

Sveriges största tidning om droger och nykterhet

accent

Nº 8 2018

En tidning från
IOGT-NTO

alkoholfria
helgdrinkar

Miljonlotteriet

Rustar inför
avreglering

Tema

Psykedelisk
renässans

Sy-lan i Örebro

Här är alla
välkomna

Forskning

Så sups det
i Rocky

På rätt plats

Sanna Tervonen har hittat hem

Ge bort ett strålande nyårsfirande



Vill du ge en gåva som betyder mycket, till någon som redan har allt? I Vit juls gåvoshop hittar du presenter som ger glädje och gemenskap. Köp en vinterutflykt, ett knattedisco för småtomtar eller ett härligt och spännande nyårsfirande för ungdomar.

Gå in på www.vitjul.se och klicka dig vidare till gåvoshopen. När du genomfört din beställning får du ett bekräftelsemejl med en länk till sidan där du laddar ner och skriver ut ditt gåvobevis.

Vill du istället ge en gåva till Vit jul-kampanjen och bidra till att fler barn får ett mysigt jullov, [swisha till 900 51 90](#) och skriv **Vit jul** i meddelandefältet.

Tusen tack och GOD JUL & GOTT NYTT ÅR ♥

www.vitjul.se

IOGT·NTO·RÖRELSEN



Junis söker dig!

Vi söker dig som vill göra skillnad. Som vill hjälpa Junis att växa och samtidigt växa själv. Som är redo för en meningsfull utmaning.

På kongressen i Örnsköldsvik väljs en ny förbundsstyrelse. Som ledamot i styrelsen ger du av din tid och ditt engagemang. I gengäld får du förtroendet och ansvaret att förändra Junis. Möjligheten att göra skillnad – på riktigt.

Vill du nominera någon annan eller dig själv till en plats i förbundsstyrelsen?

valberedning@junis.org

Sista nomineringsdag: 15 februari

Innehåll #8 2018



Foto: Anna Simonsson

Det är viktigt att få ut korrekt information om psykedelisk forskning säger Sam Loefer, medlem i Nätverket för psykedelisk vetenskap.



Foto: Jens Wingren

32 För tredje året i rad presenterar Accent alkoholfria jul- och nyårsdrinkar skapade av Thomas Jordansson.



Foto: Anna Simonsson

10 Sanna Tervonen om Vit jul, @tacknejtack och om vägen ut ur beroendet.



Foto: Nathalie C. Andersson

44 Alla kan sy: När IOGT-NTO ordnar sy-lan på Café Skogen i Örebro är alla välkomna.

Röster

- 5 **Om vegansk mat** och om Sverigedemokraterna.

Politik

- 6 **Missförstånd** om alkohollnormen.
8 **Vinskandal** när Nationalmuseum bytte reklam mot vin.
9 **Eva Ekeröth**: Varför så tyst om alkohol och cancer?

Porträtt

- 10 **Sanna Tervonen** satsar på en vit jul och säger @tacknejtack.

Forskning

- 18 **Så sups det** i svenska serien Rocky.
20 **Mindre amfetamin**, men mer cannabis i Göteborg visar kartläggning.
21 **Så påverkar LSD** människans hjärna.

I rörelse

- 38 **IOGT-NTO:s interna kultur** ska sättas under lupp.
39 **Medlemmen Mohamed Mohamoud Ali** gillar att träffa nya människor.
40 **Tess Liind** i täten med egen Vit jul-insamling.
40 **Hallå Göran Mårtensson!** kamratstödet i Norrköping.

Reportage

- 16 **Miljonlotteriet** rustar inför avreglering av spelmarknaden.
22 **Tema**: Psykedelisk renässans.
32 **Gott att dricka** kulna vinterkvällar.
36 **Demokrati och rasism** i fokus på Verksamhetsforum.
44 **Laddat för sy-lan** hos Café Skogen.

Kultur

- 43 **Avklädd vinindustri** i Mats-Eric Nilssons *Château vadå*.

Ordföranden

- 50 **Johnny Mostacero** minns barndomens jular och gläds åt IOGT-NTO-rörelsens Vit jul-kampanj.

Framtiden formas nu

Det har varit ett minst sagt händelserikt år i IOGT-NTO-världen: heta debatter om Expedition 50 och därmed sammanhängande distriktsindelning, stämningen mot Miljonlotteriet, en avreglerad spelmarknad, vittnesmålen i #nykterfrizon, förhållningssättet till Sverigedemokraterna, rasism och demokrati. Och då har jag inte nämnt namnfrågan (dags att byta till IOGT?) och utformningen av medlemslöftet.

2019 kommer knappast bli lugnare: debatten i ovanstående frågor lär fortsätta, och i juni är det kongress i Örnsköldsvik. Det återstår också att se var en ny regering placerar sig i alkohol- och narkotikafrågorna, och lika viktigt när det gäller demokrati, integration och folkbildning.

Accent fortsätter också att bevaka cannabisfrågan, och den legaliseringsvåg som drar över världen. I skuggan av den växer intresset för det som kallas psykedelisk vetenskap (dit bland annat LSD räknas). För ett par år sedan satt jag på en kudde på golvet i en vindslokal i Nacka tillsammans med ett 50-tal människor i skiftande åldrar. Jag var på ett seminarium anordnat av det nybildade Nätverket för psykedelisk

vetenskap, NPV. Unga forskare i vardande talade sig varma för psykedeliska droger (som de också lät förstå att de själva provat). Sveriges restriktiva politik beskrevs av dem som hopplöst efterblivet. NPV har sedan dess vuxit betydligt, och i oktober arrangerade de Sveriges första konferens om psykedelisk forskning. En utveckling som det finns skäl att hålla ögonen på. Accent var på plats (se sidan 22).

"Unga forskare i vardande talade sig varma för psykedeliska droger."

Ulrica Ambjörn
chefredaktör



Ulrica väljer



Nu vänder
det, efter
den 21

december går vi mot
ljusare tider igen!



**God jul &
Gott nytt år**
till er alla!

önskar vi på Accents
redaktion. Nu tar vi
helgledigt och är
tillbaka på accentma-
gasin.se den 7 januari.

accent

Accent ges ut av IOGT-NTO.
Pressläggning: 10 december
Nästa nummer: 8 februari

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: Anna Simonsson

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
TIDSKRIFTER**



Miljömärkt trycksak
3041 0083

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

"Servera vegansk mat till alla"

✉ På distriktsärmötet
2018 hade vi grupp-
diskussioner om sexuella
trakasserier i kölvattnet av
#metoo och #nykterfrizon.
En av berättelserna hette
"Huvudduken" och handlade
om hur en kvinna med slöja
bemöttes. Under genomgång-
en reste sig en deltagare och
tyckte att "vi borde ha kom-
mit längre", när det gäller
bemötande av "nysvenskar",
när det gäller att respektera
deras kulturella levnadssätt
och klädsel.

En muslim som bär slöja
är sannolikt så pass rätt-
trogen att hon inte heller
äter griskött. Ironiskt nog
serverades fläskfilé till
lunch ... något som rätttrogna
muslimer (och judar) inte får

äta! Välkomnande? Borde vi
inte "ha kommit längre"?

Om IOGT-NTO ska respekte-
ra nysvenskarnas kultur
och klädsel, ska då inte
förbudet att äta gris respekt-
eras? Det är antagligen
många som inte tänker på
det, men det är ändå, om
än omedvetet, diskrimine-
ring, köttnorm jämfört
med alkoholnorm.

För enkelhets och säker

hets skull föreslår jag att det
serveras vegansk basmat,
eventuellt med kött eller fisk
(men helst inte) vid sidan av.
Då kan alla äta: både judar,
muslimer, vegetarianer och
veganer, och åtminstone
mjölk- och äggallergiker.

Det är märkligt att kosten
vid möten och aktiviteter
inte diskuteras med tanke
på debatten i samhället.

Jonas Magnusson
Östersund



Foto: iStockphoto

"Sluta mobba Sverigedemokraterna"

✉ IOGT-NTO säger sig
värna om allas lika
människovärde. Stå upp för
det då och låt det inte bara
vara en läpparnas bekän-
nelse! Jag delar inte alla SD:s
värderingar. Det finns inget
parti vars alla värderingar
jag delar. Helst skulle jag
vilja plocka lite från varje
parti. Samma önskan har
säkert många med mig.

Det sätt SD behandlas på är
inget annat än ren och skär
mobbing. Så gör man bara
inte. Politikerna säger, att
vi ska ha nolltolerans mot
mobbing i våra skolor och
på våra arbetsplatser. Samti-
digt är politikerna de största
ynkryggarna (mobbarna)
själva och vi dess svans. Det
sågs att svansen har lika
stort ansvar som de som går

i täten. Jag anser mig höra
till svansen, men jag ryter:
"Nu får det vara nog!"

IOGT-NTO-rörelsen är för
god för att utestänga någon.
Vi står ju för att odla det
goda hos människan och
har så gjort genom tiderna.
Låt oss fortsätta med det
oavsett partifärg, hudfärg
och härkomst.

Siv Eriksson-Nilsson

SVAR: Alla som ställer sig
bakom IOGT-NTO:s grund-
satser om demokrati,
solidaritet och nykterhet är
välkomna som medlemmar
hos oss. Vår bedömning är
att Sverigedemokraterna
i sina rötter, sin retorik
och sin dagspolitik står för

värderingar som skiljer sig
så grundläggande åt från det
IOGT-NTO står för, att vi inte
vill ge dem utrymme på våra
egna arrangemang, delta
i deras arrangemang, eller
samarbeta med dem. Som
en demokratisk folkrörelse
väljer vi själva vilka vi vill

samarbeta med. Hos oss
ska alla medlemmar känna
sig trygga. Vi står upp för
demokrati, solidaritet och
nykterhet. Det är motsatsen
till att vara ynkriggare.

Erik Winnfors Wannberg
IOGT-NTO:s förbunds-
styrelse

Ur flödet

Om förslaget att byta namn till IOGT:

f Såklart ska vi heta IOGT!
Åsa Hagelstedt

f IOGT-NTO är väl inarbetat.
Vad kostar ett namnbyte
och vad är det värt?
Peter Olsson

f Jag gillar inte tanken på att
ta bort NTO då jag tycker att
de är en viktig del i vår historia.
Samt att det kommer kosta.
Kim Kozyven Anettesdotter

f Epic Sweden har också
en bra klang.
Johan Persson

Läs mer om förslaget på sid 38.

"Vi tar hand om 60 000
berusade personer
varje år. Om de är våld-
samma ska vi ta hand
om dem, men annars
tycker jag det borde
vara en uppgift för
sjukvården eller någon
annan."

Rikspolischef **Anders**
Thornberg i Lördags-
intervjun, SR.



Foto: Lars Hedelin

Poddtoppen

- 1 Världen
- 2 Skålen
- 3 Kongressen, del 1
- 4 Onlinehandeln
- 5 Ölen

accentmagasin.se/podcast

**Mest
nedladdade
avsnitt av
Accentpodden**

Rättelse: Under vinjetten
i fokus i förra numret har
konsumtionssiffrorna kastats om.
Vänd på skalan så blir det rätt:
< 2,5 vid den ljusaste rosa,
2,5–4,9 vid nästa och så vidare.



Missuppfattning bakom alkoholnorm

En majoritet tror att andra tycker att det är svårt att umgås med dem som inte dricker. Men enligt en ny undersökning stämmer inte det.

TEXT Eva Ekeröth

Alkoholnormen På frågan om de någon gång känt att det är svårt att umgås med vänner utan alkohol är det få som svarar jakande. När de istället får frågan om de tror att andra kan uppleva att det är svårt blir resultatet ett helt annat. En majoritet tror nämligen att andra tycker att det är svårt.

Genom kampanjen Alkoholkontraktet hoppas IQ, dotterbolag till Systembolaget, kunna synliggöra missförståndet.

– Vi försöker synliggöra de vardagsnormer som säger att alkohol ska vara en självklar del. Vi hoppas få folk att reflektera över hur man påverkas av de här oskrivna reglerna och hur man själv påverkar andra, säger Karin Hagman, vd för IQ.

Undersökningen, som gjorts av Sifo för IQ:s räkning, omfattar personer från 18 år och uppåt. En majoritet av 18–35-åringarna tror att de uppfattas som tråkiga om de inte dricker.

”Undersökningen visar att andra inte bryr sig så mycket som vi tror.”

Karin Hagman, vd för IQ

– Men det är ju inte så! När man vänder på frågan och frågar om de själva uppfattar andra, som inte dricker, som tråkiga så gör de inte det, säger Karin Hagman.

Att många upplever en förväntan på att dricka i olika sammanhang framgår tydligt, främst på krogen.

– Vi är flockdjur och gör saker för att vi tror att det förväntas av oss.

Av undersökningen framgår också att många unga undviker att delta i sociala sammanhang för att slippa dricka alkohol.

– För många är det lättare att avstå från en fest istället för att behöva säga nej till alkohol. Vi måste få upp ögonen för att det är så här. Det är först då vi kan göra något åt det.

Hon hoppas att IQ:s kampanj ska leda till att åtminstone några reflekterar över sitt beteende och inte bidrar till alkoholhelsen.

– Många tycker att det är svårt att säga nej till alkohol eftersom man tror att det signalerar att man säger nej till att vara med gruppen. Men du kanske inte behöver fundera så mycket på vad andra tycker och tänker? Den här undersökningen visar att andra inte bryr sig så mycket som vi tror, säger Karin Hagman.

Karin Hagmans tips:

- ▶ Ifrågasätt inte den som väljer något annat än alkohol.
- ▶ Gör det bekvämt och enkelt att välja alkoholfritt när du har gäster.
- ▶ Om du själv inte vill dricka, säg hellre att du vill ha det alkoholfria än att du inte vill ha alkohol. En positiv utgångspunkt gör att andra lättare tar efter. Dessutom behöver ingen annan känna sig ifrågasatt, vilket minskar risken att du själv blir det.
- ▶ Och kom ihåg att de flesta inte bryr sig om vad du dricker. Beslutet är ditt.

Fakta

Åtta av tio känner press

80 % känner ibland en press att dricka på krogen.

62 % känner det samma hos vänner.

61 % vid högtider som jul och påsk.

56 % på AW med jobbet.

43 % på konferens med jobbet.

35 % på dejt.

25 % (42 % av 18–35-åringarna) har avstått från ett socialt sammanhang för att de inte vill dricka.

41 % tror att de uppfattas som tråkiga om de inte dricker.

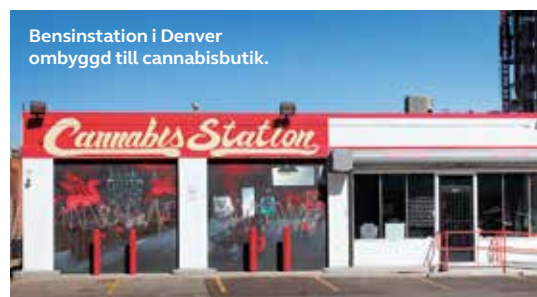
8 % uppfattar andra som tråkiga om de inte dricker.

Källa: Sifo/IQ

Fler kropps-smugglare stoppas

Smuggling Tullverket stoppar allt fler ”kropps-smugglare”, ofta fattiga människor som svalt narkotika. Idag grips tre gånger så många jämfört med för 15 år sedan. Det rapporterar Studio ett. Ökningen kan delvis bero på att Tullverket förfogar över bättre teknik och gör fler kontroller än för 15 år sedan.

Jens Wingren



Cannabis förlustaffär

Colorado De senaste fyra åren har priset på cannabis sjunkit rejält i Colorado. Legaliseringen kan bli en förlustaffär om skatteintäkterna inte ens täcker kostnaden för delstatens regleringsinstanser. 2014 såldes ett halvt kilo cannabis, i genomsnitt för strax under 30 000 kronor i Colorado. Idag ligger priset strax under 10 000 kronor. Det rapporterar Washington Post.

I Kalifornien beskattas cannabis efter vikt. Men även det kan innebära problem i framtiden: om odlare väljer att satsa på så starka cannabis-varianter som möjligt för att kunna ta ut högsta möjliga pris i förhållande till vikt.

Jens Wingren

33

av USA:s 52 delstater har legaliserat cannabis, antingen för medicinskt eller rekreationellt bruk. Det rapporterar NPR.

Frivillig alkohol-spärr föreslås

Opinion Den som vill minska sitt drickande, men har svårt att stå emot impulsköp, bör få samhällets hjälp. I ett debattinlägg på dn.se lanserar Adrian Fröjd, ST-läkare i psykiatri, idén att införa en frivillig spärr för alkoholinköp på Systembolaget.

Ulrica Ambjörn

Lättare få naloxon

Motgift Sedan 1 november kan även sjuksköterskor få behörighet att ordinera och förskriva läkemedlet naloxon, som fungerar som motgift vid opioid-överdos. Sedan i våras är det möjligt att få läkemedlet direkt av den som skriver receptet, utan att gå via apotek. Sedan augusti kan även räddningstjänsten få naloxon. Samtliga ändringar är gjorda för att färre ska dö av överdoser.

Eva Ekeröth



Foto: Dennis Yip/Flickr-CC by 2.0

Kritik mot Olofström

Drogtest Sedan i våras topsas jobbsökande i Olofströms kommun i syfte att ta reda på om de använder droger. Fackets jurist och Alna är kritiska. Robin Öberg, rådgivare på Alna, dömer ut snabbtestning med topsning.

– Det är en osäker metod. Ska man testa på ett tryggt sätt krävs laboratorieanalyser, säger han.

Ulrica Ambjörn



Foto: Kim Ahlström/Flickr-CC BY 2.0

Vinskandalen: ”Väldigt olämpligt”

Gratis vin mot marknadsföring och lån av Nationalmuseums lokaler. Klart olämpligt, enligt IOGT-NTO.

Nationalmuseum Kulturnytt avslöjade om att Nationalmuseum bytte marknadsföring mot vin har slagit ned som en bomb i nyhetsdebatten. För att inte lägga skattepengar på att köpa in alkohol till vernissager har museet istället gjort en överenskommelse med en vinleverantör om att få vin i utbyte mot att leverantören fått låna museets lokaler. De ska även ha blivit lovade marknadsföring i Nationalmuseums kanaler, till exempel via pressmeddelanden.



Irma Kilim

Foto: Nathalie C. Andersson

Förkastligt, enligt IOGT-NTO.
– Vi tycker så klart att det är väldigt olämpligt. Myndigheter bör ju inte sponsras av alkoholindustrin, och ännu mindre göra reklam för vinleverantörer på sin hemsida eller i pressmeddelanden och annat material, säger Irma Kilim, drogpolitisk chef på IOGT-NTO.

Hon tycker det är klokt att Nationalmuseum säger att myndigheten inte vill använda sitt statliga anslag till alkohol.

– Men att istället gå och bli sponsrade av en vinleverantör, det är ju oerhört tråkigt. Jag tycker att de istället borde satsa på den alkoholfria trenden som andra börjar haka på, till exempel Fotografiska museet.

En professor Kulturnytt pratat med säger att det inte kan handla om sponsring när Nationalmuseum byter till sig varor.

– IOGT-NTO tycker att den här typen av sponsring inte hör hemma inom kulturen eller idrotten. Vi har alltid jobbat för att all sponsring av alkohol ska förbjudas, på samma sätt som gäller för tobak, säger Irma Kilim.

Även Moderna museet har ett liknande avtal med vinleverantören, enligt Kulturnytt.

Vad gör IOGT-NTO i de här frågorna?

– Jag kan säga att vi kommer hålla koll på det här. Och vi jobbar ständigt för en restriktiv alkoholpolitik både vad gäller sponsring och marknadsföring, säger Irma Kilim.

Nathalie C. Andersson



Foto: Istockphoto

Höga kunder ny utmaning

Cannabis Kanadensiska bartenders kan nu behöva avgöra om en kund är för påverkad av cannabis för att bli serverad alkohol. Men den träning som bartenders och annan serveringspersonal i Kanada måste genomgå för att få servera alkohol har inte uppdaterats till att inkludera cannabis. Det rapporterar CBC.

Den 17 november legaliserade Kanada cannabis och blev därmed det andra landet i världen och det första G20-landet att helt tillåta drogen. Kanadensare får nu inneha 30 gram cannabis för eget bruk.

Myndigheterna i Kanada varnar för att blanda cannabis och alkohol eftersom det kan öka påverkansgraden och försämra körförmågan.

Jens Wingren

20

procent. Så mycket har Tullverkets narkotikabeslag minskat med under 2018. Främst beroende på Postnords logistikproblem. Källa: Tullverket

Danskar köper vin i Sverige

Vinexport Svenska Systembolaget står sig väl i konkurrensen på dyrare viner. Det får danskar att ta sig över gränsen för att handla. Även om Systembolaget håller en högre prisnivå jämfört med de flesta andra länder, så gäller det inte exklusivare viner. Där är priserna konkurrenskraftiga, vilket får danskar att åka över till Sverige för att handla. Det skriver Dagens industri.

Eva Ekeröth



Foto: Istockphoto

KOMMENTAR

Eva Ekeröth
Reporter



Varför så tyst om alkohol och cancer?

För ett år sedan förlorade jag min bästa vän i bröstcancer. Oktober månad får därför en alldeles särskild innebörd. Nu är den över och de rosa banden har försvunnit från jackor och butiker. Även "Movember", den månad då vi ska tänka på mannens sjukdomar och särskilt prostatacancer, är passerad.

Cancer hör till de sjukdomar som kan förebyggas. Det betyder inte att man kan skydda sig mot all cancer. Många drabbas av sjukdomen trots att de ätit nyttigt, motionerat, inte rökt och inte levt i närheten

"Bröstcancer är den första sjukdomen där man kunde fastställa att risken stiger med varje glas."

av luftföroreningar och farliga kemikalier.

Däremot kan antalet cancerfall minskas genom förebyggande åtgärder. En sådan är att

minska alkoholkonsumtionen. Men hur ofta hörde du talas om sambandet mellan alkohol och bröstcancer under oktober?

Att informera patienter om att deras alkoholkonsumtion kan öka risken för cancer hör inte till vanligheterna. Ändå är bröstcancer den första sjukdomen där man kunde fastställa att risken stiger med varje glas. Nyligen har forskning visat att risken för aggressiv prostatacancer ökar av alkohol. Den kunskapen är kanske mindre känd, men desto större är anledningen att sprida informationen.

Men patienter som inte dricker överdrivet mycket får knappast någon information om alkohol och får då inte heller möjlighet att fatta väl avvägda beslut. Kanske är läkarna rädda att de ska ge patienten skuld känslor? Kanske tycker de att det är jobbigt att tänka på att deras egen alkoholkonsumtion faktiskt kan öka risken för dem själva? Eller är de bara okunniga?



”Jag står för den jag är”

Sanna Tervonen är ensamförälder och nykter sedan tre år: ”Stödet från mödra- och barnavården har varit helt avgörande för att klara det”.

TEXT Eva Ekerotb FOTO Anna Simonsson

Sanna Tervonen är nöjd med livet i södra Stockholm. Från köksfönstret har hon utsikt över dottern Haylies förskolegård. Haylie trivs på förskolan så mamma kan lägga allt krut på utbildningen till socialpedagog. Just nu samlar hon också in pengar till Vit jul-aktiviteter för barn till IOGT-NTO-rörelsens Vit jul-kampanj. Förra året gick det väldigt bra med hjälp av hennes instagramkonto @tacknejtack.

– Jag hade satt målet 5 000 kronor och det nådde vi på 24 timmar. Så då höjde jag till 10 000. Men jag fick höja igen, säger hon.

Vit jul känns som ett självklart och viktigt ämne för Sanna Tervonen. Så har det inte alltid varit. Mycket har hänt sedan hon som 20-åring hittade en kille, läm-

nade allt i Luleå och stack till Stockholm.

– Jag hade tröttnat på småstaden, det var inte för mig. Har du alternativ kläd- och musiksmak funkade det inte, du ifrågasätts på ett annat sätt i en småstad.

Hon fick ganska snabbt jobb på hamburgerrestaurang, sedan som receptionist och vaktmästare på kontor.

Men flytten till Stockholm förde också

▶ SANNA TERVONEN

Ålder: 30 år. **Gör:** Studerar till socialpedagog på Tollare folkhögskola. Tips om utbildningen fick Sanna av en sina följare på instagramkontot @tacknejtack. **Bor:** Södra Stockholm. **Familj:** Dottern Haylie. **Viktigt:** Kunna sätta gränser. **Plan:** Fortsätta vara nykter.

med sig att hon drack allt mer, även på vardagar. Hon umgicks med människor med problem och riskdrickande. Läm-nade en destruktiv relation för en annan likadan. Hon drack inte på arbetstid och inte på morgonen. Men hon var ändå ofta full när hon gick till jobbet.

– Jag fattade inte förrän efter att jag slutat att det var för mycket, sista tiden drack jag varje dag. All min vakna lediga tid.

Sanna Tervonen var bara tolv år när hon började dricka tillsammans med sina jämnåriga. Då var det fest med hembränt på helgerna.

– I efterhand ser jag att jag hade en annan typ av drickande än de andra. De ville ha kul, jag ville bli full. Jag älskade effekten från första gången.

Självkänslan var dålig, och hon berättar ▶

”Det var inte ett självklart beslut att sluta. Men kanske att det fanns någonstans i bakhuvudet att det här var min väg.”

att hon alltid mått ganska dåligt. Drickandet hjälpte mot det depressiva. Och så har hon ett arv som spelar in.

Hon berättade aldrig för sin mamma att hon drack.

– Jag ljög. Vi såg till att inte vara i närheten av vuxna. Vi ställde inte till med nåt som kunde uppmärksammas.

Hon klandrar inte någon för att det blev som det blev. Men hon vill ge dottern så god självkänsla hon bara kan.

– Min dotter har hundra procent alkoholistgener. Det är en sjukdom som är ärftlig, en svaghet som vi har. Därför måste jag vara mycket uppmärksam, säger hon.

Dottern Haylies ankomst ändrade allt. Samma dag som Sanna Tervonen fick veta att hon var gravid slutade hon dricka. Två veckor senare kom hon till mödravården och fick fylla i en självskattning om sina alkoholvanor de senaste månaderna.

– Jag drog ner lite men fick ändå skithöga nivåer såklart.

Hon fick höra att hon behövde gå på specialistmödravård.

– Det sa jag nej till. Jag var så jävla kränt.

Men mödravården ringde och ringde. Ville att hon i alla fall skulle komma och lyssna på dem. Hon sa nej.

– Då kom de till mig istället. Så jag började där för att de skulle sluta tjata.

Så Sanna Tervonen började i en föräldragrupp med likasinnande, och gick till kuratorn en gång i veckan.

– De sa aldrig att jag hade problem.

Inte: ”Vi ska hjälpa dig med ditt beroende.” De pratade självkänsla och andra saker först. Det var smart, säger hon.

Hon hade svår abstinens, och tyckte det var orättvist att hon inte kunde dricka.

– Det var inte ett självklart beslut att sluta. Men kanske att det fanns någonstans i bakhuvudet att det här var min väg.

Sedan två år äter hon medicin som hjälper mot suget efter alkohol.

– Den funkade väldigt bra på mig. Jag har sånt fruktansvärt sug fortfarande efter tre år.

När det sätter in går hon och tittar i kylan tio gånger, måste ha något sött. Det är en inre oro, en rastlöshet. Motion hjälper. En tvååring som kräver uppmärksamhet kan ibland vara en utmaning.

– Mycket sug försämrar tålamodet. Men hon är en stor räddning också. Och att utbildningen jag går är krävande, det är precis det jag behöver, då finns inte tillfälle för sug.

Ibland behöver hon trappa ner lite på medicinen för att den ska fortsätta hjälpa. Vid risktillfällen kan hon öka dosen. Om hon skulle dricka alkohol skulle inte belöningssystemet dra igång. Hon undviker tillfällen då det kommer att finnas alkohol. Det är påfrestande att se andra dricka.

– Jag är fortfarande avundsjuk på dem som kan dricka. Men jag vill inte dricka måttligt, och det hindrar mig från återfall. Jag vet att jag i så fall kommer att vakna om en vecka. ▶

► En gång skrev Sanna Tervonen in sig på avgiftning. Det var när polisen plockat upp henne med 1,6 promille i blodet. ”Det enda jag tänkte på när jag vaknade var att jag skulle ut. De andra i rökrummet var tandlösa. Jag skulle ju till jobbet. Och sedan på festival.”







Hon plockar lite vissna blad på krukväxterna som är hennes hobby. Haylie leker med modellerar bredvid.

Ganska snart förstod Sanna Tervonen att hon skulle bli helt ensam som förälder. När hon rullade in på förlossningen för planerat kejsarsnitt hade hon med sig en tjejkompis. Pappan gick inte att få tag på. Fram till Haylie fyllde ett år gick mamma och barn på specialistbarnvård.

– Det var helt avgörande. Vi fick fler hembesök och längre möten. Barnsköterskan bekräftade mig, en timme i taget. Jag var helt svältfödd på bekräftelse.

Hon fick gå i föräldragrupp för medberoende, lära sig om anknytning och vad föräldrar har för betydelse.

– Jag visste inte hur jag skulle tyda barnets signaler. Det blev mycket att hantera. Vem är jag nykter? Vem är jag som

förälder? Jag jobbade fem dagar, sedan tog det tvärstopp. Tårarna bara rann.

Det var andra gången Sanna Tervonens drabbades av utmattning, och hon blev sjukskriven i drygt ett år. Men i augusti i år påbörjade hon en tvåårig utbildning till socialpedagog på IOGT-NTO:s folkhögskola Tollare i Nacka.

– Nu är jag på rätt plats. Det här kommer att hjälpa mig och jag kommer att kunna använda alla mina erfarenheter.

◀ Sanna Tervonen har byggt ett nytt nyktert nätverk. "Det finns trygghet, men si och så med avlastning, det är mycket Haylie och jag."

▶ Kruväxterna är Sanna Tervonens hobby.



skammen jag kände när jag skrev in mig på specialismödravården, den fick jag bara nog av till slut. Jag har en sjukdom, ska jag inte kunna stå för det? Jag tänker berätta för folk hur det har varit, säger hon.

Ett av alla steg Sanna Tervonen tagit för i den processen var att medverka i en antologi om normbrytande föräldraskap.

– Mina föräldrar fick läsa. Det var skitjobbigt att prata om det. Att vara ung tjej och dricka, det är ett sänt jäkla tabu.

På instagramkontot @tacknejtack delar Sanna Tervonen med sig av tankar om nykterheten och om att vara ensam förälder. Det som började med barnbilder har gjort henne till en offentlig person, idag har hon över 2 000 följare.

– Det har bara blivit så. Olika saker har blivit uppmärksammade, som min Vit jul-kampanj.

Hon har lätt för att skriva och lägger både texter och bilder på lager. När en idé dyker upp vill hon snabbt få ner texten. Många blir inspirerade av det hon delar och framförallt unga tjejer hör av sig.

Sanna Tervonen svarar var och en. En gång. Mer funkar inte.

– Jag hoppas de kan bryta skammen och ta emot hjälp. ☘

SANNAS SELFJETIPS

Av instagramkontot @tacknejtack framgår att Sanna är ickekompromissande feminist. Hon ger tillbakablickar från vägen ut ur beroendet, vi får se hennes bättre och sämre dagar, konflikter med Haylie, och segrar – som när Haylie lär sig cykla eller dra upp dragkedjan själv. I dagarna har hon dock beslutat att avveckla @tacknejtack. Detta med hänvisning till kommande praktik och yrkesliv.

- ▶ Sanna Tervonen tar många selfies, och är en mästare på att variera sig. Här är hennes bästa tips:
- ▶ Använd filter. Ladda ner någon rolig filterapp.
- ▶ Byt miljö och position. Sitt på golvet, stå på bordet eller på en pall.
- ▶ Använd alltid timerutlösare.

Hur ska du få en person att själv komma fram till svaren? Det är den metoden mina behandlare använt på mig och som jag kommer att lära mig.

Hon har gått från ingen självkänsla alls, till en schysst. Men det finns mer att göra säger hon.

– Ibland har jag svårt att sätta gränser, och tvekar på mitt eget omdöme. Men det gör mig också ödmjuk. Den extrema

Jonatan Hjort,
vd på Miljonlotteriet.



Miljonlotteriet rustar inför avreglering

I skuggan av KO:s stämning och stundande avreglering av spelmarknaden jobbar Miljonlotteriet hårt med att utveckla verksamheten.

TEXT Jens Wingren FOTO Nathalie C. Andersson

december 2017 stämde Konsumentombudsmannen, KO, Miljonlotteriet, som ägs av IOGT-NTO. Kritiken riktade sig mot telefonförsäljningen av lotter. Under vårvintern 2018 framkom att lotteriets försäljning gick dåligt, och till sommaren slutade den tidigare vd:n Annika Nyberg. Först under 2019 kommer stämningen att prövas juridiskt. Tills dess råder ett interimistiskt beslut med hot om vite ifall Miljonlotteriet bryter mot de riktlinjer Patent- och marknadsdomstolen utfärdar.

I medlemsleden har uttryckts kritik mot att IOGT-NTO tjänar pengar på lotter och telefonförsäljning. En intäktskälla som finansierar största delen av IOGT-NTO-rörelsens verksamhet.

– Jag är väldigt tryggt med den försäljning som görs nu, säger Jonatan Hjort, som tillträdde som vd för Miljonlotteriet i juni i år.

”Det viktiga är att vi talar med rätt kunder; de som tycker att det är intressant att bidra till en bättre värld.”

Jonatan Hjort

Sedan dess har han genomfört flera åtgärder för att bättra på ”IOGT-NTO-känslan” på Miljonlotteriet.

– Vi jobbar aktivt tillsammans med medarbetarna för att de ska kunna vara med på IOGT-NTO-aktiviteter som de tycker är spännande, så att de kommer tillbaka till jobbet pratar med sina kollegor och skapar ringar på vattnet, säger han.

Det 50-tal anställda som jobbar på Miljonlotteriet får numera medlemstidningen Accent hem i brevlådan, de har möjlighet att tillbringa fem arbetsdagar i någon av IOGT-NTO:s verksamheter, och varje månad arrangeras en föreläsning om IOGT-NTO:s verksamhet för de anställda.

Det finns flera skäl för Miljonlotteriets anställda att bli mer bekanta med IOGT-NTO:s verksamhet. I våras tog Miljonlotteriet över telefonväxlararbetet från IOGT-NTO:s kansli på Stora Essingen. Den som ringer IOGT-NTO idag får först tala med någon på Miljonlotteriets kundcenter.

Ett annat skäl hänger ihop med Jonatan Hjorts långsiktiga plan för hur tappet i avkastningen ska vändas. Det handlar om att kommunicera ut syftet med Miljonlotteriets verksamhet. Den första januari 2019 avregleras den svenska spelmarknaden och nätcasinojättarna kan kliva in i arenan som legitima konkurrenter. Då behöver Miljonlotteriet framhäva sitt syfte ytterligare för att sticka ut på marknaden.

– Det viktiga är att vi talar med rätt kunder; de som tycker att det är intressant att bidra med pengar till en bättre värld, och som även ser chansen att vinna. Hittar vi dem då har vi störst möjligheter att få kunder som tror på det vi gör och som vill vara med oss länge, säger han.

Mer än 80 procent av intäkterna kommer från de så kallade prenumerationslotterna. Telefonförsäljning har tidigare varit viktig för att ha ett stadigt inflöde av nya prenumeranter, men under det senaste året har Miljonlotteriet jobbat

i uppförsbacke. Dels har svenskarna blivit mer kritiskt inställda till telefonförsäljning, dels har Miljonlotteriet haft motgångar sedan lotteriet stämdes av KO. Stämningen gav negativ publicitet och under de första tre kvartalen 2018 föll lotteriets nettoomsättning med 24,8 procent.

Sedan i våras lyssnar Miljonlotteriet igenom alla säljsamtal som görs. Sebastian Shabani, chef för Miljonlotteriets kundcenter, sitter i ett inglasat rum i kontorslandskapet. Han börjar varje arbetsdag med att gå igenom gårdagens telefonförsäljningar.



Foto: Katarina Lundevall

Sebastian Shabani

– Vissa dagar kan det ta trettio minuter, andra gånger en hel arbetsdag. Det beror på försäljningen, säger han.

Det händer att försäljningar ogiltigförklaras efter genomlysning. Men oftast handlar det om tekniska fel, inte om att säljare agerat felaktigt.

– Det kan vara så att kunden inte uppgett de fyra sista siffrorna i sitt personnummer, eller att de uppgett fel pris på pre-

KO:S STÄMNING

► **Stämningen gäller** flera punkter där KO anser att Miljonlotteriet brustit i sin telefonförsäljning. Kunderna hade inte fått tillräckligt tydlig och korrekt information. Bristerna ledde till att Miljonlotteriet sade upp avtalet med ett av de telemarketingbolag som använts. Idag anlitar Miljonlotteriet endast ett bolag, med åtta försäljare som ringer för Miljonlotteriet.

numerationen, säger Sebastian Shabani.

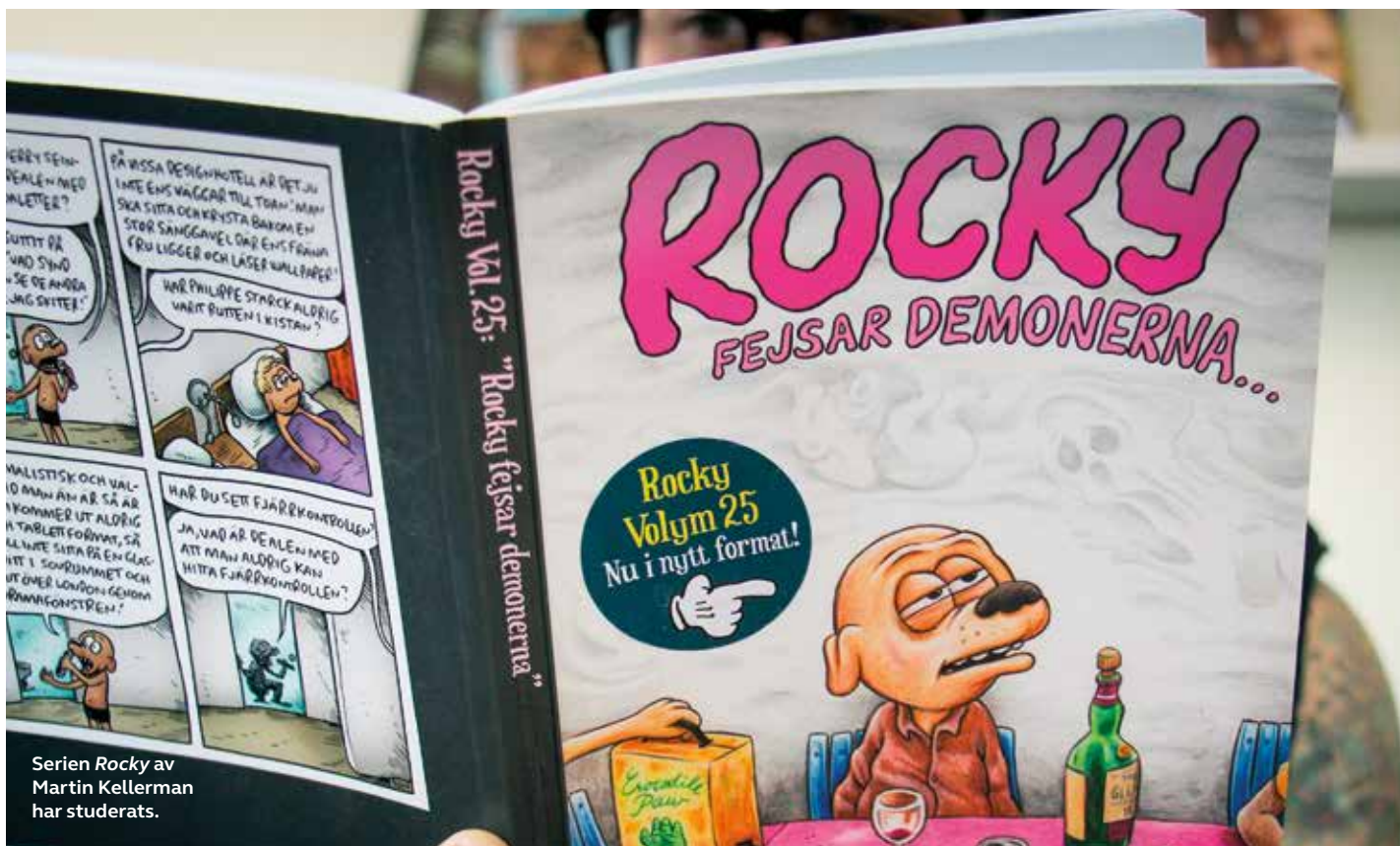
Det räcker nämligen inte med att säljaren läser upp villkoren för kunden. Kunden måste även själv svara på vad prenumerationen kostar, hur man gör för att avsluta sin prenumeration, och vad man kan vinna genom Miljonlotteriet.

Det är inte självklart att telefonförsäljningen kommer fortsätta ha samma centrala roll framöver. Miljonlotteriets produkter säljs även online, i butik och via direktförsäljning.

– Min bedömning är att som samhället förändras så är försäljning via telefon inte tillräckligt effektivt, säger Jonatan Hjort. ☘



▲ Ett 50-tal anställda jobbar på Miljonlotteriets anläggning i Mölnlycke utanför Göteborg.



Serien Rocky av Martin Kellerman har studerats.

Så supps det i svensk serie

I tre år har Kristy Beers Fägersten studerat alkohol i tecknade serier. Nu har hon publicerat den första artikeln – och slutat dricka alkohol.

TEXT Nathalie C. Andersson FOTO Eva Ekeröth

Rocky I sin studie har Kristy Beers Fägersten undersökt hur mycket alkohol som förekommer i två svenska serier: *Rocky* och *Fucking Sofo*. Den första artikeln i studien, som handlar om Rocky av Martin Kellerman, har publicerats i Spiritus, en webbpublikation från Spritmuseum.

– Anledningen till att jag ville undersöka Rocky var att det förekommer mycket alkohol, och nu kan jag konstatera att alkoholen verkligen utgör ett tema, säger Kristy Beers Fägersten, professor i engelska med lingvistisk inriktning vid Södertörns högskola.

Hon säger att fokus i både *Rocky* och *Fucking Sofo* är samtalen mellan karaktärerna.

– Även om fokus är på samtalen, så kommer man inte ifrån att de äger rum när de dricker. När man observerat det

”Efter de här studierna började jag se alkohol överallt. Jag tröttnade. Och nu har jag slutat dricka.”

Kristy Beers Fägersten

så måste man ställa frågan: vad beror det på att samtalen när man dricker är roligast att skildra?

Vad säger alkoholens förekomst i serier om hur det ser ut i samhället?

– Om serierna speglar samhället, verkligheten, så måste vi nog se att alkohol är en väsentlig aspekt. Vad gör man när man är ledig? Man är tillsammans, man umgås, och dricker alkohol.

Studien omfattar fem år av Rocky-stripar. Under en kortare period bestämde Rocky sig för att sluta dricka alkohol.

– Det var intressant, för de fortsatte prata. Det är nästan bevis på att man inte behöver alkohol för att prata. De var ute, han drack kaffe, te eller något. Men snacket handlade mycket om att han beslutat sig för att inte dricka, och hur han skulle hantera det.

Har du fått reda på något du inte visste innan?

– Ja, hur det verkar vara ett medvetet val att avsluta seriestrippen med att någon dricker. Det var inget jag såg med läsk eller kaffe, bara med alkohol. Att sista repliken uttalas samtidigt som någon gör något med alkohol innebär enligt mig att alkohol förknippas med humor och roligheter – att alkoholen får en positiv nyans.

Nästa artikel kommer att handla om alkoholen i serien *Fucking Sofó* av Lena Ackebo.

– I Rocky så måste man verkligen leta, och om man tittar noga ser man att det är öl i rutan. Men i *Fucking Sofó* är det baam rakt i ansiktet.

Studien av serier och alkohol har fått konsekvenser för Kristy Beers Fägersten.

– Efter de här studierna började jag se alkohol överallt. Jag tröttnade. Och nu har jag slutat dricka.

Fakta

Alkohol i Rocky

► Av de 1 463 granskade seriestripparna innehåller 43 %, minst en ruta där alkohol avbildas.

► **Miljöerna** där alkohol förekommer är oftast offentliga, till exempel barer eller festivaler, 55 %. 45 % är privata sammanhang, till exempel i hem.

► **Öl** är vanligast och förekommer i 73 % av serierutorna, vin förekommer i 22 %. Mousserande vin, sprit och cocktails/drinkar syns i respektive 2 %, 2 %, och 1 % av serierutorna.

► **Alkohol** är vanlig i förgrunden, 47 %, eller integreras i figurernas handlingar, 51 %, av stripparna. Endast i 2 % av rutorna finns alkohol med bara i bakgrunden.

Källa: Spritsnack, Kirsty Beers Fägersten.

Kort insats lika effektiv som lång

Avhandling En kort insats, som genomförs i primärvården, kan vara lika effektiv som en lång specialistbehandling mot alkoholberoende. Åtminstone för patienter med lättare beroende. Det visar psykologen Sarah Wallhed Finn i sin doktorsavhandling. Däremot når specialistvården bättre resultat för den mindre grupp som har en hög grad av alkoholberoende.

Ulrica Ambjörn



Foto: Istockphoto, Montage: Spektra

Brittiska föräldrar lär barn dricka

Alkohol Trots att medicinsk expertis redan 2009 slog fast att unga inte bör dricka alkohol innan de fyllt 18, och absolut inte före 15-årsåldern, så känner endast en av tjugo vuxna i nordöstra England till rekommendationen. Det skriver The Guardian.

Närmare hälften av föräldrarna, 43 procent, anser att barn ska smaka alkohol tidigt, trots att forskning visar att barn som börjar dricka tidigt har en högre risk för att få problem med alkohol senare i livet.

Eva Ekeröth

”Att som barn utveckla en smak för socker och ohälsosamma fetter, kan leda till alkoholkonsumtion i tonåren.”

Kirsten Mehlig, docent i epidemiologi vid Göteborgs Universitet om en studie som visar att osund mat kan påverka framtida alkoholkonsumtion.

Mindre amfetamin mer cannabis

Amfetamin- och injektionsmissbruket minskar bland de tyngsta missbrukarna i Göteborg.

Göteborg Istället ökar nu cannabis. Det visar en ny kartläggning. Sammanfattat verkar amfetamin minska som primär drog, medan heroin och andra opioider, narkotikaklassade läkemedel samt cannabis, ökar. Cannabis ökar i samtliga åldersgrupper, men fortfarande har 31,6 procent amfetamin som primär drog.

– Göteborg är en gammal amfetaminstad, men det har sjunkit rätt så ordentligt bara de sista sex åren, säger Karin Patriksson, utvecklingsledare inom alkohol- och narkotikafrågor i Göteborgs kommun.

Att injiceringsmissbruket minskar ser hon som särskilt positivt. 26,1 procent uppger injicering som primärt intagningssätt av sin primära drog, jämfört med 37,2 procent 2011.

Det är framförallt de yngre personerna i kartläggningen som drar sig för att injicera.

Andra positiva resultat i kartläggningen är att heroin verkar minska bland unga under 30, samt att fler har ett boende och en pågående behandling.

Däremot verkar partydrogandet ha ökat. I en enkät genomförd av Tillståndsmyndigheten bland kroganställda i Göteborg uppger i stort sett alla som jobbat mer än fem år på krogen att de ser mer narkotika idag. 32 procent svarar att de ser narkotikapåverkade personer varje vecka.

Göteborg har också fler än tre gånger så många intagningar på LVM-hem än Stockholm, i proportion till befolkningens mängd, och nästan dubbelt så många som Malmö. Antalet anmälda narkotikabrott i Göteborg har under de senaste tio åren ökat från 78 000 till 100 000 årligen.

Jens Wingren



▲ Även heroin verkar minska bland unga.

Alkoholindustrins åtgärder utan effekt

Ny studie Alkoholindustrin hävdar ofta att deras insatser kan ersätta regleringar för att minska skadorna av alkohol. En ny studie, publicerad i British Medical Journal, visar dock att åtgärderna i bästa fall är verkningslösa. I värsta fall motverkar de sitt syfte.

Eva Ekeröth

”På så sätt är ju alkoholberoende en klassfråga.”

Mats Ramstedt, forskningsansvarig på Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, om en studie från CAN och Folkhälsomyndigheten som visar att lågutbildade personer löper högre risk att utveckla alkoholberoende. Sambandet gäller även inkomst, framför allt för beroende av cigaretter och narkotika.



Foto: CAN



Foto: iStockphoto

Stressade unga använder mer droger

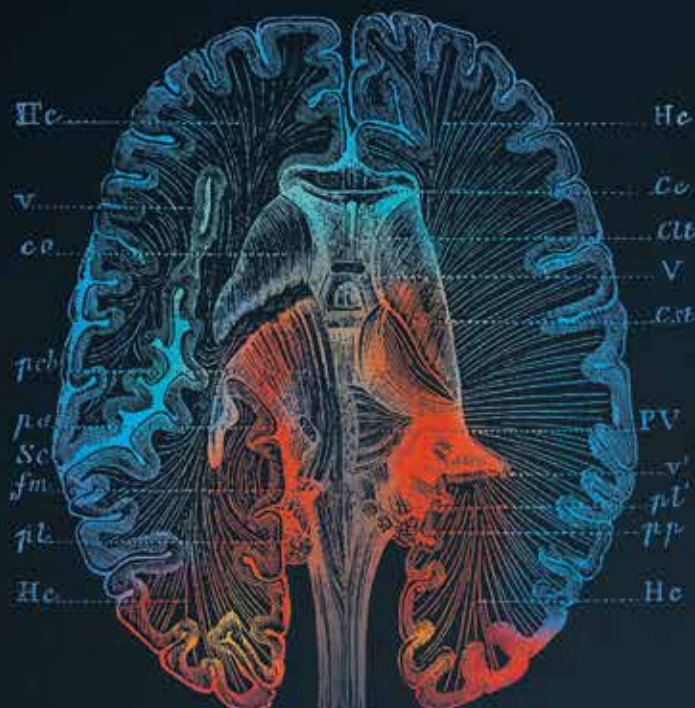
Skolelever I en ny rapport visar Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, att skolelever med psykosomatiska symptom använder alkohol och andra droger i större utsträckning än andra. Medan 36 procent av de elever som sällan eller aldrig under de senaste sex månaderna haft psykosomatiska besvär hade druckit alkohol någon gång, så var motsvarande siffra bland dem med flest besvär över 60 procent.

– Jag blev överraskad över att sambandet var så starkt, och att det gällde såväl killar som tjejer, liksom att ökad användning så tydligt hängde ihop med ökad andel besvär, säger Siri Thor, utredare på CAN.

Elever med psykosomatiska besvär trivs också sämre i skolan, skolkar oftare, och är mer missnöjda med sig själva, sin hälsa och sin familjs ekonomiska situation.

Eva Ekeröth

PLACEBO



Så påverkar LSD hjärnan

- LSD stör den del av hjärnan som kontrollerar abstrakt tänkande. Det leder till att andra delar av hjärnan interagerar mer än normalt, vilket ger hallucinationer.
- Hjärnans syncentrum processar normalt det vi ser och det vi föreställer oss. Intrycken skickas sedan vidare till mellanhjärnan där de blir minnen. LSD i kombination med musik leder till att mellanhjärnan skickar komplexa intryck till syncentrat, vilket ger upphov till mer ovanliga hallucinationer.
- LSD kan även upplösa känslan av jaget när delar av hjärnan som normalt inte kommunicerar börjar interagera med varandra. Det gör att det blir svårt att skilja på vad som är tankar och vad som är verklighet.

Jens Wingren

LSD



Om studien: 20 personer fick sin hjärna avbildad under ett LSD-rus. Testpersonerna injicerades med LSD och deras hjärnor kunde sedan studeras med hjälp av magnetisk resonanstomografi. Studien genomfördes av David Nutt på Imperial Collage, London, i samarbete med Beckley Foundation: Neural correlates of the LSD experience revealed by multimodal neuroimaging, Nutt et. al.

De röda områdena visar kommunikation mellan olika delar av hjärnan.



INNEHÅLL: 24 "Det här är allvar" 30 "Murbräcka för legalisering"

Psykedelisk renässans

Psykedeliska droger omgärdas av en närapå religiös mystik – och nu vädrar förespråkarna morgonluft. Accent har träffat dem.

TEXT Jens Wingren ILLUSTRATION Spektra



Konferensens
360 besökare har
sin bakgrund både
i akademisk och
klinisk verksamhet.

”Det här är allvar”

Begravd sedan slutet av 1960-talet har forskningen kring psykedeliska droger nu återuppstått. Accent var med på Sveriges första konferens som lyfter frågan.

TEXT Jens Wingren FOTO Anna Simonsson



”Vårt huvudsyfte är att få igång forskning i Sverige.”

Johan Eriksson, vice ordförande NPV

de cirka 360 andra konferensdeltagarna. Forskare från hela världen har flugits in för att berätta om sin forskning kring psykedeliska droger och deras medicinska användningsområden.

Trots att det bara funnits i två och ett halvt år har nätverket samlat runt 500 medlemmar och arrangerar nu Sveriges första konferens om psykedelisk forskning. Detta utan att någon studie av psykedeliska droger med människor som försökspersoner har genomförts i Sverige sedan 1960-talet. Ännu. De som rör sig runtom oss i hotellbaren utgör den psykedeliska renässansen.

Det stora genombrottet för psykedeliska droger kom under 1950- och 60-talen då LSD inte bara inspirerade en generation psykologiforskare, utan även blev ett centralt element i en amerikansk motkultur: ”Turn on, tune in, drop out” var slagorden för ungdomar som gjorde uppror mot 1950-talets konservatism och Vietnamkrigets van-sinne. Men ivern och tilltron till den psykedeliska upplevelsen gick över styr. När LSD populariserades ökade också olyckorna kopplade till drogen, tills den till slut kriminaliserades. Och forskningen kring psykedeliska substanser gick i dvala.

Johan Eriksson berättar att han hade

varit nyfiken på ayahuasca i flera år innan han bestämde sig för att åka till Holland och prova.

– Det framstod som väldigt läskigt. Jag hade en psykologkollega som reste dit, men först vågade jag inte följa med.

Ett år senare bestämde han sig för att prova.

– Efter tre dagar med ayahuasca så hade jag en extremt stark känsla av ödmjukhet inför hur små vi är och hur lite vi egentligen vet, säger han.

Konferensens deltagare strömmar in i föreläsningssalen rustade med anteckningsblock och kaffemuggar. Alicia Danforth är konferensens första talare och hennes ämne är hur MDMA (se sid 26) kan underlätta vid psykoterapi. Att som psykolog inte få administrera MDMA till sina patienter kan ibland kännas som att vara en brandman utan en brandslang säger hon.

Johan Eriksson säger att han upplevt detsamma i sitt yrke som psykolog.

– En brandman kommer ju inte in med brandslangen hela tiden, men man kan få känslan av att ”här är ett tillfälle där det skulle behövas.” Nu har jag varit väldigt intresserad av det här fältet i tre-fyra år och det är ju fortfarande bara med en av tjugo patienter som jag

tänker att just här skulle MDMA kunna vara så himla hjälpsamt, säger han. ►

► **DMT finns bland annat i den syd-amerikanska brygden ayahuasca. Genom att koka olika växt-delar får man en dryck som tillåter användaren att inta DMT oralt. Ämnet bryts annars ner av enzymer i magen. Ruset liknar det hos LSD och används traditionellt av shamaner i spirituella ritualer som ofta pågår i flera dagar. Ayahuasca har bland annat använts för att komma till existentiella insikter och bearbeta sorg.**

Förespråkarnas förhoppning är att med psykedeliska preparat kunna bota och lindra posttraumatisk stress, depression, beroende och flera andra psykiska sjukdomar.

– Ayahuasca gjorde väldigt stora förändringar i mitt liv, säger Johan Eriksson, vice ordförande i Nätverket för psykedelisk vetenskap, NPV, och psykolog inom primärvården.

Vi sitter i en flott hotellbar i Nacka väster om Stockholm med Waldemarsviken utanför fönstret. Runt oss myllrar



◀ Fikapaus och mingel bland infobord och forskningsposters.

▶ Grevinnan Amanda Fielding är grundare till Beckley Foundation och den psykedeliska forskningens grand old lady.

Värst tycker han att det har varit när han jobbat inom slutenvården, med personer som försöker ta sitt eget liv trots att de fått all tillgänglig vård.

– Då kan jag inte säga till den här personen att ”du borde åka utomlands och ta de här substanserna”, även fast jag ibland känner att det är oetiskt att inte informera om det.

Alicia Danforth ser också MDMA som ett viktigt komplement till psykoterapi.

– För mig känns det bättre att gå på två fötter än att hoppa på ett ben, säger hon.

Och man får känslan av att konferensen har två ben placerade i olika världar. Här finns ett starkt intresse för den hårda vetenskapen om hjärnan och psyket vid sidan av estetiken från 1960-talets psykedeliska motkultur. Med en fot kvar i historien letar sig den andra foten fram mot legitim vetenskaplig mark.

► **MDMA är en amfetaminsubstans som framkallar en känsla av eufori och öppenhet. Under 1980-talet blev drogen populäraread som det aktiva ämnet i ecstasy. Det finns forskare som tror att behandling med MDMA i kombination med psykoterapi skulle kunna hjälpa mot bland annat depression och posttraumatiskt stressyndrom.**

– Vi gör den här konferensen för att folk ska se att det här är på allvar och att det finns en enorm potential. Vårt huvudsyfte är att få igång forskning i Sverige, säger Johan Eriksson.

Den holländska forskaren i posttraumatisk stress, Eric Vermetten, genomför en egen undersökning av konferensdeltagarna från scenen. På frågan hur många som kommer från akademien höjer ena halvan av salen sina händer. Andra halvan höjer sin hand på frågan vilka som kommer från en klinisk bakgrund.

– Hur många här inne har själva testat någon form av psykedelia? frågar Eric Vermetten.

En majoritet av besökarna räcker upp en hand.

Enligt Folkhälsomyndigheten har på sin höjd några få procent av svenskarna någon gång provat MDMA, LSD eller andra hallucinogena droger.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, rapporterar i en undersökning att 0,7 procent av svenskarna använt MDMA (eller annan form av ecstasy), och att 0,5 procent under 2017 använt hallucinogener (som LSD, DMT och psilocybin, se sid 28).

Eric Vermetten säger att han inte tror att man kan jobba med att lotsa en patient genom en psykedelisk upplevelse under experiment om man inte själv har upplevt drogernas effekt. Han visar bilder från när hans kollegor assisterar honom genom en MDMA-tripp på deras mottagning.

Johan Eriksson från NPV tycker att det finns en risk för att forskare som själva haft en livsomvälvande upplevelse av psykedeliska substanser kan påverkas i sin objektivitet.

– Det finns helt klart en risk. Det var en av anledningarna till att det gick som det gick på sextiotalet. Vissa trodde för mycket på det här, släppte på alla etiska gränser och tappade det kritiska tänkandet, säger han.



”Jag fick rådet att
forska på psilocybin
istället för LSD – för
det vet ingen vad det är
eller hur det stavas.”

Amanda Fielding



Även om inte alla närvarande på konferensen har ett personligt intresse för de psykedeliska substansernas ruseffekter så krävs onekligen en stark motivation för att ta sig hit. Veckan innan konferensen kostade en biljett över 4 000 kronor. Enligt Johan Eriksson är det främst deltagaravgifterna som får arrangemanget att gå runt. Men de har även samarbetspartners som bidragit med pengar för att konferensen ska kunna bli av. En av dem är Beckley foundation, en brittisk tankesmedja som grundades 1998 av grevinnan Amanda Fielding. Hon började intressera

► **PSILOCYBIN** vars rus liknar LSD men är betydligt kortare, är det aktiva ämnet i så kallade psykedeliska eller magiska svampar. Svamparna är narkotikaklassade i Sverige och det är därför förbjudet att plocka dem. Forskningen kring psilocybin handlar i hög utsträckning om att behandla depression.

sig för psykedeliska droger redan på 1960-talet och har sedan dess målmedvetet arbetat för att få till stånd psykedelisk forskning. För henne är det inte tal om att den psykedeliska renässansen skulle ha kommit plötsligt.

– Det har varit en långsam process eftersom vi har behövt arbeta för förändrad drogpolitik för att överhuvudtaget kunna genomföra den forskning som jag velat göra sen sextioalet. Jag gillar egentligen inte att jobba med drogpolitik, det har varit en skyldighet för mig snarare än ett nöje, säger hon.

Det är en viljestark kvinna som sitter

i fönsteralkoven bakom sitt informationsbord. En kvinna som drivs av starka idéer och spirituellt sökande. Även om Amanda Fielding hyser en genuin tro på skademinimerande politik så har hennes främsta intresse alltid legat i den psykedeliska forskningen.

– Jag slutade själv med nikotin efter bara en dos LSD 1966. Så jag vet hur kraftfulla de här substanserna kan vara, och hur de svartmålas. Särskilt LSD, säger hon.

Idag har hon till slut fått göra de avbildningsstudier på en mänsklig hjärna påverkad av LSD som hon så länge försökt få till stånd. Men hon tänker inte stanna där.

– Jag gör mitt bästa för att göra de här substanserna till licensierade mediciner. Men jag anser att de bör göras tillgängliga



◀ Farmakologen David E. Nichols är en av konferensens key-note speakers.

▶ Estetiken från 1960-talets motkultur existerar sida vid sida med den psykedeliska vetenskapen.



”Det är väldigt preliminära resultat och små studier. Men mer storskaliga studier är på väg.”

Johan Eriksson,
vice ordförande NPV

för den som vill. Det blir nästa steg, först måste vi göra dem medicinskt tillgängliga för de som behöver dem, säger Amanda Fielding.

Farmakologen David E. Nichols tar över scenen i den stora föreläsningssalen.

– Idag är våra antidepressiva mediciner riktade mot specifika delar av hjärnan. Att hitta en medicin som fungerar handlar mycket om trial and error. Psykedeliska terapier har en helhetssyn på hjärnan, säger han.

Framåt lördagskvällen har en panel samlats i den mindre föreläsningssalen på andra våningen för att diskutera den psykedeliska forskningens historia. Det är forskare med ett långt perspektiv, många med över ett halvseklers erfarenhet. Här finns både Amanda Fielding från Beckley Foundation och David E. Nichols med.

1960-talets LSD-forskning var bitvis grovt oetisk. Vissa forskare utsatte ovetande testpersoner för LSD-trippar eller gav psykedeliska droger till barn. Inte heller den vetenskap som forskningen resulterade i var av särskilt god kvalitet.

– Dagens psykedeliska forskning har ju en helt annan nivå av forskningsdesign, säger David E. Nichols.

Men de studier som finns är relativt få

och små. Om drogerna ska kunna klassas som mediciner måste de genomgå rigorös testning. En typ av testning som bara större läkemedelsföretag har råd med. Johan Eriksson manar till tålamod.

– Det är väldigt preliminära resultat och små studier. Men mer storskaliga studier är på väg. Där vi ligger närmast just nu är att använda MDMA för att behandla posttraumatisk stress och där tror man det kommer finnas en behandling i USA inom två, tre år – i kombination med terapi. Men det behövs pengar och det är inga läkemedelsbolag som sponsrar de här studierna, säger han.

Stigmat kring substanserna gör sig påmint också under pågående konferens. De tas upp i föreläsningar, och några vi pratar med på konferensen vill inte bli citerade. Det skulle kunna påverka deras arbete och studier, säger de.

Men i just det här rummet, just den här kvällen finns en känsla av framtidsstro, en pågående renässans.

– Det här är framtiden, det här är det nya paradigmet, säger David E. Nichols. ✖

➕ Ett längre reportage finns att läsa på accentmagasin.se/forskning/psykedelisk-renassans



”Murbräcka för legalisering”

Samma princip gäller för psykedeliska droger som för exempelvis morfin, menar Pierre Andersson, IOGT-NTO.

TEXT Jens Wingren ILLUSTRATION Spektra

Om man kan använda narkotikaklassade preparat i medicinska syften på säkra och effektiva sätt så ska man göra det inom de lagar och regelverk som redan finns, säger Pierre Andersson, policyrådgivare på IOGT-NTO.

Men han ser också en likhet med diskussionen kring medicinsk cannabis.

– Medicinsk användning av cannabis har använts som murbräcka för att öppna dörrar för senare legaliseringskrav. Det här har man jobbat med på ett medvetet sätt genom att kraftigt överdriva marijuanas förtjänster och även sprida rena lögnen, som att det skulle bota cancer, vilket man inte har något forskningsstöd för.

Pierre Andersson menar att det finns en risk att utvecklingen för psykedeliska droger går i samma riktning.



Foto: Nathalie C. Andersson

Pierre Andersson

– En del av de grupper som jobbat för en legalisering av cannabis vill ju gå vidare och legalisera andra substanser. Den här forskningen kan komma att användas för att öppna upp för legalisering. Och det behöver vi se upp med.

Trots att LSD och andra psykedeliska droger fortfarande är relativt ovanliga i Sverige finns det tecken på att användningen ökat under de senaste åren.

Beroendemottagningen Mini-Maria för unga i Stockholm säger att de fått in fler ungdomar som tagit LSD under senare år, och Tullverket beslagtogs dubbelt så många doser LSD 2017 jämfört med 2015.

Psykedeliska substanser är vad man vet inte fysiskt skadliga eller beroendeframkallande i den klassiska meningen. Men den psykedeliska upplevelsen är väldigt stark och kan framstå som skrämmande, och i värsta fall utlösa psykoser eller farligt beteende hos användaren. Enligt Matthew Johnsson, forskare på Johns Hopkins University får var tredje person ”svåra upplevelser” av LSD. Men en majoritet av de som genomgått ruset rankar det som en av de mest meningsfulla upplevelserna i sitt liv.

Joar Guterstam, forskare och specialistläkare i psykiatri vid Beroendecentrum Stockholm, ser inte att LSD har en stor potential att skapa beroende:

– I djurstudier har man sett att råttor som får möjligheten att fritt dosera sig själva med LSD hellre avstår, säger han.

Vissa menar att LSD skulle kunna

hjälpa människor ur ett beroende. Men Joar Guterstam, som följer den psykedeliska forskningen, tror inte att det är en behandlingsform som är nära förestående:

– Det finns väldigt få välgjorda studier i nuläget. Utifrån pilotstudier och teoretiska modeller har vi redan kunnat bota beroende hundra gånger om, men när resultaten ska översättas till riktiga patienter i en klinisk verklighet så



Foto: Erika Ljung

Joar Guterstam

är det en helt annan femma. Det finns många goda idéer som inte håller hela vägen fram.

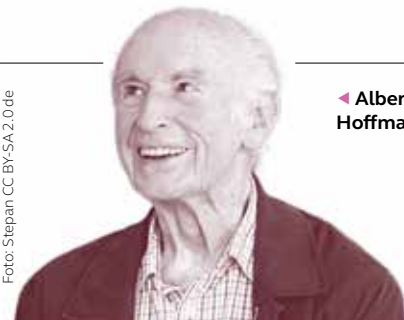
Joar Guterstam ser också en risk för att en allt för stark entusiasm hos vissa forskare kan få dem att överskatta hur stora framsteg man faktiskt gjort.

– Man gör små studier med något dussin personer och tycker att det fungerar bra och sen ser man det nästan som tidsfråga innan man har en färdig och godkänd behandling. Men det har ju hänt många gånger att man trott på saker som inte hållit i större studier och hela idén rasar. ☹

Hallucinogener

LSD är kraftfull drog som framkallar hallucinationer och ett ändrat sinnestillstånd under flera timmar. Hallucinogena växter och svampar har ingått i religiösa ritualer genom mänsklighetens historia i syfte att skapa kontakt med den metafysiska världen.

Foto: Stepan CC BY-SA 2.0 de



◀ Albert Hoffman

1938

upptäckte kemisten Albert Hoffman LSD i läkemedelsföretaget Sandoz laboratorier.



Pang på rödbetan – en
fräsch måltidsdryck.

Gott i glaset i vinter

Oavsett om, hur och när du firar jul och nyår, kan det vara trevligt med något fräscht och läskande att bjuda på under mörka vinterkvällar.

TEXT och FOTO Jens Wingren

För tredje året i rad presenterar Accent alkoholfria jul- och nyårsdrinkar skapade av Thomas Jordansson.

– Under september och oktober i år har vi sålt mer än dubbelt så många alkoholfria drinkar som samma månader 2017, säger Thomas Jordansson, barchef på Cuckoos Nest i Göteborg.

Även försäljningen av alkoholfri ölen har ökat säger han:

– Det här är ju en ständigt växande trend.

I årets drinkar har han jobbat mycket med att bevara höstens smaker.

– Du kan lätt bevara smaken från höstens råvaror, till exempel rödbetor, hjortron och enbär, genom att koka dem en stund med sockerlag, säger han.

Du hittar Thomas Jordanssons drink-recept på nästa uppslag. ►



Foto: Nathalie C. Andersson

▲ Thomas Jordansson, barchef på Cuckoos Nest, bjuder på helgdrinkar för tredje året i rad.

Nyårsskyss – en champagneklassiker med enbärstvist.



Norrskén – maxad citronsmak.



Sockerlag
görs genom att blanda lika delar vatten och socker och sen koka dem tills vätskan blivit klar. Den färdiga lagen håller sig flera veckor i kylskåp.

RECEPT

Nyårsskyss

Bubbel till tolvslaget

2 cl enbärssockerlag
2 cl citron
Toppa med alkoholfritt bubbel

► Här är den klassiska champagnedrinken French 75 i alkoholfri tappning, och med en enbärstvist. Balansera bara sötma och syra, och toppa sedan med valfri alkoholfri champagne.

Muddla
är att krossa något för att sedan sila ut vätskan. Det finns speciella redskap för att muddla men om du inte känner dig redo att inhandla nya köksredskap så kan du även använda en mortel eller en juicemixer.

Norrskén

En fräsch mingeldrink

½ grillad citron. Se gärna till att få med lite fruktkött
2 cl sockerlag
3 cl vatten
¼ muddlat äpple. Röda äpplen blir bäst!

► Citron har en skarp smak. Genom att grilla den försvinner syran lite och istället träder citronsmaken fram tydligare. Grilla citronen i en gjutjärns-panna tills den är mjuk. Går att förvara i kylskåp flera dagar efteråt.

Vinterbris

En fräsch drink till fet mat

1 del champagnevinäger
4 delar sockerlag
3 kvistar mynta
Fyll på med kolsyrat vatten
Smaksättare

► Förbered dagen innan genom att balansera sockerlag med någon smaksatt vinäger, till exempel champagnevinäger eller äppelcidervinäger. Fyll på med vatten och färsk mynta. Ställ blandningen i kylskåpet över natten. Ju längre den får stå desto bättre.

Håll upp och toppa med kolsyrat vatten. Smaksätt med exempelvis citron och hjortronlag.

Pang på rödbetan

Passar bra till maten

2 delar rödbetssockerlag
1 del citronsyra
4 delar kolsyrat vatten
Toppa med havtornsskum

► Blanda ut en centiliter citronsyrepulver i 50 centiliter vatten så får du en bra syrlighet att balansera sockerlagen med. Citronsyra ger en fräsch syrlighet utan att tillföra någon annan smak.

Havtornsskummet görs genom att blanda 9 delar havtornslag med en halv del grädde, två äggvitor och 5 cl citronsyra. Blanda ingredienserna i en sifon och tillsätt kolsyrepatroner tills du uppnått önskad tjocklek.

Vinterbris
– fräschar upp
julstöket.



Clementine –
shrub med möjlig-
het att improvisera.



Clementine

En älskling som bara
blir bättre med åren

3 cl clementinshrub
1 cl sockerlag
Muddlat äpple, päron och
en pressad clementin
Krydda med rosmarin
Toppa med kolsyrat vatten

Shrub

innebär att

du lägger din smak-
sättande frukt i socker.

Rör runt så att fruktsaften
frigörs och låt den sen lösa
upp sockret, den kan behöva
stå i upp till ett dygn. Håll
sedan på äppelcider-
vinäger tills sötman
är balanserad.

Re:citrus

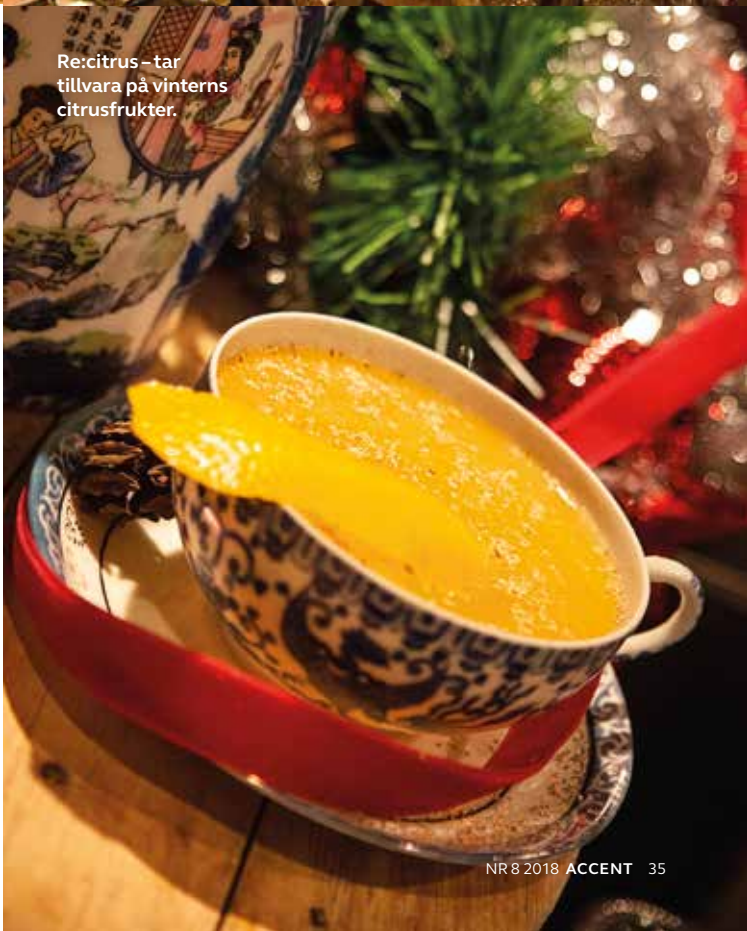
Att samlas kring
mellan måltiderna

1 dl kallbryggt te
Pressa ner clementin,
grape och apelsin
2 cl sockerlag

► Blanda ingredienserna,
skaka, håll över is och riv lite
muskot ovanpå. Det är ett
bra sätt att ta tillvara på
citrusfrukter som blivit över,
till exempel de där nejliko-
apelsinerna som hängt uppe
ett tag och börjar bli torra.
Kallbryggt te betyder bara att
blanda teblad och vatten och
ställa dem i kylen över natten.

🔴 Tidigare års drinkar finns
på [accentmagasin.se/tag/
accentdrinkarna](https://www.accentmagasin.se/tag/accentdrinkarna)

Re:citrus – tar
tillvara på vinterns
citrusfrukter.



”Samla alla goda krafter”

Huvudtemat på IOGT-NTO:s Verksamhetsforum i år var rasism och demokrati. Niclas Nilsson från stiftelsen Expo föreläste om extremhögern.

TEXT och FOTO Eva Ekeröth

Niclas Nilsson är utbildnings-
samordnare på Expo, som
arbetar för ett samhälle
där rasistiska idéer saknar
inflytande och menar att extremhögerens
retorik har förändrats.

– De målar upp bilden av en kulturell
elit i Stockholm som tar ”allt”; makt,
inflytande och resurser, och ger till
flyktingar. När folk börjar köpa deras
berättelser ställs IOGT-NTO-medlemmar
mot varandra.

Istället bör vi hålla ihop, säger han,

och riktar en uppmaning till IOGT-NTO:s
medlemmar:

– Ni är oerhört viktiga! Vi måste samla
alla goda krafter.

Efter föreläsningen blev det frågestund
och fortsatta samtal kring ämnet.

Som vanligt på Verksamhetsforum
fanns det en rad seminarier och work-
shops i vitt skiftande ämnen att välja
mellan. De som inte ville välja något
av teoretisk natur kunde delta i en
praktisk workshop.

Jenny Nordfält, lärare på Tollare folk-

högskola, tycker inte man ska under-
skatta det som sker när man arbetar
med händerna.

– Vi ska vara rädda om de möten och
samtal som uppstår. IOGT-NTO gick en
gång i bräsch för folkbildningen. Det
här är ett gott exempel på den traditio-
nen, säger hon medan hon tillverkar ett
träd i metallslöjden. ✨

✚ En längre version finns att läsa på:
accentmagasin.se/nykterhet/vforum18.
Lyssna även på Accentpodden 25: Rasismen:
accentmagasin.se/podcast/25

Foto: Ulrica Ambjörn



◀ IOGT-NTO:s ord-
förande Johnny
Mostacero inledde
och avslutade för-
middagens före-
läsning (på Tollare
folkhögskola)
med Niclas Nilsson
från Expo.

▶ Bandet Johnny
M övar i Storstugan.
Johnny Mostacero,
keyboard, Mohamed
Mohamoud Ali,
trummor, Ingemar
Nilsson, bas och lära-
ren Espen Bjordal.

▶ Maria Pålsson
och Charlotte
Lysebring, Klippan,
tillverkar träd av
ståltråd. I bak-
grunden Camilla
Albrechtsson,
Linköping.

▶ Det är fullsatt
i Storstugan när
Niclas Nilsson
från Expo talar
om rasism.



Vad har du fått ut av dagen?



Jessica Rembeck, Borås.

–Tankar som jag fått efter den här dagen är att vi måste prata mer om demokrati och om policyn om SD på våra medlemsmöten.



Fatma Abukar, Eskilstuna.

–Jag har lärt mig mycket och det har varit bra diskussioner. Jag tycker att IOGT-NTO hanterar de här frågorna bra. Här har jag inte mött någon rasism. Alla är välkomnande.



Bela Levemon, Luleå.

–Jag har fått klart mig hur IOGT-NTO:s policy mot SD ser ut. IOGT-NTO handlar ju inte bara om nykterhet utan om solidaritet och allas lika värde. Det är viktigt, inte minst med tanke på de vindar som blåser idag. Demokrati är färskvara.



Foto: Nathalie C. Andersson

IOGT-NTO:s interna kultur ska granskas

Från att ha haft fokus på strukturfrågor kommer nästa fas att handla mer om kulturen.

Expedition 50 Sedan kongressen 2017 har IOGT-NTO arbetat med Expedition 50, ett utvecklingsarbete för att öka engagemanget. Det har också införts möjlighet för distrikten att överlåta administration till det centrala kansliet.

– Vi har fokuserat mycket på strukturen, men nu kommer det bli mycket innehåll och lite mjukare frågor. Hur vi möts, hur vi tilltalar varandra, hur vi ökar stoltheten och blir mer lustfyllda, säger Linda Engström, ansvarig för strategisk utveckling på IOGT-NTO.

Hur IOGT-NTO ska arbeta med bemötandefrågorna är inte klart.

– Vi ska gå från vad vi är till vad vi vill bli. Vi behöver prata om hur ett bra bemötande ser ut. Det handlar om hur vi bygger en kultur som vi vill ha. Det behöver processas på olika led, säger

Johnny Mostacero, förbundsordförande för IOGT-NTO.

En del i kulturarbetet handlar om IOGT-NTO:s varumärke. Ett mål är att bilden av IOGT-NTO ska förtydligas.

– De flesta vet inte vad vi gör, förutom att vi är nyktra, säger Johnny Mostacero.

Varumärkesarbetet involverar även namnfrågan. På kongressen i Karlstad 2017 föreslog två motionärer att IOGT-NTO ska bli IOGT kort och gott. Motionen avslogs enligt förbundsstyrelsens förslag. På kongressen i Örnsköldsvik 2019 kan frågan komma upp igen. Förbundsstyrelsen har inte landat i något förslag ännu.

– Vi får se om vi hinner, eller om vi föreslår att frågan ska utredas. Något helt nytt förslag blir det inte. Däremot kan man fundera över om vi ska heta bara IOGT, säger Johnny Mostacero.

Nathalie C. Andersson

Johnny Mostacero talare på måndag

Måndag När internationella måndagen firades den 19:e november var IOGT-NTO:s ordförande Johnny Mostacero inbjuden av bland andra Länsstyrelsen i Halland och Bendts bil för att prata manliga förebilder.

Förutom Johnny Mostacero höll Janne Andersson, förbundskapten i herrfotboll, och ståuppkomikern Tomas Petterson varsitt anförande på temat. Alla tre hallänningar.

Ulrica Ambjörn

Scouter säger nej till alkohol

Scouterna Sedan 2014 är Scouternas arrangemang helt alkoholfria. Till årets demokratijamboree, Scouternas motsvarighet till kongress, föreslogs i en motion att det ska vara tillåtet att dricka alkohol i scoutsammanhang om samtliga deltagare är över 18. Men en stor majoritet, 82 procent, röstade emot.

Eva Ekeröth

Ludvika bästa kommunen

UNF Ludvika är bästa kommun i Ungdomens nykterhetsförbunds, UNF, kommunrankning. Generellt har kommunerna blivit sämre på att tillhandahålla en bra fritid för unga. Hela 105 kommuner får underkänt. Sämst av alla är Kristinehamn.

Eva Ekeröth

”Jag gillar IOGT-NTO:s budskap och att träffa nya människor.”

Medlemmen Mohamed Mohamoud Ali

Hur hamnade du, som bara är 15 år, i IOGT-NTO?

– Jag är ganska ny som medlem, men jag har varit med på aktiviteter genom min pappa, som är ordförande i föreningen och har många vänner där. Jag fick jag följa med till kurs-kurshelgen i Vingåker och till Verksamhetsforum på Tollare.

Vad är det bästa med IOGT-NTO?

– Det är jättebra att vara nykter. Särskilt om man vill ha körkort och köra bil. Alkoholen orsakar så mycket elände. Jag gillar IOGT-NTO:s budskap och att träffa nya människor. Och så har vi roliga aktiviteter i föreningen.

Vilken typ av aktiviteter?

– Vi har fester för barn, unga och vuxna och så ordnar vi studiecirklar. Vi arrangerar tävlingar i matematik och engelska. Då använder vi en app som min pappas företag har tagit fram. Ibland åker vi på utflykter, till exempel till badhuset.

Text och foto: Eva Ekeröth

Ålder: 15 år **Familj:** Mamma, pappa och två bröder **Bor:** Flen **Förening:** IOGT-NTO Balkeena **Gör:** Studerar



Foto: Eva Ekeröth

Meningen med föreningen

1 Hej Göran Mårtensson, ansvarig för Kamratstödet i Norrköping. Vad gör ni?

– Vi jobbar med integration i samhället, inte bara av invandrare. Alla från 0–100 år är välkomna, vare sig man är före detta alkoholist, tidigare kriminell eller direktör. Vi behandlar alla lika och står upp mot orättvisor. På så vis är vi en stöttepelare i samhället. En gång jobbade jag i slöja. Det blev en stor nyhet som till och med snappades upp av nyhetsbyrån Al-Jazira.

2 Vilken slags verksamhet bedriver ni?

– Vi har sygrupper och ett kafé där vi serverar lunch och billig fika. I kväll har vi julpyssel och pyntar lokalen. Vi ordnar familjekvällar och äter middag tillsammans. På fredagar serverar vi middag för 25 kronor för att alla ska ha råd. I våra lokaler har också AA, OA (overeater anonymus) och CA (anonyma kokainister) möten.

3 Vad är er nästa planerade aktivitet?

– Dagen före julafton ska vi ta en promenad på stan och dela ut julklappar till barn, och bjuda på saft och bulle. Måndagen den 7 januari öppnar vi vår vanliga verksamhet igen.

Eva Ekeröth

Tipsa om din förening!

Mejla accent@iogt.se och berätta om verksamheten.

Tess i täten för årets Vit jul-insamling

Redan innan årets Vit jul-kampanj hade startat drog Tess Liind i Hofors igång sin insamling.

Vit jul – Mitt mål är att få ihop tiotusen kronor, och jag hoppas förstås att det blir ännu mer. Om vi är många som hjälps åt så går det. Alla har inte möjlighet att ge så mycket, men varje tjuga gör skillnad, säger hon.

Accent når henne på telefon i hemmet i Hofors. I bakgrunden pratar och skratrar sonen Ludde.

– Visst kommer Ludde att få julklappar, men det är inte det viktigaste. Det jag främst vill ge honom är en jul med



Foto: Privat

gemenskap, glädje, lugn och kärlek. Jag vet hur det känns att vara barn på jul när de vuxna är fulla, säger Tess Liind.

På sin blogg delar hon med sig av sina minnen från barndomens jul:

”Det är julaftons morgon. Klumpen jag har i min mage kom inte igår kväll när jag gick och la mig. Den har varit där länge. I veckor. Jag hör hur julmusiken spelas nere i köket. Jag går ner. Det doftar tomtegröt

och tallrikarna står framdukade. Där ser jag den. Flaskan. Glaset. Glaset som nästan är tomt för att snart fyllas på med mer. Flaskan töms och en ny öppnas. Jag känner hur jag bara vill bort. Jag vill inte vara här. I ren frustration håller jag ut spriten som finns kvar i flaskan, i hopp om att det var den sista flaskan som fanns hemma. Men det var det inte. Ännu en flaska öppnas och jag får skäll för att jag hällde ut det som fanns kvar i flaskan, och blir kallad det ena och det andra.”

Tess Liind kom i kontakt med Vit jul via sociala medier för några år sedan. Hon brukar skriva under för Vit jul och även skänka pengar. I år kände hon att det var dags att satsa på en egen insamling till förmån för Vit jul-aktiviteter för barn. Via hennes blogg kan besökarna följa hur insamlingen går.

Tidigare år har kampanjen frontats av kändisar som ambassadörer. I år är alla välkomna att bli ambassadörer för Vit jul.

Ulrica Ambjörn

Foto: Jens Wingren





Foto: Skiftet/Flickr-CC by 2.0



Accentpodden avsnitt 25: Rasismen

”Helt plötsligt kan det anses vara vänster att vilja hjälpa flyktingar, vilket traditionellt inte har med en höger- och vänsterskala att göra.”

Erik Winnfors-Wannberg, IOGT-NTO:s förbundsstyrelse, talar i detta avsnitt av Accentpodden om hur synen på politik håller på att förändras av organisationer på högerkanten. Lyssna på alla avsnitt av Accentpodden på accentmagasin.se/podcast

Kritik mot förslag på sju distrikt

Expedition 50 IOGT-NTO:s förbundsstyrelse har lagt fram ett förslag som innebär att IOGT-NTO delas in i sju distrikt istället för utredaren Erik Wagners förslag på åtta. Det nya förslaget väcker missnöje i Norrland.

– Vi känner oss överkörda och tagna på sängen. Vi hade börjat förbereda oss för en sammanslagning med Västernorrland, säger Annika Nilsson,

tillförordnad ordförande i Jämtlandsdistriktet.

Hon tror inte att förbundsstyrelsen förstår hur stora avstånden är i Norrland.

Andrine Winther, vice ordförande i förbundsstyrelsen, tror att de norra distrikten har olika styrkor som kan kombineras på ett bra sätt om de slås samman.

– Vi har gjort en samlad bedömning av vad vi tror

är bäst för hela IOGT-NTO, och då handlar det om att vi vill ha jämstarka distrikt. Vi tror verkligen att de här fyra distrikten kommer att utvecklas väl tillsammans och kan bidra med verksamhetsutveckling, säger hon.

Beslutet om distriktsindelning ska fattas på kongressen 2019 i Örnsköldsvik.

Jens Wingren och Eva Ekeröth

Föreningsnytt

Drogfri uppväxt Organisationerna Sveriges lärares nykterhetsförbund, SLN, och Sveriges akademikers nykterhetsförbund, SAN, har slagits ihop till den nya organisationen Drogfri uppväxt. Ordförande är Ali Jerremalm.

75 år Kvinnoorganisationernas samarbetsråd i alkohol- och narkotikafrågor, KSAN, bildades 1943 på Tollare folkhögskola och kallades Tollarekommittén. I oktober fyllde organisationen 75 år.



Foto: Istockphoto

SM i opinionsbildning

Den 15–17 november anordnade UNF SM i opinionsbildning för att få medlemmar engagerade för att förbättra sin kommuns utbud av fritidsaktiviteter för unga. Orden Tjalalalala från Kronoberg vann med 1086 poäng.



Foto: Mina Karlsson

Jennie Rydén från vinnarlaget ute på affischering.

Därför ordnar UNF osthyvlingskurs

Det började som ett skämt, men nu blir förslaget allvar.

Kalmar Tristess kan vara gnistan som tänder en kreativitetens låga. Så var det för Joacim "Jocke" Persson, 17-årig IOGT-NTO-medlem som är engagerad inom rörelsen.

Han hade precis en sådan tråkig dag med lite för lite att göra när han såg ett lustigt event om hur man skall lära sig tackla problematiken med urgröpta smörpaket. Genast började Jocke Persson fundera på egna samhällsproblem och dess lösningar.

– Evenemanget om att inte gräva i smörpaketet hade nått väldigt många människor. Jag tänkte "det här är ju marknadsföring deluxe", säger Jocke Persson.



Foto: Privat

Jocke Persson

Snart stod nästa steg alldeles klart, och han började skissa på en egen idé. Den plötsliga snilleblixten resulterade i ett evenemang på UNF Kalmars Facebook-sida: "Kurs i att hyvla osten rak med hyvel".

Det hela var menat som ett skämt. Ett sätt att väcka uppmärksamhet.

– När radion kontaktade mig första gången sa jag "det är lite av ett skämt". Men sedan ringde de igen och sa att de tänkte att idén var genialisk. Så de lurade över mig till den sidan.

Jocke Persson blev inbjuden att tala i radio om kursen som började som ett skämt.

– Alltså, det är ett av Sveriges största vardagsproblem, att inte kunna hyvla en ost rakt, säger han till P4 Kalmar.

När radion frågar om allt är ett aprilskämt så bedyrar han att det inte är det. Hur säkert? "Det är väldigt säkert", svarar Jocke Persson.

Så nu blir det en kurs av. Den 1 april 2019.

Nathalie C. Andersson



Foto: iStockphotos

Ur arkivet



Foto: Okänd

Chokladprotest på stämma

Ur Accent nr 17, 1968 Under NTO:s riksungsdomsstämman i juli 1968 vandrade 700 ungdomar genom Kalmars gator och spred nykterhetens budskap. 3 000 rullar choklad delades ut och deltagarna var utklädda till polkagrisar, solar och raketförare. På bilden syns Ingvar Gustavsson och Enar Folkesson från Södra Älvsborg.

Nathalie C. Andersson

750

Mellan 750 och 800 personer deltog i IOGT-NTO:s frågetävling Pumpen i år. "Väldigt roligt" tycker Patrick Englund, som var tävlingsledare tillsammans med Anna Claesson.

Kampanj mot alkoholreklam

#inteimittflöde Unga ska inte utsättas för alkoholreklam. Ändå svämmar sociala medier över av sådan reklam. Det vill UNF få stopp på med kampanjen #inteimittflöde. En del i kampanjen är ett brev till socialminister Annika Strandhäll, eller hennes efterträdare, som UNF vill att alla skriver under.

– Man kan också ta en skärmdump på alkoholreklam och dela under #inteimittflöde, säger Isabelle Benfalk, UNF:s ordförande.

Eva Ekeröth

👉 På webbsidan inteimittflode.nu finns fler tips.



Foto: Nathalie C. Andersson

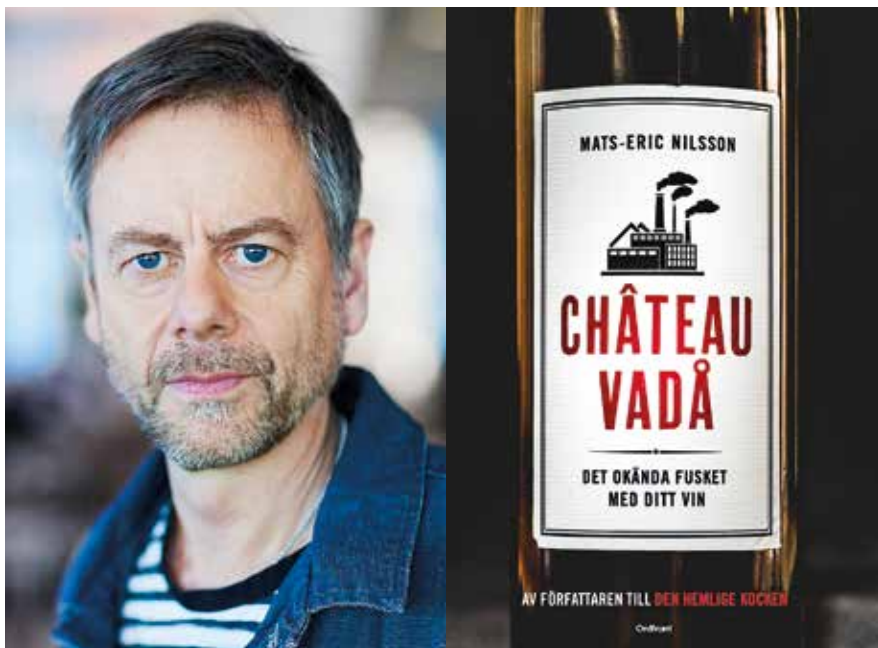


Foto: Lena Granefelt

Vinindustrin kläs av

I boken *Château vadå – det okända fusket med ditt vin*, avslöjar journalisten Mats-Eric Nilsson vinindustrin.

Faktabok Varför ska en nykterist läsa en bok om vin, kanske du undrar? Men den nya boken av författaren till *Den hemlige kocken*, journalisten Mats-Eric Nilsson, visar ytterligare en cynisk sida hos alkoholin-

Om författaren
► Mats-Eric Nilsson har i tidigare böcker; *Döden i grytan*, *Saltad nota* och *Äkta vara*, avslöjat fusket i mat-industrin.

dustrin som inte tidigare varit så känd: hur producentererna fuskar med vinet och lurar sina kunder.

I boken visar Mats-Eric Nilsson hur de franska slott som pryder många vinetiketter, sällan finns i verkligheten. Istället är de flesta vinerna framställda i industribyggnader.

industriellt framställda på kemisk väg med tillsatt jäst. Något krav på innehållsförteckning finns inte.

För att se till att vinet faller kunderna i smaken används en rad tillsatser, till exempel mjukgörare, enzymer och olika smaktillsatser. Att lagra på ekfat är dyrt. Många gillar dock smaken av ek, så stora "te-påsar" med ek-chips i jästankarna får lösa problemet. Vanligt socker får inte användas, men koncentrerad druvmust går bra. Det är inte bara de billigare vinerna som framställs så långt från hantverksmässigt sätt man kan komma. Inte ens den prestigefyllda champagnen går fri. Mats-Eric Nilsson sammanfattar det hela som "en blandning av hälsofarliga manipulationer och klassiskt luredrejeri." En lättläst och viktig bok (Ordfront förlag).

Eva Ekeröth

Nya böcker

Utanför normen

Göran Lager, förlaget Mormor



Självbiografi Konstnären, journalisten och författaren Göran Lager, född 1952, berättar om sin uppväxt och om hur livet kan te sig med odiagnosticerad ADHD. I ögonblicksbilder, som känns in på huden, berättar han om rädslan, vilsenheten, kaoset och smärtan i att inte passa in – att leva utanför normen. För att överleva skapade Göran Lager skapade sitt eget livsrum.

Ulrica Ambjörn

Mamma är galen och pappa är full

Fredrik Sjöberg, Bonniers



Biografi Med utgångspunkt i en tavla, föreställande Lillan Arosenius (*Kattresan*) och hennes kusin, skriver Fredrik Sjöberg en annorlunda biografi över familjen Adler och konstnären, Anton Dich. Språket är lättsamt och korthugget, närmast raljant. Rörigt, men ändå underhållande.

Eva Ekeröth

PS! Missa inte *Tala om sex – Ottars liv*, Astrid Ohlséns film om den legendariska och folk-kära sexualupplysaren Elise "Ottar" Ottesen-Jensen. Hon gjorde revolution inom svensk familjepolitik och var medgrundare av RFSU. På SVT play till 22 maj 2019.

Här kan alla sy

Ta med dig en symaskin och kom som du är. När IOGT-NTO ordnar sy-lan på Café Skogen i Örebro är alla välkomna. Oavsett om man är medlem eller inte.

TEXT och FOTO Nathalie C. Andersson





◀ Full (tråd)rulle på sy-lanet. Bibbi Blomqvist och Margaretha Olstan kollar in byxmönster och mättar så det blir rätt. Gunilla Karlsson och Vivi-Anne Nilsson spanar in andra mönster.

Det långsamma hackande ljudet av symaskiner tystnar när Anna Hildingsson harklar sig.

– Viktigt meddelande till allmänheten! Under helgen har Ohlssons tyger tjugofem procents rabatt på allt, säger hon.

Det utbryter munter diskussion bland de 15 damerna i sällskapet.

– Kommer vi åka dit? undrar någon.

Som genom ett trollslag bryts dock strax den spontana gemensamma samlingen, och alla fortsätter med sitt. Eller ditt. Eller vårt. Det kan ibland vara lite svårt att avgöra när det är sy-lan på Café Skogen. Att bryta in och fråga vad någon annan gör, eller komma med idéer, är lite av halva grejen.

– De flesta syr till sig själva, men behöver man hjälp kan man fråga någon. Eller så håller man bara upp ett tyg och frågar: "Vad ska jag göra av det här?" Och så svarar alla klänning, säger Anna Hildingsson.

Anna Hildingsson är kassör i föreningen IOGT-NTO Nytt & nöje, och har varit engagerad i sy-lanet under alla de åtta år som det arrangerats.

Begreppet "lan" kommer från datorspelsvärlden. Folk kopplar ihop sina datorer i ett "local area network" för att spela tillsammans. Men på ett sy-lan används i stället symaskiner och tråd för att skapa ett nätverk.

– Vi vill visa att IOGT-NTO finns och



att "det här kan man göra", säger Anna Hildingsson.

Exakt när det började är lite svårt att säga, eftersom arrangemanget vuxit ur något annat.

Historien började nämligen med ett par underkläder.

– Vi var några som gick en underklädeskurs med lärare och allt. Vi höll på hela helgen, till tio på kvällen. Folk ville inte gå hem.

När kursen genomförts några år ville de fortsätta på egen hand.

– Vi ville sy vad vi ville, hur vi ville. Så



"Vi höll på hela helgen, till tio på kvällen. Folk ville inte gå hem."

Anna Hildingsson

nu ses vi två gånger om året, på våren och på hösten. Vi har varit tjugio personer som mest, då blir det trångt. Men alla som vill är hjärtligt välkomna, och vi försöker få med folk som kanske inte syr i vanliga fall.

Runt om i lokalen pågår koncentrerat arbete. Elva symaskiner står uppradade på varsitt bord. Bredvid ligger mönsttrade tyger i prydliga högar, färgglada sytrådrullar – och mängder med mönsterpapper.

Vid en av symaskinerna sitter Christina Harrison. Hon är nyast i gänget.



◀ Christina Harrison är ny på sy-lanet. Hon blev meddragen av Gunilla Karlsson. "Jag var skeptisk innan, men tänkte att jag ska prova. Tiden har gått väldigt fort, jag har haft fullt upp sedan klockan nio med att klippa och sy. Det är jätterara människor här, lugnt och fint. Och roligt att lära känna nytt folk."

▶ Maria Skans syr för hand och Anna-Karin Eklund förbereder vid symaskinen. Hon är IOGT-NTO-medlem och syr babypaket-kläder som skickas till behövande barn i utlandet. Hon tycker det bästa med sy-lan är att kunna bre ut sig, och att man inte behöver plocka undan: "Hemma ligger jag på golvet och klipper tyger."



– Det här är min första gång. Man har ju hört talas om ungdomar som håller på med datalan, så det här är lite speciellt. Jag är glad att jag klarar av det. Jag kan inte sy alls, men nu har jag sytt mitt första alster, berättar hon och visar upp ett par barnbyxor.

– Jag har ett barnbarn som är åtta månader. Jag hoppas jag får mersmak, jag har inte sytt sedan skolslöjden. Bara fällat gardiner. Det här är ett bra sätt att komma igång.

I salen har flera bord skjutits ihop för att skapa en större arbetsyta. Här ritas

det mönster för fullt. Ninni Winge vill sy en klänning genom att modifiera ett sweatshirt-mönster, men just nu är det lite svårt. Hon har precis opererat sig i ögat och ser lite suddigt.

– Men jag kunde inte låta bli att åka hit. Jag är här för fjärde, femte eller sjätte gången, jag minns inte riktigt. För oss som har evig semester är det roligt att träffa folk. Det är kul med ett gemensamt intresse. Folk fattar vad man pratar om och man känner sig hemma, säger hon.

Ninni Winge tycker mycket om att sy, framför allt är det tillfredställelsen med att se något växa fram:

– Man mår bra av att göra något man kan se och ta på. När inspirationen slår till så åter jag inte. Jag bara syr och syr och syr. Jag tänker att jag ska äta, men måste först sprätta lite. När något är roligt kan man hålla på tills man stupar.

I mitten av det stora bordet står Bibbi Blomqvist och fördjupar sig i ett annat mönster. Hon ser fundersam ut. Margaretha Olstan kommer fram till henne och frågar vad hon gör.

– Jag vet inte, svarar Bibbi Blomqvist. Men problemet är snart avhjälpt. Margaretha Olstan tar fram ett måttband och börjar mäta. Snart skrattar de båda. Bibbi Blomqvist håller på med ett par byxor.

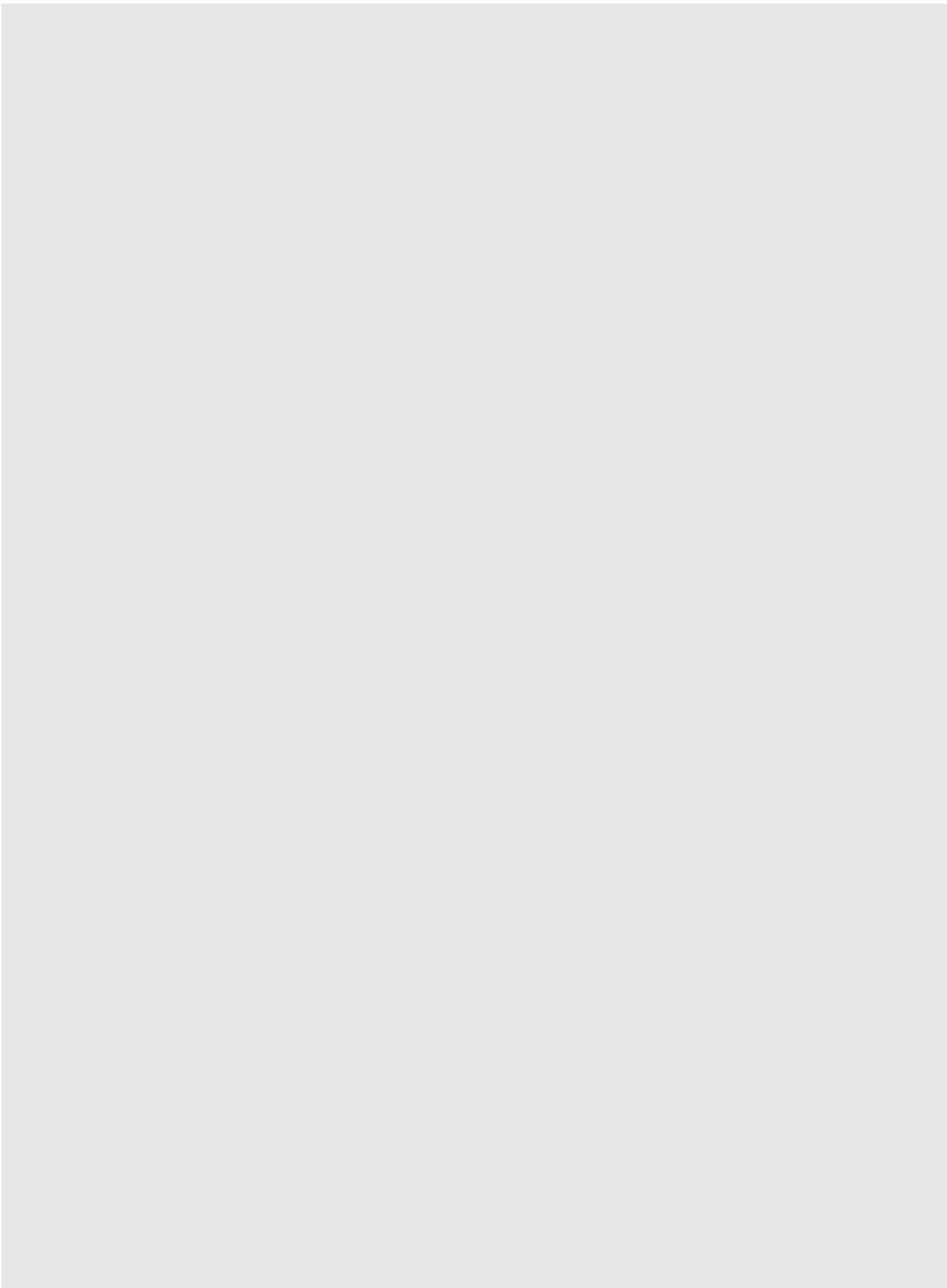
– Förr sydde jag byxor, men jag har inte gjort det på fyrtio år. Då törs man komma hit och få hjälp. Det är det som är så bra, det är så bra kompisar här, säger hon.

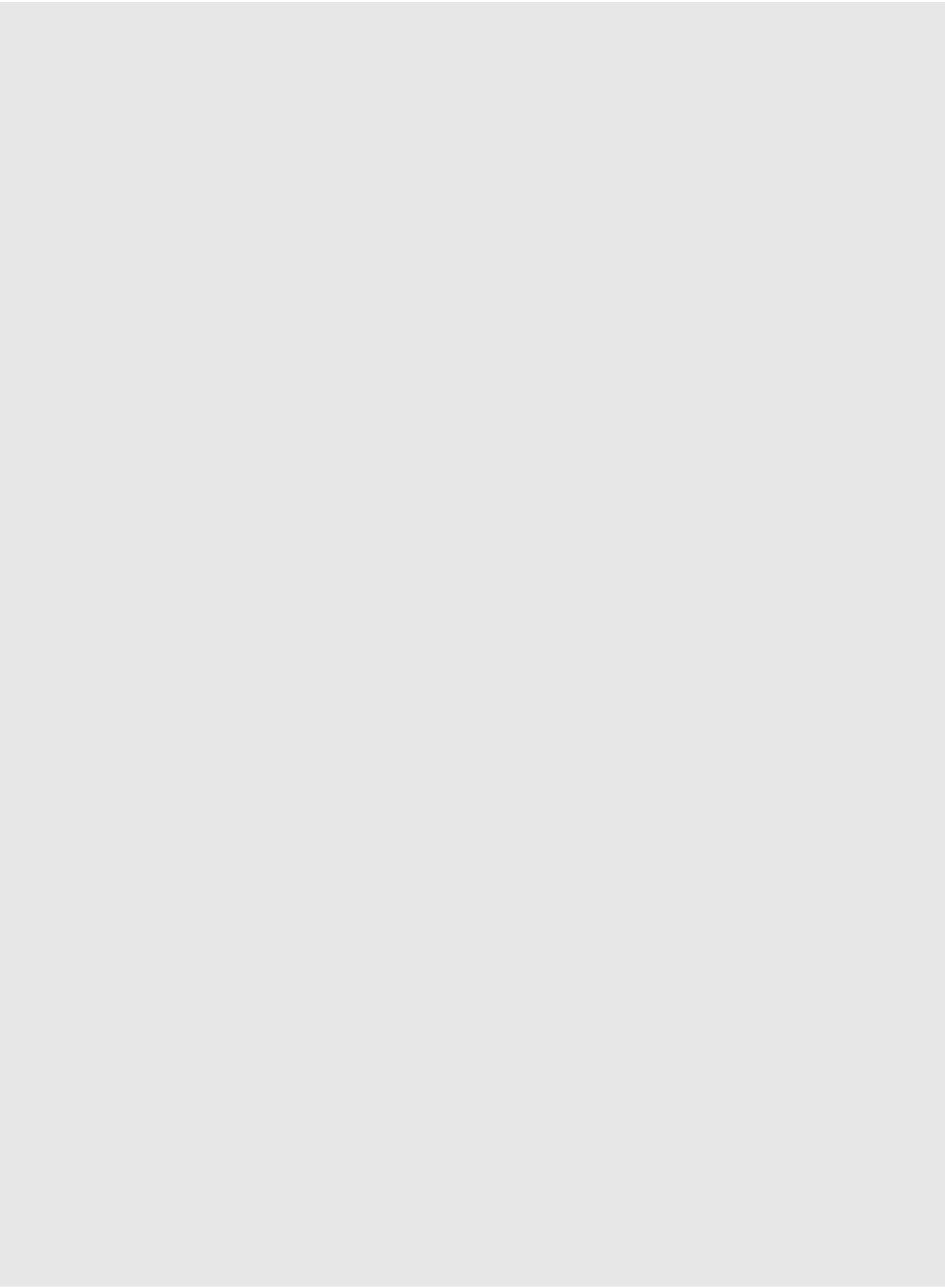
Gunilla Karlsson instämmer. Hon har dragit hit nästan hela gänget.

– Det är många som vill sy, och man är med när man har tid och lust. Många här är vänner till mig. Det här håller oss samman, säger hon. ☺

TRE MÅSTEN PÅ SY-LAN

- ▶ Ta med skarvsladdar och lampor. De flesta lokaler saknar tillräcklig belysning och uttag.
 - ▶ Be alla att ta med symaskin.
 - ▶ Kom ihåg strykbräda och strykjärn.
- Tipsare: Anna Hildingsson.





En god vit jul till er alla!

Julen är här – en högtid med stora förväntningar och krav. En helg som ingen kommer undan, oavsett om man firar den eller ej. Julen är också ett firande där varje familj har sina egna traditioner: Är exempelvis grönkål ett givet inslag till julbordet? Äts det lutfisk eller inte? Får barnen en julklass på morgonen enligt amerikansk tradition, eller ska de vänta fram till kvällen innan paketen får öppnas? Kommer det en tomte, eller är det någon familjemedlem som delar ut klapparna?

Något som jag själv minns tydligt från min barndoms jul är att det alltid var mycket alkohol med i bilden. Även om julen var barnens högtid så var det mesta fram till julklassutdelningen anpassat för vuxna. Till sillen och det kallskurna krävdes det snaps, och till Janssons frestelse, prinskorv, köttbullar och omelett, var julölen den givna drycken. Jag har också tydliga minnen av att min barndoms tomte ofta luktade alkohol och hade problem att läsa texten på julklassarnas etiketter.

Som barn är man ytterst anpassningsbar och tror att det är så det ska vara. Så tänkte även jag. Det var först i vuxen ålder som jag började reflektera över att alkoholen inte har en given plats vid julfirandet. Men det var få andra som

pratade om detta. Därför tycker jag att vi alla kan känna stolthet över att IOGT-NTO-rörelsen nu för tolfte året i rad driver kampanjen Vit jul. En kampanj som har som syfte att låta barnen uppleva julen utan närvaro av alkohol och berusade vuxna. Vit jul innebär också att skapa fritidsaktiviteter för barn och unga vid en tidpunkt på året då mycket sådan verksamhet ligger nere. Jag vågar påstå att Vit jul numera är en mycket uppskattad och väletablerad kampanj som många känner till.

Att fira julhelgen helt utan alkohol är bra för alla. Det bästa med Vit jul är att den – trots den starka alkoholnormen i samhället – bidragit till att förändra vuxnas syn på att dricka alkohol i barns närvaro. Minnena från barndomens jul har bidragit till att jag lovat att varken mina egna barn, eller mina barnbarn, ska få uppleva något liknande när jag är närvarande. Avslutningsvis vill jag önska alla våra medlemmar, samarbetspartners och sympatisörer en riktigt god glad Vit jul och ett Gott nytt år!

Johnny Mostacero

"IOGT-NTO-rörelsens Vit jul har blivit en mycket uppskattad och väletablerad kampanj som många känner till."



Johnny väljer



Julmust, som är den absolut bästa alkoholfria drycken till all julmat. Förresten funkar den lika bra även till annan mat. Eller för sig själv.



Alla politiska partier som inte vill se alkoholpolitik som en folkhälsofråga, utan som en näringspolitisk fråga som det kan förhandlas med.



Julen, och att få tid att umgås med nära och kära. Dessutom hoppas jag på en i dubbel bemärkelse vit jul. Förra årets utförsäkring gav nämligen mersmak.



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



DAGS ATT SÖKA PROJEKTMEDEL

Stiftelsen Ansvar för Framtiden har en öppen ansökningsperiod från 15 november 2018 till 31 januari 2019.

Er organisation eller förening har möjlighet att söka projektmedel för främjande av en helnykter livsstil, gärna med inriktning mot barn och ungdomar.

Ni hittar mer om ansökan och stiftelsens syfte på vår hemsida:

www.ansvarforframtiden.se



Julklappen som räcker hela året.

295kr

Ge en gåvoprenumeration på
Accent till någon du tycker om.
Skriv till accent@iogt.se





IOGT-NTO söker nästa generation av IDEOLOGISKA LEDARE



Nu är det dags att nominera personer till IOGT-NTO:s förbundsstyrelse. Valberedningen söker med ljus och lykta efter de bäst lämpade för uppdraget. Finns de på barrikaderna, vid fikabordet, i styrelserummet eller verkar de på den digitala arenan?

Skanna av ditt nätverk och nominera, både nya personer och personer du tycker ska få fortsatt förtroende.

Nomineringsstopp 1 februari 2019. Nominera till: valberedningen@iogt.se

