någon upplever en situation. Uppfattas det som

att vi inte gjort tillräckligt beklagar jag verkligen det, säger han.

Vad har ni gjort för att hindra att något liknande händer igen?

– Vi har haft pedagogdagar där vi jobbat med frågan, och vi håller på att ta fram en ny policy, säger han.

En tillfällig policy har antagits under tiden som den nya tas fram. Den nya policyn ska vara färdig till höstterminens start.

Den drabbade deltagaren har en tydlig bild av hur Tollare skulle kunna bli bättre på att hantera den här typen av händelser:

– Främst vill jag att de ska agera snabbare. Det fick eskalera allt för långt innan något hände.

Deltagaren efterlyser också tydlighet.

– Det har inte funnits några tydliga riktlinjer, varken för vad som ska räknas som kränkningar, hur de ska hanteras, eller vilket stöd de drabbade ska få.

Ett annat önskemål är att skolans personal ska få utbildning om det som går under hatbrottslagstiftningen och att även deltagarna involveras.

– Vi har inte haft en enda gemensam samling på det här temat. Det skulle behövts. Eva Ekeröth



Bild: Nathalie C. Andersson

IOGT-NTO:s folkhögskola på Värmdö, öster om Stockholm

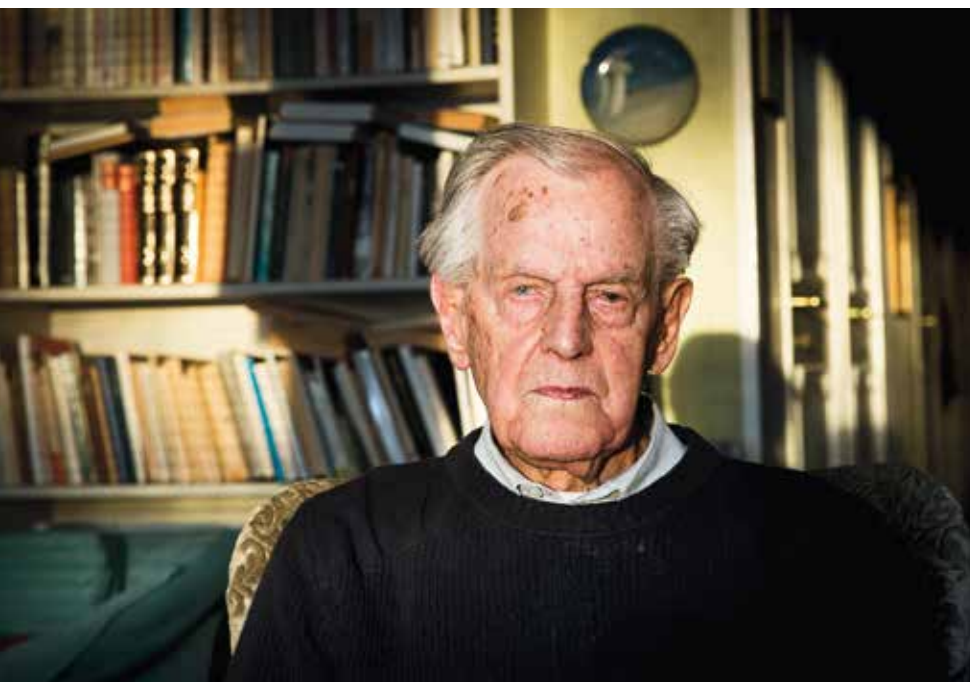


Foto: Nathalie C. Andersson

Accentpodden avsnitt 23: Folkbildaren

”Så länge jag har liv har jag ett uppdrag. Och det uppdraget är etiskt.”

Gösta Vestlund är fem år äldre än den svenska demokratin, som firar 100-årsjubileum i år. Hör honom berätta om då och nu, om minnen, men också om framtiden. Lyssna på alla avsnitt av Accentpodden på accentmagasin.se/podcast

Intensiv helg när rörelsens unga möttes

Övergång Att bevara gemenskapen när det är dags att gå över från Ungdomens nykterhetsförbund, UNF, till IOGT-NTO, är viktigt. Det blev tydligt när 87 unga, mellan 23 och 33 år, från hela landet träffades i Uppsala en helg för att prata om sitt engagemang.

–Hur mycket vi än pratar om en smärtfri övergång så är IOGT-NTO en annan organisation än UNF. Många känner att de

inte kan IOGT-NTO och efterlyser en motsvarande UNF:aren-kurs för att snabbare komma in i det hela, säger Lovisa Bengtsson, en av initiativtagarna till helgen.

Hon tycker att det blev uppenbart under konferensen att IOGT-NTO behöver hantera frågan om gemenskap innan man går vidare till att prata om påverkansarbete.

–Folk i den här målgruppen törstar efter att

få ses, fortsätta umgås med sina UNF-kompisar, innan man kommer vidare till diskussioner om hur vi ska bedriva drogpolitik.

Några programpunkter under de två dagarna var #nykterfrizon, nykterhetsrörelsen och nazismen, Expedition 50 och samtyckesworkshop. Olika arbetsgrupper hade planerat helgen i nio månader.

Anna Fredriksson

Utmärkelser

Julius Kramer i Nykterhetsrörelsens scoutförbund, NSF, har tilldelats utmärkelsen Kompassrosen, som delas ut av Konungens stiftelse ungt ledarskap.

➕ Läs en intervju med Julius Kramer på accentmagasin.se/politik/kramer

Fjärilspriset 2018 fick Lotten Sunna, en av initiativtagarna till #utanskyddsnät som uppmärksammat utsatta kvinnor. Priset delas ut av Kvinnoorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor, KSN.

➕ Läs en intervju med Lotten Sunna på accentmagasin.se/politik/sunna

Sara Heine, avgående chef för IOGT-NTO:s internationella avdelning, har tilldelats Wagnsson-medaljen i brons för sina insatser för internationellt IOGT-arbete.

Foto: istockphoto



Personnytt

Janna Nordell har utsetts till teamchef för IOGT-NTO:s team i Norr.

Tjarls Metsmaa är ny verksamhetschef på Sveriges blåbandsungdom. Han var senast förbundssekreterare på Sverok.

Jens Rosbäck blir ny chef för Internationella avdelningen, samt biträdande generalsekreterare i IOGT-NTO. Han kommer från tjänsten som Sverigeschef i Svenska Afghantankommittén.



Foto: Josefina Nerell & Santiago Cambon

Deltagare lär sig designa mosaik.

NBV:s verksamhet lockar utlandsfödda

NBV är i särklass bland studieförbunden med många utlandsfödda i sina cirklar.

Integration Av 57 000 deltagare är hälften utlandsfödda. I Göteborg driver NBV, Nykterhetsrörelsens bildningsverksamhet ett mosaikprojekt i syfte att engagera unga i sin närmiljö. Flera dagar i veckan samlas deltagare runt om i staden med konstnären Saber Alipanah för att lära sig designa egna mosaiker. Verken syns över hela regionen, från Göteborg till Grästorp.

– Vi har gjort ett enormt arbete och nått väldigt många, säger Santiago Cambon, verksamhetsledare på NBV i Göteborg.

Nyligen utsågs Mosaikfabriken till Årets folkbildare. Motiveringen till priset är lång, men bland annat står det: ”Projektet främjar tillhörighetskänslan hos deltagarna, inte minst att nyanlända även inspireras till engagemang i föreningar och processer som stärker känslan av att man kan påverka sin livssituation.”

I stadsdelen Rosengård i Malmö planerar NBV att starta en utbildning till hösten tillsammans med Tollare folkhögskola.

NBV Skåne har byggt upp en stor studiecirkelverksamhet i Rosengård. Cirka 100 000 studietimmar genomförs årligen. En utredning som NBV gjort pekade på risker med att ett antal personer deltog i uppemot fem cirklar varje dag, i allt från samhällskunskap till matlagning.

– Det strider inte mot reglerna, men det är inte meningen. Det rör sig om 30–40 arbetslösa som borde ha en annan form av verksamhet, säger Åke Marcusson, rektor för NBV.

NBV hörde sig för bland folkhögskolorna om någon kunde tänka sig att öppna en filial i NBV:s lokaler. Tollare, som drivs av IOGT-NTO, nappade.

– För oss är det extra roligt att samverka med någon i nykterhetsfamiljen, säger Åke Marcusson.

Anna Fredriksson

Sverigedemokraterna bjöds in till IOGT-NTO-förening

IOGT-NTO När Framtiden arrangerade frågetävlingen Drogkampen med lokala politiker i Falkenberg bjöds även Sverigedemokraterna in, vilket har lett till kritik. Förbundsordförande Johnny Mostacero undrar om föreningen känner till IOGT-NTO:s förhållningssätt, som bland annat innebär att SD inte ska bjudas in till IOGT-NTO:s lokaler eller verksamhet.

Jens Wingren

”Det är kanske det effektivaste alkoholpolitiska verktyget vi har för närvarande.”



Foto: Fredrik Hjerling / Miljöpartiet

Robert Damberg, tidigare UNF-ordförande som nu sitter i Systembolagets styrelse, om varför han tycker att Systembolaget är så viktigt.

Junis lyfter globala mål

FN-mål I år ska IOGT-NTO:s juniorförbund Junis jobba extra mycket med FN:s globala mål. Bland annat har de gestaltats genom teater vid Junis teaterfestival på Wendelsbergs folkhögskola. Junis har också anställt sommarjobbare som ska föra arbetet vidare på sommarens läger. Satsningen finansieras av medel från SIDA.

Nathalie C. Andersson



Foto: Nathalie C. Andersson



Foto: Ulrica Ambjörn

Intressant om ideologi

Vilken roll spelar ideologin för ideella aktörer, och hur kan den utvecklas? Frågorna ställs i en ny bok.

Bok Medlemmar brukar ange ideologi som ett av de viktigaste skälen till sitt engagemang och medlemskap i en organisation. Det gäller också för IOGT-NTO att döma av de medlemsundersökningar som gjorts. Utgångspunkten för forskaren Ola Segnestam Larssons bok *Ideologi i rörelse* (Idealistas förlag) är

Om författaren

► Ola Segnestam Larsson forskar vid Ersta Sköndal Bräcke högskola och Stockholms universitet/Handelshögskolan.

just föreställningen att ideologi utgör en central och positiv särart för ideella organisationer. I boken presenteras forskning, intervjuer med företrädare för bland annat IOGT-NTO och NBV, samt analyser. Såväl forskningens och omvärldens som ideella ledares syn på ideologi, tas upp.

Vissa menar att ideologierna kommer att växa i betydelse. En ledare i NBV påpekar att ideologin tidigare haft en "undanskuffad" roll i organisationen,

men att detta förändrats och att ideologin idag har en allt större plats.

Ett kapitel ägnas åt en genomgång av förändringar i nykterhetsrörelsens ideologi över tid. Där framgår att nykterhetsidén dominerat under rörelsens historia, även om den åkt viss "berg- och dalbana" till förmån för andra tidsaktuella frågor.

Ett ord som sällan förekom i den tidigare historien men som nyttjas allt mer är demokrati, som används för att beskriva hur rörelsen alltid har främjat den demokratiska utvecklingen. Dock råder ingen tveksamhet om att det är just nykterhetsidén som särskiljer rörelsen från andra i civilsamhället. Samtidigt har röster höjts för att uppmåna nykterhetsrörelsen att anknyta till de idéer som härskar tiden.

Som i helhet bjuder boken på intressant läsning och uppslag till fortsatta samtal med olika infallsvinklar.

Ulrica Ambjörn

Nya böcker

Detta ska passera

Cecilia Davidsson,
Albert Bonniers förlag



Roman Som 19-åring åker Sara till Lübeck som barnflicka. Det är en flykt från en okäns-
lig mor och en oansvarig, efterhängsen pojkvän. Boken växlar mellan 19-åringens och den 35 år äldre Saras perspektiv. Genom berättelsen följer en brevväxling mellan Sara och en kamrat som beskriver sitt liv i Paris i sus och dus, men som kanske inte är vad det verkar. En bok om lögn och sanning och hur komplicerat det är att leva.

Eva Ekeröth

En kärlek så stor

Thor Ullero,
Sebra film AB



Biografi Boken handlar om IOGT-NTO-medlemmen och dokumentärfilmaren Bengt Jonson och hans företag Sebra film. Världen var hans arbetsfält. I 20 år filmade han med Thor Heyerdahl. Resorna gav honom idén till orkidékampanjen som IOGT-NTO förde på 90-talet. Men framför allt beskriver boken den stora kärlek han hyste till sin familj och sina medmänniskor.

Eva Ekeröth

PS! Accents redaktion önskar dig en skön sommar, full av fina kulturupplevelser, bokläsning, musik och teater – varför inte i det fria!

A photograph of two young women with dark hair, smiling and looking towards the camera. They are wearing dark blue or black turtleneck sweaters. The background is slightly blurred, showing other people in a dimly lit room, likely a movie theater. The overall tone is warm and nostalgic.

Bioflärd i glesbygd

Röda mattor rullas ut, och i Sveasalen står två kartonger med sammanlagt 320 liter färdigpoppade popcorn. Våra gårdars filmdagar firar 30 år.

TEXT Jens Wingren FOTO Lars Trons

◀ Vigg Psilander och Felicia Hedberg i fören på Titanic.

▶ Fullt hus under ett av helgens seminarier.



I Sveasalen, en röd träbyggnad från 1905 som vanligtvis används vid teaterföreställningar och föreläsningar pågår denna fredag ett intensivt arbete för att skapa bioflärd. Lars Gillegård och Anton Hjärtmyr från Våra gårdars kansli skruvar ihop en kiosk i entrén. Lars Gillegård tar några steg tillbaka och betraktar nöjt kiosken som har formen av en popcornbehållare.

– Man får en färgglad känsla av 20-tal, säger han.

Första gången Filmdagarna arrangerades var i Laxå 1988. Under åren har Filmdagarna sammanlagt genomförts 22 gånger i Leksand.

– Leksand ligger mitt i Sverige, vi har två salonger att visa film på, och närhet till restauranger och boende här, säger Lars

Gillegård, biokonsulent på Våra gårdar.

Ett 130-tal besökare, bland annat från 15 av Våra gårdars biografer, har samlats i Leksand. Men också andra fristående biografer och Svenska filminstitutet är representerade.

– Vi har en ganska unik struktur i Sverige med många ensalongsbiografer i glesbygden som drivs av föreningar eller kommuner. Och det är ju de som ser till så att filmen når ut till människor i hela landet. Där spelar folkrörelserna en jättestor roll, säger Elin Torestad, handläggare på Svenska filminstitutet.

Regeringen har de senaste åren skjutit till extra pengar för biografer på orter med färre än 25 000 invånare. Små biografer har möjlighet att söka pengar för att utveckla sin verksamhet. För glesbygdsbiograferna står inför en hel del utmaningar.

– Jag tror att en förändring måste komma till stånd inom marknadsföringen för att publiken ska upptäcka utbudet på de här biograferna, säger Elin Torestad.

Utöver förhandsvisning av 12 filmer bjuder helgen också på föredrag och workshops kring bioverksamhet och filmfestivaler. Från början var Filmdagarna förlagda till maj för att utgöra ett slut på biosäsongen. Alla ideellt arbetande människor fick möjlighet att samlas och titta på ny film som ännu inte haft premiär.

VÅRA GÅRDARS BIOGRAFER

- ▶ **45** biografer från Mörbylånga i söder till Åsele i norr är anslutna till Våra gårdar. Samtliga biografer finns på mindre orter där de är den enda bion.
- ▶ Biograferna tar årligen emot cirka **140 000** besökare, vilket är ungefär en procent av hela den svenska biomarknaden.
- ▶ Årligen visas runt **230** titlar på Våra gårdars biografer.

”Det är inte filmen som är viktigast, det är publiken.”

Eva Justin

– Nu är sommarsäsongen rätt stor och det har blivit lättare att vara aktiv året runt i och med digitaliseringen, säger Lars Gillegård.

I 1900-talets början visades film främst av kringresande filmförelisare. Men när det blev möjligt att köpa egna projektorer blev bioverksamheten snabbt en viktig verksamhet för de folkrörelser som ägde stora samlingslokaler. En anledning till att Våra gårdar bildades var att samordna små biografier runt om i Sverige i förhandlingar med filmbolagen. Filmvisningarna var ett sätt att finansiera annan verksamhet och byggen. Storstids-tiden för småbiografier var 50-talet, innan televisionens intåg i de svenska hemmen, men från 70-talet hamnade folkrörelsernas biografier allt mer på dekis eftersom man inte fick samma ekonomiska stöd som andra kulturformer.

Idag utgör digitaliseringen en ny utmaning för de fristående biograferna. Utbudet av film är enormt och mindre biografier behöver inte bara konkurrera med sr-biograferna utan också med nätets streamingtjänster.

– Vår utmaning är att skapa ett mer-

värde när vi visar film, att biografen inte bara är en plats där man tittar på film utan också en fysisk mötesplats med aktiviteter kring filmvisningen, säger Lars Gillegård.

Bo Stormats släcker lamporna och trycker igång Filmdagarnas första film på biografen Visir några kvarter från Sveasalen. I salongen ryms 302 personer, och till skillnad från i Sveasalen visar man här film flera gånger i veckan. Oftast är det kommersiell film, men varje måndag sedan 1977, under säsongstid, träffas Bio Kontrast och visar film med en större kvalitativ ambition. I genomsnitt dyker ett 130-tal besökare upp varje vecka. Eva Justin har varit med och arrangerat under de senaste tio åren.

– De som dyker upp är dels härifrån, men de kommer också från Rättvik och byar längre bort. Men vi har svårt med den yngre publiken. Där har vi inte hittat något bra koncept än. Så det är främst besökare från 40 och uppåt.

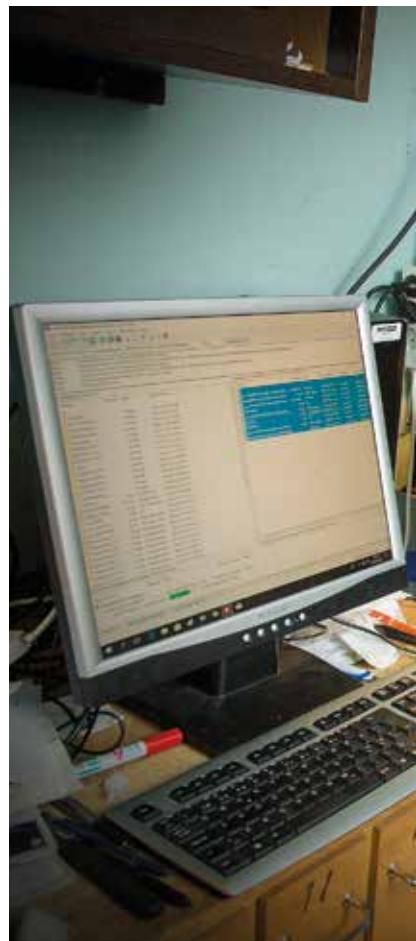
Hemligheten bakom att hålla igång en aktivitet under så lång tid sammanfattar Eva Justin med Bio Kontrasts motto:

– Det är inte filmen som är viktigast, det är publiken. ☺



◀ Ingen bio utan popcorn. 320 liter poppades inför Filmdagarna.

▶ Överst till vänster: Eva Justin från Bio Kontrast. Överst till höger: Lars Gillegård, biokonsulent på Våra Gårdar. Nederst: Bo Stormats i Visirs maskinrum.





Varför har du kommit hit?



Helene Eskilsson, förskollärare från Tännäs:

–För att mina kompisar från bion i Tännäs har varit här varje år i tio år och jag har aldrig följt med tidigare. De har pratat så mycket om det i alla år så jag se fram emot att få se något nytt och hur andra gör.



Kurt-Åke Åström, pensionär från Kilafors:

–Jag jobbar idéellt på en biograf i Kilafors, är maskinist och lite allt i allo. Det är alltid trevligt att komma hit till Leksand och se lite nya filmer. Ofta får man se sånt man inte hade sett annars.



Ebba Fichtelius, studerande från Stockholm:

–Jag har åkt hit med några vänner för att gå på festivalen och hoppas få se någon bra film. Jag har inte varit på Film-dagarna tidigare, men min pappa är härifrån.



Uppdaterad integritetspolicy

Med anledning av den nya dataskyddslagstiftningen (GDPR) som trädde i kraft den **25 maj** i år har IOGT-NTO tagit fram en ny integritetspolicy. Den gör det enklare för dig att förstå vilken information vi samlar in om dig och hur vi hanterar uppgifterna.

Om du vill ändra några uppgifter så kan du alltid kontakta vår medlemservice på **medlemsservice@iogt.se** eller **08-672 60 38**.

I korthet kan kraven i den nya lagen sammanfattas som att vi inte får hantera mer uppgifter än vi

behöver för vår verksamhet och inte heller använda uppgifterna längre än vi behöver. Sedan ska uppgifterna tas bort. Det måste också finnas en laglig grund för den behandling vi gör.

För att säkerställa en god organisation kring IOGT-NTO:s hantering av personuppgifter har vi utsett en datasamordnare. Det är vår förbundsjurist som har denna roll och du är välkommen att ställa frågor om vår hantering till **jurist@iogt.se** eller så kan du ringa via vår växel **08-672 60 00** så kopplar de dig rätt.

Du hittar den uppdaterade integritetspolicyen på **iogt.se/integritetspolicy**



GLÖM INTE ATT BETALA DIN MEDLEMSAVGIFT FÖR 2018

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 (mellanslag) 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**.



VIKTIGA DATUM FÖR VIT JUL-KAMPANJEN

- Formulär för att registrera Vit jul-aktivitet och formulär för att ansöka om aktivitetsbidrag öppnar **2 oktober** på vitjul.se/medlem
- Sista ansökningsdag för aktivitetsbidrag är **25 november**
- Arrangören ges besked om ansökan mellan **26 november och 5 december**
- Utbetalningsperiod av aktivitetsbidrag sker under **vecka 50**
- Mellan **21 december och 6 januari** arrangeras alla Vit jul-aktiviteter
- Sista dag att redovisa användandet av aktivitetsbidrag är **20 januari** på vitjul.se/medlem



NYFIKEN PÅ VÅRT INTERNATIONELLA ARBETE?

Nu finns en kortfilm som på 2 minuter förklarar hur alkohol är ett utvecklingshinder.

På dessa minuter får du höra hur alkoholindustrin agerar, hur alkohol påverkar en by i ett låginkomstland och hur föräldrars missbruk påverkar barns möjlighet att gå i skolan. Men också om vilka de mest effektiva sätten för att minska skadorna är och hur alkoholprevention bidrar till att uppfylla de globala målen i Agenda 2030.

Se den själv, visa den för vänner, dela den på internet eller diskutera den i din förening. Du hittar filmen på: **www.iogtntororelsen.se**

SÖK PENGAR TILL UTVECKLINGSPROJEKT

Föreningar, kretsar och grupper av medlemmar inom IOGT-NTO kan mellan **1 februari** och **30 november** söka medel från IOGT-NTO-förbundet.

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
- Tipsa om goda alkoholfria drycker
- Dela med dig av Accent när du läst klart den
- Betala din medlemsavgift till IOGT-NTO





IOGT-NTO:S KALENDARIUM 2018

KAMPANJER

31 jan–9 sep Valkampanj – 2018 är det valår och IOGT-NTO:s fokusfråga är "Alkohol och våld". Vi kommer göra digitala kampanjer, opinionsbildande kampanjer på gator och torg samt samtala med de blivande beslutsfattarna i kommuner, landsting och riksdag.

1 juni–31 aug Sommarvärkning – Vi värvar medlemmar där människor spenderar sin semester.

1 juni–31 aug Glasklar: insamlings- och påverkanskampanj – Vi belyser barn och unga kopplat till alkohol och våld och lyfter IOGT-NTO-rörelsens arbete i Sverige. Målgrupp: medlemmar, befintliga och potentiella givare.

1–8 juli Politikerveckan i Almedalen, Visby – IOGT-NTO deltar och kampanjar främst tillsammans med de som går utbildningen Alkoholpolitik avancerat.

V 39–40 Världens Barn – Tillsammans för barns rättigheter samlar vi in pengar till Världens Barn.

1–31 oktober Värningskampanj, Fika för alla – Vi bjuder på fika och erbjuder nya personer att bli medlemmar eller att engagera sig. En riktig värvarmånad!

1/12–6/1 Vit jul – Vit jul-kampanjen genomförs. Vi skapar jullovsaktiviteter och samlar in ställningstaganden när vi utmanar alkoholnormen och belyser hur tusentals barn far illa under julhelgen. Vi genomför en sista kraftsamling och värvar medlemmar hela vägen rakt in i pepparkakan.

ANSÖKNINGSDATUM

Löpande Medlemmar, föreningar, nätverk eller andra engagemangsformer kan söka pengar från engagemangspotten löpande under hela året (undantag sommaruppehåll).

31 aug Oskar Franzéns Stipendiefond

➔ Mer information finns på iogt.se

VIKTIGA DATUM/PERIODER

9 sep Val till riksdag, kommuner och landsting
3 okt International Drinking Day
19 okt Sista anmälan till frågetävlingen Pumpen
1 nov Ljusmanifestation för narkotikans offer
5 nov IOGT-NTO fyller 139 år
15 nov Frågetävlingen Pumpen
Nov–dec NBV:s medlemsmöten i avdelningarna

UTBILDNINGAR OCH SAMLINGAR

Under året genomför IOGT-NTO ett flertal utbildningar tillsammans med våra folkhögskolor. Vi bjuder även in till digitala videomöten inom ramen för våra verksamhetsområden. Välkommen att ta del av vårt smörgåsbord.

Juli

1–6 Alkoholpolitik avancerat steg 3, Visby

Augusti

6–11 IOGT Internationals världskongress, Sigtuna

14–16 Gemensam konsulentsamling – Kraft utbildning för engagemangsavdelningen, Bosön

15–17 Personalutbildning
30 Internationellt, videomöte

September

6 Socialt arbete, videomöte

7–9 Värningskonferens

7–9 Global alkoholpolitik, Steg 1, Wendelsbergs folkhögskola

10+11 Distriktsordförande, videomöte

13 Alkoholpolitik, videomöte

15–16 Samling distriktsordförande och distriktskassörer, Örnköldsvik

22–23 Styrelsehelg, Centrum för ideellt ledarskap, Tollare folkhögskola

Oktober

4 Socialt arbete, videomöte

11 Alkoholpolitik, videomöte

12–14 Regionala Kurskurs-helger, sex orter

25 Internationellt, videomöte

November

1 Socialt arbete, videomöte

8 Alkoholpolitik, videomöte

9–11 Verksamhetsforum, Tollare folkhögskola

12+13 Distriktsordförande, videomöte
 Utbildningsresa värware (datum och resmål ej bestämt)

24–25 Styrelsehelg, Centrum för ideellt ledarskap, Tollare folkhögskola

December

6 Socialt arbete, videomöte

13 Alkoholpolitik, videomöte



ÖVRIGA DATUM

21 juni Accent nr 4 ges ut

31 aug Accent nr 5 ges ut

14 sep Förbundsstyrelsemöte

5 okt Accent nr 6 ges ut

9 nov Accent nr 7 ges ut

16–18 nov Förbundsstyrelsemöte

21 dec Accent nr 8 ges ut



Kalendariet
finns digitalt på

www.iogt.se

Låt inte destruktiva normer styra

...
Annu en sommar ligger framför oss fylld av förväntningar. Sommaren medför av tradition också normer som vi alla på ett eller annat sätt måste förhålla oss till. Jag tänker belysa tre av dessa: väder, fotboll och alkohol.

Vad gäller väder så är sol, klarblå himmel och minst 25 plusgrader normen för en bra sommar. Bönder undantagna, då de enligt fördomen oftast anser sommaren vara antingen för varm, för kall eller för regnig. För trots att vi gillar olika utgårdar tidningars rubriker och nyheternas väder-rapporter från att vi alla gillar sol och värme. Till er som gillar svalare väder är trösten att sommaren är lång och att även ni kommer få det väder ni uppskattar.

Den andra normen vi har att förhålla oss till i sommar är fotbollsnormen. Hur starkt genomslag normen får är beroende av vilka framgångar vårt landslag har i VM-turneringen i Ryssland. Går Sverige vidare kommer vibbarna från sommaren 1994 göra sig påmind. Särskilt för oss som var med då. Turneringen slutade med att landslaget åkte hem med en bronsmedalj efter den bästa prestationen sedan VM 1958.

Den tredje och mest destruktiva normen gäller alkohol. Den finns omkring oss nästan överallt, men är mer frekvent

förekommande under sommaren. Semester, grillning och inte minst fotbolls-vm är företeelser som driver på alkohol-normen. Som om inget blir riktigt fulländat om inte alkohol finns med i bilden.

Jag blir alltid lika förundrad över vänner som via sociala medier förmedlar vilken trevlig middag, semester, återförening med gamla vänner de haft, och gör det genom en bild på ett glas öl, vin eller en drink. Ibland är personerna som deltar med på bilden, men påfallande ofta avbildas endast drycken. Som om alkoholen är det primära, och vilka man umgås med sekundärt. Vad jag dock vet, är att en solig och varm sommar och ett landslag som går långt i VM-spelet kommer att driva på alkoholkonsumtionen. Mer drickande ökar risken för våld, fler barn som far illa och fler som går in i hösten med ett riskbruk eller missbruk i bagaget. En insikt som gör mig ledsen, men som också ger mig kraft att jobba vidare. Till alla er som är med mig i detta arbete önskar jag en sommar som blir som du vill ha den – och inte vad eventuella normer säger är det rätta!

Johnny Mostacero

"Ibland är personerna som deltar med på bilden, men påfallande ofta avbildas endast drycken. Som om alkoholen är det primära, och vilka man umgås med sekundärt."



Johnny väljer



Paul Svensson, mottagare av IOGT-NTO:s alkoholnormspris 2018. En normbrytare av rang som vägrar se alkoholfritt som alternativ.



Alkoholkommissionen, alkoholindustrins initiativ för att forma politiken. Lika befängt som att tobaksindustrin skulle verka för cancerprevention.



Vår medverkan under Almedalsveckan, med seminarier, politiker-möten och nätverkande. Klart att vi ska vara där det händer.



FÖLJ JOHNNY

Facebook: Johnny Mostacero
Instagram: @johnnymostacero
Twitter: @JohnnyMostacero

Kronobergsheds Vandrarhem och Kursgård



En pärla mitt i Småland. När du behöver lokaler för konferens, kurs och läger. 14 rum med egen toalett, sammanlagt 44 bäddar.

Rabatt på vandrarhemsboende för medlemmar inom IOGT-NTO-rörelsen.

Vi ägs och drivs av Junis, UNF och IOGT-NTO Kronoberg. Öppet året runt.

För mer info se vår hemsida:

<http://www.kronobergshed.com>

eller ring 0707-89 88 08



Ny bok om folkrörelsehistoria

”En vacker bok som berättar en historia vi kan lära något av och utgör en hyllning till de många i nykterhetsrörelsen som gjorde enorma insatser med små medel.”



Bertil Lindberg i recension 2018 på Bokus

GUF – mycket mer än handboll

GUF:s historia berättad genom medlemstidningen Lysmasken 1918 – 1958

Av Ingrid Nilsson och Lisa Wendelius



GUF:s vinnande lag i Sörmlandsstafetten 1928

Köp boken genom Bokus eller direkt från Ingrid och Lisa, Tel. 08-774 41 25 eller E-post lysmasken2017@gmail.com

Tillsammans skapar vi härliga sommarminnen för fler barn!

Att alkoholkonsumtionen skjuter i höjden under semestertider vet vi, likaså att många barn har nedräkning till sommarlovet med en knut i magen. Därför är våra sommaraktiviteter så otroligt viktiga och värdefulla!

Den 20 juni, två dagar före midsommar, kickar IOGT-NTO-rörelsens årliga sommarkampanj igång – en insamlingskampanj till förmån för vår fantastiska barn- och ungdomsverksamhet.

Så här kan du engagera dig

- Håll utkik i de digitala kanalerna från och med 20 juni och hjälp till att dela och sprida kampanjen ytterligare! Ju fler som delar och interagerar med inlägg i sociala medier, desto fler nås av budskapet.
- Starta en egen insamling! Det är lätt och roligt och vi stöttar dig hela vägen. Läs mer och starta din insamling på egnainsamlingar.iogtntororelsen.se
- **SWISHA** valfritt belopp till **900 51 90** och skriv **SOMMAR** i meddelandefältet för att öronmärka gåvan till vår barn och ungdomsverksamhet.





Häng med oss i Almedalen!

1 Samtala och mingla med oss i Almedalen

IOGT-NTO bjuder in våra medlemmar till ett mingel som inleds med tal av vår ordförande Johnny Mostacero och EU-parlamentarikern Anna Hedh (S).

DAG & TID: mån 2/7 kl 9.00 – 11.00

PLATS: Vita huset,
Ekmansgatan 11

2 Styr fake news alkoholdebatten?

Starka ekonomiska intressen försöker måla upp en positiv bild av alkoholen. Men hur påverkar medveten och omedveten desinformation alkoholdebatten och hur kan vi värja oss?

DAG & TID: mån 2/7 kl 13.00 – 13.50

PLATS: Soberian, Kilgränd 1

3 Alkohol och våld – kan en restriktiv alkoholpolitik öka tryggheten?

Vi vet att alkoholen ökar risken för våldsbrott i samhället. Men det är sällan någon som pratar om sambandet i den politiska trygghetsdebatten. På seminariet diskuterar vi problematiken tillsammans med politiker, forskare och blåljuspersonal.

DAG & TID: tis 3/7 kl 9.30 – 10.30

PLATS: Ideella trädgården,
Birgers gränd 7

Läs mer på
www.iogt.se

