

Sveriges största tidning om droger och nykterhet

accent

Nº4 2020

En tidning från
IOGT-NTO



På höjen får Lemi
Kocaharzem och hans
Nyktra bröder ro.

Brörsan

Naturen väckte Lucys livslust • **Accent granskar**
cannabis som affärsidé • **My Skarsgård** om sitt nyktra
liv • **Hiv räddade** hans liv • **100 år** efter förbudet

PLUS

Sju skäl att
dissa Cannabis

1000kr till din förening!

År 1964 startades Miljonlotteriet för att finansiera IOGT-NTO-rörelsens verksamheter. Nu har du chansen att låta just din förening få ett tillskott på **1000kr**, samtidigt som du stödjer hela rörelsens ideella arbete.



Få 6 lotter för
149:-
första mån*

Gör så här:

Besök en av länkarna bredvid och välj den förening som du vill ska få 1000 kr. Du får **6 lotter hem i brevlådan för 149 kr** första månaden.* Varje lott kommer med en vinstchans på 10 miljoner. Du bestämmer själv hur länge du vill vara med och bidra. När du varit med i tre månader sätts pengarna in på föreningskontot.

Hitta din förening och aktivera erbjudandet här:

IOGT-NTO: miljonlotteriet.se/iogt

NSF: miljonlotteriet.se/nsf

UNF: miljonlotteriet.se/unf

Junis: miljonlotteriet.se/junis

MILJON
LOTTERIET

En del av IOGT-NTO-RÖRELSEN

Innehåll #4 2020

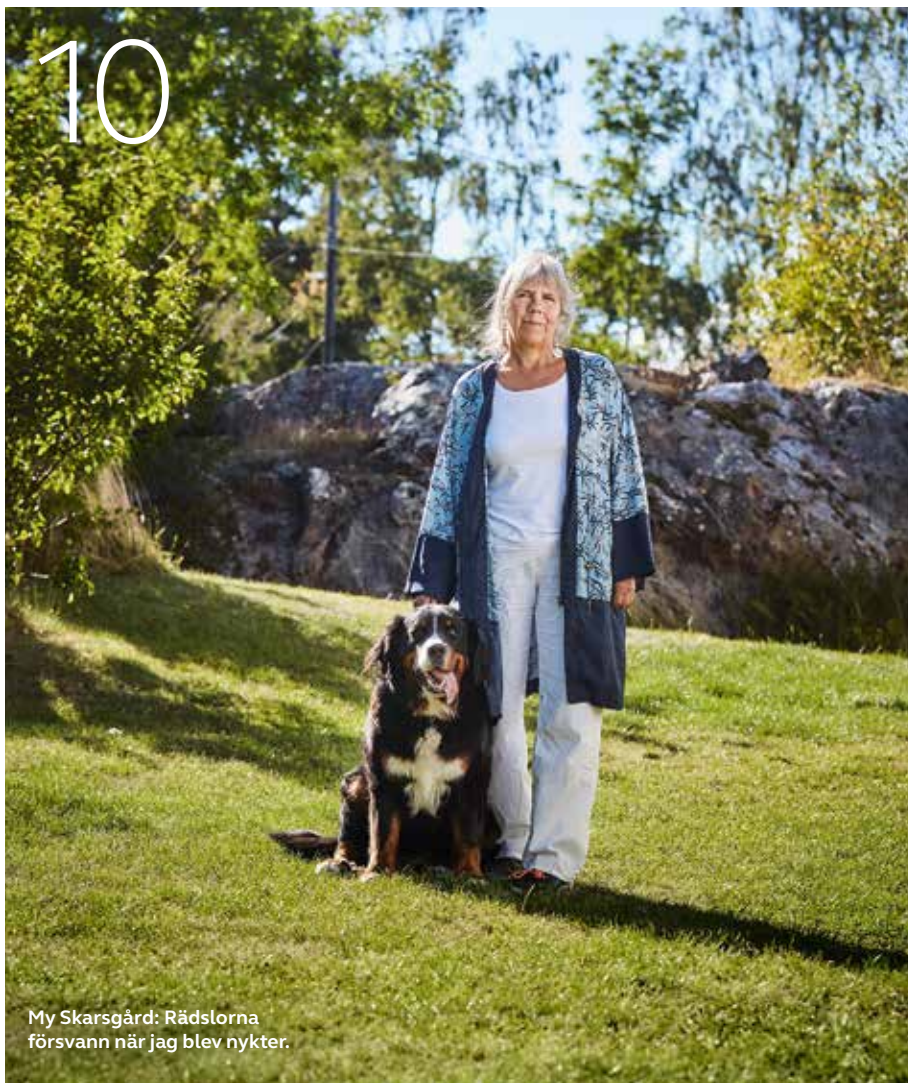


Foto: Per Kristiansen

My Skarsgård: Rädslorna försvann när jag blev nykter.

TEMA Inne att vara ute



Foto: iStockphoto

30 Att vistas i naturen hjälpte Lucy Jones att bli fri från missbruket.

”Naturen gjorde mig upprymd över att leva igen.”

Lucy Jones **Sidan 31**



Foto: Privat

33 Forskaren Camilla Nord om naturens läkande kraft.

Ledare

- 4 **Välkommen** till Accent.

Politik

- 6 **28 organisationer** har ställt sig bakom skuggstrategin för ANDTS-frågor, som IOGT-NTO tagit initiativ till.
- 8 **Tyst om alkohol** i svensk coronastrategi.

Forskning

- 16 **Nyktra unga** mår bäst, visar studie.
- 19 **Forskaren Anders Hammarberg** hade blivit journalist om han inte forskat.

I rörelse

- 42 **9,6 miljoner kronor** från Boverket till nyktra samlingslokaler.
- 43 **Medlemmen Anette Prim** har fått upp ögonen för digitala mötesplatser – men saknar att kramas.
- 44 **Drömme har utsetts** till Årets by. IOGT-NTO jobbar på för att hålla Drömme(n) levande.

Reportage

- 10 **My Skarsgård** om hur rädslorna försvann när hon blev nykter.
- 20 **Accent granskar** det svenska cannabisbolaget Aureum Life.
- 26 **100 år sedan** alkoholförbudet i USA.
- 28 **Tema: Inne att vara ute.** Hon fann livslusten i naturen.
- 34 **I fokus:** 7 skäl att dissa cannabis.
- 36 **Nyktra bröder** en ny IOGT-NTO-förening med stark gemenskap och stora framtidsplaner.
- 48 **Peter Roth**, IOGT-NTO-medlem och terapeut, har skrivit boken *Livet Hivet Döden*.
- 54 **Drinkbok** för nyktra högtider.

Ordföranden

- 50 **Johnny Mostacero** Kampen mot Goliat fortsätter.

Välkommen till Accent!

Välkommen till ett lite extra tjockt nummer av Accent! Vi får ofta höra att medlemstidningen är viktig och uppskattad, och vi på redaktionen gör vårt bästa för att du ska fortsätta tycka det. Du är också välkommen att läsa Accent på webben! På accentmagasin.se hittar du nyheter och reportage varje vardag (många artiklar publiceras bara på webben där utrymmet inte är lika begränsat).

Om du vill vara säker på att hänga med och inte missa något, är ett hett tips att prenumerera på Accents kostnadsfria nyhetsbrev som skickas via mejl varje fredag. På accentmagasin.se/nyhetsbrev finns ett formulär där du skriver in din mejladress.

Som du kanske redan vet finns också Accentpodden att lyssna på. De senaste avsnittet handlar om IOGT-NTO-föreningen Nyktra bröder, höjare i Göteborg som du också kan läsa om längre in i tidningen. En av många föreningar landet runt som är igång med verksamhet, och som anpassar och ställer om och coronasäkrar sina aktiviteter i pandemitider. Du kan också läsa en intervju med My Skarsgård, som berättar om sin väg in i alkoholmissbruk – och om vägen till ett nyktert liv. Under rubriken Cannabis som

affärsidé kan du läsa Accents granskning av ett svenskt bolag med ett koncept som väcker allt mer kritik. De legaliseringsivrare som menar att Accent vill beröva lidande människor deras medicin är fel ute. Vi vill däremot att samhället ska ställa samma krav på medicinsk cannabis som på annan medicin. Det är patientens säkerhet och välmående som ska värnas – inte vinst-hungriga cannabisföretagares.

Ulrica Ambjörn
chefredaktör

"Ett hett tips att prenumerera på Accents kostnadsfria nyhetsbrev."

Ulrica väljer



För alla er
som tipsar
Accents

redaktion om stort och smått. Era tips och tankar, frågor och synpunkter är guld värda.



För svenska myndigheters

senfärdighet när det gäller att se alkoholen som riskfaktor under pandemin.



accent

Accent ges ut av IOGT-NTO.
Pressläggning: 14 september
Nästa nummer: 27 november

Ulrica Ambjörn

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

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

Lemi Kocaharzem
Foto: Nicke Johansson

Bildbehandling

Fernando Medina/Spektra

Adress Accent, Box 12825,
112 97 Stockholm

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 Stibo, Katrineholm.

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
08-672 60 38

Prenumeration

08-672 60 38
prenumeration@iogt.se
295 kr/år

SVERIGES
TIDSKRIFTER



Trycksak
5041 0004

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

"Fega inte – ändra till alkohol!"

Tack för en bra medlemstidning. Den är viktig för många medlemmar, som kanske inte kan vara så aktiva.

Några synpunkter: Kan det vara rätt att det blir färre nummer per år? Tidningen blir tidskrift.

På Accents omslag står det "Sveriges största tidning om droger och nykterhet". "Alkohol" ska vara med. Helt klart är att flertalet människor tolkar "droger" som narkotika. Pedagogiskt misstag att inte vara tydlig. Vi vet att alkohol är en drog. Fega inte – ändra till "Sveriges största tidning om alkohol och andra droger".

Ett annat ord i all alkoholannonsering är "kan skada". Det tolkas som att det inte drabbar mig. Ordet "kan" ska bort! Det ska stå "Alkohol skadar din hälsa".

Norra Dals IOGT-NTO-krets



Foto: Fernando Medina

Omslag till Accent nr 5 2018.

Svar: Gott att höra att Accent uppskattas! Besparingar i IOGT-NTO är skälet till att Accent dragit ned utgivningen. Dock publicerar vi nyheter och reportage varje vardag på accentmagasin.se. Där går det också att prenumerera på Accents nyhetsbrev – då får ni veckans nyheter i ett mejl varje fredag.

Ingen av oss som arbetar på redaktionen idag var med när raden "Sveriges största tidning..." formulerades. Det vore intressant att höra vad fler tycker. Det går bra att mejla på accent@iogt.se, eller att skriva till redaktionen (adressen finns på sidan intill).

Ulrica Ambjörn
 chefredaktör

"En ny form av andligt missbruk"

Jag snubblade över er artikel om att inte låta "Krösa-Maja regera". Uppskattade den verkligen i dessa tider då folk i rädsla klamrar sig fast vid orimliga konspirationsteorier om allt det inte kan förklara omedelbart. Och på tal om mental smittspridning och på tal om missbruk som jag har erfarenhet av, både under min uppväxt och i mitt nuvarande liv, så har ju lärt mig att man kan missbruka i princip vad som helst.

En form av missbruk upplever jag just nu i min

närhet, men har inte sett något namn för det förutom i USA, där någon kallade det Spiritual Addiction. Alltså att man missbrukar andliga upplevelser, flyr in i allt som har med new age att göra, greppar och tar tag i allt som verkar otroligt, avfärdar vetenskapliga fakta och allt som står i "mainstream media". För att på detta sätt bygga upp en slags fantasivärld där man slipper handskas med den tråkiga vardagen och den komplicerade omvärlden. Ett visst andligt sökande är ju sunt, och man ska utmana

den vedertagna världsbilden, men det jag talar om är när allt har vänts upp och ner för att skapa en slags Alice i Underlandet-värld, som man kan fly i i.

Jag undrar om det är något som ni på Accent kommit i kontakt med? Hade varit intressant att läsa mer om detta fenomen.

Erik



Foto: iStockphoto

Ur flödet

f Men namnfrågan är ändå viktig och det visar sig idag att vi saknar ett bra namn på vår organisation! IOGT-NTO är ett svårt namn och IOGT är också ett svårt namn och ingen bra lösning! Mitt förslag är NF - Nykterhetsförbundet och skulle passa bra med rörelsens namn i övrigt som UNF och NSF samt Junis (Juniorförbundet).

Egon Frid kommenterar intervju i Accent om debatten om namnfrågan inför sammanslagningen av IOGT och NTO 1970.

Mest läst på Accents webb i augusti

- 1 Politikerna tagna på sängen av cannabisbolag
- 2 Svenskt cannabisfall till Europadomstolen
- 3 Svenskt bolag med cannabis som affärsidé
- 4 Tullen får utökad rätt att agera vid misstänkt narkotikabrott
- 5 Växande kritik mot svenskt cannabisbolag
- 6 Nya cancerråd: Avstå från alkohol

Mest lästa äldre artikel:
 Christiania: Här blomstrar droghandeln och turismen.

Blir helt matt när jag än en gång märker hur svårt det är att stoppa omdömeslösa läkares narkotikaförskrivning. "Kollegor" som fortsätter förskriva vårdslöst, trots att halva vård-Stockholm vet vad de sysslar med och anmäler till IVO gång på gång.

Joar Guterstam
 @joargutestam



Foto: Karolinska Institutet

Gör din röst hörd!

Vad gör dig glad, arg, ledsen, engagerad? **Skriv till Accent.** Kontaktuppgifter finns **högst upp på sidan.**



Håkan Leifman har lett arbetet med skuggstrategin på IOGT-NTO:s uppdrag.

Kräver konkret ANDTS-strategi

28 organisationer har ställt sig bakom den skuggstrategi för ANDTS-området som IOGT-NTO initierat. I juni överlämnades den till regeringen.

TEXT Eva Ekeroth

Förebyggande Syftet med skuggstrategin är att påtala vilka åtgärder den ideella sektorn anser krävs för att komma till rätta med problemen med alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel, ANDTS. Håkan Leifman, tidigare direktör för Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, numera konsult, och Irma Kilim, drogpolitisk chef på IOGT-NTO, har lett arbetet med skuggstrategin.

I mitten av juni träffade de representanter för socialdepartementet och lämnade över dokumentet. De var mycket nöjda efter mötet.

– Vi fick möjlighet att redogöra för bakgrunden, hur det gått till när vi tagit fram ”skuggan” och att hela 28 organisationer står nu bakom den, säger Irma Kilim.

Organisationerna är kritiska till hur regeringen behandlar ANDTS-frågorna. Alldeles för passivt enligt dem.

– Jag tycker att man kan se att det inte

”Det går ju inte att bortse från att 28 organisationer står bakom.”

Håkan Leifman

heller är samma fart lokalt som det varit tidigare, säger Håkan Leifman.

Båda han och Irma Kilim uppfattade att mottagandet var positivt.

– De var väldigt glada över det arbete vi lagt ner. Vi hoppas att de kan ha användning av en del. Och det går ju inte att bortse från att 28 organisationer står bakom, säger Håkan Leifman.

De fick många frågor om det kompetenscenter som skuggstrategin föreslår ska inrättas.

– Jag tror att det beror på att flera av organisationerna som varit med i arbetet efterlyst ett kompetenscenter vid flera tillfällen, säger Håkan Leifman.

Irma Kilim trycker på att regeringens nya strategi måste vara tydlig.

– De som jobbar praktiskt har ingen nytta av en allt för visionär strategi. Den måste vara mer konkret, säger Irma Kilim.

– Tydlighet i styrning, genom en tydlig strategi och tydliga handlingsplaner, är det som behövs, säger Håkan Leifman.

Irma Kilim hoppas att det kommer att märkas att regeringen lyssnat på dem i nya strategin.

– Efter att ha genomfört fyra hearings och ställt upp på enskilda möten, där vi uppfattat att de lyssnat, skulle vi bli väldigt besvikna om det inte märks, säger hon.

Håkan Leifman, som nu avslutar sitt arbete med skuggstrategin, hoppas att överlämnandet är början på något nytt, inte bara för regeringens strategi utan även för organisationerna bakom.

– Jag hoppas att skuggan kan vara en start för många organisationers insatser och att den blir ett instrument som används. Den kan användas som uppslagsverk för insatser på specialområden. Det går också att ta fram fördjupade rapporter för de olika områdena.

Fakta

Skuggstrategins mål:

1. Tillgång till narkotika, dopningsmedel, alkohol, tobak och spel ska minska.
2. Barn ska skyddas mot skadliga effekter av alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.
3. Antalet som börjar använda narkotika, dopningsmedel, alkohol eller tobak ska minska.
4. Antalet som utvecklar skadligt bruk, missbruk eller beroende ska minska.
5. Antalet personer med missbruk och/eller beroende ska minska.
6. Antalet döda och skadade på grund av eget eller andras bruk ska minska.
7. Sverige ska bidra till en folkhälsobaserad och restriktiv syn på ANDTS inom EU, WHO och andra internationella sammanhang.

Satsar på sött för att nå unga

Inkörsport Ju mer sötad alkohol en person dricker, desto troligare är det att de också kommer att dricka vanlig, osötad alkohol. Det visar en ny studie från University of Guelph. Franscesco Leri, professor i psykologi, och en av författarna till studien menar att de sötade dryckerna blir en inkörsport.

Jens Wingren

Foto: iStockphoto



Foto: Tullverket

Tullen får utökade befogenheter

Narkotika Om en tulltjänsteman hittar narkotika vid en kontroll inne i landet kan det idag nästan vara omöjligt att säga att varan har förts in olovligt. Hittas mindre mängder narkotika, för personligt bruk, kan tulltjänstemän med dagens lagstiftning inte agera, utan måste kontakta Polismyndigheten. Något som, efter ett förslag från regeringen, kommer att ändras i höst.

– Det är vi som har legat på. Vi tycker att det är konstigt att vi måste ringa polisen om vi hittar en mängd för eget bruk. Det är ett trubbigt verktyg som inte gagnar rättssäkerheten. Men nu kommer även vi få beslagta narkotikan och inleda en förundersökning, säger Jonas Karlsson, sakkunnig på Tullverket.

Emelie Svensson

378

miljoner kronor ska sajten Flugsvamp 2.0 ha omsatt på droghandel enligt åklagaren. Administratören är friad i Tingsrätten. Domen är dock överklagad.

Svamp till döende

Psykedelika Patienter i Kanada får använda psykedeliska svampar som en del av sin terapi i livets slutskede, meddelar nu landets regering. Johns Hopkins universitetssjukhus i Baltimore, USA, genomför nu kliniska tester för att utreda om drogen ska släppas på marknaden som receptbelagd medicin.

Emelie Svensson

Ökat utbud ökar efterfrågan

Alkoholfritt En brittisk studie visar att om antalet alkoholfria drycker ökar från fyra till sex ökar sannolikheten med 48 procent att deltagarna väljer alkoholfria drycker, rapporterar nyhetsbyrån UPI. När antalet däremot minskar från fyra till två, är det 46 procent mindre troligt att deltagarna väljer alkoholfritt.

Emelie Svensson



Foto: Ulrica Ambjörn

Gravida varnas

Etiketter Australien och Nya Zeeland inför nu obligatoriska varningsetiketter på alkohol. Motståndet från alkoholindustrin har varit hårt. De ansåg att det skulle bli för dyrt att byta etiketter. Samtidigt tog det bara en vecka för ett bryggeri att specialproducera etiketter efter australiska fotbollsligans final.

Emelie Svensson



Foto: Eva Ekeröth

Tyst om alkoholens roll i svensk coronastrategi

Restriktioner eller rekommendationer om alkohol är inte aktuellt i Sverige enligt Folkhälsomyndigheten.

Covid 19 Världshälsoorganisationen, WHO, rekommenderade redan i våras att man ska avstå från alkohol under pandemin. Dels för att alkohol påverkar immunsystemet, dels för att omdömet försämras, vilket kan leda till minskad följsamhet till myndigheternas rekommendationer.

Många länder har följt rekommendationerna, bland annat Norge, där ingen alkohol serveras efter midnatt. Men från svenskt håll är det tyst. Inga nedstängningar av barer och restauranger, inga inskränkningar i alkoholservningen och inga rekommendationer till allmänheten.

– Det finns inget skäl att tro att ett visst klockslag för alkoholservice skulle innebära stor skillnad för smittspridningen, men vi följer utvecklingen i Norge, säger Karin Tegmark Wisell, avdelningschef på Folkhälsomyndigheten, FOHM.

Myndigheten anser inte heller att det

finns tillräcklig kunskap för att utfärda rekommendationer till allmänheten.

– Det stämmer att det finns studier som visar att alkohol kan öka risken för infektionssjukdomar som tuberkulos och lunginflammation, men vi vet inte hur det påverkar risken för just covid 19. Vi uppdaterar löpande informationen på vår webb, vilket även kan inkludera alkoholkonsumtion, säger Marie Risbeck, enhetschef på Folkhälsomyndigheten.

När antalet som ska få samlas utökas till 500, är det inte dags att säga något om alkohol?

– Att hålla fysiskt avstånd och undvika trängsel är en central smittskyddsåtgärd. Det är särskilt viktigt då personer vistas i lokaler med människor som de normalt inte träffar. För att undvika smittspridning på restauranger gäller sedan i somras lagen om tillfälliga smittskyddsåtgärder på serveringsställen, framtagna i syfte att minska trängseln. Vi uppfattar att åtgärderna har varit framgångsrika, säger Marie Risbeck.

Eva Ekeröth

➕ En längre artikel på accentmagasin.se/alkohol/coronastrategi

Förespråkarna mobiliserar under pandemin

Gårdsförsäljning Förespråkare för gårdsförsäljning av alkohol har sedan årsskiftet ställt tio skriftliga frågor i ärendet till socialministern. De har också varit flitigt förekommande på lokaltidningarnas debattsidor. I ett par fall har förespråkarna sett pandemin som en anledning att skynda på ett beslut om gårdsförsäljning, eller göra undantag under krisen.

Eva Ekeröth

359

färre misstänkta rattfylleribrott per månad anmäldes under april-juni i år jämfört med 2019. Orsaken är inställda utandningsprov på grund av smittrisk.



Foto: Privat, Let's Kick

Alkolås och tidsgräns förslag mot olyckor

Trafik Elsparkcykel har blivit ett vanligt inslag i trafiken – och antalet olyckor har ökat kraftigt. Nära hälften av olyckorna inträffar nattetid, och studier har visat att 37–48 procent av de inblandade hade alkohol i blodet.

– Den absoluta majoriteten är berusade och olyckorna sker ofta efter midnatt, säger Johan Raxell, läkarchef Södersjukhusets akut.

Anders A. Aronsson, ordförande i IOGT-NTO Öst, som är särskilt drabbat på grund av att flera stora städer finns i regionen, tycker att olycksstatistiken är oroande:

– Man måste se över vad som kan göras: kanske sätta alkolås på elsparkarna, kanske behövs ny lagstiftning, eller ska man ställa högre krav på företagen som tillhandahåller dem?

Emelie Svensson

KOMMENTAR

Eva Ekeröth
Reporter



Beröringsskräck i coronatider

Alkohol påverkar immunsystemet negativt. Det är aldrig bra, men särskilt dåligt under en pågående pandemi. Omdömet blir också sämre efter några glas. Det minskar sannolikheten att människor håller avstånd, klarar att bedöma risker och följa myndigheternas rekommendationer. Att alkoholpåverkade personer tenderar att skrika, istället för att prata, borde vara en lika stor risk som att sjunga i kör. Världshälsoorganisationen, who, gick också tidigt ut med rekommendationen att avstå alkohol under pandemin. Många länder har hörsammat uppmaningen och infört restriktioner.

Men i Sverige vill varken myndigheter eller politiker prata om alkohol, trots att man kan ana att alkohol bidragit till att det varit svårt att få människor att undvika trängsel på barer, restauranger och semesterorter i Bohuslän och på Gotland. Så varför denna beröringsskräck? Att informera om riskerna med alkohol är inte

”Att informera om riskerna med alkohol under pandemin är inte farligt. Tvärtom är det till och med hälsosamt.”

farligt. Tvärtom skulle hälsovinster uppnås om folk avstod från att dricka eller minskade sin konsumtion. I andra länder har det inneburit en avlastning på sjukvården som väl behövts. En uppmaning att avstå eller minska på alkohol kan inte jämföras med ovetenskapliga råd, om munskydd eller malariamedicin, som kan vara skadliga om de används fel. I Sverige har vi valt en egen väg, med färre förbud, mindre nedstängning och mer eget ansvar, men ska det även gälla alkohol så måste människor ha rätt till information om riskerna.

Bryt tystnaden så alla får möjlighet att fatta informerade beslut!



”Rädslorna försvann när jag blev nykter”

My Skarsgård är den tidigare NTO-medlemmen som blev beroende av alkohol efter en cancerdiagnos. Nu har hon varit nykter i 12 år och arbetar med att hjälpa andra med beroende.

TEXT Eva Ekeröth FOTO Per Kristiansen

En stor hund med viftande svans möter vid grinden till Myggebo. Den stora vita byggmästarevillan i Stockholms skärgård var tidigare familjens fritidshus, men är numera My Skarsgårds hem – och hennes arbetsplats. My Skarsgård är läkare och alkohol- och drogterapeut, och här håller hon kurser för personer som vill veta mer om beroende. De flesta kommer för att de känner att de dricker för mycket, andra är anhöriga, arbetsgivare eller vill veta mer av andra skäl.

– De flesta som kommer hit mår dåligt, och det är så fint att se att miljön här får dem att må bättre. Hundarna gör sitt till, de är verkliga terapihundar, säger hon.

► MY SKARSGÅRD

Ålder: 64 år. **Gör:** Läkare och alkohol- och drogterapeut. Nykter sedan 2006. **Familj:** Sex barn och fyra barnbarn. Hundarna Mymlan och Elsa och katten Melker. **Övrigt:** Anser att vården lägger för stort fokus på mängder istället för att fråga vilken roll alkoholen spelar för individen.

Vägen till alkoholterapeut har varit lång för My Skarsgård. Som ung var hon medlem i Nationaltemplarorden, NTO (som för 50 år sedan gick samman med IOGT och bildade IOGT-NTO).

– Som barn avskydde jag alkohol. Min mamma blev personlighetsförändrad och psykotisk när hon drack, så jag var traumatiserad.

Att hon gick med i NTO berodde dock inte på alkoholen.

– NTO ordnade disco på fredagarna, och som medlem gick man in gratis. Alla ungdomar i Kalmar blev medlemmar. Nykterheten var det inte alltid så väl bevänt med. Första gången jag drack var faktiskt i ett sådant sammanhang, men jag gillade det inte. Det var hemskt.

Efterhand blev hon mer och mer engagerad i NTO:s verksamhet.

– Jag utbildade mig till ungdomsledare ►

”Jag drack mindre än de andra, slutade alltid i tid, blev aldrig berusad och gjorde aldrig bort mig. Därför trodde jag att jag var säker.”

och var med och demonstrerade. En lördag stod vi utanför Systembolaget och jag hade ritat en bild av en kvinna, med ett barn på armen, som istället för nappflaska hade en spritflaska. Den var jag mycket nöjd med. Med stor inlevelse visade jag den för kunder som hade med sina barn när de skulle handla.

Redan 1974, när hon var 18 år, flyttade My Skarsgård norrut till sin blivande man, skådespelaren Stellan Skarsgård, i Stockholm.

– Jag blev chockad över den roll som alkoholen spelade där. Motvilligt började jag dricka själv för att stå ut med de negativa känslor jag fick av att umgås med folk som drack.

Hon drack inga stora mängder.

– Jag drack mindre än de andra, slutade alltid i tid, blev aldrig berusad och gjorde aldrig bort mig. Drickandet fick inga negativa konsekvenser för mig. Därför trodde jag att jag var säker.

My Skarsgård var fritidspedagog, men ville bli veterinär. Men med tre småbarn hemma, och en man som jobbade mycket på udda tider, var det omöjligt att pendla till veterinärutbildningen i Uppsala.

– Så det fick bli läkarlinjen istället.

Läkarutbildningen var tuff och hon började uppskatta den avslappnande effekten av alkohol. Under utbildningens gång födde hon ytterligare tre barn.

– Det blev många studieuppehåll. Samtidigt började Stellan jobba mycket utomlands och vi följde ofta med. Jag hade blivit flygrädd och började dricka inför varje resa, även om klockan var sex på morgonen.

1998 var det äntligen dags för examen.

– Några veckor innan jag var klar fick jag en aggressiv variant av livmoderhalscancer. Jag skyller inte på cancer, men det var tydligt att jag inte kunde hantera den rädsla jag kände. Jag hade gynekologkursen i färskt minne och visste hur farlig sjukdomen var.

Efter en undersökning gick hon på besök till sin svärmor.

– Jag kände en extrem skräck, en iskyla, trots att det var en var härlig vårdag. Min svärmor kom med ett glas vin. Jag drack och det blev varmt inombords och plötsligt hörde jag fåglarna sjunga.

Efter det blev alkoholen allt viktigare i hennes liv.

Till slut insåg My Skarsgård att hon måste söka hjälp. På den psykiatriska klinik hon kom till erbjöds hon en annan förklaring till att hon mådde dåligt.

– Enligt deras bedömning var inte alkoholen problemet, utan att jag var deprimerad.

Hon är upprörd över okunskapen i vården.

– Det borde vara tjänstefel att inte ►

► **My Skarsgårds väg till alkohol-terapeut har varit lång och krokig.**





nappa direkt när någon självmant tar upp alkohol. Men jag är inte förvånad. Det var inte mycket vi fick lära oss om beroende på läkarutbildningen.

Äktenskapet knakade i fogarna.

– Den sista tiden följde jag inte med på resorna. Jag skyllde på att barnen inte

mådde bra av att ryckas upp, men i själva verket var det bekvämt för mig när han inte var hemma för då kunde jag dricka i fred. Han hade börjat ha synpunkter på mitt drickande.

År 2006 orkade han inte längre, säger hon. Det blev skilsmässa.

– Då visste jag inte hur jag skulle

överleva. Jag åkte ofta till landet ensam och drack, kräktes blod och trodde jag hade levercirrhos, men sökte inte hjälp. Skammen var så stor att jag hoppades få dö med hemligheten.

När My Skarsgård kom in till behandling hade hon 3,14 promille i blodet, men kroppens tolerans för alkohol var så



◀ Den vackra miljön och hundarna Mymlan och Elsa får besökarna att må bra.

▶ Eldsjälen My Skarsgård jobbar dygnet runt när hon tar emot kursdeltagare i sitt hem.



redan börjat ta ur den och fylla på med vatten. Nu var det så utspädd att det bara var vatten kvar.

De tre yngsta barnen bodde fortfarande hemma. Hon var rädd att de skulle se hur abstinent hon var, så hon skyllde på magsjuka och låste in sig på toaletten.

– Jag ropade till de större barnen att ta hand om sin lillebror. När de gått smet jag upp till min bror, som bodde i samma hus, och letade efter alkohol.

Hon hittade en flaska punch.

– Plötsligt hörde jag honom komma så jag gömde mig i en garderob. Min bror hittade mig där. Han sa först ingenting, bara tittade på mig. Sedan sa han ”du behöver hjälp”. Jag kapitulerade fullständigt.

Efter avgiftning kom hon till Nämndemansgården i Skåne.

– Julen hade jag tillbringat på avgiftningen. På annandagen skulle jag flyga till Skåne. Jag bad om en lugnande tablett för flygrädslan, men det fick jag inte.

Flygresan gick utmärkt.

– Jag har aldrig känt någon flygrädsla sedan dess. Faktum är att jag blev av med alla rädslor, utom den att återfalla. Jag har inte varit deprimerad heller, inte en enda dag sedan jag blev nykter. Det är en vanlig upplevelse att man dricker för att man mår dåligt, fast det oftast är så att

man mår dåligt för att man dricker.

Något återfall har det inte blivit. I stället utbildade hon sig till alkohol- och drogterapeut.

– Efter skilsmässan lade vi ut det här huset till försäljning. Jag var så ledsen, men jag hade inte råd att behålla det.

Försäljningen drog dock ut på tiden.

– Men så kom jag på att jag kunde öppna en verksamhet här. På så sätt kunde jag behålla huset och samtidigt låta andra ta del av den här fantastiska miljön. Och på den vägen är det. ✨

MYS METOD

▶ **My Skarsgårds** egen metod för att hjälpa personer med beroende heter My Life. Metoden bygger delvis på Prime for Life, en metod som även IOGT-NTO använde under 00-talet, liksom försvaret och kriminalvården.

▶ **My Life** innehåller tre steg: En helgkurs som lär ut hur beroende utvecklas, en intensivvecka för dem som inser att de behöver hjälp med sin relation till alkohol, och gruppsamtal, två timmar i veckan under ett år (vid behov via internet).

▶ **My Skarsgårds barn** har gått helgkursen för att lära sig mer om beroende. En av sönerna, Gustaf, har gått kursen två gånger och insett att han är beroende. Han har nu varit nykter i sju år.

stor att det inte märktes att hon druckit. Hennes lever var förstörad, men någon cirrhos var det inte. Till en början höll hon sig nykter, men redan andra helgen på permission började hon dricka.

– Den 14 december blev jag utskriven. Den 20 vaknade jag med ångest och hämtade en flaska jag sparat. Men jag hade

Maria Emilsson och
Elin McAdam, medlemmar
i Ungdomens nykterhets-
förbund, UNF.



Nyktra unga mår bäst

Att inte dricka alkohol är det nya
”normala” bland unga. De som dricker är
normbrytare, inte bara vad gäller alkohol
– och de mår sämre än nyktra unga.

TEXT Eva Ekeröth

Ungas drickande En ny rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, visar att unga som dricker alkohol mår sämre än de som inte dricker.

Men mår de sämre för att de dricker, eller dricker de för att de mår sämre?

– Det vet vi inte än så länge. Tidigare studier har snarare visat på det omvända, att de som inte dricker mår sämre. Men det som är unikt med vår studie är att den görs i en tid när de som inte dricker är i majoritet, säger Jonas Raninen, utredare på CAN.

På 1970-talet, när CAN:s årliga undersökningar av skolelevers drogvanor startade, var det mycket ovanligt att elever i årskurs 9 inte druckit alkohol. Sedan närmare två decennier har unga dock minskat sin alkoholkonsumtion. Och sedan några år tillbaka är det fler niondeklassare som inte druckit alkohol,

”De som dricker alkohol skolkar, snattar, röker och använder droger oftare.”

Jonas Raninen, CAN

än som har druckit. Att inte dricka är det nya ”normala” bland unga.

– Tidigare sågs alkohol som en del av att växa upp. Den som inte gjorde det missade en del sociala fördelar. Resultaten från vår studie tyder på att det har ändrats, att det nu i stället är mer normbrytande att dricka alkohol. Med alkoholkonsumtion följer också andra normbrytande beteenden. De som dricker skolkar, snattar, röker och använder droger oftare, säger han.

Unga som dricker har dessutom fler psykosomatiska problem, sämre självskattad hälsa, trivs sämre i skolan och har varit i slagsmål oftare än de som inte dricker. De är också mer utagerande.

Andra skillnader mellan grupperna är att de som dricker ägnar en större del av sin fritid åt sociala medier och att kolla på film, och mindre åt data- eller tv-spel och åt att läsa böcker.

Däremot skiljer sig inte grupperna vad gällde idrott och motion.

Borde inte idrottsaktiviteter ha en skyddande effekt?

– Vi har ju inte tittat specifikt på vilken form av idrott de ägnar sig åt. Det kan handla om allt från föreningsaktiviteter till spontanidrott eller besök på gym.

Kommer de ungas ändrade alkoholvanor att ha betydelse om 30–40 år?

– Det vet vi inte, och jag gillar inte att gissa, utan föredrar att ta reda på hur det ligger till. Vi ska följa den här gruppen länge, med enkäter och sedan i register. Så småningom får vi veta, säger Jonas Raninen.

Rapporten presenterar de första resultaten från Futura01, en longitudinell studie som ska följa en stor grupp unga födda 2001. Studien startade när gruppen gick i årskurs 9, och är den första studien av unga där en majoritet i åldersgruppen inte dricker alkohol.

Fakta

► En studie som ska följa en stor grupp ungdomar som gick i årskurs 9 år 2017. Studiens främsta syfte är att undersöka hur deras alkoholvanor utvecklas.

57,1 % har aldrig druckit alkohol.

7,1 % är intensivkonsumenter.

4,7 % har använt narkotika senaste året.

90,7 % av de som använt narkotika har använt cannabis.

20,6 % har rökt det senaste året.

89,8 % använde sociala medier varje dag senaste veckan.

17 % spelade data eller tv-spel varje dag.

92,3 % idrottade eller motionerade åtminstone någon gång senaste veckan.

36 % läste en bok den senaste veckan.

79,2 % trivs i skolan.

Ökad risk vid tidig debut

Riskbruk Unga som använt alkohol, tobak och cannabis före 14 års ålder löper större risk att utveckla en mer omfattande droganvändning redan i årskurs 9. De konstateras i rapporten *Ungas frågor och svar* från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

Emelie Svensson



Foto: Systembolaget

Inte mer alkohol

Covid 19 Trots att Systembolaget ökade sin försäljning med cirka 10 procent minskade den totala konsumtionen med 7 procent under mars–april jämfört med samma period förra året.

– Restriktionerna har gjort att folk ändrat sitt beteende, säger Björn Trolldal, utredare på Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN, som genomfört undersökningen.

Minskat resande och färre krogbesök gör att många tillfällen att införskaffa alkohol har försvunnit.

Eva Ekeröth

”Efter metoo hade vi hoppats på att önskad sexuell uppmärksamhet skulle minska.”

Pernille Huseby, generalsekreterare Actis, om att 49 procent av unga norska kvinnor har upplevt önskad sexuell uppmärksamhet när de dricker alkohol med jämnåriga.

Uppväxten avgör risk för beroende

Uppväxtmiljön kan avgöra vem som utvecklar alkoholberoende. Det visar en ny svensk studie.

Alkohol Vilken betydelse har uppväxtmiljön för att utveckla alkoholberoende senare i livet? Det har svenska forskare studerat. I studien ingick 1316 helsyskonpar och 4623 halvsyskonpar från svenska familjer, där minst ett barn adopterats bort och minst ett växt upp med de biologiska föräldrarna.

– För syskon som adopterades bort minskade risken för att utveckla ett alkoholberoende med 25 procent, jämfört med de syskon som var kvar i en miljö med missbruk, säger Kristina Sundquist, professor vid Centrum för primärvårdsforskning vid Lunds universitet.

Forskarnas slutsats är att en bra uppväxtmiljö väsentligt minskar risken för alkoholberoende, speciellt för barn med stor ärftlig risk.

– Det visar att inte bara gener, utan även miljön, har stor betydelse, säger hon.

Men det visade sig också att om barnet adopterats till en fosterfamilj där det fanns ett dolt alkoholmissbruk försvann den skyddande effekten, och risken att utveckla ett alkoholberoende var lika stor för syskonen.

– Många kanske tycker att det låter som sunt förnuft, men det bekräftar verkligen hur viktig uppväxtmiljön faktiskt är, säger Kristina Sundquist.

Studien visar också att om adoptivfamiljen drabbades av traumatiska händelser, som en förälders död, eller skilsmässa, försvann också den skyddande effekten. Det bortadopterade barnet löpte då lika stor risk att utveckla alkoholberoende som om barnet hade växt upp i den biologiska familjen.

Emelie Svensson

Foto: iStockphoto



Foto: Nick Karvounis

Unga danskar dricker mest i Europa

Alkohol Unga blir allt nyktrare, men inte överallt. Danska 15-åringar dricker mest av alla unga i Europa. Det visar en färsk rapport från WHO.

Kristina Sperkova, ordförande för nykterhetsrörelsens internationella paraplyorganisation Movendi, är inte överraskad: "Det är vad som sker när ett land har svag alkoholpolitik och stark alkoholnorm", säger hon.

Hela 8 av 10 (82 procent) av de danska 15-åringarna har testat alkohol, vilket är betydligt mer än det europeiska genomsnittet 6 av 10 (59 procent).

Dessutom har fler än 6 av 10 (65 procent) av de danska 15-åringarna druckit alkohol den senaste månaden, och 4 av 10, (42 procent) uppger att de varit berusade minst en gång – ungefär dubbelt så många som genomsnittet för europeiska länder.

Emelie Svensson

131,3

Så många liter alkohol, ungefär lika mycket som ryms i ett badkar, drack tysken i genomsnitt 2018, enligt Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, DHS.

Nya cancerråd: Avstå alkohol

USA Amerikanska cancersällskapet har uppdaterat sina riktlinjer för hur människor ska agera för att bäst förebygga cancer: håll vikten, rör på dig, ät hälsosamt och undvik alkohol. Enligt Amerikanska cancersällskapet orsakas 18 procent av all cancer i USA av en eller flera av faktorerna övervikt, stillasittande, ohälsosam mat och alkohol. Riktlinjerna baseras på den senaste forskningen på området.

Eva Ekeröth

”Om jag inte forskat
så tror jag att jag
blivit journalist”



Forskaren Anders Hammarberg

Hur kom det sig att du började forska?

– Jag gillar det vetenskapliga tänket, att försöka ta reda på sådant som man inte vet. Det är så genuint – och så kul.

Vad gör du just nu?

– Mest tid ägnar jag åt ett projekt för dem som vill dricka mindre, men inte är beredda att sluta helt. Vi vill ta reda på vad som avgör om man lyckas. Sedan jobbar vi med stöd åt anhöriga till personer med beroendeproblem. Och så är jag involverad i Stockholms sprututbytesprogram. Vi tittar bland annat på hur det fungerat med naloxon, ett preparat som kan häva överdos, och som man kan få på sprututbytet. Används det? Vem använder det och hur? Sedan försöker vi ta reda på varför kvinnor utnyttjar sprututbytesprogrammet i mindre utsträckning än män.

Vad hade du gjort om du inte blivit forskare?

– Jag är väldigt samhällsintresserad så jag tror att jag blivit journalist. Det ligger ganska nära psykoterapeut; att skapa förtroende och få människor att öppna sig och våga tro att de har något att berätta. Och precis som forskning handlar journalistik om att skaffa ny kunskap.

Text: Eva Ekeröth Foto: Casper Hedberg

Docent i klinisk beroendeforskning vid Karolinska Institutet, legitimerad psykoterapeut vid Riddargatan 1 – mottagningen för alkohol och hälsa/Beroendecentrum Stockholm och ordförande i Svenska föreningen för alkohol- och drogforskning. SAD: ”Det bästa med SAD är att man blir en del av ett sammanhang och att det skapar grund för forskningssamarbete.”

Cannabis som affärsidé

Det svenska bolaget Aureum Lifes mål är att omfatta hela produktionskedjan – odla cannabis, ta fram läkemedel, behandla patienter och forska. Efter Accents granskning växer kritiken.

TEXT Jens Wingren, Eva Ekeröth

Den 13 juli öppnade Aureums mottagning, inte långt från S:t Görans sjukhus på Kungsholmen i Stockholm. Till mottagningen kommer patienter för att behandlas med medicinsk cannabis. Aureums verksamhet är inte en del av det etablerade sjukhuset, men Aureum kallar sig på sin hemsida för snarlika "Vårdenheten S:t Görans Stockholm".

För att starta en vårdklinik krävs inget tillstånd. Det räcker med en anmälan till Vårdgivarregistret hos Inspektionen för vård och omsorg, iVo. Det är vårdgivaren själv som har ansvar för att bedöma om det är hälso- och sjukvård den bedriver, och att den uppfyller gällande lagar och regelverk.

Inför starten sökte Aureum läkare med erfarenhet av tremor, multipel skleros, cerebral pares, neuropatisk smärta, epilepsi, stressbesvär, kroniskt trötthetssyndrom, crohns och PTSD (posttraumatiskt stressyndrom). Läkarna som anställs, ska enligt Aureum, kunna bedöma om behandling med cannabispreparat kan göras till en del av patienternas behandling.

På Aureums hemsida står också: "I framtiden ser du att olika cannabisbaserade läkemedel kan komma att utgöra del av, eller som alternativ i, missbruksvård vad det gäller bland annat opiater och alkohol."

Aureum opinionsbildar för en legalisering av cannabis för rekreationellt bruk i Sverige. Den som följer företaget på Instagram kan där läsa att "Vi ser gärna

att man i framtiden har liknande cannabislagar som Kanada". Där står också att de anser att högkostnadsskydd ska gälla för medicinsk cannabis, samt att svenska beslutsfattare av folkhälsoskäl bör lätta på reglerna.

John Larsen, Aureums presskontakt (fram till i somras) låter sig endast intervjuas per mejl. Han skriver till Accent att bolaget för närvarande inte har några egna cannabispreparat på marknaden, men planerar att ta in ytterligare preparat till Sverige. De har också planer på att ta fram egna cannabispreparat, men då främst för den grekiska och polska marknaden. Dessa kan sedan komma in på den svenska marknaden genom licensförskrivning.

Med tanke på Aureum Lifes stora ►



”De är en grupp entreprenörer, affärskvinnor och akademiker. Ekonomiska resurser finns hos ägarna som tillskjuter kapital vid behov.”

John Larsen, Aureum Lifes presskontakt

framtidsplaner framstår de ha närmast ändlösa resurser. I en intervju som är publicerad på företagets hemsida i augusti 2019 säger de sig inte ha behov av extern finansiering, utan uppger att bolagets åtta delägare skjuter till de medel som behövs och att de ”idag har de finansiella resurser som de är i behov av”.

John Larsen vill inte redogöra för vilka Aureum Lifes ägare är: ”De är en grupp entreprenörer, affärskvinnor och akademiker. Ekonomiska resurser finns hos ägarna som tillskjuter kapital vid behov.”

Mikael Hoffman, ordförande i Svenska läkaresällskapets kommitté för läkemedelsfrågor, tror att det är ett rent förbiseende som gör att upplägget är lagligt, eftersom politikerna i samband med avregleringen av apotek ställde krav på att förskrivare inte fick driva apotek. Tanken att en läkemedelsproducent skulle anställa läkare som behandlar patienter med företagets preparat, förefaller helt enkelt inte ha slagit någon:

– Allra viktigast är förstås patientens perspektiv och patientens rättigheter. Att det inte finns särskilda intressen att föredra en behandling framför en annan, eller att erbjuda en behandling som du inte har nytta av.

Han påpekar att samhället sett som viktigt att renodla uppdrag och ansvar och att dagens regelverk därför utgår

från att läkemedelstillverkare tillverkar läkemedel och marknadsför dem; apotek distribuerar och expedierar dem; och en vårdgivare tar ansvar för patienternas vård och behandling.

Leif Nordqvist, Konkurrensverkets enhet för analys och forskning, är även han skeptisk till Aureums upplägg.

– Ett företag som både säljer läkemedel och vårdtjänster har incitament att öka både förskrivningen av läkemedel och antalet läkarbesök, säger han.

Fred Nyberg, professor i biologisk beroendeforskning vid Uppsala universitet, menar att Aureums verksamhet behöver ses över:

– Vi har Läkemedelsverket, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och SKR (Sveriges kommuner och regioner) som får direktiv av regeringen. Om dessa myndigheter inte har tillräckliga verktyg för att sätta stopp för den här verksamheten så är det regeringen som måste agera.

Svenska politiker verkar dock tagna på sängen av Aureums affärsidé. Men när Accent tar kontakt med ledamöterna i riksdagens socialutskott låter inte kritiken vänta på sig.

– Det känns helt absurt. Häpnadsväckande. Läkemedelsbolagens relation till förskrivande läkare har varit föremål för diskussion. Där finns en medvetenhet, ►





DETTA ÄR AUREUM

► **Aureum Life** är uppbyggt på tre bolag: Aureum Life Investments AB, Aureum Healthcare AB och Aureum Agricol AB. I bolagens styrelser sitter ett fåtal personer som förekommer i olika konstellationer. En av dem är tidigare dömd för ringa narkotikabrott.



► **Therese Nader, 31 år**, är vd för Aureum Life investments och Aureum Healthcare. Hon är även vd för bolaget Lagerstore AB.



► **Andreas Andersson Mikulic, 46 år**, är suppleant i samtliga tre bolagsstyrelser. Benämns som odlingschef på företagets hemsida.



► **Thomas Edlund, 56 år**, är styrelseledamot i Aureum Agricol och äger bolagets samtliga aktier. Han sitter i 15 andra bolag i ett flertal olika branscher.



► **Aureum Healthcare AB** ägs enligt årsredovisningen från 2019 av Tomresgruppen AB, vars styrelse utgörs av Therese Naders bror Thomas Thälner Melefors, 37 år, och dennes sambo Funda Aybar, 36 år. Funda Aybar sitter även i styrelsen för Lagerstore AB (där Therese Nader är vd).



► **Christian Engström, 60 år**, är sedan i somras Aureum Lifes presstalesperson. Han har tidigare arbetat för en liberalare drogpolitik, bland annat genom initiativet Cannabis-krysset och som EU-parlamentariker för Piratpartiet 2009–2014.

Svenskt bolag med cannabis som affärsidé

De greppar över hela produktionskedjan, från att odla cannabis, ta fram läkemedel, behandla patienter och forska. Accent granskar en affärsidé som väcker kritik och många frågor.

Av JENS WINGRÉN 24 juni kl 13:40



Här planerar Aureums drifttagning i Örebro. Foto: Aureum Healthcare, Nils Olof Wikström.

Politikerna tagna på sängen av cannabisbolag

Ledamöter i socialutskottet är starkt kritiska mot affärsidén: "Vård ska ges efter behov och med kunskap, inte efter ogrundad övertygelse", "Helt absurt", "Borde inte vara tillåtet."

Av EVA EKERÖTH 20 augusti kl 18:08

Växande kritik mot svenskt cannabisbolag

Kritiken mot det svenska cannabisbolaget Aureum Lifes affärsidé fortsätter växa. Nu sällar sig Centerpartiet, Miljöpartiet, och professor Fred Nyberg till kritikerna.

Av EVA EKERÖTH 27 augusti kl 21:00

men det här har jag aldrig hört någon diskutera, säger Kristina Nilsson (S), vice ordförande i Riksdagens socialutskott:

– Vi är mycket kritiska till upplägget. Det är en obehaglig tanke att kliniken kan vara en del i en påverkansprocess för avkriminalisering. I så fall utnyttjas svårt sjuka människor i ideologiskt syfte.

Pia Steensland, Kristdemokraternas (KD) representant:

– Det var det märkligaste jag läst på länge, är hennes kommentar efter att ha läst Accents artikel från den 24 juni, och fortsätter:

– Det är en etisk grundprincip att en patient ska kunna förvänta sig att få den behandling som är bäst lämpad för att bota eller lindra sjukdom. Om det finns ekonomiska vinstintressen och en direkt koppling mellan vårdgivaren och tillverkaren av ett visst läkemedel kan patienten inte vara säker på att få den bästa behandlingen.

Lina Nordquist, Liberalernas (L), ledamot, kommenterar:

– Det här borde absolut inte vara tillåtet. Jag vill se ett förbud mot alla kombinerade ägarförhållanden som skapar en risk att annat än patienten kommer i första hand. Samma aktör ska helt enkelt inte ha ekonomiska intressen på flera ställen längs vårdkedjan.

De är också kritiska till att en klinik startar med syfte att behandla med ett visst läkemedel.

– Man kan starta en privat klinik av många skäl, till exempel för att man tycker att en viss patientgrupp ska få samlad, specialiserad vård. Men att utgå från en substans, särskilt om man ska producera den själv, hör inte dit, säger Kristina Nilsson.

Pia Steensland:

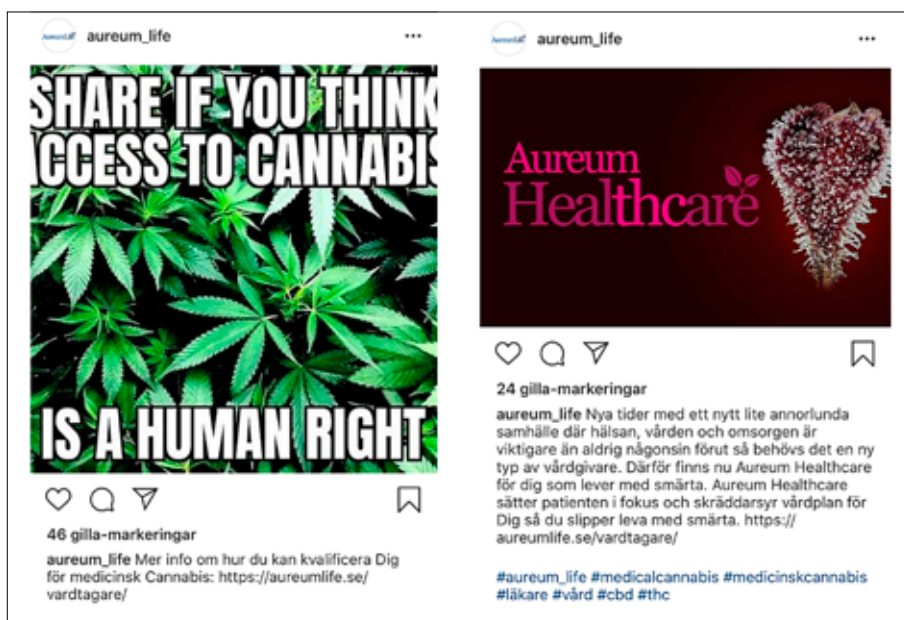
– Det hotar patientsäkerheten om man redan vid behandlingens början utgår ifrån att det är ett visst läkemedel som ska bota eller lindra sjukdomen.

Lina Nordquist (L), som själv är apotekare, förtydligar att hon är glad över nya behandlingsmöjligheter vid svår-

behandlad MS och smärttillstånd, men oroar sig för att företaget verkar blanda samman framsteg inom läkemedelsbehandling med en vilja att legalisera och öka användningen av cannabinoider i samhället i stort.

– Det är en vanlig, men farlig, tanke att traditionella behandlingar och *ämnen från naturen inte kan skada oss. Extremt potenta läkemedel kommer ju just därifrån. Det finns inga undermedel – inte cannabinoider, och inga andra heller.

– Vård ska ges efter behov och med kunskap, inte efter ogrundad övertygelse. Många patienter som kommer att söka sig till kliniken vill sannolikt uttryckligen få just cannabinoider förskrivet mot sin sjukdom, utan att veta om det är det bästa vid just deras problem. Företaget söker därtill anställda som gärna vill förskriva mer cannabinoider. I kombination med det artikeln berättar om att Aureum vill att läkare oftare ska förskriva cannabinoider även utan godkänd indikation



◀ Bolagen i Aureum marknadsför sig flitigt på sociala medier, här på Instagram tidigare i år.

”Vård ska ges efter behov och med kunskap, inte efter ogrundad övertygelse.”

Lina Nordquist, Liberalerna, socialutskottet

skapas en oroande risk för överbehandling och felbehandling.

Sofia Nilsson, Centerpartiet (c) ledamot i socialutskottet:

– Centerpartiet anser att det upplägg som presenterats med all sannolikhet kommer att stoppas av svensk lagstiftning. En sjukvårdsmottagning står under tillsyn av Inspektionen för vård och omsorg. Att ivo inte skulle ha allvarliga invändningar mot att en mottagning skapas i enda syfte att förskriva narkotikaklassade preparat är inte troligt.

Anna-Klara Müntzing, Miljöpartiets (MP) politiska sekreterare:

– Vi anser detta vara högst oetiskt. Det är mycket angeläget att hålla isär intressen och den enskilde behöver vara trygg med att det är så. Det finns ett antal problem med gråzoner i dagsläget som skulle behöva ett tydligare regelverk.

När det gäller övriga riksdagspartier svarar Vänsterpartiet (v) kortfattat att de anser att företeelsen tål att granskas, och att partiet har den principiella

inställningen att sjukvård inte bör drivas utifrån vinstsyfte. Moderaterna (m) har trots ett flertal påstötningar inte svarat på Accents frågor. Sverigedemokraterna (sd) meddelar att de inte svarar på frågor från Accent.

Pierre Andersson, drogpolitisk rådgivare på IOGT-NTO, är skeptisk till Aureums upplägg.

– Om man ska starta en klinik så gör man väl det utifrån ett medicinskt problem och inte utifrån en produkt. Man kan starta en smärtklinik som ger den bästa tillgängliga smärtlindringen oavsett vilken medicin det handlar om, men att utgå från att man ska ge cannabisbehandling för olika slags problem känns väldigt bakvänt.

Han menar att verksamheten inte hör hemma i svensk sjukvård.

– Upplägget väcker en hel del frågor om vilken bias man kommer att ha gentemot sina egna mediciner, säger han och fortsätter:

– I USA har medicinsk cannabis använts

för att öppna upp en marknad för cannabis och öka acceptansen. Det är ett bekant mönster som Aureum Life skulle kunna vara en del av, säger han.

➕ Denna artikel är ett sammandrag av tidigare publicerade webbartiklar. Läs hela Accents granskning på accentmagasin.se/tema/aureum-life

FAKTA

► **Medicinsk cannabis** är ovanligt i Sverige, men inte förbjudet. Den används idag främst mot krampor för patienter med diagnosen MS, men även för cancerpatienter som drabbats av illamående av cancerbehandlingen, och för HIV-patienter som behöver få ökad aptit. Även för barn med vissa sällsynta former av epilepsi är medlen godkända. Till det kommer att några få smärtpatienter, som provat annan behandling utan resultat, har fått cannabisläkemedel på licens.

7 skäl att dissa cannabis

Många som vill legalisera cannabis hävdar att det är en ofarlig drog. Men det motsägs av forskningen.

TEXT Emelie Svensson, Eva Ekeröth ILLUSTRATION Fernando Medina

1. Beroende

Risken att bli beroende av cannabis uppskattas till 9–10 procent. Man räknar också med att upp till hälften av dem som röker dagligen blir beroende. Kvinnor verkar drabbas snabbare av negativa konsekvenser och beroende än män.

2. Hjärnan

Uppmärksamhet, inlärning, minne och verbal förmåga försämras av cannabis enligt flera studier. De kognitiva funktionerna försämras både under ruset och flera veckor därefter.

Tonåringens hjärna förefaller vara känsligare för cannabis. Regelbundet bruk i tidig ålder ger samma påverkan som hos vuxna, men tar längre tid att återhämta sig från och riskerar i högre grad att bli bestående.

3. Psykos

En stor internationell studie bekräftar sambandet mellan cannabis och psykisk sjukdom. Dagligt bruk av cannabis med en THC-halt över 10 procent femdubblar risken, medan dagligt bruk av svagare cannabis tredubblar risken.

Tidigare studier har visat att risken är särskilt stor för den som börjat röka cannabis i tonåren att drabbas av psykotiska symptom eller schizofreni. Cannabisanvändning i tonåren har kopplats till en ökad risk för att utveckla psykotiska symptom eller schizofreni.

4. Hjärtinfarkt och stroke

Cannabis ökar pulsen och blodtrycket, men kan i vissa fall även orsaka blodtrycksfall. Fall av allvarlig hjärt-kärlsjukdom, som hjärtinfarkt och stroke har rapporterats.

Det finns visst stöd för att cannabisbruk ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom bland unga, som annars har låg risk för den typen av sjukdomar.

5. Depression, ångest och självmordstankar

Det finns samband mellan cannabis och depression, men det krävs fler studier för att kunna dra slutsatser om att det är cannabisen som orsakar depressionen. 20–30 procent av de som röker cannabis drabbas av ångestreaktioner som en direkt effekt av cannabisruket. Det finns också en ökad risk för självmordstankar.

6. Bronkit och cancer

Kronisk bronkit, ökad mottaglighet för lunginflammation, hjärt-kärlsjukdomar och olika sorters cancer är vanligare hos personer som rökt cannabis länge. Risken är också högre för cancer hos barn som exponerats under fosterstadiet.

7. Närstående och samhälle

En fjärdedel av alla vuxna som har någon i sin närhet som använder narkotika upplever det negativt. Samhället förlorar ekonomiskt och socialt på cannabisanvändande, eftersom det påverkar människors arbetsförmåga, belastar sjukvården, bidrar till trafikolyckor och förstör familjeförhållanden.



INNEHÅLL: 22 Livslusten åter
25 Guld för kropp och själ
26 Outforskad mark

Inne att vara ute

Att naturen gör gott för kropp och själ är väl känt. Men kan skogspromenader förebygga, eller till och med läka, beroendesjukdomar?

TEXT Emelie Svensson FOTO Spektra, Istockphoto





Livslusten åter

I de vildvuxna sumpmarkerna utanför London fann Lucy Jones kraft att bli fri från missbruket och leva nyktert: "Naturen gjorde mig upprymd över att leva igen."

TEXT Emelie Svensson FOTO Gemma Burton



Foto: Istockphoto

”Arbetet med boken fick mig att inse att vår förbindelse med naturen faktiskt är större än jag förstått.”

Lucy Jones

Både hennes mentala och fysiska hälsa försämrades. Drogeras toppar var svårare att nå – dalarna blev farligare och mer destruktiva. Hon upplevde att känslorna var okontrollerbara. Hennes terapeut föreslog en fullständig livsstilsförändring.

Lucy Jones behövde hitta sätt att lugna sin ilska och sina begär, och styrde därför stegen mot sumpmarkerna i östra London för att titta på träden, djurlivet och himlen.

– Snart blev det en avgörande del av min återhämtning, tillsammans med nyktra möten, medicin och terapi. Det lugnade mig och gjorde mig uppmärksam över att leva igen. Naturen tände en gnista och nyfikenhet inför den levande världen, säger hon.

Idag är Lucy Jones 35 år, journalist och författare, och bosatt i Hampshire i England. Hennes erfarenheter gjorde att hon ville fördjupa sig i varför naturen hade gjort henne så sugen på att leva igen. Resultatet blev boken *Losing Eden Why Our Minds Need the Wild* – som gavs ut tidigare i år på Penguin Books, och som fått fina recensioner.

Lucy Jones menar att arbetet med boken förändrat hennes sätt att tänka.

– Det fick mig att inse att vår förbin-

delse med naturen faktiskt är större än jag förstått. Liksom de flesta visste jag intuitivt att promenader i en park eller skog kan få människor att känna sig lyckliga på något sätt. Men jag hade ingen aning om hur kraftfullt det var. När jag sedan började läsa om vetenskapen bakom kopplingen blev jag överrumplad av alla bevis. Även om du inte är någon som vill krama träd på helgerna, så har det terapeutiska fördelar att vara bland träd och grönska.

Hon ville ta reda på hur och varför människor mår bra av att tillbringa tid i naturen.

– Och jag ville studera den idén kopplat till en klimat- och ekologisk kris. Kan vår bortkoppling från den naturliga världen göra oss psykiskt sjuka? Om närhet till naturen är en avgörande aspekt för människors mentala hälsa, varför gör vi inte mer för att skydda den? Jag tror att vi i postindustriella västvärlden förbiser det faktum att vi är en del av naturen, och därför kan eko-fjärrande vara skadligt för oss.

Hon säger sig ha märkt att människor i musik- och festvärlden ofta närmar sig naturen när de är äldre, eller i återhämtning.

Lucy Jones var medveten om att hennes alkoholvanor hade varit ohälsosamma redan sedan tidiga tonåren. Men i 20-årsåldern tog missbruket fart. Snart förstod hon hur ohållbar situationen blivit.

– När jag väl tog hjälp kunde jag inte ens föreställa mig hur mitt liv skulle kunna se ut utan de substanser jag använde för att självmedicinera. Men jag visste också att mitt liv hade blivit helt ohanterligt, säger hon.

– Jag tror att det finns en liknande att-reaktion till det psykedeliska, den andra verkligheten, eskapismen, som du kan få genom sinnesförändrande ämnen, men också när du beundrar och njuter av naturen.

– I min undersökning pratade jag med hjärnforskaren Camilla Nord om hur naturen kan påverka hjärnan. Hon sa att det finns två möjligheter: Det ena är att naturen fungerar som ett läkemedel. Det andra är att det minskar vårt behov av läkemedel.

Under researcharbetet intervjuade Lucy Jones en rad experter.

– I mina intervjuer med forskare och miljöpsykologer sa flera att en naturlig miljö kan dämpa eller försvaga aktivite-

ten hos den prefrontala cortex. Det är en viktig del av hjärnan som är involverad i verkställande funktioner som beslutsfattande, socialt beteende, personlighet och våra mest komplexa kognitiva processer. Det är ett område i hjärnan som kan vara överaktivt hos många missbrukare.

För den som vill prova är det bara att sätta igång, säger hon.

– Om du är intresserad av idén skulle jag säga att du bara kan börja med att promenera i ditt lokala grönområde, i en park, eller söka dig till mer vildvuxna områden på landsbygden. Gå långsamt, och titta, lukta, lyssna och röra så mycket du kan. Använd ditt förnuft och låt nyfikenheten leda dig. ✚

IOGT-NTO-RÖRELSEN I NATUREN

- ▶ **Många IOGT-NTO-föreningar** satsar på aktiviteter med närhet till naturen. Alltifrån bingopromenader och mer krävande fysisk träning, till växtodling och fiske. Allt beroende på medlemmarnas intressen, årstid och geografiska förutsättningar.
- ▶ **Nykterhetsrörelsens scoutförbund, NSF**, bedriver verksamhet för alla åldrar som bygger på utomhusaktiviteter.
- ▶ **Junis ordnar** en mängd aktiviteter för barn, många av dem utomhus. Bland mycket annat populära kojbyggarläger.
- ▶ **Ungdomens nykterhetsförbund, UNF**, erbjuder också naturupplevelser. Varje vinter arrangeras till exempel en skidresa (Vit julresan).



Guld för kropp och själ

Pandemin har gett rejäl skjuts åt friluftslivet i Sverige och allt fler söker sig ut för att njuta av naturen. Hemester är ordet för dagen när social distansering och reserestriktioner tvingar oss att förändra våra vanor och utforska närområdet. I tider av oro och stress upplever många att naturupplevelser och fysisk aktivitet lugnar sinnet och ger ny energi. Inte minst för den som har en beroendesjukdom eller kämpar för att komma ur ett missbruk.

▶ **Aktuell forskning** pekar på att vistelse i naturen reducerar stress, stärker immunförsvaret, är gynnsam för tänkande och beslutsfattande, gynnar dygnsrytmen och sömnkvaliteten genom att vi får ökad dos dagsljus och sol, och sist men inte minst stärker kroppen genom fysisk aktivitet.

▶ **Shinrin yoku – skogsbad** – bygger på ny forskning från Japan och Korea som tyder på att naturen påverkar oss bioke-

miskt genom att vi andas in fytoncider, ämnen som växter avger för att skydda sig mot insekter.

▶ **Den svenska allemansrätten** ger alla rätt att röra sig fritt i den svenska naturen. Men den innebär samtidigt skyldigheter att vårda och bevara naturen. Vad du får, och inte får göra, står att läsa på Naturvårdsverkets hemsida, naturvardsverket.se.

Ulrica Ambjörn



Outforskad mark

Naturens läkande kraft när det gäller beroende är ett outforskat område. Men det finns forskning som visar att naturen påverkar den del av hjärnan som reglerar våra begär.

TEXT Emelie Svensson

Det är svårt att mäta naturens direkta effekt på hjärnan, enligt den brittiska hjärnforskaren Camilla Nord, University of Cambridge. Därför är det brist på sådan forskning.

– Delvis av praktiska skäl: du kan inte lägga någon i en hjärnscanner medan de går genom skogen. Kanske kan framtida studier använda virtual reality i scannern för att göra detta. Istället tenderar forskningen att handla om naturens effekt på våra tankar och beteenden, säger hon.

Det finns studier som visar att 50 minuters promenad i en naturen, till skillnad från stadsmiljö, förbättrar korttidsminnet och humöret.

Camilla Nord tar upp en amerikansk studie från 2012, genomförd av forskare på University of Michigan, som visat att de som interagerar med naturen förbättrar sin kognition (tankeförmåga) och minskar graden av depression.

Forskarna studerade 20 personer med djup depression, som ombads att tänka på olösta negativa självupplevda händelser före de tog en 50 minuter lång promenad, antingen i natur eller i urban miljö. Både före och efter promenaden testades



Foto: Privat

► CAMILLA NORD

Hjärnforskare vid University of Cambridge. **Källor:** *Cognitive interventions for addiction medicine: Understanding the underlying neurobiological mechanisms*, 2016. *Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation*, 2015. *The Cognitive Benefits of Interacting With Nature*, 2008.

deras humör och korttidsminne.

Deltagarna visade signifikanta förbättringar både av minnet och humöret efter naturvandringen, jämfört med dem som promenerat i urban miljö.

– Resultaten kan vara användbara för att visa att naturupplevelser kan

påverka oss positivt, säger Camilla Nord, och fortsätter:

– Om detta går att applicera på drog- och alkoholmissbruk är okänt. Men många patienter med drog- och alkoholberoenden är också deprimerade, så effekterna kan mycket väl vara jämförbara. Möjligen kan effekterna på minnet hjälpa till att stoppa missbruk, men självklart måste det testas för sig.

En annan amerikansk studie (från 2015) har studerat effekten på hjärnan av en 1,5 timme lång skogspromenad. Den efterföljande hjärnscanningen visade minskad aktivering i den del av hjärnan som kallas subgenual prefrontal cortex – som tros vara inblandad i både depressioner och missbruk.

– Bland annat är minskad aktivitet i denna region kopplad till lägre begär hos personer med nikotinberoende, säger Camilla Nord.

– Detta innebär att en promenad i naturen påverkar och förändrar den del av hjärnan som förknippas med bättre reglering av begär. Om detta kan fungera som en behandling eller behandlingsförstärkare för personer med beroende måste man dock forska vidare på. ✕





Förbudet slagträ i cannabisdebatten

I år är det 100 år sedan alkoholförbudet infördes i USA. Idag används det som argument för att avkriminalisera cannabis.

TEXT Emelie Svensson FOTO Getty Images

Richard Hamm är historiker på University at Albany i New York och har specialiserat sig på nykterhetsrörelsen. Han säger att de som trodde på alkoholförbudet antog att det skulle förbättra samhället, och de tillskrev alkoholen allt ont. Men han menar att reformen inte stoppade de sociala problemen.

Och än idag – ett sekel senare – ser Richard Hamm rester från förbudstiden i det amerikanska samhället.

– Förbudstidens misslyckande har blivit en poäng för de som vill avkriminalisera droger, särskilt marijuana. Detta då de anser att dåtidens alkoholförbud bara bidrog till fler brott och en svart marknad, säger han.

Det amerikanska alkoholförbudet har sin historiska bakgrund i det tilltagande drickandet i 1800-talets USA. Fler började

oroa sig över alkoholens effekter på både individer och samhället, och den amerikanska nykterhetsrörelsen växte sig allt starkare.

– Man såg alkoholförsäljning och konsumtionen som synder. Drivna av en religiös världssyn, började de kräva förbud mot försäljning av alkohol under 1850-talet, säger Richard Hamm.

Det ledde till att flera amerikanska delstater införde alkoholförbud. Men det ansågs vara kontroversiellt och slopades på flera håll. Men på 1880-talet fick alkoholförbudet åter en skjuts.

Dryckeskulturen skiftade: ölet blev mer populärt, och saloonerna utvecklades – ett utrymme där män uppmuntrades att dricka friskt. Många upplevde att samhället förändrades snabbt, med industrialisering, urbanisering och invandring. De trodde att ett alkoholförbud skulle kunna skapa mer ordning i det kaos de upplevde.

– De som stöttade förbudet, särskilt "old stock Americans"



Foto: Privat

Richard Hamm

(nybyggarna), såg det som ett svar på den ökade invandringen. Det fanns även en uppdelning mellan landsbygd och stad, där de på landsbygden stöttade alkoholförbudet, då fler invandrare bosatte sig i städerna, säger Richard Hamm.

Stora folkhälsoproblem, som skrumplever och kronisk alkoholism, gav den växande nykterhetsrörelsen ytterligare argument för ett nationellt alkoholförbud i USA.

Alkoholförbudet trädde i kraft januari 1920 – då blev all tillverkning och försäljning av alkohol olaglig. Johan Persson, styrelseledamot i svenska Nykterhets-historiska sällskapet:

– Förbudet var resultatet av ett halvt sekel av politisk kamp från Förenta staternas starka nykterhetsrörelse som var allierad med många av de protestan-

”Förbudstidens misslyckande har blivit en poäng för de som vill avkriminalisera droger.”

Richard Hamm

tiska kyrkorna och progressiva politiker, säger han.

Dessutom hade kvinnorörelsen blivit en allt viktigare politisk maktfaktor, och kort därefter fick kvinnor nationell rösträtt.

– Kvinnorna stödde i hög utsträckning alkoholförbud, och politiker behövde nu

börja lyssna på dem, säger Johan Persson.

Skandinaviska nybyggare i USA var ofta kända för att tillhöra nykterhetsrörelsen, berättar han; de bidrog till koalitionen som införde alkoholförbudet. Medan invandrare från Tyskland och katolska länder snarare var emot.



Foto: Eva Ekeröth

Johan Persson

Richard Hamm konstaterar att alkoholförbudet mottogs på olika sätt i landet.

– På platser som New York bröt man mot alkoholförbudet direkt, och det sågs som en misslyckad policy. På andra ställen, som i Kansas, hade man haft ett delstatligt förbud i många år. Där välkomnade man förbudet och det fungerade väl de första åren.

Alkoholkonsumtionen minskade, och dryckespriserna ökade. Samtidigt växte den illegala alkoholindustrin. Så kallade "speakeasy's", dolda olagliga barer, dök upp på allt fler ställen

– Med tiden blev överträdelser vanligare, och påföljderna hade liten effekt. Då blev förbudet mindre populärt. Oppositionen organiserade sig, och

med liknande taktiker som förbudets förespråkare en gång använt, kunde de upphäva det nationella alkoholförbudet 1933, säger Richard Hamm.

Johan Persson delar dock inte Richard Hamms beskrivning av förbudstiden som ett misslyckande.

– Det finns en i populärkulturen och det allmänna medvetandet starkt rotad föreställning om att förbudet var verkningslöst och endast tjänade till att skapa en svart marknad för alkohol. Statistiken visar att detta inte var sant, säger Johan Persson, och fortsätter:

– En vanlig uppfattning var att förbudet tjänade till att stärka kriminella grupper. Men det finns inget som tyder på att den våldsamma brottsligheten ökade under perioden. Tvärtom minskade våldsbrotten under de första åren av alkoholförbud, för att sedan ligga kvar på en lägre nivå än under 1910-talet, säger han.

Dessutom säger han att man såg flera positiva folkhälsoeffekter, som minskad barnadödlighet och färre inläggningar på mentalsjukhus för alkoholrelaterade problem.

– När alkoholförbudet avskaffades var det framförallt av ekonomiska skäl. Under 1930-talets djupa depression menade man att det skulle ge samhället skatteinkomster. Även i slutet av 30-talet stödde en bit över 40 procent av befolkningen ett förbud, och ungefär en lika stor grupp var helnykterister, säger Johan Persson.

”På hojen

Den nyktra gemenskapen är viktig för den som tagit sig ur ett missbruk. Hos Nyktra bröder samlas medlemmarna kring sina motorcyklar.

TEXT Jens Wingren FOTO Nicke Johansson





får jag ro”

► Korvgrillning i sommarsolen efter genomfört run.



Solen glänser i de 13 motorcyklar som står uppställda på parkeringen vid Skatås friluftsområde i nordöstra Göteborg.

– Sisten bju på korv, ropar Peter Malmqvist, ordförande för IOGT-NTO-föreningen Nyktra bröder.

Dagens road captain Stefan Pütt gör tummen upp och sen bär det av. En road captain ansvarar för att ta ut rutten och kontrollera däck och lampor innan start. Peter Malmqvist kör sist på en dragracing-Harley Davidson vars motorljud river genom den ljumma kvällen.

– Vi rutinerade är vana att köra i en sicksack-formation, men flera här är nya så jag kör sist och ser till att bilar inte försöker ta sig in i ledet, säger han.

Två av deltagarna har övningskörnings-västar, men kärnan består av ett gäng som åkt hoj tillsammans i flera år.

”Om femtio år så kanske man kommer prata om att IOGT-NTO, det är väl de där som åker motorcykel?”

Lemi Kocaharzem



Sedan december 2019 åker de som Nyktra bröder, en nybildad IOGT-NTO-förening i Göteborg.

– Jag går in i mig själv och får ro när jag kör. Köra hoj är här och nu. Jag får aldrig så bra idéer som när jag sitter på motorcykeln, säger föreningens sekreterare Lemi Kocaharzem, som sticker ut med sin stockholmska och en AIK-tatuering på ena armen.

Efter att ha varit ute på vägarna i en och en halv timme återvänder bröderna till Skatås. Längs vägen har de fått påhäng av de nyktra motorcyklisterna i kosa, en religiös och drogfri mc-klubb. Allt som allt blev de 20 motorcyklar denna gång. Grillad korv och läsk har förberetts utanför stugan. Gemenskapen runtomkring är minst lika viktig.

Stuga 19 på Skatås friluftsområde tillhör IOGT-NTO. Det har tidigare pratats ►

► Ordförande Peter Malmqvist beskriver sitt uppvaknande som plötsligt. "Jag vaknade en morgon och tänkte att nu ska jag leva ett bra liv, jag tänker inte vara slav längre."





◀ Föreningens sekreterare Lemi Kocaharzem är en av gruppens drivande motorer.

▶ Ordförande Peter Malmqvist med sin frus barn Tian.



i distriktet om att stugan inte används tillräckligt, men nu träffas Nyktra bröder här två gånger i veckan. På onsdagar är det gemensam middag, och på lördagar frukost med nykterhetsmöte.

Motorcyklarna som står parkerade utanför stugan drar till sig en och annan

blick från joggare och frisbeekastare. En handfull av föreningens medlemmar sitter på bänken utanför. Det är mycket skägg och tatueringar – men inga västar.

– Vi är inte en motorcykelklubb, påpekar Stefan Pütt.

Det är en nyansskillnad som för den ofrälse kanske kan vara lätt att missa. Men Nyktra bröder är inte anslutna till Sveriges Motorcyklister och därmed inte heller en motorcykelklubb.

De var nio medlemmar som lämnade sin gamla motorcykelklubb i höstas för att istället starta en förening inom IOGT-NTO. Även om de har arbetat i föreningsform tidigare så är demokrati-perspektivet tydligare jämfört med de oftast toppstyrda motorcykelklubbarna. Och de har gott om planer för framtiden. Bland annat hoppas de kunna ordna en lokal med verkstad där de kan jobba med ungdomar.

– Om femtio år så kanske man kommer prata om att ”IOGT-NTO, det är väl de där som åker motorcykel?” säger Lemi Kocaharzem.

Han skulle gärna se att lokalgrupper av

Nyktra bröder startar runt om i landet. Han har även kontakter i Finland och Polen som han skulle vilja få in under samma paraply.

– Vi har en struktur för det här redo, det är bara för andra att kontakta oss och hoppa på, säger han.

Men i dagsläget riktar de sig främst till andra inom IOGT-NTO med motorcykelintresse, och försöker inte värva från andra motorcykelklubbar. Bland annat finns planer på en turné till

MC-SVERIGE I SIFFROR

- ▶ Den genomsnittliga motorcyklisten är 55 år.
- ▶ I maj 2020 fanns drygt 600 000 registrerade motorcyklar i Sverige.
- ▶ 9 procent av Sveriges motorcykelägare är kvinnor, 88 procent är män (resten är juridiska ägare).
- ▶ 2019 omkom 29 motorcykelförare i trafiken och 207 skadades allvarligt. Singelolyckor och mötesolyckor är vanligast.
- ▶ Svenska motorcykelklubbar organiseras genom Sveriges motorcyklister, SMC. I slutet av 2019 hade SMC 64 399 medlemmar.

Källa: Transportstyrelsen, SMC.



andra IOGT-NTO-föreningar i Sverige.

– Vi vill komma ut och genomföra aktiviteter samtidigt som vi kan informera folk om att vi finns, säger Lemi Kocaharzem.

Nyktra bröder har sina rötter i tolvstegsmodellen och har regelbundna nykterhetsmöten inom gruppen, en gemenskap som är viktig för många av medlemmarna.

– När du nyss blivit nykter så behöver

du en stöttande gemenskap med folk som har liknande intressen, säger Lemi Kocaharzem.

Vissa har kämpat länge för sin nykterhet.

Lemi Kocaharzem och hans son Yasha Kocaharzem har båda två ett brokigt förflutet och har nyligen återförenats i nykterheten och motorcykelintresset.

– Jag har sex månaders nykterhet nu. Innan dess hade vi inte sett varandra på några år, säger Yasha Kocaharzem.

Ordförande Peter Malmqvist beskriver tvärtom sitt uppvaknande som plötsligt.

– Jag vaknade en morgon och tänkte att ”nu ska jag leva ett bra liv, jag tänker inte vara slav längre.”

Idag har han varit nykter i fem år.

– Vi kan ju inte veta något om framtiden, men det finns inte på kartan att jag skulle börja igen, vad som än händer. Jag är Peter nu. Det har jag inte varit innan, och det är det jag vill vara, säger han. ✖



Foto: Anna Fredriksson

Miljoner till nyktra hus

UNF i Jönköping får totalt 7,7 miljoner kronor för att rusta Rosa villan vid Vätterns strand.

Nykter mötesplats Boverket ger 9,6 miljoner kronor i bidrag för upprustning av nyktra mötesplatser. Nio av Våra Gårdars ansökningar fick bifall när årets beslut från Boverket om investeringsbidrag till allmänna samlingslokaler kom i början av sommaren. UNF Jönköping fick full pott på sin ansökan, nästan 4,9 miljoner kronor. Jönköpings kommun bidrar med ytterligare 2,8 miljoner kronor.

– Det här är superstort. UNF går in i en ny rosa era, säger Henrik Yxing, distriktsordförande UNF Jönköping.

Huset är nedgången, det stod tomt i flera år innan UNF efter många turer i kommunen blev de som flyttade in. I konkurrens med andra blev föreningen utvald som den som hade det bästa ändamålet för sin verksamhet.

– Vi ska ha ett kafé på nedervåningen och förenings- och föreläsningsslokaler

på övervåningen. Vi ska också åter skapa delar av huset, som en terrass på övervåningen, säger Simon Brehmer, projektansvarig för renoveringen.

Det centrala läget ger möjligheter att locka till aktiviteter.

– Folk från hela länet kommer hit när det är varmt. Vätterstranden har varit en samlingsplats hela mitt liv, säger Henrik Yxing.

Läget, möjligheten att renovera och känslan att ha ett eget hus kommer att bidra till att fler från Jönköping vill bli medlemmar i UNF. Det tror både Henrik Yxing och Simon Brehmer. Planen är att Rosa villan ska stå klar innan IOGT-NTO-rörelsens kongresser som ska hållas i Jönköping 2021.

Anna Fredriksson

+ Hela listan på vilka som beviljats bidrag finns på accentmagasin.se/iogt-nto-rorelsen/nyktrahus

Junis satsar på höstläger

Höstlov Junis har fått bidrag på 1 miljon kronor från Socialstyrelsen för att ställa om verksamhet och undvika att ställa in. Bland annat satsar Junis på att arrangera höstlovsfester.

Ulrica Ambjörn



Foto: Jens Wingren

Fokus på världens barn

IOGT-NTO-rörelsen Som tidigare år ordnas lokala aktiviteter landet runt för att samla in pengar till Världens barn. Den direktsända tv-galan sänds den 2 oktober. Fokus i år är att lyfta fram hur barn runt om i världen påverkas av coronapandemin. Det blir fler digitala insamlingsbössor och ett nytt projekt som heter Jorden runt för Världens barn. IOGT-NTO-rörelsens profilprojekt är liksom i fjol i Thailand.

Ulrica Ambjörn

Digitalt forum i november

Verksamhetsforum Årets arrangemang kommer av pandemiskäl att ske digitalt. Den 6–8 november är det dags. Programmet är inte klart, men kommer att uppdateras i kalendariet på iogt.se.

Ulrica Ambjörn

”On-line kan fler delta,
men jag saknar att kramas”



Medlemmen Anette Prim

Hur har ditt engagemang påverkats
av pandemin?

– Det fysiska engagemanget i föreningen har minskat, och vi har haft flera planerade aktiviteter som inte blivit av. Men vi har bland annat genomfört en ”pokénad”, alltså en promenad där man spelar Pokémon Go samtidigt. Sedan har vi den digitala biten: jag har bland annat deltagit i NBV:s föreläsningsserie om fascism, vilket har varit jätteintressant. Jag hade aldrig gett mig iväg för föreläsningar under fem kvällar, men att vara med via datorn har gjort det enkelt att delta. Jag har även deltagit i quiz varannan måndag, med lag från hela Sverige, och vårt distrikt har även hållit årsmöte digitalt.

Tycker du att IOGT-NTO bör fortsätta
på den digitala vägen?

– Ja, jag hoppas verkligen att de här föreläsningarna och quizen fortsätter. Att hålla distriktsårsmöte med 80 personer online var rätt jobbigt och svårt. Men i framtiden kan det vara ett bra demokratiskt komplement för de som inte kan resa. I online-träffar och digitala föreläsningar kan fler delta.

Förlorar man något med digital
verksamhet?

– En hel del. Man har inte möjlighet att diskutera på samma sätt, även om man vinner i enkelhet. Och jag saknar att träffa folk på ett naturligt sätt och att kramas.

Text: Emelie Svensson Foto: Jonas Ljungdahl

Ålder: 54 år. **Bor:** Växjö **Familj:** Man och tre vuxna söner. **IOGT-NTO:** Medlem sedan slutet av 1970-talet.



Foto: Hackspettarna

Hallå där,
Lars Westh

1 I augusti firade
IOGT-NTO-föreningen
Thor i Skövde, där du är ord-
förande, 140-årsjubileum.

Hur firade ni?

– Vi ordnade trädgårdsfest med dryck och snittar till ett 40-tal personer. Vissångarna Hackspettarna uppträdde, och jag och förbundets ordförande, Johnny Mostacero höll tal, både om föreningens historia och om framtiden.

– Vi delade även ut diplom till de medlemmar som varit med länge – allt från 25 till 75 års medlemskap. Den medlem som varit med längst är 95 år, och hade själv gått från ålderdomshemmet till vår lokal för att ta emot diplom.

2 Hur har de 140 åren varit?

– Det har varit händelserika år. Vi har haft kontinuerlig verksamhet – och aldrig varit färre än hundra medlemmar. Dessutom har det varit avknoppning på en del annan verksamhet: en UNF-förening, två scoutkårer och en förening som heter Skadevi.

3 Kommer föreningen att
leva lika länge till?

– Ja, det har vi tänkt oss! Då är jag nog inte med längre, men det finns behov av gemenskap även i framtiden, säger han.

Emelie Svensson

**Tipsa oss om vad som
händer i din förening**
Mejla accent@iogt.se.

Rena Drömme(n)

Samarbete över generations- och föreningsgränserna är ett vinnande koncept. Det vet Drömmeborna.

Årets by För andra året i rad delar den regionala länsavdelningen av Hela Sverige ska leva ut utmärkelser Årets by i Västernorrland. I år går priset till Drömme i Örnsköldsviks kommun.

Motiveringen lyder: *Drömme är en bygd som kännetecknas av ett starkt lokalt engagemang över generationsgränserna, ett resultat av ett utvecklat samarbete mellan Drömme Intresseförening, Drömme IOGT-NTO och Föreningen Valhallalokalen. Valhalla är navet – vävstuga, möten, teatersalong och inte minst studiecirkel på temat Framtidens by.*

Olle Häggström, ordförande IOGT-NTO Drömme, tycker att utmärkelserna är ett bevis på hur viktig nykterhetsrörelsen är i svenska byar och småstäder. Han hoppas att fler IOGT-NTO-föreningar ökar samarbetet med andra typer av föreningar.

– Annars är risken att vi blir för introverta. Vi i rörelsen måste tänka mer på hur man kan verka på den ort man finns och skapa ett tydligt samhällsengagemang.

I Drömme bor drygt 170 personer,

och IOGT-NTO är föreningen som driver samlingslokalen Valhalla. Här ryms teatersalong, studiecirkel, vävstuga och andra möten.

– Det är viktigt att vi driver en alkoholfri mötesplats där vi känner att vi har andra med oss. Det är viktigt med samverkan, säger Olle Häggström. Som exempel tar han upp hur icke-medlemmar nyligen var med och hjälpte till att byta ut fönster på Valhalla, medan andra har jobbat i köket under olika evenemang. Tillsammans har man också genomfört teaterprojekt.

– Även om alla inte är helnykterister ser de ett värde av att ha en nykterhetsorganisation i byn, och respekterar det. På mindre orter är det risk för konkurrens om vi inte samverkar, säger Olle Häggström.

I pris får Drömme få en skylt att sätta upp i byn, samt 15 000 kronor. Exakt hur de ska använda pengarna är inte helt klart.

– Men vi har många idéer; vi har pratat om en odlingsyta, och om ett utomhusgym.

Emelie Svensson



Foto: Nathalie C. Andersson



Foto: Nicke Johansson



Accentpodden avsnitt 35: Bröderna

”Om jag inte bryr mig om andra människor så dör jag.”

Lemi Kocaharzem, sekreterare i den nystartade föreningen Nyktra bröder berättar i senaste avsnittet av Accentpodden om vad som driver honom i hans nykterhetsarbete. Lyssna på alla avsnitt av Accentpodden på accentmagasin.se/podcast.

Premiär för digital rikskonferens

IOGT-NTO ”Vardagsrasism”, finns det i IOGT-NTO? Temat var ett bland många som avhandlades på organisationens första rikskonferens som pågick 22–25 juni. Den genomfördes digitalt av pandemiskäl och ersatte den planerade Engagemangsfestivalen på Tollare folkhögskola.

– Det var nog desperation som gjorde att vi kom på den här lösningen. De nya stadgarna säger att vi ska ha en rikskonferens för att samla

medlemmarna och lyfta frågor de år det inte är någon kongress. Förbundsstyrelsen ville inte gärna bryta mot stadgarna redan första året, säger Sofia Modigh, utvecklingschef på IOGT-NTO.

Upplägget var detsamma varje dag: enkätfråga med diskussion i Facebook-grupperna IOGT-NTO diskussion och IOGT-NTO-medlem på förmiddagen. En livesändning om en framgångsrik verksamhet på Facebook på eftermiddagen, och en föreläsning via Lifesize på kvällen. Varje dag har haft ett nytt tema: bemötande, demokrati, finansiering och strategi.

– Visserligen tror jag att människor har ett behov av att mötas, men på det här sättet tillgängliggör vi faktiskt strategiska diskussioner för fler. Idag har 75 procent av befolkningen Facebook, 55 procent använder det dagligen. Så fler har faktiskt möjlighet att vara med nu än

som skulle ha möjlighet att komma till Tollare och betala en avgift, säger Sofia Modigh.

Eva Ekeröth



Sofia Modigh, utvecklingschef IOGT-NTO

Foto: Ulrica Ambjörn

Diplom för långt medlemsskap

75 år Hildur Jern, 17 Thor, Skövde, Sven Druid, 17 Thor, Skövde.



Foto: Istockphoto

Utmärkelser

Lars Westh, ordförande i föreningen 17 Thor i Skövde, har tilldelats IOGT-NTO:s veteranplakett för sina insatser för organisationen.

Kvinnonätverket KSAN:s Fjärilspris ges i år till HM Drottning Silvia. Hon får utmärkelsen för sitt mångåriga och personliga engagemang i narkotikafrågan och för barns rättigheter.

Våra gårdar: Stort bortfall

Miljoner i inkomstbortfall för nykterhetsrörelsens lokaler visar enkät.

Samlingslokaler Våra gårdar, riksföreningen för nyktra samlingslokaler, genomförde före sommaren en enkät bland sina 600 medlemmar för att överblicka hur många som drabbats ekonomiskt under pandemin.

Sammanställningen av de 147 svaren visar att nära 1400 arrangemang ställts in, och att 2 000 uthyrningar avbokats. Det innebär ett inkomstbortfall på runt 2 miljoner kronor för mars och 3,8 miljoner kronor för april.

– Det här visar verkligen att civilsamhället satts på sparlåga, och hur otroligt många ideella timmar som vanligen görs i landet. Effekten av att det inte rullar på som vanligt märks av, säger Simon Svensson, vd Våra gårdar.

– För ideellt drivna föreningar, som äger fastigheter, kan ett bortfall på några tusenlappar per förening vara mycket. Det är ett bekymmersamt läge.

Föreningarna är självständiga och äger sina hus.

– Ansvar ligger lokalt, men vi ska försöka stötta föreningarna så mycket som möjligt, och samtidigt pusha för att synliggöra problemet med de ideellt drivna samlingslokalerna för kommunerna, och på nationell nivå för departementen, säger Simon Svensson.

Regeringen har ett klubbat igenom ett antal krispaket till följd av coronakrisen, men inget träffar fullt ut samlingslokalernas behov, menar Simon Svensson. Enligt honom kan många föreningar inom IOGT-NTO troligtvis klara sig med ett par månaders inkomstbortfall.

– Men för de föreningar som hade kämpigt med driftsbudgeten redan före coronautbrottet finns ett antal som kommer få stora bekymmer. Särskilt om krisen fortsätter i höst, säger han.

Emelie Svensson



Foto: iStockphoto



Foto: Nathalie C. Andersson

Nya distrikt

IOGT-NTO Efter genomförda årsmöten har följande nya distrikt bildats och styrelser valts: IOGT-NTO Öst, ordförande Anders A Aronsson, IOGT-NTO Sydost, ordförande Emma Axelsson, IOGT-NTO Väst, ordförande Petra Grönhaug, IOGT-NTO Mitt, ordförande Olle Häggström, IOGT-NTO Svea, ordförande Bosse Axelsson.

Ulrica Ambjörn

9,6

miljoner kronor Så mycket har Boverket delat ut till nyktra samlingslokaler.

Läs mer på sidan 42.

Påverka från köksbordet

Pandemipyssel Covid 19 stoppar inte IOGT-NTO-rörelsens påverkansarbete i EU. Här är Kalle Dramstads, politisk sekreterare, tips på hur du kan använda tiden i karantän.

- 1 Plugga argument. På iogt.se finns ett alkoholpolitiskt bibliotek med viktiga alkoholpolitiska frågor, där man exempelvis kan lära sig bemöta olika argument.
- 2 Tips och inspiration. På iogt.se finns också en verktygslåda med tips och inspiration om hur du kan påverka.
- 3 Starta en vykorts kampanj, eller skapa en Facebook-sida där man delar opinionsmaterial – enkla saker man kan göra själv eller i grupp. Bjud in gamla och nya föreningskompisar.

Emelie Svensson



Foto: Ulrica Ambjörn

Folkrörelser för hälsans skull



Foto: Appendix fotografi

I sin debutbok går Christian Rück i sin förlädralösa mormor Lisens fotspår: "Det fanns en idé om att nykterheten skulle befria människor."

Christian Rück, psykiater och professor i psykiatri vid Karolinska institutet, skriver om psykisk ohälsa – och om IOGT – i sin debutbok *Olyckliga i Paradiset* (Natur & Kultur).

– Boken handlar om varför vi inte mår bättre, trots att förutsättningarna blivit så mycket bättre. Den utgår från min mormor Lisens födelse 1914. Hon växte upp i en statarlänga, och blev förlädralös 1920 efter att spanska sjukan härjade. Under hennes livstid skedde enorma förbättringar i Sverige: ökad välfärd, nya vacciner och bättre ekonomi. Sett till hur mina barn har det idag, har det generellt blivit bättre i samhället. Ändå mår många psykiskt dåligt.

I boken skriver du även om IOGT:s historia, varför då?

– Min mormor var godtemplare hela livet och det var en stor del av hennes tillvaro. Jag har bland annat hittat anteckningar där hon skriver på ett rörande sätt om när hon grundade deras loge, då hon var 17 år gammal: "Jag glömmer aldrig intagningen, när alla medlemmar höll i hand och sjöng 'Se hur skönt vi sammanbinda hand och hjärta, hjärta hand'. Då kändes det som att jag fått ett hem". Det hemmet som logen blev, var såklart viktigt för henne som förlädralös.

Hur kopplas detta samman till huvudtemat psykisk ohälsa?

– I mormors ungdom, då socialdemokratin hade sin guldålder, tänkte man

att om man fick bort orättvisor, skulle människor må bättre. Engagemanget i IOGT betydde mycket för henne, där fanns en stark gemenskap och enhet. Det fanns en idé om att nykterheten skulle befria människor – då kan man få ett mer belönande liv. Samhällsorganisationer, som arbetarrörelsen och bildningsförbund, tror jag har hjälpt människor att hantera sina liv. Det handlar inte bara om nykterhet, utan om en strävan att befria människor, och det är historiskt intressant hur man har sett på lidande i samhället. Sådana organisationer ersatte kyrkans tidigare roll med att ge struktur, mening och gemenskap.

Så tror du att ett större engagemang i organisationer eller folkrörelser skulle hjälpa människor med psykisk ohälsa?

– Det tror jag nog. Det fyller en funktion att ha en gemenskap och att tro på något som är viktigt för en. Man måste förstå och skapa mening kring vanliga psykiska plågor, som exempelvis ensamhet och stress. Samhällsdrömmen om att människor skulle bli befriade om samhället blev mindre orättvist har inte infriats.

Är det något du tar med dig efter att ha dykt ner i nykterhetsrörelsens historia?

– Det var intressant att gå tillbaka i mormors fotspår, och se hur annorlunda förutsättningarna var då, även om det inte är så långt bakåt i tiden. Något som också slog mig var likheterna mellan nykterhetsrörelsen och arbetarrörelsen och vad de ville åstadkomma. För IOGT var det inte bara nykterhet som var grejen, utan också den enorma förändringen i samhället som nykterhet innebar som man hoppades skulle befria människor.
Emelie Svensson



Boken handlar om varför vi inte mår bättre, trots att förutsättningarna blivit så mycket bättre.





”Sjukdomen gav mig livet tillbaka”

Peter Roth förlorade det mesta under åren som narkotikaberoende. Nu har han gett ut boken *Livet Hivet Döden* – om de svåra åren och om vägen tillbaka.

TEXT Eva Ekeröth FOTO Jonas Malmström

► Peter Roth är nöjd med att boken blev klar före 65-årsdagen, men sluta jobba tänker han inte.

▼ I trädgårdens terasser odlar Peter Roth blommor, bär, rabarber och grönsaker.

”När man sätter ord på skammen blir man befriad från den.”

Det är en av sommarens riktigt varma dagar. Peter Roth hälsar välkommen vid grinden till sin lilla röda kolonistuga, i Eriksdalslunden på Södermalm i Stockholm. På grusvägen framför grinden passerar flanerande stockholmare. Nedanför glittrar Årstaviken och på badbryggan intill badar ett gäng ungdomar. Vore det inte för de höga broarna, som på avstånd korsar viken, skulle man inte kunna ana att vi är mitt i en storstad.

Hur får man tag i en sådan här stuga?

– Man står i kö. Jag hade en stuga längre upp i området tidigare, men genom internköen lyckades jag få den här vid vattnet, säger Peter Roth.

Kolonistugan betyder mycket för honom.

– Jag hade stugan innan jag började missbruka. När jag var som mest illa därän ville koloniträdgårdsföreningen gärna bli av med mig, men jag lyckades behålla den.

Mycket annat förlorade han.

– Jag blev av med jobbet och min bostadsrätt, säger han.

Innan Peter Roth började med amfetamin hade han ett bra liv.

– Jag hade eget företag, fin bil, bostadsrätt, hund och en dotter som jag älskade över allt annat.

Sedan började han använda amfetamin, övergick till att injicera och blev

hiv-smittad, arbetslös och utan bostad. Så vad hände?

– Ungefär samtidigt som hiv blev känt kom jag ut som homosexuell. Det gjorde mig väldigt rädd och väldigt försiktig. Men i början av 90-talet hade jag varit på en pub och där blivit osams med min dåvarande pojkvän. På vägen hem stötte jag ihop med en narkoman som ville sälja en t-tröja till mig. Jag fick ett infall och bad honom fixa droger åt oss båda.

Peter Roth fick sitt amfetamin och gick hem och tog det i ensamhet.

– Jag som egentligen var blyg och inåtvänd blev den där häftiga personen som var glad och pratsam. Jag har haft problem med depressioner hela livet. Nu var alla problem borta. Jag ringde mina vänner och pratade i timmar.

Efteråt insåg han att det inte var något han borde göra om.

– Jag har alltid undvikit alla sorters droger. Jag tycker att det är kemisk lycka, så jag sa till mig själv: Peter det här får du aldrig göra igen. Du kommer att bli narkoman.

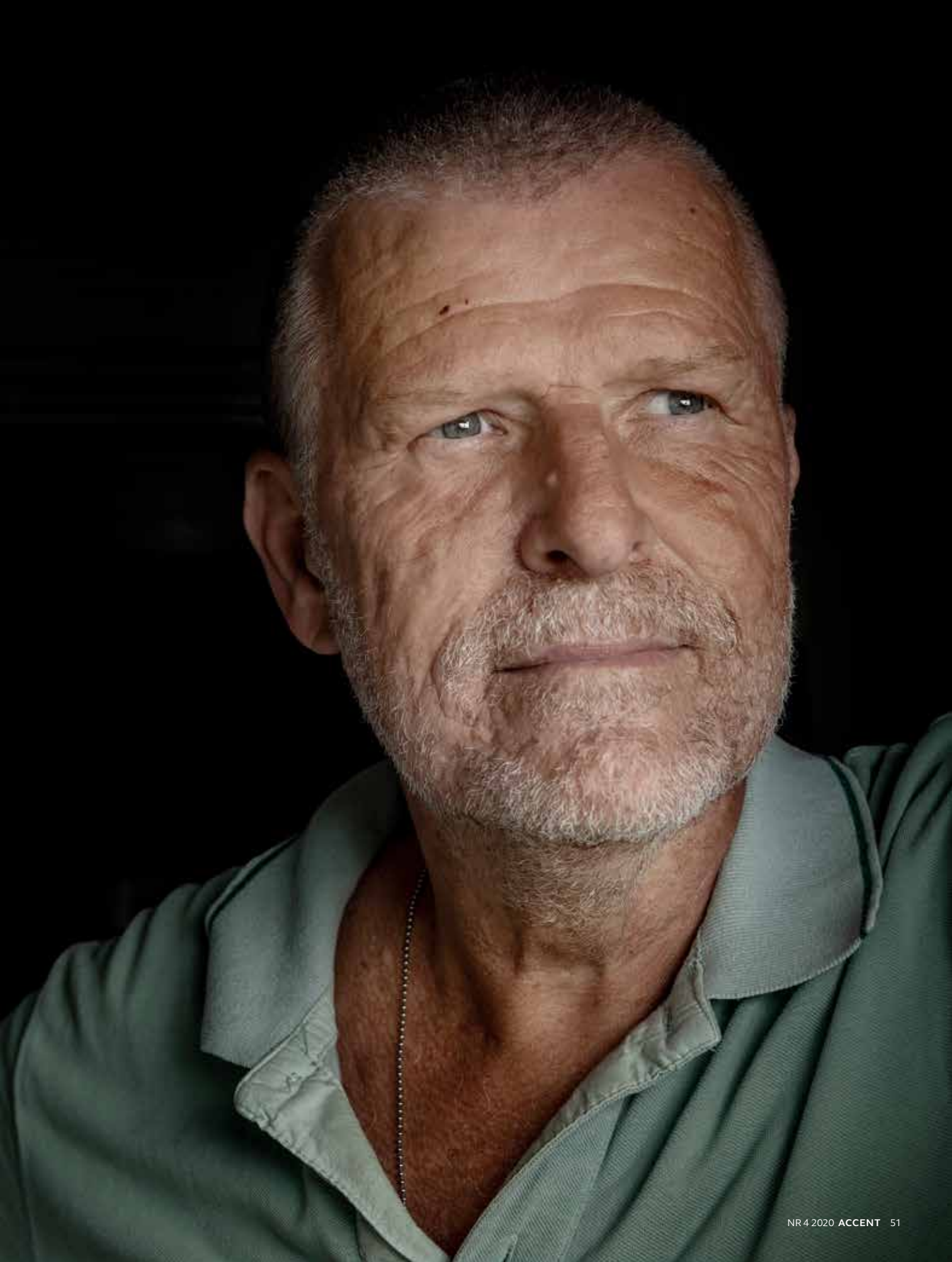
Men ändå testade han en gång till.

– Det var början på beroendet. Jag var ofta på Docklands och ute och festade mycket. Min dotter var 15–16 år då och jag använde inget när hon var hos mig. Jag hade också jobbet kvar. Jag var egen företagare och jobbade med grafisk formgivning.

I slutet av 1998 övergick Peter Roth till att injicera.

– Jag skulle bara testa en gång, men så blev det ju inte. Jag umgicks mer och mer ►





”Tidigare hoppade jag av så fort något började bli lite jobbigt.”

med folk som använde narkotika, många killar som ansåg sig vara hetero, men tog narkotika och hade sex med män.

Peter Roth trodde att han lyckats dölja sitt missbruk för sin dotter.

– Men någon gång 2002–2003 kom hon med en lapp om en mottagning för homo- och bisexuella män med drogproblem. Då förstod jag att hon visste, men jag blev nästan arg. Jag var ju ingen narkoman, tyckte jag. Det var ju sådana som hängde på Sergels torg. Jag hade ingen kunskap alls om beroende.

Han hade försökt komma tillrätta med amfetaminet tidigare.

– Jag träffade en man från London i slutet av 1999. Jag flyttade till honom för att få kontroll över mitt missbruk, men det fanns ju minst lika mycket droger där. Inte så mycket amfetamin, men ecstasy och kokain fanns det i överflöd, och något som de kallade Special K, vilket var ketamin, som ju egentligen är ett bedövningsmedel för hästar.

► PETER ROTH

Ålder: 65 år. **Familj:** Sambon Stefan, dotter och tre barnbarn, 11, 9 och 5 år. Hundarna Mischa och Gary som är två Vita herdehundar. **Bor:** På Södermalm, men tillbringar somrarna i Västerbotten och i sin kolonistuga. **Gör:** Från början jobbade han med grafisk formgivning. Arbetat som alkohol- och drogterapeut i drygt tio år efter att ha utbildat sig på IOGT-NTO:s folkhögskola Tollare. På senare år föreläsare och nu författare. Snart pensionär, men tänker inte sluta jobba. **Aktuell:** med boken *Livet Hivet Döden*, Visto förlag.

Men förhållandet tog slut efter sex månader och han drabbades av panikångest och dödsångest.

– Jag ville inte att min dotter skulle förlora sin pappa. Jag flyttade hem till Sverige och fick hjälp ur ångesten av en terapeut. När ångesten var borta sökte jag upp mina gamla kompisar och skulle testa amfetamin en gång igen. Det gick ju inte.

Umgänget bestod mer och mer av kriminella och personer som använde narkotika.

– Jag mådde riktigt dåligt och hade massor med skam och skuld känslor. 2001 blev jag diagnostiserad med hepatit C. Jag sa till sjukvården att jag slutat med amfetamin, så jag erbjöds ingen hjälp mot mitt beroende. Jag försökte sluta på egen hand, men lyckades inte.

Hans självkänsla var i botten.

– Jag kände mig värdelös och brydde mig inte om vad som hände. 2003 hade jag osäkert sex med en kille och fick sedan veta att han var hiv-positiv. Då sökte jag upp Venhälsan på Södersjukhuset och fick veta att jag blivit smittad. Hela världen rasade. Jag bara grät och grät.

Men för första gången berättade han för någon hur illa det hade blivit.

– Det var en stor lättnad. En dödlig sjukdom gav mig livet tillbaka.

Hösten 2004 fick han kontakt med Kriminellas revansch i samhället, KRIS.

– Genom en tjej där lärde jag känna en kille som också var homosexuell och före detta narkoman. Han gick på Drug Addicts Anonymous. Det blev en vändning. Folk som haft det mycket värre än jag satt där och skrattade och pratade och



► Kolonistugan har Peter Roth lyckats behålla under de struliga åren. "Fast föreningen ville bra gärna bli av med mig då."

verkade må bra. Där fick jag ett halmstrå och började se ljuset i tunneln.

Han kom till Basta, ett arbetskooperativ i Sörmland, men kände inte att det passade honom.

– Där skulle man arbeta sig frisk. Jag behövde arbeta med mig själv. Så jag lämnade Basta och kom i stället till ett tolvstegsbehandlingshem på Lidingö. Där fick jag stöd och bestämde mig för att i fortsättningen slutföra allt jag påbörjar. Det har jag hållit sedan dess.



Det är den här boken ett bevis på, säger han och håller upp sin nyutkomna bok, *Livet Hivet Döden*.

Så har det inte alltid sett ut för Peter Roth.

– Tidigare hoppade jag av så fort något började bli lite jobbigt. Jag hade till exempel aldrig lyckats vara kvar i ett förhållande längre än två år. Min nuvarande sambo har jag varit tillsammans med i drygt tolv år.

I OGT-NTO kom han i kontakt med

i mitten av 00-talet och han är medlem i lokalföreningen Comeback.

– Jag minns inte hur jag fick kontakt med dem, men jag började gå dit och fika och tyckte det var mysigt. Föreningen höll till på Ringvägen, nära min bostad. Nu har de tyvärr flyttat ut till Skarpnäck så jag är inte aktiv längre.

I sommar fyller han 65, men han har inte tänkt sluta jobba.

– Jag ska börja ta ut pension, men jag vill ut och föreläsa, både om hiv och

beroendesjukdomen. Jag har föreläst mycket tidigare, men nu har jag legat lågt för att få boken färdig. Det har varit en jobbig process.

Vissa kapitler var svårare att skriva än andra.

– Men när man sätter ord på skammen blir man befriad från den. Mitt mål med boken är att inge hopp och att visa att vem som helst kan bli narkoman och hivpositiv, men att hur mörkt det än ser ut så går det att ta sig ur. ☺



Halloweenöl

En öl som gör dig nykter

Ingredienser

1 kg råg
1 kg malt
1 kg korn
1 kg vete
1 kg havre
1 kg råg
1 kg malt
1 kg korn
1 kg vete
1 kg havre

Så här gör du

1. Fyll en stångpott med vatten och sätt på ugnen.
2. Blanda ingredienserna och låt koka i 1 timme.
3. Sila av och låt svalna.
4. Låt i varmt vatten och smaka av.



Unga utmanar alkoholhetsen

För att uppmuntra nyktert firande skapade fem gymnasielever boken *Absolut nykter* – alkoholfria drinkar kopplade till olika högtider.

TEXT Emelie Svensson FOTO Fernando Medina

För en del är svenska högtider starkt förknippade med fest och fylla. Fem elever från Osbecksgymnasiet i Laholm ville utmana den premissen. Därför valde de att som ett skolprojekt på ekonomiprogrammet skapa en alkoholfri drinkbok, med drycker anpassade för påsk, midsommar, födelsedagar, halloween, jul och nyår. Boken ingick i det UF-företag (Ung företagsamhet) som eleverna startar sista året på gymnasiet.

– Vi bollade massor av idéer och ville från början inte anstränga oss så mycket eftersom vi var så skoltrötta. Men sedan

kom vi fram till att – nå, vi borde ta chansen och göra något av det här! Vi ville göra något som vi kunde visa upp och känna stolthet över, säger Louise Johlin.

Idén var att uppmärksamma att högtider inte bör förknippas med alkohol, framförallt för att barn ska känna sig trygga. Men också som ungdomar upplever de att det är för mycket fest och drickande på helgerna.

– Vi känner igen oss i hetsen som finns i att det alltid ska drickas något, det är tråkigt att det tvånget finns, säger Louise Johlin.

Dryckerna har de själva experimenterat fram: de har letat efter inspiration, blandat och smakat, samt fotograferat. Gruppens favorit är en hallonmojito.

Boken har spridits till fler målgrupper än de först tänkte sig. Många jämnåriga tycker att det är ett bra initiativ berättar



Foto: Privat

Louise Johlin.

– Det har gått jättebra. Men i början var det tufft, för vi får bara gå in med 200 kronor var i projektet, och att trycka böcker är dyrt.

För att lösa situationen pantade de burkar, hittade sponsorer i Laholm och kontaktade företag i staden och föreslog att de skulle köpa in boken som en julkupp till sin personal. Den förskottsbetalningen kunde de sedan använda till att trycka 600 böcker.

– Vi har fått mycket positiv respons! Framförallt för att vi är ungdomar som uppmärksammar problemet.



Foto: istockphoto

Halloweenbål

Ingredienser (2 glas)

0,5 dl koncentrerad jordgubbssaft
0,5 dl koncentrerad flädersaft
0,5 dl citronsaft
Sprite
För dekoration: Plastspindlar

Gör så här

Fyll en istärningslåda med vatten, lägg i plastspindlarna och frys. Blanda jordgubbs-, fläder-, och citronsaft och häll i glaset. Tillsätt sprite efter smak. Lägg i spindelbitarna.

Limedrink

Ingredienser (2 glas)

2 dl limesorbet (går även bra med citronsorbet).
2 dl sprite.
Grön karamellfärg.

Gör så här

Mixa sorbet och sprite. Droppa i karamellfärgen och rör om. Tillsätt mer färg till önskad nyans. Fyll glaset med is och häll upp.

➕ Recepten är hämtade ur boken *Absolut nykter*.

UTBILDNINGAR



IOGT-NTO:s kurser

Information om våra kurser och samlingar finns på hemsidan:

iogt.se/medlemssidor/utbildning

Utbildningar för medlemmar

Iggisen:

iogt.se/medlemssidor/utbildning/iggisen-medlemsutbildning

Diggisen:

iogt.se/medlemssidor/utbildning/diggisen

Folkhögskola

Wendelsbergs- och Tollare folkhögskola erbjuder kurser för IOGT-NTO:s medlemmar. Gå in på respektive skolas hemsida för mer information.

wendelsberg.se
tollare.org



"Syftet med insamling är att säkra vår verksamhet långsiktigt."

Natasha Jevtic Esbjörnsson
Insamlingsansvarig IOGT-NTO



Hallå där, Peter Asplund!

Vi har sett annonsen om testamenten, vad handlar det om?

– Vi vill påminna om att ett testamente ger möjlighet att styra vem eller vilka som ärver dig. Nära och kära är viktigast, men allt fler väljer att inkludera en organisation i sitt testamente. För många har gemenskapen i IOGT-NTO-rörelsen varit en trygghet. En testamentsgåva bidrar till att framtida generationer får ta del av samma fina gemenskap.

Vad kommer pengarna användas till?

– Pengarna används enligt testatorns vilja. Tack vare gåvorna kan vi fortsätta minimera konsekvenserna av alkohol och

andra droger, skapa nyktra mötesplatser och stötta människor att komma ur missbruk.

Hur vet jag att pengarna används till det jag vill?

– Vi respekterar alltid testatorns vilja. IOGT-NTO-rörelsen är medlem i Giva Sverige och följer etiska riktlinjer för insamlingsorganisationer. Vi har 90-konto och granskas av Svensk Insamlingskontroll.

Hur går det till rent konkret?

– På www.iogtntororelsen.se/testamenten/ finns tips, svar på vanliga frågor och en testamentesmall. Har man frågor, kontakta mig peter.asplund@iogt.se.

LOGGA IN PÅ MINA SIDOR

Nu kan du som har Bank iD själv logga in i vårt medlemsregister och (vid behov) uppdatera dina kontaktuppgifter, se din medlemsperiod, värvningar mm. Du hittar inloggningssidan här: iogt.se/medlemssidor/till-mina-sidor. Frågor? Kontakta Medlemsservice via mejl medlemsservice@iogt.se





KALENDARIUM

OKTOBER

1

Höstkampanj

Vi värvar nya medlemmar till IOGT-NTO

NOVEMBER

14

Utbildning

För IOGT-NTO:s nya distriktsstyrelser. Genomförs helt digitalt tillsammans med Tollare Folkhögskola.

19

Pumpen

Vår uppskattade frågesportkväll ska naturligtvis genomföras även i år. Planering pågår!

DECEMBER

1

Vit jul

Kampanjen för en jul utan alkohol, för barnens skull.



Kalendariet finns digitalt på www.iogt.se/events



ALKOHOLPOLITIK A-Ö

Surfa in på vår hemsida www.iogt.se och klicka på Vad vi gör, Alkoholpolitik så hittar du fakta om gårdsförsäljning, och andra alkoholpolitiska frågor under rubriken "Alkoholpolitik a-ö". Ett tips för dig som behöver mer kött på benen inför t ex en debatt, eller helt enkelt är nyfiken på hur IOGT-NTO arbetar med olika alkoholpolitiska frågor. iogt.se/vad-vi-gor/alkoholpolitik/alkoholpolitik-a-till-o

GÖR ETT NYKTERT VAL!

Som medlem i IOGT-NTO bidrar du till ett tryggare samhälle, där alkoholen tar mindre plats i sociala sammanhang. Du som delar vår syn på alla människors lika värde och vill leva helnyktert är välkommen som medlem. Läs mer på iogt.se klicka på "Läs mer om att bli medlem."



HÅLL KONTAKT



Huvudkontor

Besöksadress:
Gammelgårdsvägen 38,
Stora Essingen

Postadress: Box 12825,
112 97 Stockholm

Faktureringsadress:
Box 12132,
102 24 Stockholm

Leveransadress:
Gammelgårdsvägen 42,
112 64 Stockholm

Telefon: 08-672 60 00

E-post: info@iogt.se

E-post Medlems-
och givarservice:
medlemsservice@iogt.se



Har vi rätt e-post-adress till dig?

Du som har Bank ID kan själv logga in i vårt medlemsregister och hålla dina kontaktuppgifter uppdaterade. Läs mer och logga in via: iogt.se/medlemssidor/till-mina-sidor



Följ oss i sociala medier

facebook.com/iogtnto
Twitter: @iogtnto

Kampen mot Goliat fortsätter

Det blev sommar även 2020, om än en annorlunda än vanligt. Jag har likt många andra semestrat i närområdet. Det blev också några dagars "svemester" i Göteborg, på Marstrand och i Åhus. Slutsatsen är att Sverige är fantastiskt och att det inte krävs en lång flygresä för att koppla av och skapa minnen som värmer under den mörka årstiden. Uppstarten efter ledigheten började på bästa sätt genom att jag i mitten av augusti deltog i 140-års firandet av IOGT-NTO föreningen Thor i Skövde. Det var också där och då som Storlogen (i dagligt tal förbundet) bildades. Det blev en solig dag som tillsammans med föreningens medlemmar firades coronasäkert med tal, utdelning av diplom, utmärkelser, sång och musik.

Några som inte tagit semester är alla politiker som under sommaren passat på att genom debattartiklar och insändare driva opinion för gårdsförsäljning. En fråga som efter två utredningar och en tredje på gång borde varit död. Det behövs knappast ett konspiratoriskt sinnelag för att förstå att det i denna fråga ligger en hund begraven. Ingen politiker kan idag vara omedveten om att vårt alkoholmonopol, som har starkt

stöd i forskningen och som Systembolaget på det stora hela hanterar både klokt och skickligt, kommer skrotas om gårdsförsäljning införs. Så vadan den begravda hunden? Jo, två saker: Det första är att det finns partier som sätter personlig frihet långt före folkhälsa. En fråga de inte vill, kan, eller vågar driva öppet, och därför driver indirekt genom gårdsförsäljning. Den andra är att det är alkoholindustrin som genom lobbying håller frågan vid liv. Under försommaren presenterade IOGT-NTO en granskning av spritjätten Absolut's nya frontorganisation för gårdsförsäljning. Sedan dess har vi grävt djupare och kommer under hösten presentera en stor granskande rapport om gårdsförsäljning: Vad innebär det egentligen i praktiken? Varför är alkoholindustrin så intresserad? Och vad blir konsekvenserna om den införs? Vi har svaren och vi har kraften att också uppbåda motstånd. Det är förvisso en Davids kamp mot Goliat, men vi är bekväma i rollen som David. Och vi vet ju alla vem som gick segrande ur den kampen.

Johnny Mostacero

"Det behövs knappast ett konspiratoriskt sinnelag för att förstå att det i frågan om gårdsförsäljning ligger en hund begraven."



Johnny väljer



Stiftelsen Ansvar för framtiden och dess huvudmän, som sedan 2013 finansierat en årlig forskarrapport under namnet Alkoholen och Samhället.



Ser fram emot: Årets forskarrapport som forskargruppen på grund av pandemin i år genomför digitalt. Ämnet är det högaktuella Alkohol och covid 19.



Engagemangshjältar: Peter Moilanen och Narkotikapolitiskt center som på kort tid skapat stor samverkan och delaktighet i narkotikafrågan.



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

ÄNTLIGEN

Tre blev ett

Älvsborgs, Skaraborgs och Göteborgs- och Bohus läns IOGT-NTO distrikt har nu blivit
IOGT-NTO Väst!

Ta kontakt med en av våra verksamhetsutvecklare för planering av höstens aktiviteter.

robert.kaskas@iogt.se
0733-72 62 44

petra.berghall@iogt.se
0733-83 83 36

zinijad.jagurdzija@iogt.se
0733-72 62 28

malin.westergren@iogt.se
0730-67 47 57

kristian.wintelycke@iogt.se
0733-72 62 41



Följ & gilla oss
på Facebook



Följ oss på Instagram!



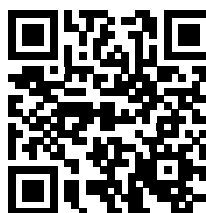
@accentmag

**Tjäna pengar till
föreningen i jul
- sälj Vit jul-produkter!**

**I jul kan er förening sälja
några av de allra populäraste
Vit jul-produkterna.**

Samtidigt som ni stödjer Vit jul-kampanjen i stort och bidrar till att fler barn får fira trygga jular, så tjänar ni även en slant till den egna föreningen.

Läs mer om erbjudandet på:
iogntororelsen.se/forening



...eller scanna
QR-koden med
din mobil!



IOGT-NTO-RÖRELSEN



Med ett testamente värnar du det du bryr dig om

Genom att upprätta ett testamente väljer du vem eller vilka som ska få ära dig. Nära och kära kommer först för de allra flesta av oss men allt fler inkluderar också en ideell organisation som har betytt mycket för dem under livet.

En testamentesgåva till IOGT-NTO-rörelsen bidrar till att skydda nästa generation barn och unga. Vi finns med genom livets alla skeden och erbjuder en nykter gemenskap för tiotusentals människor i alla åldrar, i Sverige och runt om i världen.

Om du vill inkludera IOGT-NTO-rörelsen i ditt testamente anger du IOGT-NTO-rörelsen ideell förening, organisationsnummer 802497-7434, som förmånstagare.

Ett varmt och innerligt tack!

Vill du veta mer?

På www.iogtntororelsen.se/testamenten/ hittar du tips på vad du bör tänka på när du skriver testamente, svar på vanliga frågor och en mall som du kan använda som underlag. Du är också varmt välkommen att kontakta vår testamenteshandläggare om du har frågor eller funderingar kring arv och testamente.

Peter Asplund

Telefon: 0733-72 62 08
peter.asplund@iogt.se

