

Sveriges största tidning om droger och nykterhet

accent

Nº5 2020

En tidning från
IOGT-NTO



24

alkoholfria drinkar
i julklapp från Accent
– specialbilaga!

Sex nyktra röster
om när alkoholen
står i vägen.

Dejta nykter

Läkemedlet som blivit ungdomsdrog • **Pandemivardag** i IOGT-NTO-rörelsen • **Alkoholförbud** från 22.00 • **På gränsen** mellan Nord- och Sydkorea • **Vit jul** i hela landet • **7 tips:** Så bryter du alkoholnormen

Visste du att...

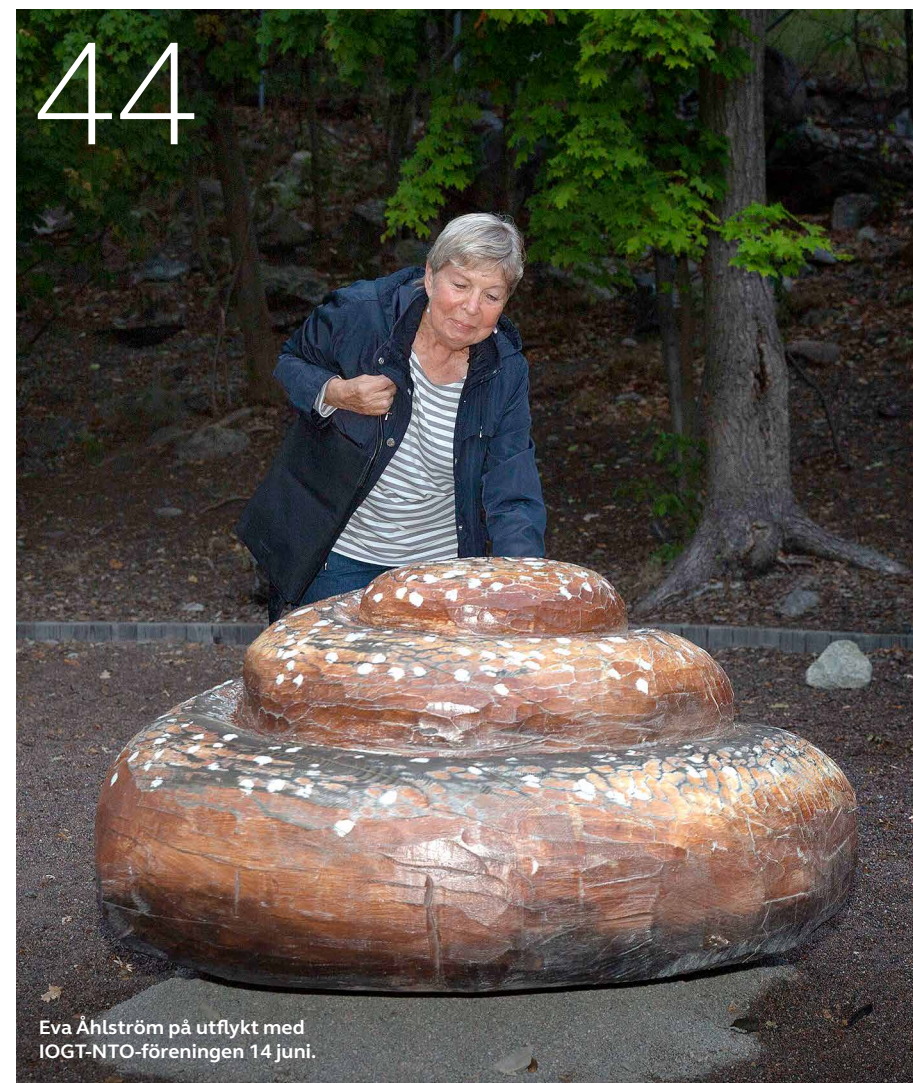
ett svenskt cannabisföretag öppnat en egen mottagning som specialiserar sig på att skriva ut cannabis till sina patienter?



Läs Accents granskning av Aureum Life:
accentmagasin.se/aureum

Innehåll #5 2020

44



Eva Åhlström på utflykt med IOGT-NTO-föreningen 14 juni.

Foto: Sara Mac Key

TEMA Tramadol



Foto: Istockphoto

24 Adam berättar om livet med tramadolberoende – och om hur han blev drogfri.

”Allt handlar om pengar. Bränn den där bilen, skjut den där.

Adam, sidan 26

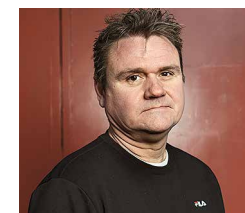


Foto: André de Loisted

28 Specialistsjuk-sköterskan Alexander Holmstedt om tramadolberoende.

Ledare

4 **Varav hjärtat** är fullt...

Politik

- 6 **WHO:** Ingen säker gräns.
7 **Alkoholförbud** efter klockan 22:00.
8 **Nätvinsföretaget Winefinder** har förbjudits att sälja alkohol för hemleverans till svenska kunder.

Forskning

- 16 **Metadon bakom död** bland unga visar ny svensk studie.
19 **Jenny Rangmar** om riskerna med att dricka under graviditeten.

I rörelse

- 38 **Vit jul.** Junis i Dalarna vill skapa magisk julkänsla.
39 **Medlemmen** Mikael Andersson: Svenska medier är dåliga på att granska alkoholindustrin.

Reportage

- 10 **Peter Tagesson** om livet att leva i skilda världar.
20 **I fokus:** Bryt alkoholnormen.
22 **Cannabis** är basen för de kriminella nätverkens ekonomi.
23 **Tema:** Ungdomsdrogen tramadol.
31 **Johan Croneman:** Jag var en drogromantiker.
32 **Dejta nykter** 6 personer om att dejta som nykterist.
43 **Det nya normala** IOGT-NTO-rörelsen i pandemivardagen.
44 **Förändrat föreningsliv** i 14 juni.

Ordföranden

- 50 **Johnny Mostacero** Nu vill vi se action, Folkhälsomyndigheten!



Specialbilaga! Thomas Jordansson bjuder på 24 drinkrecept, framtagna exklusivt för Accents läsare.

Varav hjärtat är fullt talar munnen

När årets sista pappersutgåva av Accent när läsarna är det hög tid att knäpa ihop önskelistan. Så här börjar min:

1. Höj alkoholskatten. Skatt är ett av de effektivaste verktygen för att förebygga alkoholskador. Och med tanke på samhällets svindlande kostnader för de skador, olyckor, sjukdomar och mänskliga tragedier som alkohol orsakar, så borde alkoholskatten höjas rejält – och kommer ändå inte att täcka kostnaden.

2. Begränsa tillgången. Det är nästa effektiva åtgärd. Ta strid för det svenska alkoholmonopolet, håll alkohol borta från simhallar, köpcentrum, och andra mötesplatser som bör vara alkoholbefriade oaser för alla åldrar. I coronatider är det extra angeläget att begränsa tillgången och därmed alkoholservering också på krogen. Som vi sett är det få som klarar att hålla avstånd när de druckit.

3. Skapa ett nationellt kompetenscentrum för alkohol kopplat till foster-skador. Den livsviktiga frågan om barns hälsa hamnar idag mellan stolarna, ingen myndighet har ett övergripande ansvar. Följ Norges exempel och inrätta ett center med fokus på graviditet och spädbarn.

Eftersom alla goda ting är tre så sätter jag punkt där, även om listan lätt skulle

kunna bli väldigt lång. Jag tror mig veta att alla vi som är engagerade i frågor om alkohol- och narkotikapolitik, demokrati och nykterhet, har en hjärtefråga som får oss att brinna lite extra. Så fortsatt gärna att fylla på och mejla din hjärtefråga till accent@iogt.se, så skapar vi en gemensam önskelista.

Ulrica Ambjörn
chefredaktör

"Den livsviktiga frågan om barns hälsa hamnar idag mellan stolarna."

Ulrica väljer

Följ oss på [accentmagasin.se](https://www.accentmagasin.se) och i Accentpodden! Prenumerera gratis på vårt nyhetsbrev. Anmälän på [accentmagasin.se/nyhetsbrev/](https://www.accentmagasin.se/nyhetsbrev/)

Kärleken lever – också i pandemitider. Läs om att dejta nykter, sidan 32, och skriv gärna till Accent och dela med dig av dina erfarenheter.

accent

Accent ges ut av IOGT-NTO.
Pressläggning: 16 november
Nästa nummer: 12 februari

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
Illustration: Jens Magnusson

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



Junis söker dig!

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

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

Vill du nominera någon annan eller dig själv till en plats i förbundsstyrelsen?
valberedning@junis.se
Sista nomineringsdag: 28 februari

Följ oss på Instagram!



@accentmag

SÖK PROJEKTMEDEL

Stiftelsen Ansvar för Framtiden öppnar en ny ansökningsperiod:
15 november 2020 till 31 januari 2021.

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

Läs mer om ansökan och stiftelsen:

www.ansvarforframtiden.se





WHO: Ingen säker gräns för alkohol

Tusentals cancerfall kan undvikas varje år om alkoholskatten höjs. Det säger Carina Ferreira-Borges, programchef på WHO:s Europakontor.

TEXT Emelie Svensson

Europa Människor som dricker för mycket alkohol löper större risk att drabbas hårt av covid-19. Inte bara för att hälsan är sämre, utan också för att de oftare lever i en socialt utsatt situation. Det menar Carina Ferreira-Borges, programchef för alkohol och olagliga droger på Världshälsoorganisationens, WHO, Europakontor i Köpenhamn.

– Det är lite tidigt att veta exakt hur människors dryckesmönster påverkats av pandemin. Men det finns tecken på att skador av alkohol har ökat, och den sociala ojämlikheten har blottats i många länder, säger hon.

Hon tycker att medvetenheten verkar vara låg om hur hemmadrickande kan leda till mer våld och psykiska problem under pandemin, till följd av människors oro, inte bara för sin hälsa utan också för jobb och ekonomi.

– Vissa länder och regioner har minskat

”WHO uppskattar att alkohol dödar 1 miljon människor varje år i Europaregionen.”

Carina Ferreira-Borges

öppettider och begränsat tillgången på alkohol, vilket är lovvärt. Alkohol är inte en vanlig vara, och bör inte lagras i mängder hemma.

Alkohol är en av de viktigaste faktorerna bakom sjukdomar, skador och för tidig död, enligt WHO.

– Det går bortom alkoholberoende, som bara är toppen av isberget.

Något WHO Europa vill peka på är att alkohol har effekter, både kortvariga och långvariga, på nästan varje enskilt organ i kroppen.

– Sammantaget tyder allt på att det inte finns någon ”säker gräns”. Risken för skador ökar snarare med varje konsumtionstillfälle. Alkohol, i synnerhet om konsumtionen är hög, försvagar immunförsvaret och minskar förmågan att hantera smittsamma sjukdomar. Det är känt att alkohol, även i mycket små mängder, orsakar vissa typer av cancer. Alkohol förändrar ditt tänkande, omdöme, beslutsfattande och beteende.



Carina Ferreira-Borges

Foto: WHO

Stopp för alkoholreklam i TV3

TV-reklam Sedan 1987 har Nent Group sänt tv från Storbritannien. Från årsskiftet kommer istället TV3, Viaplay och företagets övriga kanaler att sändas under svensk licens. Flytten innebär att svenska regler gäller för reklamen i kanalerna. Slut på sprit-reklam och snävare reglering för spelreklamen alltså. Brexit är bakgrunden till flytten.

Ulrica Ambjörn



Foto: Nick Fawings

Alkoholstopp efter klockan 22:00

Covid-19 Regeringen har beslutat att förbjuda försäljning av alkohol efter klockan 22 på kvällen fram till den sista februari. Detta för att minska smittspridning. IOGT-NTO:s förbundsordförande Johnny Mostacero välkomnar beskedet.

– Bra att regeringen tar ansvar för smittspridningen genom att åtgärda en av de riskfaktorer som alkoholservering sena kvällar och nätter inneburit, säger han, och fortsätter:

– Samtidigt vill vi vara tydliga med att detta bara är ett första steg. Fler åtgärder kan komma att behövas, då risken är att problemen flyttas från krogen till andra miljöer, fortsätter Johnny Mostacero.

Eva Ekeröth

”Den som handlar med narkotika göder de kriminella nätverken.”

Linda H Staaf, chef för Noa underrättelseenhet vid polisen.
Läs mer på sidan 22.

Cannabis förlustaffär

Aktier Tusentals svenska aktiesparare som investerat i cannabisaktier har fått erfara att det är en förlustaffär. Aurora cannabis, en av världens riktiga cannabisjättar, har fått se sina aktier sjunka med 74 procent under 2020. Canopy Growths, en annan internationell jätte, aktie har fallit med 20 procent under 2020. Tittar man två år tillbaka har aktien tappat 65 procent.

Jens Wingren

Läkemedelsbolag erkänner skuld

USA Läkemedelsbolaget Purdue Pharma erkänner sig medskyldiga till opioidkrisen i USA. De har ansökt om konkurs för att kunna betala 80 miljarder kronor i skadestånd, som kommer att gå till opioid-behandlingsprogram. Även företagen Mallinckrodt Pharmaceuticals och Insys Therapeutics har gått i konkurs av samma anledning.

Jens Wingren

Cannabisläkare döms för droger

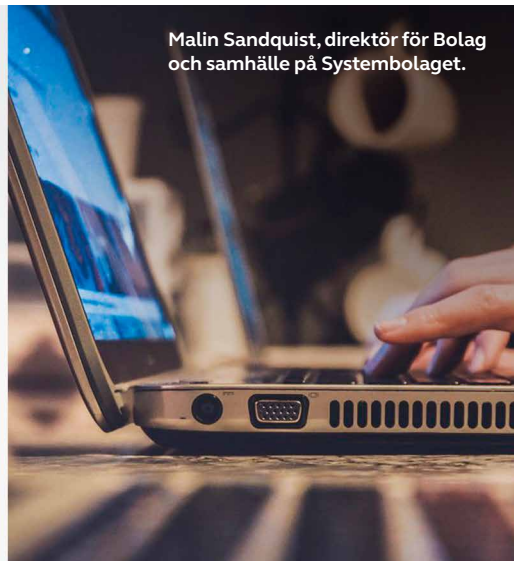
Rattfylleri En läkare på Aureums cannabis-klinik i Stockholm, vars verksamhet Accent granskat i flera artiklar, dömdes för narkotikabrott och drograttfylleri sommaren 2019.

Jens Wingren



Malin Sandquist, direktör för Bolag och samhälle på Systembolaget.

Foto: Pressbild, John Schnobrich



Winefinder förbjuds sälja nätvin i Sverige

Patent- och marknadsdomstolen förbjuder näthandelsföretaget Winefinder att marknadsföra och sälja alkohol för hemleverans till svenska kunder.

Internethandel Företaget, med säte i Helsingborg, har under flera år sålt alkohol till svenskar. Systembolaget anser att Winefinder bedriver detaljhandel med alkohol, trots att Systembolaget har ensamrätt på sådan handel, och valde därför att dra Winefinder inför domstol. Företaget har hävdat att det är deras danska bolag, Winefinder APS, som står för försäljningen. Enligt domsto-

len har verksamheten dock en mycket nära anknytning till Sverige. Den del av verksamheten som äger rum i Danmark avser endast förvaring och distribution av alkoholdryckerna.

Såväl Systembolaget som IOGT-NTO är nöjda med domen.

– Skönt att få svart på vitt vad som gäller, säger Kalle Dramstad, politisk sekreterare på IOGT-NTO.

– Bra att domstolen bekräftar modellen att vi har ensamrätt på försäljning av alkohol, säger Malin Sandquist, direktör för Bolag och samhälle på Systembolaget.

Ulrica Ambjörn, Eva Ekeröth

Höjd skatt på alkohol 2023

Alkohol I budgetpropositionen för 2021 aviserar regeringen en höjning av skatterna på alkohol och tobak från 2023. Förslaget är en del av en överenskommelse med samarbetspartierna Centerpartiet och Liberalerna.

– Det är välkommet,

även om det är onödigt länge att vänta till 2023. Alkoholskatten har inte höjts sedan 2017 så det är verkligen dags, säger Irma Kilim, drogpolitisk chef på IOGT-NTO.

Sveriges vinleverantörer är däremot inte nöjda med förslaget. De tror att

införsel och smuggling kommer att öka, men det håller inte Irma Kilim med om.

– Skatten höjdes ju 2014, 2015 och 2017, men både gränshandeln och konsumtionen har minskat under den perioden.

Eva Ekeröth

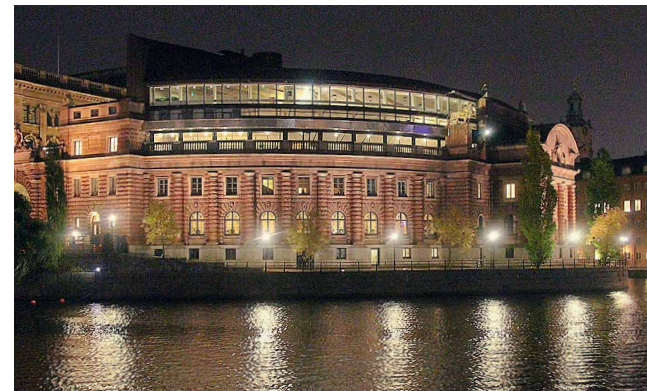


Foto: Susanne Nilsson, Flickr

Gårdsförsäljning engagerar mer än alkoholskador

Riksdagen Gårdsförsäljning engagerar betydligt fler politiker än åtgärder för att begränsa skador och dödsfall av alkohol och narkotika. Det visar Accents genomgång av årets 3645 motioner som lagts under allmänna motionstiden i riksdagen. 36 handlar om alkohol, narkotika eller beroende. Gårdsförsäljning av alkohol lockar flest; nio stycken. Fyra motioner handlar om det övergripande arbetet med alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel. Mest ambitiös är Kristdemokraternas, som innehåller en rad konkreta förslag. KD och Liberalerna regerar på Accents artiklar om en cannabisklinik i Stockholm. De anser att läkemedelsbolag bör stoppas från att möjligheten att driva vårdinrättningar.

Eva Ekeröth

60%

Så stor andel av danskarna vill höja åldersgränsen för alkoholinköp från 16 till 18 år. Bakgrunden är att danska ungdomar dricker betydligt mer än unga i övriga Europa.

Inga pengar till ny strategi

ANDTS-strategi En ny strategi som ska införas under 2021 för alkohol-, narkotika-, dopnings-, och tobaksområdet, ANDT, håller på att tas fram av socialdepartementet. Trots det finns inga nya pengar avsatta i regeringens budgetproposition. Att ett nytt område, spel, ska läggas till avspeglas inte heller i budgeten.

Eva Ekeröth

KOMMENTAR

Eva Ekeröth
Reporter



Lurigt med gårdsförsäljning

Gårdsförsäljning av alkohol är något som verkligen engagerar. Frågan anses så viktig att riksdagen beslutat utreda den för tredje gången – eftersom politikerna inte är nöjda med de två tidigare utredarnas slutsats: att det inte går att förena med detaljhandelsmonopolet att producenter tillåts sälja alkohol direkt till kunder.

I en ny rapport förklarar IOGT-NTO på ett pedagogiskt sätt varför engagemanget är så stort för denna, ur svensk synvinkel, udda jordbruksprodukt. Som vanligt handlar det om pengar. IOGT-NTO kallar fyndigt gårdsförsäljning för en trojansk häst; genom

”Efter att ha läst IOGT-NTO:s rapport undrar jag om inte gårdsförsäljning är det faktiska målet, inte medlet.”

att propagera för att de få vingårdar som finns i Sverige ska få sälja sitt vin till besökare så hoppas alkoholindustrin att Systembolagets saga är all och det blir

fritt fram för kommersiella intressen att ta över. Att det i själva verket främst handlar om bryggerier i storstäder eller spritfabriker i Åhus, talas det tyst om. Det är mer behjärtansvärt med bönder. Alla vill ju ha en levande landsbygd. Inte lika många har medkänsla med medelklassmän som brygger öl i innerstan, eller med spritindustrier.

Efter att ha läst IOGT-NTO:s rapport undrar jag dock om inte gårdsförsäljning är det faktiska målet, inte medlet. Skulle gårdsförsäljning, eller producenterförsäljning som det snarare borde kallas, införas, så kan företag som Absolut vodka sälja sprit till vem som än känner sig manad att själv krydda, tappa upp och sälja. Liksom vartenda bryggeri, stort som smått, kan sälja sin öl. Här finns mängder av pengar att tjäna – oavsett om Systembolaget finns kvar eller ej.

”Det var som att leva i fyra olika världar”

När IOGT-NTO-medlemmen och militären Peter Tagesson sökte tjänstgöring vid gränsen mellan Nord- och Sydkorea var det få som anade vilken dramatisk tid som stod för dörren.

TEXT Eva Ekeröth FOTO Lena Granefelt



► Peter Tagesson är inte främmande för nya utlandsuppdrag.

”Slog man ut bollarna till vänster var de förlorade, eftersom de hamnade i ett minfält.”

Peter Tagesson har flera gånger sökt utlandstjänst under sin karriär. – Det blir som ett sug, att få se andra kulturer och lära känna dem, säger han när Accent ber honom att förklara varför.

Peter Tagesson har varit militär sedan han gjorde värnplikten. Han har varit i Kosovo, Makedonien, Afghanistan och Korea. Rädd säger han sig aldrig ha varit.

– Inte för egen del. Men när jag var i Kosovo och fick veta att det kommit in en terrorist i området som jag var säkerhetsansvarig för, och såg framför mig att ungdomsdiscot som var planerat i en av byarna var måltavlan. Då var jag rädd, riktigt rädd.

Han säger att rädslan främst handlar om att göra fel.

– Redan i lumpen hade jag en kompis som dog under en övning och jag såg hur dåligt den ansvarige officeren mädde. Att min personal ska dö eller skadas på grund av att jag gjort något fel, eller låtit bli att göra något; att svika dem jag har ansvar

att leda – det är sådant jag oroar mig för, säger han.

Förra hösten kom han hem från Korea, där han tillbringat 20 månader i Neutral Nations Supervisory Commission, NNSC. På svenska blir det Neutrala nationers övervakningskommission. Kommissionen har till uppgift att övervaka att vapenstillståndet, som infördes 1953, mellan Nord- och Sydkorea hålls.

– Vi ska se till att vidmakthålla förmågan till kommunikation mellan nord och syd. Vi deltar i inspektioner, i utbildning av frontsoldater och tar emot besök av politiker och andra vid gränsen.

De deltar också i intervjuer med avhoppare.

– Vi ställer i princip två frågor: Har du blivit väl behandlad? Vill du åka tillbaka till Nordkorea?

Som framgår av namnet ska NNSC bestå av neutrala nationer. Från början utsågs Sverige och Schweiz av Sydkorea och Tjeckoslovakien och Polen av Nordkorea.

– Men Tjeckoslovakien finns inte längre, och Polen slängdes ut av Nordkorea 1995. De vill helst klippa allt samarbete eftersom de i sin retorik hävdar att de inte ligger i krig med Sydkorea utan med USA.

NNSC:s högkvarter är en blå barack, belägen i ett område som bäst kan beskrivas som en krigszon, på gränsen mellan Nord- och Sydkorea. I direkt anslutning ligger den camp personalen bor och verkar ifrån.

– Propagandahögtalare var i gång från

tre på natten till klockan ett nästa natt, från båda sidor. Bara två timmar var det tyst. Propagandabudskap varvades med klassisk musik och ibland lite ABBA.

Där finns också världens farligaste tennisbana.

– Slog man ut bollarna till vänster var de förlorade, eftersom de hamnade i ett minfält.

När han inte var i tjänst bodde Peter Tagesson med sin familj i den amerikanska militärbas som låg mitt i Seoul, den sydkoreanska huvudstaden med drygt 10 miljoner invånare.

– Basen var ett USA i miniatyr. Där fanns butiker restauranger, biografer, gym och skola. Valutan var amerikanska dollar.

Idag är Sydkorea en demokrati och en av världens starkaste ekonomier. Kontrasten till Nordkorea kunde inte vara större.

– Sydkorea var fattigare än Nordkorea ända fram till början av 1980-talet. Nu är de världens åttonde starkaste ekonomi. Utvecklingen har gått väldigt fort, säger Peter Tagesson.

Han beskriver tiden där som att leva i fyra världar.

– Dels i en krigszon, dels i den amerikanska miljön runt hemmet, dels i Seoul, där min yngsta dotter gick i skolan, och dels som svensk i utlandet. Min fru var väldigt engagerad i SWEA, en förening för svenska kvinnor i utlandet.

Det bästa med tiden i NNSC tycker Peter Tagesson var att utvecklingen gick i positiv riktning.

– När vi åkte undrade folk om vi ►





”Propagandabudskap varvades med klassisk musik och ibland lite ABBA.”

verkligen borde åka dit. Då pratades det om Nordkoreas kärnvapen och det hade förekommit skjutningar vid gränsen. Men samma dag vi kom, den 3 januari 2018, förklarade Kim Jong-Un att han ville ha dialog.

Vid vinter-os i Pyeongchang i Sydkorea 2018 tågade Nord- och Sydkorea in tillsammans under gemensam flagg. Under våren hölls toppmöten mellan

Nordkoreas ledare Kim Jong-Un och Sydkoreas president Moon Jae-In.

– Den bro som vi använde för att ta oss till vår bas fick hastigt breddas för att de båda ledarna skulle kunna gå sida vid sida över gränsen.

På helgerna kunde Peter Tagesson ta emot besök på campen.

– Min mellandotter och hennes pojkvän var där andra gången de två koreanska ledarna bestämde sig för att träffas, med bara någon timmes förvarning. Det var den tid vi fick för att få ut alla besökare och förbereda allting.

Ett annat hastigt uppkommet toppmöte var när USA:s president Donald Trump plötsligt twittrade att han ville komma på besök nästa dag. Donald Trump har inte för vana att hålla sig till protokollet. Så inte heller denna gång.

– Han gick över gränsen och in i Nordkorea, flera hundra meter, helt utan övervakning.

Även om de tinade relationerna har blivit frostigare igen så har de ändå lett till att propagandahögtalarna tystnat och till en avvärjning av vakterna i gränsområdet.

– Tidigare bar de pistol i förhandlingsområdet, men nu har de bara batonger. Det är stor skillnad jämfört när vi kom dit.

Han är inte främmande för att ta sig an nya utlandsuppdrag.

– Det ger så mycket livserfarenhet på kort tid.

Sitt engagemang har Peter Tagesson

med sig från nykterhetsrörelsen. Som sjuåring gick han med i Junis.

– Min bästa kompis var medlem, och hans föräldrar var ledare. Det var de, Eva och Gunnar Larsson, som var IOGT-NTO i Vallentuna på den tiden. Det var också Junis som drev fotbollslaget i Vallentuna, och jag gillade att spela fotboll.

Kompisen heter Erik Winnfors Wannberg och var ledamot i IOGT-NTO:s förbundsstyrelse fram till förra kongressen. Det var också Gunnar Larsson som övertalade Peter Tagesson att åter engagera sig i rörelsen.

– Under gymnasietiden hade jag mest idrottat och var inte alls aktiv i nykterhetsrörelsen. Det var inte förrän i 20-års åldern jag blev engagerad på riktigt.

Han blev indragen i en arbetsgrupp som skulle ta fram ett koncept för att underlätta övergången från UNF till IOGT-NTO. Projektet gick under namnet 25+.

– Vi anordnade olika aktiviteter, bland annat blev jag ansvarig för eskaderseglingar. Som mest var vi sju båtar som seglade tillsammans. Vi ordnade vux-enverksstäder och läger i samband med kongresser. Vid kongressen i Stockholm 2001 var jag eventansvarig.

Några styrelseuppdrag, annat än på föreningsnivå, har han däremot aldrig velat ha.

– Det passar dåligt med mitt arbete. Dessutom vill jag inte ägna min fritid åt att sitta i möten. Det gör jag hela dagarna på jobbet. Men dyker det upp något roligt projekt eller event som jag kan hjälpa till med så skulle jag vara intresserad. ☺

NNSC

► **Övervakningen** av vapenstilleståndsavtalet mellan Nord- och Sydkorea, sköts av Neutral Nations Supervisory Commission, NNSC, som i dag består av tre nationer. Sverige och Schweiz bidrar vardera med fem officerare som ständigt är på plats. Vidare ingår Polen med två officerare som deltar kortare perioder, ett par gånger per år, i kommissionens arbete.

► **NNSC:s huvudsakliga** uppgift har sedan starten varit att vara en neutral och oberoende part mellan Nord- och Sydkorea samt eventuella allierade. Men uppgifterna har förändrats med åren.

► **I dag består arbetet** huvudsakligen av andra uppgifter, som inspektioner av militära förband och grupperingsplatser i och utanför den demilitariserade zonen. Större övningar observeras och utbildning genomförs av Sydkoreanska förband och högre militära skolor. Liksom inspektioner och utredningar i samband med att provokationer sker mellan länderna.

Källa: Försvarsmakten



Anna Fugelstad,
Karolinska institutet.

Metadon bakom ungas död

Metadon räddar liv, men bidrar också till dödligheten visar en svensk studie.
”Vanvettigt onödiga dödsfall”, säger forskaren Anna Fugelstad.

TEXT & FOTO Eva Ekeröth

Narkotikadöd Narkotikadödsfallen har minskat de senaste åren, från 962 år 2017 (då flest dödsfall registrerades) till 894 fall 2019. Dock har dödsfallen minskat ännu mer i andra länder. Därför ligger Sverige nu i topp bland EU:s medlemsstater enligt den senaste rapporten från EU:s narkotikacentrum, EMCDDA. Opioider, ofta i kombination med andra preparat, orsakar absolut flest överdosfall.

Anna Fugelstad, psykolog och medicinskt doktor vid Karolinska institutet, har tillsammans med kollegor tittat närmare på hur vanligt det är att metadon, en opioid som används som läkemedel för att hjälpa personer med opiatberoende, orsakar dödsfall bland unga.

Åren 2006–2015 orsakade metadon 269 dödsfall bland personer 15–29 år.

– Metadon är väldigt giftigt. Det luriga är att det är långtidsverkande, så effekten kommer ett bra tag efteråt. Alla, där vi

”Ingen i deras närhet har märkt något. Inte förrän på morgonen när personen inte gått att väcka.”

Anna Fugelstad

vet tidpunkten när de dog, har dött under sömnen. Mer än hälften hade någon annan människa i sin närhet, men ingen har märkt något. Inte förrän på morgonen när personen inte gått att väcka, säger Anna Fugelstad, som är upprörd:

– En tredjedel av alla metadonrelaterade dödsfall 2006–2015 skedde i den här gruppen. Trots att de sällan får läkemedelsassisterad behandling, och därför inte borde ha tillgång till metadon.

Hur får de tag på metadonet då?

– Ja, säg det. De kan ha fått eller köpt det av någon. Eller så kan de ha stulit det av någon som har ett recept. Tull och polis gör inte så många beslag, så det verkar inte förekomma smuggling i större skala.

Hela 76 procent hade även bensodiazepiner i kroppen när de dog.

– Det är ingen bra kombination. Bara metadonet räcker för att dö. I kombination med bensodiazepiner blir det ännu farligare.

De flesta var kända av beroendevården sedan tidigare.

– Majoriteten hade en diagnostiserad beroendesjukdom. Jag trodde faktiskt inte att så många hade en beroendediagnos, utan att det handlade om unga som testat vad de kom över och fått metadon av misstag.

Metadon är inte en attraktiv drog för festande unga på grund av den långa halveringstiden.

Anna Fugelstad tror att en orsak till den stora tillgången är att antalet LARO-mottagningar (läkemedelsassisterad behandling) ökat kraftigt sedan 2005.

– Metadon räddar liv, men ingen vill prata om läckage och att vården också kan bidra till att människor dör. Det är jätteviktigt att vi får en korrekt bild. Hur obehaglig sanningen än är så måste man ta in den för att kunna förändra. De här vanvettigt onödiga dödsfall.

Fakta

Metadon

► Metadon är långverkande och ger inte samma snabba, kraftiga effekt som heroin. Det gör att suget hålls borta för den som är beroende av heroin, men hindrar inte personen att leva ett vanligt liv. Det är dock beroendeframkallande och kan vara dödligt eftersom det, som alla opioider, är andningshämmande.

► 269 personer mellan 15 och 29 år avled i metadonrelaterad död 2006–2015. 229 av dem var män.

► 27% hade inte tidigare fått behandling för beroende.

► 42% hade fått vård, men inte för opioidbruk.

► 32% hade vårdats för opioidbruk.

► Under perioden ökade dödsfallen orsakade av metadon från 0,24 per 100 000 invånare till 1,99.

Män dricker allt mindre

Alkohol Sedan 2004 har alkoholkonsumtionen i Sverige minskat med omkring en femtedel. Främst är det män och yngre som står för minskningen, medan kvinnor dricker som tidigare och äldre dricker mer. Ändå är det fortfarande unga män som dricker mest och äldre kvinnor minst. Det visar en ny rapport från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN.

Eva Ekeröth



Foto: iStockphoto

Foto: iStockphoto

Missfallsrisken ökar om mamman dricker

Graviditet Trots att 41 procent av kvinnorna i en studie slutade dricka inom tre dagar efter beskedet att de var gravida hade de 37 procent högre risk för missfall än de som inte drack alls vid tiden kring befruktningen och de första graviditetsveckorna.

För varje vecka kvinnan dricker alkohol de första fem–tio veckorna av graviditeten ökar risken för missfall med upp till 8 procent.

Eva Ekeröth

”Våra resultat visar att en restriktiv alkoholpolitik kan ha stark effekt på skadetvecklingen av alkohol.”

Thor Norström, professor, Stockholms universitet, om att alkoholdödligheten ökar betydligt mer bland personer med lägre utbildning när alkoholkonsumtionen i samhället ökar.

Autism
av cannabis

Graviditet Nya forskningsrön tyder på att det är 50 procents större risk för autism hos barnet om mamman använt cannabis under graviditeten. I studien har en halv miljon barn ingått. De kvinnor som använt cannabis under graviditeten hade oftare psykiska hälsoproblem. Om autismen hos barnen orsakats av cannabis, eller om deras mödrar överfört en genetisk risk för autism, visar inte studien.

Ulrica Ambjörn

Klimatosmart

Alkohol Alkohol står för 3 procent av svenskarnas klimatpåverkan kopplad till kosten. Det är väsentlig del av vår diets bidrag till global uppvärmning. Vin står för den största andelen utsläpp för alkoholdrycker, 61 procent, följt av öl, 33 procent, och sprit, 6 procent.

Emelie Svensson

Smärta kräver
ökad mängd

Alkohol Spanska forskare har analyserat hur signalerna till den del av hjärnan som svarar för belöning och njutning påverkas av alkohol. Forskarna har kunnat visa att smärta påverkar effekten av alkohol så att det krävs större mängder alkohol för att ge samma dopamineffekt för den som har ont.

Eva Ekeröth

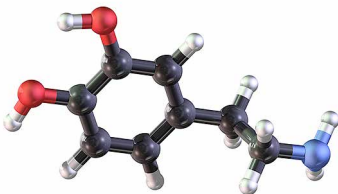


Bild: iStockphoto

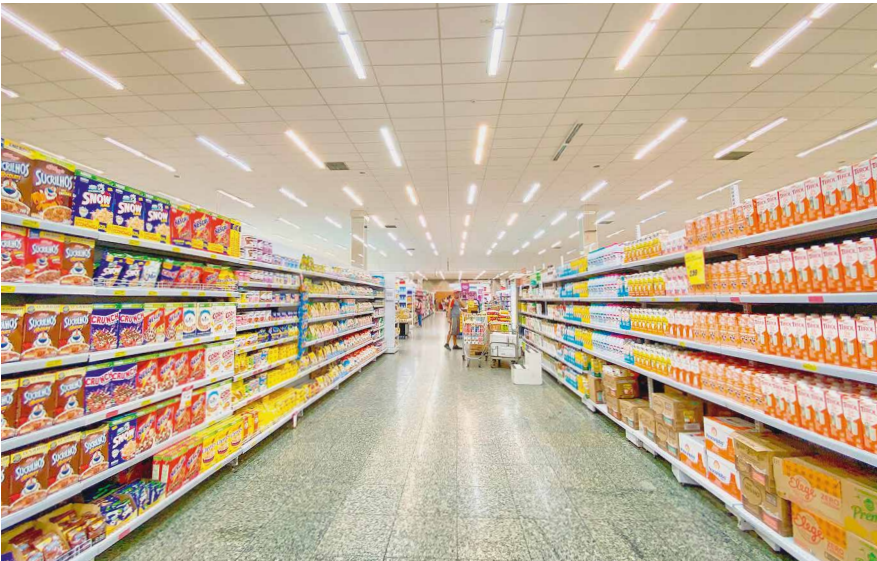


Foto: Nathalia Rosa

Alkohol i matbutik
triggar högriskdrickande

Tonåringar överkonsumerar alkohol när det finns tillgängligt i vanliga matbutiker.

Ungas drickande När alkohol står bredvid mat och läsk kan ungdomars normer förändras, säger forskaren Mahmood Gohari. 2015 började alkohol säljas i vanliga livsmedelsbutiker på 450 platser i kanadensiska Ontario. Det har fått tonåringar i provinsen att drastiskt förändra sina dryckesmönster: Flera har gått från att helt avstå alkohol till att högkonsumera alkohol flera gånger i veckan, enligt en färsk studie från University of Waterloo. – Vi förväntade oss att få se en mer

gradvis ökning av alkoholkonsumtion, som övergår från total avhållsamhet till periodiskt drickande. Men vi observerade istället en direkt övergång till högriskdrickande. Även om det rörde en liten grupp studenter, är förekomsten av en sådan övergång mycket allvarlig, säger han till Accent.

Unga som drack mycket alkohol redan från början, drabbades också hårt. Däremot påverkades inte de 57 procent som redan tidigare drack max tre gånger per månad, och som inte berusningsdrack vid dessa tillfällen.

Emelie Svensson

Aldrig bra idé att bjuda unga på alkohol

Tonåringar Att som ung få testa alkohol med vuxna ökar risken att börja berusningsdricka med 85 procent. Det visar en australiensisk studie där 1 910 tonåringar intervjuades årligen om sina alkoholvanor. Resultatet visar att bli bjuden på alkohol av föräldrarna markant ökar risken för att senare börja berusningsdricka. Men att bli bjuden av någon annan vuxen ökar risken ännu mer. Det rapporterar The Brussels Times.

Att börja dricka tidigt ökar risken att utveckla alkoholproblem. Bland de unga i studien som hade smakat alkohol när de var 13 år drabbades 40 procent av alkoholproblem senare i livet.

Jens Wingren



”Många underskattar riskerna med att dricka under graviditeten”

Forskaren
Jenny Rangmar

Varför intresserar du dig för ämnet alkohol och graviditet?

– Jag gled in på den här forskningen på ett bananskal. Men sedan blev det fascinerande. När jag skulle doktorera ville jag undersöka hur gick det gått för barn med fetalt alkoholsyndrom, FAS, i vuxen ålder. Jag ville undersöka de långsiktiga psykologiska konsekvenserna. Vad kom du fram till? – Nästan alla i min studie hade vuxit upp i familjehem, alltså inte tillsammans med sin biologiska mamma. Som vuxna hade halva gruppen arbete, medan en tredjedel var förtidspensionärer och övriga levde på olika typer av bidrag. Många av dem har mått dåligt genom livet, och bland annat vårdats för ångest och depression.

Vad tycker du bör studeras vidare inom området?

– FAS syns ofta genom karaktäristiska ansiktsavvikelser. Men ett barn kan ha alkoholskador utan att det syns på utsidan. De kan ha små kognitiva svårigheter, som visar sig i beteendet. Dessa svårigheter är mer okända och många underskattar riskerna med att dricka alkohol under graviditeten. Vi som forskar på det här området vet att det finns en risk att även en liten mängd alkohol kan ge skador.

Text: Emelie Svensson Foto: Nicke Johansson

Forskare, fil dr i psykologi. Arbetar vid FoU i Väst, Göteborgsregionen. Håller bland annat en FoU-cirkel om cannabis för att höja kunskapsnivån. Är utbildad vid psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet. Disputerade 2016.

7 tips – bli en gräsrotsaktivist

Utmana alkoholnormen i vardagen. Ingela Hjulfors Berg, Alkoless, bjuder i samarbete med Accent på sina bästa tips.

TEXT Emelie Svensson ILLUSTRATION Fernando Medina

–Min egen aktivism går ut på att ifrågasätta, men inte att skrämma folk genom att säga ”du får cancer om du dricker!” Jag brukar understryka hur alkohol ingår i ett större spel, som industrin gör vinster på, och hur vi sällan ifrågasätter det, säger Ingela Hjulfors Berg.

2. På baren och restaurangen

Fråga efter alkoholfritt: öl, vin och drinkar – även om det inte finns på menyn. Stället ska kunna erbjuda en alkoholfri dryck som är likvärdig det som andra i sällskapet dricker.

1. I butiken

Fråga efter ett bredare utbud och be din butik beställa hem nya alkoholfria produkter. Det gäller både i livsmedelsbutiken och på Systembolaget.

3. På festen

Se till att alltid erbjuda goda alkoholfria drycker till gästerna, inte enbart vatten och läsk. Är du bortbjuden så ta upp frågan i förväg, till exempel genom att erbjuda dig att ta med någon alkoholfri favorit, kanske något som andra gäster kan vara nyfikna på att smaka. Görs det på ett vänligt sätt har du gett värden inspiration och något att tänka på inför framtiden.

4. På jobbet

Alla ska känna sig välkomna – ifrågasätt om det serveras alkohol när det är konferens, och om alkohol ses som självklart på after work-aktiviteter och personalfester. Föreslå andra drycker, och aktiviteter som sätter fokus på annat än alkohol

6. I diskussioner

Vissa tycker att det värsta man kan göra är att tala om sina alkoholvänor – värre än att prata om döden! Så prata mer om alkohol, ifrågasätt vanor. Våga utmana skammen och skulden. Ifrågasätt vad som ses som ”normalt”.

5. På nätet

Sluta publicera bilder på alkohol i solnedgången på sociala medier. Och sluta att gilla sådana bilder. Utmana genom att ta bilder på lingondricka i motljus och skriva ”äntligen fredag”. Ifrågasätt varför folk måste slappna av med ett glas vin.

7. Vid högtider

Inför jul-, nyårs-, midsommar-, examens-, och födelsedagsfirande: Ta upp frågan i kompisgänget och inför släktträffen: ”Måste vi alltid dricka alkohol när vi träffas, kan vi inte hitta på något annat att göra?”

Cannabis är gängens motor



Foto: Pierre Andersson

Skjutningar och sprängdåd bottnar ofta i konflikter kopplade till narkotikauppgörelser, säger Linda H Staaf, Noas underrättelseenhet, Polisen.

Grov gäng- och klankriminalitet i Sverige har debatterats flitigt det senaste året.

– Den som säljer eller köper narkotika göder direkt eller indirekt kriminella nätverk, säger Linda H Staaf, chef för Noa underrättelseenhet vid polisen.

I Ekots lördagsintervju hävdade tidigare i höstas biträdande rikspolischef Mats Löfving att det finns åtminstone 40 släktbaserade kriminella nätverk som arbetar med att organisera och systematisera kriminalitet i landet.

Antalet bekräftade skjutningar i Sverige i år är hittills fler än motsvarande perioder de tre åren dessförinnan. Fler än 90 skottlossningar har inträffat bara i Stockholm

i år – det är mer än en skjutning var tredje dag under 2020. Polisen slår fast att det stora antalet skjutningar kan härledas till kriminella nätverk.

Linda H Staaf säger till Accent att de kriminella konflikterna ofta har med narkotikauppgörelser, rivalitet och hämnaktioner att göra.

– Cannabis utgör basen för den organiserade brottslighetens ekonomi, även om vinstmarginalerna på en del andra preparat som till exempel kokain och heroin är mycket större.

Tidigare förekom narkotikaförsäljningen främst i storstadsområdena. Men nu sker försäljningen även på mindre orter. En förklaring är att det blivit

enklare, eftersom det är vanligare med narkotikahandel via nätet.

– Vi har till exempel sett en kraftig ökning av försäljningen av narkotika via darknet. Samtidigt ser vi inte en minskning av gatumarknaden, antalet öppna drogscener har ökat, säger Linda H Staaf.

Narkotikaförsäljningen kryper dessutom nedåt i åldrarna. Enligt siffror från polismyndigheten som presenterades i Ekot har antalet narkotika och våldsbrott där den misstänkta är under 18 ökat för varje år sedan 2016 – och den trenden ser ut att hålla i sig även i år. I fjol fanns nästan 27 000 misstankar om narkotika- och våldsbrott där de misstänkta var unga under 18 år.

För att minska gängkriminaliteten menar Linda H Staaf att man måste arbeta mer förebyggande och förhindra att fler använder narkotika. Där kan skolorna vara en avgörande aktör menar hon.

– Det är viktigt att skolan, både personal och elever, reagerar om de misstänker att någon brukar narkotika. Skolor kan också öka kunskapen hos både elever och personal om narkotika för att på så sätt förebygga användning.

Linda H Staaf säger att även föräldrar kan motarbeta droganvändandet bland unga

genom att lära sig mer om att tidigt upptäcka tecken på att en person använder narkotika.

– Även kommuner och frivilligorganisationer, som exempelvis idrottsföreningar, bostadsbolag och restauranger, är aktörer

som genom ökad kunskap kan arbeta förebyggande.

Emelie Svensson



Linda H Staaf

Foto: Polisen

Foto: iStockphoto

TEMA

INNEHÅLL: 22 ”Det äter dig inifrån”
26 Livsfarligt läkemedel

Tramadol ny ungdomsdrog

Opioiden tramadol har på kort tid fått stor spridning bland unga. Accent har träffat Adam, som tog sig ur beroendet när han satt häktad, och Alexander Holmstedt, Maria Malmö, som möter många som fastnat i beroende.

TEXT Sven Rosell





”Det värsta som kan hända
är att jag dör, men skit samma.
Så tänker man.”

Adam

hade ingen aning om vad han stoppade i sig. Han rökte då cannabis sedan några år tillbaka.

Adam började med cannabis redan på mellanstadiet, och under gymnasietiden tog han allt mer tramadol samtidigt som han rökte cannabis. När vi träffas har han varit nykter i 28 månader efter 12 års beroende av den syntetiska opioiden.

– Tram tar bort spärren och gör dig starkare. Du vågar mer och ingenting gör ont. Nittio procent av de som håller på med brott tar tram. När du är påverkad får du inte kalla fötter, förklarar Adam.

Det är en anledning till att tramadol är populärt i kriminella kretsar. De flesta som är påverkade av tramadol känner ett starkt behov av att vara aktiva och har svårt att sitta stilla.

– Om man inte tar nya dagen efter känner man sig sjuk. Det sticker och rycker i kroppen, berättar han.

En del fastnar snabbt i ett beroende, medan andra direkt mår dåligt av drogen och slutar. De som mår dåligt av tramadol ska vara glada för det, säger Adam. När han vaknade var alla tankar inriktade på att få tag i nya tabletter eller kapslar. Frukost, kläder och hygien blev allt mindre viktigt.

– Du ringer runt. Gör vad som helst för att fixa nya, säger han.

Många blir som Adam snabbt beroende av tramadol och den som fastnar i missbruk behöver en allt större dos för att känna en effekt.

De sista åren låg hans dagliga dos på 500 milligram tramadol. Om han tog mindre uteblev effekten. Fem tabletter med vardera 100 milligram kostar 100 kronor. Den som, liksom Adam, köper många på en gång kan få rabatt. Många langare säljer både cannabis och tramadol eftersom missbrukarna ofta kombinerar de två drogerna. Alkohol drack han några gånger om året, men alkoholen tyckte han inte gick ihop med tramadol.

Han misskötte skolan, men tog sig ändå igenom en yrkesutbildning till elektriker. Efter avslutad skolgång jobbade han som plåtslagare i tre år. Drogerna tog han vid sextiden på morgonen innan arbetsdagen började.

– Jag skötte inte jobbet. Var impulsiv och blev ofta arg, skrämde människor. Jag kunde bli arg utan anledning, säger han.

Idag ångrar Adam att han inte fortsatte jobba. Lönen var bra och företaget stabilt. Men drogerna och festandet



”Tramadol äter dig inifrån”

Accent har träffat Adam, som tog sig ur tramadol-beroendet när han satt häktad. ”Kriminaliteten blir en livsstil. Du gör vad som helst för att skaffa mer”, säger han.

TEXT Sven Rosell

Vi möts över en kopp kaffe i hans hemstad i södra Sverige.

– Jag måste fixa mer. Så tänkte jag dagen efter att ha testat tramadol första gången, berättar 29-åriga Adam.

Adam beskriver hur han kände en stark eufori i kroppen när han tagit kapslar med “tram”, som många kallar det smärtstillande och narkotikaklassade läkemedlet. En kompis övertalade honom att testa under en semesterresa med familjen 2005. Tramadol var en ganska okänd drog vid den tiden och Adam



tog över. Han bodde hos sina föräldrar och brukade hänga på internetcaféer under dagarna.

– Jag rökte och spelade spel. Gjorde en massa småbrott. Jag vågade, eftersom spårren var borta. Men tramadol åter dig inifrån. Du skippar frukosten, maten vill inte ner, säger han och gör en gest mot halsen.

Många som börjat tjäna snabba pengar på att sälja droger vänjer sig vid dyra kläder och bilar. De har förebilder i sin omgivning som lever så, säger Adam.

”Droger förstör ditt liv och leder till förlorade år. Gör något bra av ditt liv istället!”

Adam

– Kriminaliteten blir en livsstil. På ett par dagar kan du tjäna lika mycket som jag fick ut som plåtslagare i månadslön.

Unga som lever och tänker som kriminella slutar bry sig om morgondagen, säger han.

– Allt handlar om pengar. Bränn den där bilen, skjut den där... Om du är påverkad får du inte kalla fötter. Det värsta som kan hända är att jag dör, men skit samma. Så tänker man.

Åren med tramadol-beroende kändes av våld och brottslighet. Adam har blivit beskjuten. Under ett bråk blev han

knivskuren i armen och var nära att dö av blodförlust. En vän blev mördad när han var 19 år. En annan vän sitter i fängelse dömd till livstid.

Beslutet att sluta med droger tog Adam när han blev häktad. På häktet gick det inte att få tag i droger. Abstinensen var svår, men han lyckades sluta på egen hand. Han satt häktad i åtta månader och dömdes därefter till två års fängelse för grovt vapenbrott för andra gången. Droger fanns inne på anstalten, men han kände inget sug längre.

Till barn och unga som ska välja väg i livet vill han säga att droger leder till katastrof.

– Droger förstör ditt liv och leder till förlorade år. Gör något bra av ditt liv istället!

Adam är inne på sitt tredje år som nykter, har egen lägenhet, träffar sina föräldrar nästan dagligen, tränar mycket och drömmer om att bli pappa. Han hoppas hitta ett fast jobb igen, men funderar också på att starta något som får unga att välja bort droger och kriminalitet. ✖
Fotnot: Adam heter egentligen något annat.

TRAMADOL

► **Tramadol är ett** smärtstillande läkemedel som blivit den vanligaste drogen bland ungdomar efter alkohol och cannabis. Spridningen av tramadol som drog började för 10-15 år sedan i södra Sverige. Nu är det en vanlig ungdomsdrog i hela landet.

► **Det är ett** receptbelagt och narkotikaklassat läkemedel som används inom sjukvården för smärtlindring.

► **Den narkotikaklassade** substansen är en opioid som ger ungefär samma effekter som heroin och morfin. Ruset och smärtlindringen kommer inte direkt, vilket ökar risken för överdosering.

► **Beroendet av tramadol** kommer snabbt och abstinensen är kraftig. En allvarlig effekt är att tramadol sänker tröskeln för kramper. Upprepade kramper kan leda till permanent epilepsi. Abstinensen är som att ha influensa utan feber, men med muskelvärk, kramper, ångest, diarré och svettningar.

► **Jämförelsevis många** missbrukare av tramadol är dömda för brott. Bland kriminella används tramadol för att dämpa känslorna och öka koncentrationen. Undersökningen visade likaså att tramadolmissbruk ökar risken för att använda även andra droger.

► **Den stora efterfrågan** på tramadol har fått smuglingen att skjuta i höjden. Tullen gjorde 33 procent fler beslag 2019 jämfört med 2018. Totalt handlade det om 7 500 beslag, vilket var nytt rekord. Tramadol kan köpas via internet, men de stora kvantiteterna smugglas in via Öresundsbron och hamnarna. Sverige har en opioid-epidemi, är tullens kommentar till den omfattande smuglingen av tramadol.

Källor: Maria Malmö, Tullen.





Livsfarligt läkemedel

”Vi måste få bort ofarlighetsstämpeln på tramadol”.
Det säger Alexander Holmstedt, Maria Malmö.

TEXT Sven Rosell FOTO André de Loisted

Maria Malmö är en öppen-vårdsmottagning för unga upp till 25 år med missbruksproblem. Den drivs av barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri och Malmö stad. De som söker sig till mottagningen är i de flesta fall beroende av cannabis, men efterhand har andelen som använder tramadol som huvuddrog ökat.

– Tramadol har funnits här i tio-femton år och har etablerat sig som en del av ungdomskulturen, säger Alexander Holmstedt, psykiatrisjuksköterska på ungdomsmottagningen Maria Malmö.

Tramadol har haft en stämpel som ofarligt eftersom det är ett läkemedel. Det skrivs ut vid svåra smärtor i till exempel ryggen. Ruseffekten tycks ha upptäckts när tramadol skrevs ut för idrottsskador. Bland unga spreds ryktet att det var ett preparat som man mådde bra av. Det är dessutom lätt att ta en tablett eller en kapsel. Att kombinera tramadol och cannabis blev vanligt.

– Vi måste få bort ofarlighetsstämpeln på tramadol. Det är en opioid som ger samma allvarliga konsekvenser som andra opioider. Vi måste sprida kun-

► ALEXANDER HOLMSTEDT

Psykiatrisjuksköterska på ungdomsmottagningen Maria Malmö. Tillsammans med en kollega, socionomen Gunilla Alväng, genomförde han 2019 en studie av besökarna på Maria Malmö.

skapen och ta det här på allvar, understryker han.

Sedan läkemedlet allt mer används som drog skrivs det vanligen ut i små förpackningar och smugglas in i i Sverige i stor omfattning i form av tabletter eller kapslar.

– Tramadol verkar känslodämpande, men du behåller ett fokus och blir väldigt aktiv. Man talar om “tram-gång”, du verkar orka gå hur långt som helst. En del drabbas av epileptiska anfall. Suicid-tankar förekommer också.

När medarbetarna på Maria Malmö är ute på gymnasieskolorna för att informera möter de ofta en tillåtande inställning till droger, och många ser tramadol som ofarligt eftersom det är ett läkemedel. I början ger medlet energi samtidigt som det verkar lugnande.

En tid kan skolresultaten därför förbättras. Det kan vara svårt att upptäcka tramadolmissbruk tidigt eftersom ingenting luktar.

Till en början är personen social och pigg. Men snart vänder skolresultaten nedåt, eftersom tramadol så småningom leder till trötthet, inåtvändhet och kognitiv tröghet. Tramadol försämrar långtidsminnet medan cannabis försämrar korttidsminnet. Ett blandmissbruk medför att inläringen försämras kraftigt.

2019 genomförde Alexander Holmstedt tillsammans med socionomen Gunilla Alväng en studie baserad på 635 personer i åldern 15–25 år som uppsökt Maria Malmö.

Resultatet visade att en av tre (218 personer) hade använt tramadol, som är billigare än alkohol, i någon omfattning.

Medan den genomsnittliga debutåldern är 15 år för cannabis är den 16 år för tramadol. När den aktiverande effekten av tramadol avtagit fortsätter en del över till någon annan opioid, vanligen heroin eller morfin.

Studien visade också att unga som påbörjat behandling för tramadolmissbruk avbröt den i högre utsträckning än ►

Ökad smuggling

Tullen gjorde 33 procent fler beslag 2019 jämfört med 2018. Totalt handlade det om 7500 beslag av Tramadol, vilket var nytt rekord. Tramadol kan köpas via internet, men de stora kvantiteterna smugglas in via Öresundsbron och hamnarna.

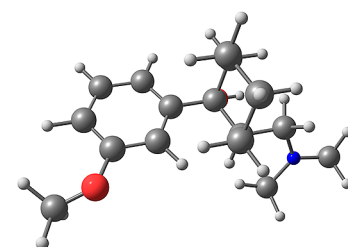


Bild: iStockphoto

16

år är debutåldern för tramadol enligt en studie gjord vid Maria Malmö.

”Tramadol har etablerat sig som en del av ungdomskulturen.”

de som missbrukade annat. Att bli fri från beroendet är svårt. För den som vill sluta är abstinensen svår med frossa, kramper, diaréer och ångest. Motiverande samtal brukar vara otillräckligt. Medicinering och inläggning på sjukhus är ofta nödvändigt.

Riskgrupperna är i stort desamma som för missbrukare av alkohol och cannabis. Men de som missbrukar tramadol riskerar i större utsträckning att drabbas av psykisk ohälsa och att börja med andra droger. En förhållandevis stor andel som använde tramadol var dömda för brott. Tramadol är utbrett i kriminella kretsar eftersom man blir orädd och känslolokal. Den tramadol som missbrukas är

insmugglad eftersom ”läckaget” från det som läkare skriver ut inte täcker efterfrågan på långt när. När läkare skriver ut tramadol för smärtlindring görs det dessutom i små doser. Tillgängligheten och det låga priset bidrar till att hålla missbruket på en hög nivå.

När det gäller förskrivningen av tramadol kunde Accent tidigare i år berätta att förskrivningen av opioider har minskat i Sverige. Detta enligt siffror från Socialstyrelsen. För tio år sedan skrevs opioider ut till 80 patienter per tusen invånare, 2018 hade förskrivningen minskat till 70 patienter per tusen invånare. För tio år sedan förskrevs tramadol till drygt 30 patienter per tusen invånare, idag är det 10 per tusen invånare.

Drygt 7 procent av befolkningen hämtade ut ett läkemedel med opioider minst en gång under 2017. Fred Nyberg, professor i biologisk beroendeforskning vid Uppsala universitet, konstaterar att vi inte vet exakt hur det ser ut idag, eftersom statistiken är ett par år gammal och utvecklingen går fort.

Opioider är, som sagt, farliga på grund av beroenderisken, men också på grund av att toleransnivån är olika från person till person, enligt Fred Nyberg. Dess effekt och potentiella dödlighet varierar enormt. Så här sa han till Accent:

– Vissa bryter ner läkemedel snabbt och andra långsamt. Vissa har svårt att bryta ner dem överhuvudtaget. Det kräver att läkare tar sig tid för att testa vilken dos som gäller för varje patient. I framtiden hoppas man på att genetiska analyser ska kunna visa hur personer svarar på olika typer av läkemedel. *

”Jag var en drogromantiker”

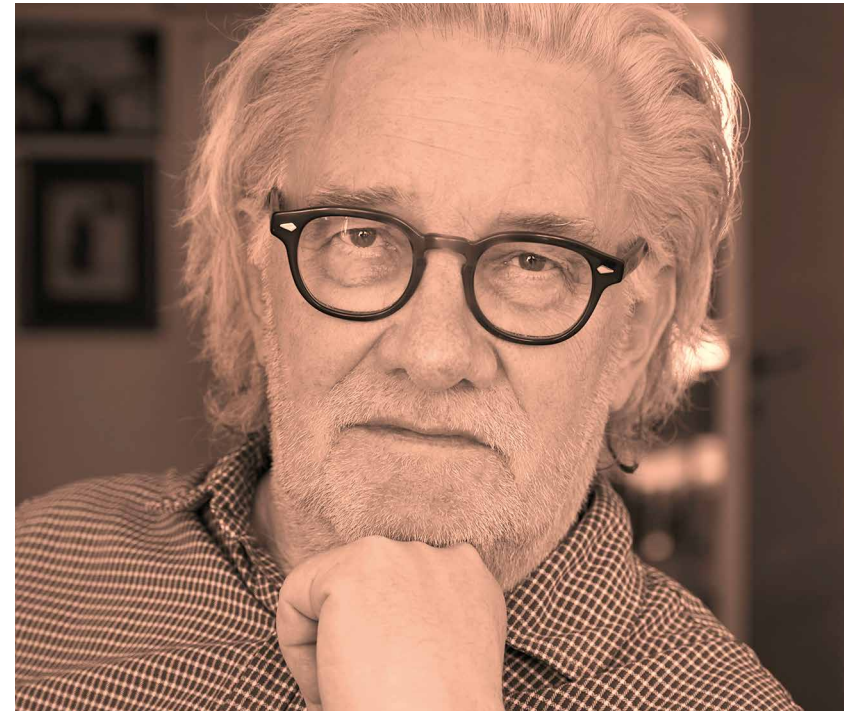


Foto: Mondial förlag

bokreleaser, vernissager och premiärer serverades ofta vin mitt på dagen.

Idag är han nykter sedan fyra år tillbaka, med några enstaka kortare återfall. Han sökte hjälp och har bland annat gått i återfallsprevention i grupp. Men i somras förstod han att han aldrig riktigt kommer känna sig på det torra.

– I slutet av juli ringde jag till öppenvården för att jag behövde prata med någon. De svarade att jag kunde få en tid – den 8 oktober! Det var riktigt jobbigt. Jag blev rätt chockad över att det skulle ta så lång tid, säger han.

Johan Croneman säger att vården måste anpassas bättre.

– Visst, vi som sökt hjälp har saker gemensamt. Men vi är också fruktansvärt olika. Vi kommer från olika miljöer, dricker olika mycket, och av olika skäl. Man buntar ihop alkoholberoende på ett för enkelt sätt.

Som nykter kan han idag se tecken på att andra, vänner och bekanta, verkar dricka för mycket.

– Många är i farozonen, men det är så jäkla svårt att prata om det – att säga till en kompis att ”Du, jag är lite orolig för dig” – då känns det som om man kan riskera en vänskap. Det är väldigt känsligt.

Just nu mår han rätt bra. Men depressionerna och de tunga stunderna har inte gått upp i rök bara för att han blev nykter.

– Många saker blir bättre: relationer, kontakten med barnen, och så slipper man det där konstanta smygandet. Men livet blir inte per automatik som om man kliver ut skitlycklig, i slowmotion på en grön äng.

Emelie Svensson



Omslaget till *Jag var olyckligt här*, Mondial förlag, 2020.

Först när film- och tv-kritikern Johan Croneman insåg att han riskerade att förlora jobbet och sina söner slutade han att dricka.

I boken *Jag är olyckligt här*, utforskar Johan Croneman hur hans alkohol- och spelmissbruk kunde utvecklas under decennier innan det tog stopp.

– Jag levde med alkoholen i nära 40 år innan jag själv tyckte att det blev problematiskt. Men ända sedan ungdomen har jag varit väldigt förtjust i alkohol. Jag gillade att vara berusad och var en drogromantiker.

I boken finns många återblickar, till barndomen, ungdomsåren och till åren som gift småbarnsfar.

– Boken handlar om varför man letar i mörkret, i det destruktiva. Det har jag gjort, och jag undrar när man blir en sådan typ av människa. Jag har egentligen inga svar på det.

Samtidigt som livet var en fest visste han tidigt att han drack för mycket.

– Jag kom till en punkt då jag insåg att jag riskerade att förlora de två saker jag bryr mig om mest: jobbet och mina söner. Jag försökte hålla uppe drickandet då och då, men kände att det höll på att gå helt åt helvete, säger han.

Johan Croneman säger att han lyckats leva ett dubbelliv. Att han aldrig skrivit och varit berusad samtidigt. Inte drack enorma mängder i vardagen, utan snarare lite hela tiden. Och så drack han när sönerna gått och lagt sig.

– Så jag hade någon typ av disciplin kvar. Om man klarar de tricksen så kan man lura sig själv och omgivningen ganska länge, säger han.

Han beskriver att han skolades in i en destruktiv miljö; i början av hans karriär dracks det på redaktionerna, och på

Julklappen som räcker hela året.

295kr

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

Släpp taget!

Sveriges största tidning om droger och nykterhet
accent Nr 3 2018
Pris 40 kr
En tidning från IOGT-NTO

Tema om amblyopi och medberoende

Sveriges största tidning om droger och nykterhet
accent Nr 2 2018
Pris 40 kr
En tidning från IOGT-NTO

Porträtt av Johan Croneman

Dejta nykter

Hur stor roll spelar alkoholen när man söker efter kärleken? Och ska man skriva nykterist redan i Tinder-profilen, eller vänta till första träffen?

TEXT Emelie Svensson ILLUSTRATION Jens Magnusson



Accent har pratat med fem personer som avstår alkohol om deras erfarenheter i dejtingdjungeln.
– Den klassiska frågan från många är – ska vi ses på en öl eller vin? Möjligen frågar någon om kaffe ibland, men generellt är alkoholen stark norm på dejter, säger Ebba Jannert, 23 år, från Uppsala.

Hon blev nykterist för 3,5 år sedan och har sedan dess dejtat både seriöst och tillfälligt, främst via nätet. Att tala om sin nykterhet har hon inga problem med. Det är snarare en naturlig del av hennes livsstil – och därför vill hon inte heller göra en stor grej av det.

– Men det är skönt om det tas upp tidigt när man pratar med en ny person, så att man inte känner att man nästan behöver dölja det. Folks reaktioner på att jag är nykterist brukar vara en bra indikation på hur vettiga och trevliga de är. Respekterar de inte nykterheten är det en tydlig varningsklocka, säger Ebba Jannert.

Om hon skulle ha en långvarig relation med någon, tycker hon att det vore påfrestande om personen hade alkohol som stort intresse.

– Jag har inget problem med om någon skulle ta ett glas då och då, men det är jobbigt om man har helt olika syn på alkohol och festande.



”Folks reaktioner på att jag är nykterist brukar vara en bra indikation på hur vettiga och trevliga de är.”

Ebba Jannert

Joakim Nilsson, 26 år och från Linköping, dejtade med appar som Tinder och OkCupid. Han säger att vissa avslutar chattandet så fort han säger att han är nykterist.

– Folk som inte är nykterister själva kan reagera starkt. Det är vanligt att många listar alkohol som en av de två saker nämner i sin dejtingprofil, till exempel ”hundar och vin”. Jag tror att

det beror på att alkohol associeras med fest, och de vill framstå som kul. Många tänker att det är lätt att snacka om med en ny bekantskap – att man kan prata alkohol precis som man kan prata väder.

För ett tag sedan sedan gick han på en dejt där de inte hann säga mycket mer än ”hej” till varandra, innan servitören frågade vad de skulle dricka. Joakim Nilsson upplevde då hur dejen avväktade för att se vad han skulle beställa, och om båda skulle ta en alkoholhaltig dryck.

– Jag hade inte sagt att jag var nykterist, och i den stunden kom det upp. Hon var förvånad och frågade om jag skulle vara nykterist för alltid, säger han, och fortsätter:

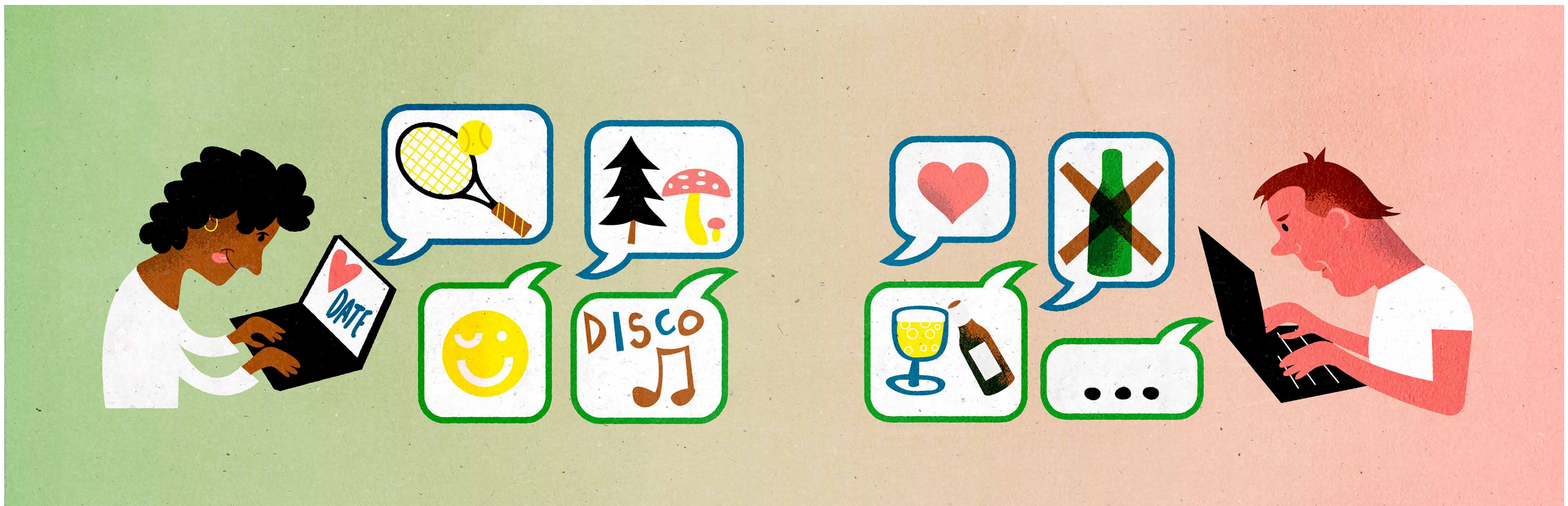
– Men för det mesta brukar nykterheten komma upp rätt naturligt tidigt i chattkonversationer, eftersom jag är aktiv i rörelsen och det är en stor del av mitt liv.

Joakim Nilsson har alltid tänkt att det skulle fungera att ha en relation med en tjej som inte är nykterist. Han har redan haft ett sådant förhållande tidigare, och det gick bra.

– Men det är oftast lättare att dejta någon som är nykterist – det känns mer naturligt på något sätt, säger han.

Stockholmaren Jonas Felixon, 50 år, berättar att han varit med om flera märkliga dejtingsituationer genom åren. ▶





– Många tar för givet att man ska ses på en bärs. Det har blivit standard. Men egentligen finns det ju bättre sätt att lära känna varandra på – som att ta Djurgårdsfärjan, eller varför inte äta en bulle?



”Dejten var förvånad och frågade om jag skulle var nykterist för alltid.”

Joakim Nilsson

Att nämna att han är nykter har stundtals känt laddat när han träffat potentiella partners. Nästan skamset till och med.

– För min del handlade det om att komma på hur man framstår som attraktiv på dejtingmarknaden när man är nykter alkoholist – hur fan får man det att låta snyggt? Även om det hade gått tio år sedan jag drack.

Inte heller för Jonas Felixon var det avgörande att personen han dejtade också var nykterist. Däremot skulle det vara ett problem om personen drack så att hon blev personlighetsförändrad, eller om han märkte att hon hade svårt att sluta.

– Det var viktigt för mig att det var någon som drack måttligt, som inte hade problem med det. Att träffa någon som gillade uteliv vore inte en supermatchning. Det handlar mer om att ens livs- stilar ska passa ihop väl: jag ville inte vara ute på barer vid midnatt – jag tränade ju för maraton.

Och för ett par år sedan träffade han

sin fru på nätet. Idag är de gifta och har två barn.

– Hon dricker ett glas vin då och då. Det stannar vid det. Hon hade samma tempo och intressen som jag, och hajade



”Det handlade om att komma på hur man framstår som attraktiv på dejtingmarknaden när man är nykter alkoholist.”

Jonas Felixon

och respekterade mig. Det kändes bra att prata om vad jag hade varit med om också, säger han.

Jonas Felixon blev så inspirerad av krockarna som kunde uppstå för nyktra



”Gruppen ska vara en fristad, en brygga mellan oss nyktra som söker kärleken.”

Ingela Hansson

i dejtingsammanhang att han som manusförfattare fick stöd från Filminstitutet för en tv-serie på ämnet. I pilotavsnittet spelade skådespelerskan Frida Hallengren nykter alkoholist som gick på AA-möten och dejtade samtidigt.

– Det var feel-good med allvar. Jag ville göra något kul av det som är svårt, laddat och tabubelagt och skildra hela recovery-världen. Men tyvärr blev serien liggande i byrålådorna på tv-kanalen, säger han.

För den amerikanska marknaden finns det idag flera dejtingappar särskilt utformade för den som vill dejta nyktert. En är Loosid, som startades 2018 och där användare kan träffa andra nykterister och få tips om andra typer av aktiviteter än en kroggrunda. Men inga specifika appar för nykter dejting går än så länge att ladda ner i Sverige.

Däremot finns Facebookgruppen Nykter och drogfri dejting, som idag har över tusen medlemmar. Ingela Hansson, 54 år och från Hässleholm, startade gruppen

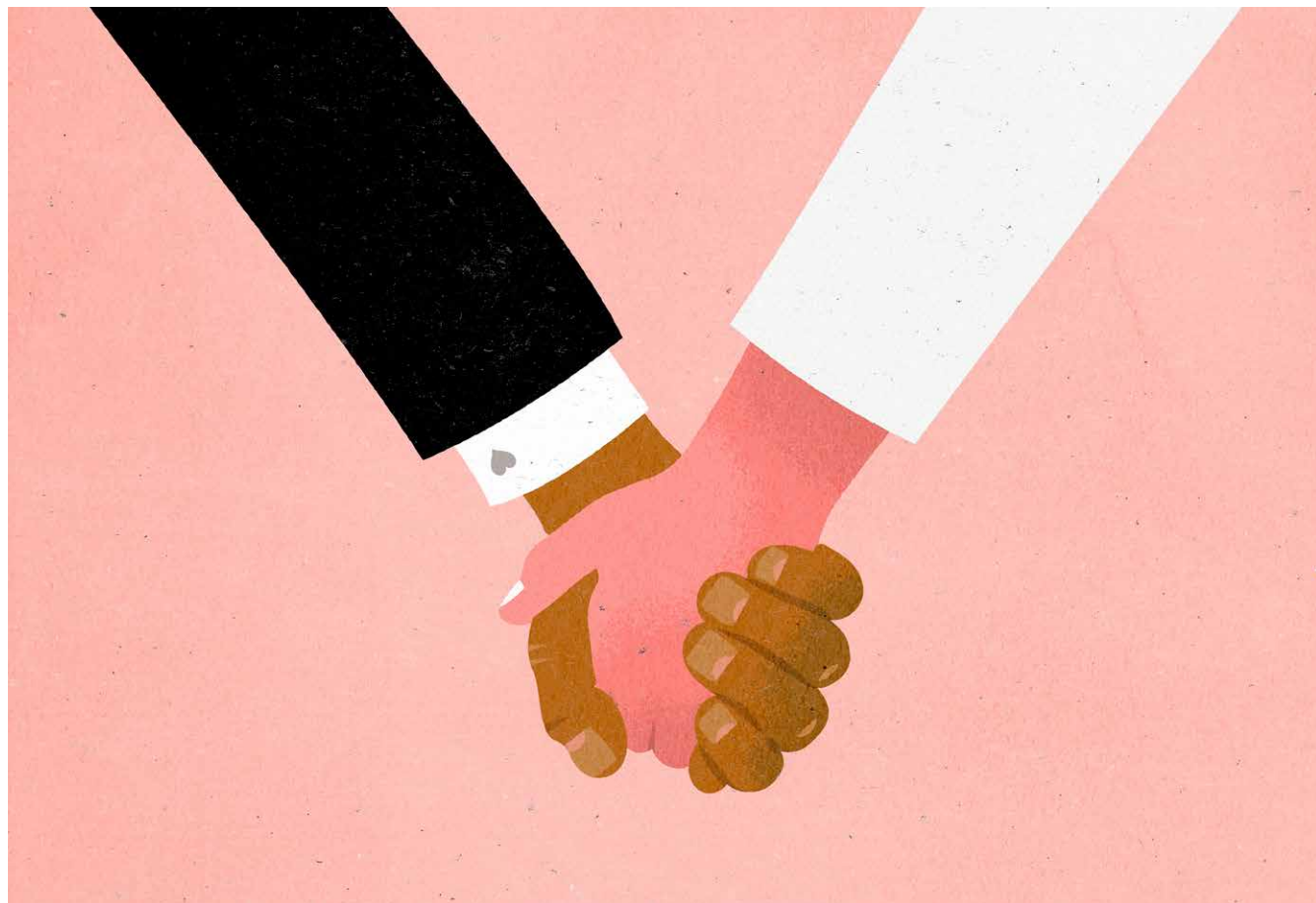
för sex år sedan eftersom att hon var så frustrerad hur svårt det var att träffa någon som inte drack alkohol.

– Gruppen ska vara en fristad, en brygga mellan oss nyktra som söker



”En träff där dejten blir berusad är verkligen långtråkig.”

Lotta Björkman



kärleken. Eftersom jag är nykter sedan 28 år ville jag träffa någon likasinnad, någon som gått igenom lite samma saker som jag. Man vill inte träffa någon som dricker för mycket om man själv haft problem, säger hon.

Upprepade gånger har hon märkt att hennes nykterhet upplevts som ett hinder av andra när hon dejtar.

– Dejterna kan säga ”men vad ska du dricka då?”. Gärna mineralvatten, svarar

jag. Då tittar de på mig som om jag är från en annan planet! Någon annan sa ”men då kan man ju inte dela en flaska vin med dig?”. Nej, det stämmer.

Hon kan visserligen tänka sig att träffa någon som dricker då och då. Men hon är alltid vaksam på var gränsen går, eftersom hon erfar att de som har haft problem med alkoholen lätt kan dras till varandra.

Lotta Björkman, 50 år, från Smögen, har varit nykterist hela sitt liv och var aktiv i Ungdomens nykterhetsförbund, UNE, som ung. Hon har dejtat en del, utan att än så länge träffa rätt.

– Jag har inte hittat Mr Right. Många förknippar dejting med krogen – det har inte varit min melodi, så jag har fått hitta andra sätt. Jag är ju inte heller intresserad av att träffa dem som lever sitt liv på krogen, säger hon.

Mannen i hennes liv behöver inte vara nykterist, urvalet begränsas rätt mycket om det är ett krav.

– Men han behöver vara måttlig och tycka att det är skönt och roligt att

avstå. Festa och dricka alkohol kan han ju göra i annat sällskap än mitt, eller hur? Han kan exempelvis gå ut och dricka med sina kompisar, tycker jag.

En del internet-dejting har det blivit, men nu har hon tröttnat. Hon upplever att det blivit farligare och svårare med åren.

– Ett par kärlekar hittade jag den vägen för ganska många år sedan. Och en träff där dejten blir berusad är verkligen långtråkig. Då brukar jag ursäkta mig och gå hem.

Lotta Björkman kan uppleva att det är besvärande när många dejter hela tiden ska gräva i varför hon inte dricker. När hon var yngre antogs det ofta att hon var gravid, och nu för tiden tror folk att hon haft alkoholproblem. Däremot anser många att det är fel av henne att fråga varför de dricker alkohol.

– Standardsvaret de brukar få av mig är: ”Jag har inte träffat någon som är snyggare, smartare eller trevligare med alkohol, så varför skulle jag vilja vara mitt sämre jag när jag träffar dig?” ☹

”Många rädslor”

Beroendeterapeuten Maria Törnblom om alkohol i dejtingvärlden: ”För många patienter är det ett jättestort problem”.

TEXT Emelie Svensson

Alkohol, nykterhet och kärleksförhållanden – går det ihop? Maria Törnblom, som arbetar på en öppenvårdsbehandling i Malmö, säger att många av hennes patienter vill prata om just det ämnet. I synnerhet de som är under 35 år.

– Oh ja! De flesta som haft ett beroende och vill hitta en partner bär på rädslor om att bli nobbade, och att visa sig sårbara. Det är ett jättestort problem för många, säger hon.

En del undrar: ”Om jag träffar en normaldrickare, ska jag då tillåta alkohol i mitt hem?” eller ”Ska jag hängla med tjejen när hon druckit?”. Frågorna kommer även från de som redan är i en relation sedan tidigare.

– **Jag brukar säga** att det handlar om att man aldrig ska sätta gränser för någon annan, utan man ska sätta gränser för sig själv och de behov jag har. Är inte den andre personen villig att möta de gränserna, är det inte den person du ska leva med, säger Maria Törnblom.

Ett vanligt problem är att självkänslan sällan är på topp, säger hon. Ofta ser Maria Törnblom hur ett slags beroende kan ersättas med ett annat när man blir



Foto: Privat

► MARIA TÖRNBLOM

Beroendeterapeut och beteendevetare med utbildning i Montessoripedagogik. Verksam vid en privat beroendemottagning i Malmö.

nykter, exempelvis socker, shopping – eller kärlek.

– Men en annan människa kan aldrig fylla det tomrummet. Jag brukar säga att man måste jobba med sig själv och rensa ut all skit, innan man kan släppa in en annan människa. Du måste acceptera dig själv innan du kan älska någon annan.

Maria Törnblom vet hur det är, hon är själv nykter alkoholist sedan fyra år

tillbaka och har testat att dejta under den perioden. Hon har valt att vara öppen från start med att hon inte dricker alkohol när hon träffar en ny människa.

– Dels för att inte göra mig själv besviken om någon nobbar mig, och dels för att man aldrig vet vad den andre har för erfarenheter. De kanske har en anhörig som druckit för mycket. Därför tycker jag att det är skönt att kasta ut den bollen direkt – det är jobbigt om man blir förälskad och sedan dumpad för att man inte dricker, säger hon.

Men hon har en vän som tänker helt tvärtom.

– Hon brukar säga att hon vill att personen ska lära känna henne innan hon berättar om nykterheten. Det viktigaste är såklart att man gör det som passar en själv.

Maria Törnblom har testat att dejta bland annat via Tinder, och ofta kommer ämnet upp när dejten frågar vad hon jobbar med. Ibland har människor slutat höra av sig tvärt när hon berättat att hon är nykter alkoholist.

– En del är nyfikna och öppnar själva upp om att de dricker för mycket. En tjej sa ”jag dricker en flaska vin om dagen, så mig ska du nog inte träffa”. En del slutar höra av sig – och lika bra är väl det, tänker jag.

Maria Törnbloms tips

”Det bästa är att ses till exempel på en promenad eller någon aktivitet som gör att du kan avvika snabbt. Man bör inte göra tre-rätters på första dejten, så man sitter fast där med någon man inte trivs med. Sedan kan man undvika sammanhang där det serveras alkohol om man inte vill berätta om nykterheten första gången man ses.”

Nyktra mötesplatser för dejting

► **Loosid** Amerikansk dejtingapp som lanserades 2018.

► **Nykter och drogfri dejting** En svensk Facebookgrupp.

► **Alla aktiviteter** som sker i IOGT-NTO och andra delar av nykterhetsrörelsen är förstås fria från alkohol och andra droger.

Foto: iStockphoto





Foto: Jens Wingren

”Vi vill skapa en magisk julkänsla”

Årets Vit jul-kampanj är i gång. Junis satsar på att skapa en julhelg med mycket mys och magi.

IOGT-NTO-rörelsen Vit jul-kampanjen har som mål att ge barn ett julfirande utan alkohol. Det brukar innebära ett späckat program med aktiviteter runt om i landet. Men i år är inte som andra år; nu måste arrangörerna erbjuda en fristad inte bara från alkoholen, utan också från coronaviruset.

En stor del av årets arbete går därför ut på att stötta och tipsa föreningar om hur de kan hantera situationen. Olika digitala verktyg tas fram, bland annat digitala pins som kan fästas på profilbilder på sociala medier.

– Vi har också samlat in ”testimonials”, där vanliga människor tar en selfie och berättar varför de väljer att ha en vit jul. Vi kommer att dela vittnesmålen i våra kanaler, men det viktigaste är när de delas av personerna själva. Det är då de intressanta samtalen kan bli av – för

man lyssnar ju alltid mer på någon man känner, säger Anna Ceder.

En av årets Vit jul-arrangörer är Lovisa Sjöberg, Junis Dalarna, i Borlänge.

– Den 21 december kommer det att bli ett glittrande julfirande med ”evighetspepparkakshus”, julfika och julgran. Dagen före julafton blir det julmys där vi dekorerar, gör juliga cupcakes och ser på julfilm. På juldagen ska vi ha en nykter familjefest, säger hon.

Junis arrangerar även ett firande i Falun den 22 december med julpyssel, lekar och överraskningar, och den 30 december blir det nyårsfirande i Borlänge med tacos, lekar och önskningar till stjärnorna.

– Vi vill erbjuda aktiviteter så att barnen kan känna sig trygga, och skapa en magisk julkänsla, säger Lovisa Sjöberg.

Viktor Eriksson

Insamling upphör

IOGT-NTO IOGT-NTO-rörelsen ideell förening, INRIF, bildades 2015 efter att rörelsens kongresser respektive förbunds möte beslutat satsa på att utveckla och professionalisera insamlingsarbetet. Nu har föreningens styrelse beslutat att lägga ner verksamheten. Skälet är att det ekonomiska resultatet är för dåligt.

Eva Ekeröth

Nya distrikt

IOGT-NTO Nu är samtliga åtta nya IOGT-NTO-distrikt bildade och styrelser valda. De sista är: IOGT-NTO Norr, ordförande Kerstin Sjöström, IOGT-NTO Gävledala, ordförande Ann Borres-Back, samt IOGT-NTO Syd, ordförande Per Bengtsson.

Ulrica Ambjörn



Bild: Istockphoto

Solklart

Miljonlotteriet IOGT-NTO:s fastighet i Mölnlycke går över till fossilfria energikällor. 498 solpaneler på taket i kombination med bergvärme utgör en investering som beräknas ha betalat sig inom tio år.

Ulrica Ambjörn

”Media gör ett för dåligt jobb med att granska alkoholindustrin”

Medlemmen Mikael Andersson

Varför är du medlem i IOGT-NTO?

– Jag är nykterist och tycker att det är bra att vara med och stötta en organisation som kämpar för ett nyktert samhälle. Det är så mycket elände med sprit och droger – därför är det viktigt att starka röster visar på alternativ och lyfter de stora problem vi har i samhället.

Vad tycker du att media spelar för roll när det gäller alkohol och droger?

– Det finns en stark alkoholromantik i samhället. Alkohol sammankopplas med något trevligt, coolt, fränt – man är en ”riktig man” eller ”riktig kvinna” om man super. Den bilden förstärks tyvärr ofta av media. Jag tycker också att vi gör ett för dåligt jobb med att granska alkoholindustrin och de negativa sidorna av alkohol. Där har vi mycket arbete kvar att göra.

Har du något exempel?

– Alkohol borde aldrig användas som ursäkt för att en person beter sig illa. Ta Metoo som exempel, många av de män som betett sig illa skulle kanske aldrig ha gjort det om de inte var berusade. Den aspekten bortser man från i media – som om folk har rätt att vara fulla.

– Det är som om media väljer att medvetet bortse från hur mycket samhället påverkas av alkohol, vi accepterar det på något vis. Alkohol är inget försvar för dem som betett sig illa – de ska ta konsekvenserna ändå – men de hade nog inte gjort så om de var nyktra.

Text: Emelie Svensson Foto: Johannes Berndalen

Ålder: 47 år. Bor: Sveg. Familj: Gift, två barn. Yrke: Chefredaktör Tidningen Härjedalen.



Foto: Ulrica Ambjörn

Hallå där Emilia Pettersson

1 Du är politisk sekreterare i IOGT-NTO och har tagit fram rapporten Utsatta grupper extra utsatta under coronakrisen. Vad är syftet med rapporten?

– Att lyfta problematik som kanske inte var så synlig i början av pandemin, utan som riskerar att dyka upp långt senare. Sådant som inte får samma fokus när man akut måste ta tag i smittspridningen i samhällets alla verksamheter. Ökad psykisk ohälsa, våld i nära relationer eller missbruk kommer att synas i ett senare skede och kan få långt större konsekvenser på längre sikt.

2 Är det något som överraskat dig?

– Det som sköljde över mig som en våg var omfattningen av lidandet. Det är så många som inte nås av det stöd de är så beroende av, såsom luncher för bostadslösa, AA-möten för de som blivit nyktra, eller läger för barn i familjer där det finns missbruk.

3 Något som är extra viktigt att lyfta?

– Det viktigaste av allt är att det förebyggande arbetet inte får stå tillbaka när samhället hanterar det akuta. Det behövs också en medvetenhet och en strategi för att kunna hantera detta framöver.

Emelie Svensson

Tipsa Accent!

Mejla accent@iogt.se och tipsa om nyheter och nyktra aktiviteter.

10 år av möjligheter

Möjligheternas hus i Skarpnäck firar 10 år av hårt arbete för att skapa förändring.

IOGT-NTO Möjligheternas hus är ett socialt företag där människor får stöd att komma tillbaka i arbete. I år firar second hand-butiken tio år i sina nuvarande lokaler i Skarpnäck i södra Stockholm.

Butiken är väletablerad och populär, med många besökare.

– Jag kommer hit varje vecka. Man kan hitta fina saker här, säger Kerstin Astelyson, som även deltog också i själva 10-årsfirandet i oktober, då det bjöds på fika och Gatans kör uppträdde.

Men alltihop började under blygsamma förhållanden, i en rivningsfastighet i Farsta.

Kjell-Ove Oscarsson var då nyvald distriktsordförande i Stockholm.

– Vi hade inga pengar, men så kom vi på det här med second hand. Först började vi samarbeta med andra second hand-butiker, men efter ett tag tyckte vi att vi kunde sköta det själva.

Idén går ut på att ordna arbetsträning och social gemenskap för bland andra

människor med missbruksproblem.

– Jag tycker att vi lyckats bra. Skulle det drivas kommunalt skulle vi vara fem-sex anställda. Istället är vi två fasta och kan ha runt 30 personer hos oss, säger Kjell-Ove Oscarsson.

Han tror att det kan bli mer ekonomiskt ansträngt i framtiden.

– Placeringarna blir kortare och kortare. Förut kunde vi ha folk utan tidsbegränsning, men nu är de på Möjligheternas hus i högst ett år. Det har blivit mycket hårdare klimat.

Vad har varit roligast under den här åren?

– Det är kul när det går bra för människor och de kan kliva vidare ut i arbetslivet. Vi har till och med någon som nu skapat eget företag. Det tycker jag är stort.

Viktor Eriksson



Foto: Eva Ekeröth



Foto: Ulrica Ambjörn

Jane Henriksson, verksamhetschef Möjligheternas hus, i samtal med en nöjd kund.



Foto: Jens Wingren

Accentpodden avsnitt 36: Drinkarna

”Jag gillar att skapa alkoholfria drinkar, det är en större utmaning.”

Bartendern Thomas Jordansson har tagit fram alkoholfria drinkar för Accents räkning sedan 2016. I år kan du följa med bakom hans bardisk i Accentpodden avsnitt 36. Lyssna på alla avsnitt av Accentpodden på accentmagasin.se/podcast.

Kandidater sökes: Hjälp oss att hitta guldgruvet

IOGT-NTO Nästa förbundsstyrelse väljs på kongressen i Jönköping i juni. Valberedningen söker kandidater som har erfarenhet av organisationen, men gärna även kunskap om hur det fungerar i andra politiska eller idéburna organisationer. Duktiga ledare med ett strategiskt tänk efterlyses.

– Vi i valberedningen känner ju inte alla i rörelsen – därför måste vi få hjälp av medlemmarna att hitta guldgruvet,

säger Tobias Tengström, sammanställare i valberedningen.

Koll på ekonomi, omvärldsbekantning, och förmåga att samarbeta står också på valberedningens önskelista. För att valberedningen ska hinna hantera nomineringarna, måste de vara inskickade senast 1 februari 2021.

– Det har varit en speciell situation under pandemin. Valberedningen inte haft möjlighet att träffa medlemmar ute i distrikten som vanligt,

och där få tips om kandidater, säger han.

Lina Boberg, kassör, har haft olika roller i IOGT-NTO:s förbundsstyrelse de senaste fem åren.

Hon har lärt sig mycket om gruppdynamik, men även om förändringsprocesser, om människors drivkrafter och om IOGT-NTO:s historia.

– Det har varit väldigt spännande och roliga år. Det är också ett stort ansvar och ibland innebär det att man

fattar tunga beslut. Jag tycker att man ska våga testa, säger hon.

Eva Ekeröth



Lina Boberg

Foto: Ulrica Ambjörn

Diplom för långt medlemskap

75 år Sven Erik Hermansson, Borlänge (Linghem), Ivan Jakobsson, Skutskär (Valbo), Gunnar Eriksson, Breidablick (Frösön).



På nytt jobb

Timothy Loke är ny regionchef för Sydostasien, på IOGT-NTO-rörelsens regionkontor i Chiang Mai, Thailand.

Utmärkelser

Junis Lägerrävarna i Örebro har tilldelats Örebro kommuns Fritidspris 2020. Förutom diplom får föreningen ett bidrag på 10 000 kronor.

Victoria Nord tilldelas stipendium Thyra och Ture E Westerbergs Stipendiefond för läkare- eller tandläkarstuderande.

Gösta Vestlund tilldelas postumt Anders Carlbergs hederspris för livsgärning.

Varannan svensk jobbar ideellt

Svenska medborgares engagemang är överraskande högt och stabilt visar forskning.

Engagemang Hälften av alla svenskar engagerar sig ideellt. Det visar en färsk rapport från Ersta Sköndal Bräcke högskola, som undersökt medborgerligt engagemang i Sverige sedan 1992. Siffrorna från 2019 visar att trenden håller i sig.

– Det mest slående är att det ideella medborgerliga engagemanget är så stabilt och på fortsatt höga nivåer. Ungefär hälften av den vuxna befolkningen uppger att de gör någon typ av ideellt arbete, och så har det i princip varit sedan 1990-talet, säger forskaren Johan von Essen och tillägger:

– Trots att vi haft ökad ojämlikhet och recession påverkar det inte det ideella engagemanget särskilt mycket. Det är i sig överraskande.

Denna gång har forskarna även mätt folklig mobilisering vid dramatiska händelser mätts, som exempelvis de omfattande skogsbränderna sommaren 2018 och det stora flyktingmottagandet 2015.

– Det visade sig att 11 procent av befolkningen engagerar sig i den typen av insatser, säger Johan von Essen.

Det framkom också att de som redan var engagerade i olika typer av föreningar och organisationer, också deltog i snabba insatser för att hjälpa till.

Johan von Essen menar att välfärdssamhället har betydelse för det ideella engagemanget.

– Att vi har en välfungerande välfärdsstat är en bidragande orsak. Människor behöver inte vara lika rädda för att exempelvis vård av äldre måste ske genom egna insatser. Då hade människor kanske känt sig tvingade – nu kan de avsluta sitt engagemang när de vill.

Emelie Svensson



Foto: iStockphoto



Foto: iStockphoto

Visselblåsartjänst hos studieförbund

NBV Tjänsten är till för den som vill slå larm om avvikelser från policy och riktlinjer på ett säkert sätt. Dit kan man larma om man till exempel misstänker ekonomiska oegentligheter och korruption, felaktig användning av statsbidrag, allvarliga trakasserier och diskriminering, eller säkerhetsrisker på arbetsplatsen.

Emelie Svensson

60,7

miljoner kronor. Så mycket samlades in till årets upplaga av Världens barn. Mest per person samlades in i Arjeplog: 147, 51 kronor.

Källa: Världens barn.



Foto: Alexandra Green Tetschet

Föräldracoacher i Syd

Stöttar föräldrar IOGT-NTO Syd har i höst startat projektet Föräldrar tillsammans 2.0 – som vänder sig till tonårsföräldrar.

– Många nyanlända föräldrar vet inte vart de ska vända sig om de upplever att deras tonåringar har problem. Här kan de få hjälp av personer som talar samma språk, som kan vägleda och översätta, samt ta deras frågor vidare till myndigheter, säger föräldracoacherna Rahma Ali och Lina Hamadeh.

Emelie Svensson

Det nya normala

År 2020 är ett annorlunda år i föreningslivet. En del nytt har kommit för att stanna, men mycket finns också att längta tillbaka till. Vi kollar läget i IOGT-NTO-rörelsen.

TEXT Eva Ekeröth



Theres Sysimetsä, general-sekreterare Nykterhetsrörelsens scoutförbund, NSF.

Inte heller scouterna är opåverkade av pandemin. Vissa saker tror Theres Sysimetsä har förändrats för alltid.

– Kramkulturen tror jag inte kommer tillbaka på samma sätt.

Hon anser också att kommunikationen är annorlunda digitalt.

– Många har lättare att uttrycka sig när de inte måste begära ordet på ett stormöte.

Det hon saknar mest är nätverkanter.

– De små mötena som inte är inplanerade, när man börjar prata med någon i toakön eller vid kaffeautomaten. Och att få göra rörelsegemensamma grejer.

”Kramkulturen tror jag inte kommer tillbaka på samma sätt.”

Foto: Privat, Nathalie C. Andersson, Jens Wingren, Linda Håkansson



Samuel Somo, general-sekreterare Ungdomens nykterhetsförbund, UNF.

– Under våren väntade alla på att allt skulle bli som vanligt. Vi gjorde grejer som var en ersättning för det vi egentligen ville göra. Nu skapar vi istället nya arbetssätt som håller framöver, säger Samuel Somo.

UNF:s grundutbildning, UNF:aren, finns nu digitalt.

– Det är inte samma känsla som när man träffas en helg, men vi får med folk som inte skulle varit med annars. De kanske bor långt bort, har funktionshinder eller får inte åka iväg för sina föräldrar.

Framöver tror han att kurserna kommer att vara en blandning av digitala och fysiska träffar.

– Om grundutbildningen är digital kanske deltagarna sedan känner sig beredda att åka på en fysisk träff. Det digitala blir ett komplement, inte en ersättning, säger Samuel Somo.



Mona Örjes, ordförande Junis, IOGT-NTO-rörelsens juniorförbund.

Även Junis har upptäckt att vissa verksamheter fungerar utmärkt digitalt.

– Ett konkret exempel är presentationen av vår årliga Junis-rapport. Det brukar vara omkring 20 deltagare. I år hölls seminariet digitalt och då deltog 100 personer, säger Mona Örjes.

För barnens del är skillnaden inte så stor, men en del aktiviteter har flyttat ut.

– Vi har ett koncept som vi kallar 10 träffar. Tidigare har träffarna hållits inomhus, men när pandemin började tog vi fram utomhusaktiviteter för träffarna.

”I år hölls seminariet digitalt och då deltog 100 personer.”

📌 Längre intervjuer finns på accentmagasin.se/iogt-nto-rorelsen



Kim Reenaas, general-sekreterare IOGT-NTO.

Kim Reenaas hade planerat att resa runt i Sverige och besöka alla nybildade distrikt. Av det blev inget, men istället har det blivit lika många digitala möten, som blev väl så bra. Även hon har noterat att fler nås via digitala möten.

– De flesta har tid och möjlighet att lägga två timmar på ett digitalt möte. På så vis kan vi nå medlemmar som aldrig skulle resa iväg för att delta på ett möte. Det digitala ger oss också möjlighet att vara igång hela tiden, inte bara när det är kongress, verksamhetsforum, eller liknande.

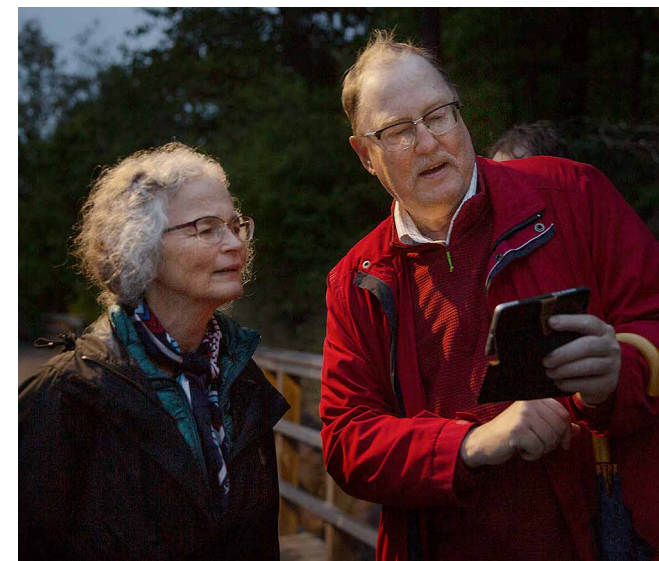
Om stora evenemang ändå gått att genomföra digitalt så tror Kim Reenaas att de lokala föreningarnas utmaningar är större.

– Vi måste få komma igång med mycket av det som legat nere. Så mycket av det vi gör bygger på fysisk närvaro och gemenskap.

Förändrat föreningsliv

14 juni är en mycket aktiv IOGT-NTO-förening. Pandemin har tvingat medlemmarna att uppfinna nya sätt att mötas – digitalt, men också på promenader.

TEXT Eva Ekeröth FOTO Sara Mac Key



Det är kväll i slutet av augusti. IOGT-NTO:s lokalförening 14 juni har samlats för att bestiga Hammarbybacken i södra Stockholm. Birgitta Olli, initiativtagare till turen, uppmanar oss att vara uppmärksamma när vi går.

– När ni kommer ner blir det frågor på sådant vi sett, så det gäller att ha ögonen med sig, säger hon.

Vi börjar i Sickla i Nacka kommun, men strax tar en träbro oss över Sickla kanal och vi befinner oss i Stockholm. Det lutar rejält uppför. När vi når toppen är utsikten magnifik. Vi ser nöjesparken Gröna Lund, Globen och finlandsfärjorna vid Värtahamnen. Borta vid Gärdet stiger två luftballonger mot skyn.

Tillbaka i Sickla åter vi medhavd matsäck och svarar på de utlovade frågorna. Segrare i frågesporten blir Lena och Roland Karlsson. De uppskattar den här formen av aktivitet.

– Roligast är att de som hållit i vandringarna har varit så väl förberedda, säger Lena Karlsson.

Några veckor senare är det dags igen. Denna gång blir det promenad runt Svindeviken, också det i Nacka. Vi börjar på Finnbergets topp där initiativtagaren Eva Åhlström bjuder på fika. Trots det dimmiga vädret är utsikten fantastisk.

Men Eva Åhlström saknar tiden före epidemin.

– Vi brukade träffas varje tisdag, men ►

▲ Lena Karlsson och Bo Högstedt försöker urskilja vad som står på telefonen i mörkret.

◄ Det är mörkt innan medlemmarna i lokalföreningen 14 juni är tillbaka från promenaden.

”Vandringarna tror jag att vi kommer att fortsätta med.”

Roland Karlsson

under hela våren sågs vi inte alls. Nu har vi kommit igång igen med digitala träffar och promenader, men jag har ingen bil så jag kan bara vara med om utflykterna sker på gångavstånd hemifrån, säger hon.

Efter fikat går vi via Kvarnholmen och över nya Svindersviksbron. Här blandas gammal och ny bebyggelse. Bland annat ett område med villor på vattnet. Flera av husen har båtparkering utanför dörren.

– Inget för den som har småbarn eller berusade gäster, konstaterar Bo Högstedt, och pekar på de smala trädäcken som omgärdar husen.

Han stannar till vid ett flytande växt-hus, bundet som en jolle intill en av villorna.

– Det här måste jag bara fota, säger han och tar upp telefonen.

Mörkret faller medan vi traskar vidare längs vattnet. Det hinner bli helt mörkt innan vi är tillbaka.

– Jag tycker ändå att vi har visat att man kan ha den här typen av aktiviteter även när det inte är sommar, konstaterar Helena Lindström.

14 juni är en aktiv förening som van-

ligtvis har möten varje tisdag. Förutom en utflykt på föreningens födelsedag, den 14 juni, och en bangolf-tävling varje sommar, brukar mötena ske inomhus. Bland annat bjuds intressanta gäster in till utfrågning i heta stolen, eller för att hålla ett eget sommarprat och spela sin favoritmusik. Museibesök och föredrag har varvats med stickkaféer, syhelger, studiecirkel och tävlingar som Musik-leken och Pumpen. Och så fester förstås: påskfest, julfest och julgransplundring.

Nu ser det annorlunda ut. Efter att mars månads möten ställts in beslöt föreningen att årets påskfest skulle hållas digitalt.

– Vi målade ägg tillsammans digitalt och röstade om vilket ägg som var finast. Och så hade vi frågesport med påsktema. Det brukar vi alltid ha, säger Bo Högstedt.

De flesta vill dock ha fester och föreningsträffar i lokalen framöver.

– Men vandringarna tror jag att vi kommer att fortsätta med. Det är i alla fall något vi har pratat om, säger Roland Karlsson. ☺

► Kvarnholmens lekplats är inspirerad av tiden då KF:s kvarn och bageri låg på ön.

► Eva Åhlström dukar upp medan Helena Lindström håller upp kaffe till Roland Karlsson. Birgitta Olli och Gunnar Lindström väntar på sin tur.

◄ Utsikten från den nya Svindersviksbron är fantastisk.



Hur tycker du att verksamheten fungerat under pandemin?



Eva Åhlström

– Det är bra att vi kommit igång igen med digitala möten och promenader, men jag saknar att sitta runt ett bord och prata, och att göra studiebesök.



Bo Högstedt

– Det har fungerat bra, vi tar en månad i taget, men under hösten kommer vi att vilja hitta på saker inomhus också. Det finns ju museer som är öppna.



Birgitta Olli

– Förvånansvärt bra. Vi har varit kreativa och haft möten, och till och med påskfest digitalt. Och så de här uteaktiviteterna, som jag tycker vi kan fortsätta med även efter pandemin. Det finns så mycket att upptäcka.

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



”Trots corona kan verksamhet växa och utvecklas, som Familjekällan!”

Marie Hillner, verksamhetsutvecklare



Skippa alkoholen och stå upp för alla barns rätt till en trygg jul!

IOGT-NTO-rörelsens kampanj Vit jul syftar till att fler vuxna ska avstå alkohol och andra droger när de firar jul tillsammans med barn och unga.

Våra lokalföreningar ordnar aktiviteter för barn och unga under jullovet. Aktiviteterna är öppna för alla, alltid gratis - vi vet att det kan göra stor skillnad för den som lever i utsatthet – och genomförs med trygga, nyktra vuxna.

Som medlem i IOGT-NTO kan man engagera sig i kampanjen på olika sätt. Sprid kampanjbudskapet till släkt, vänner och bekanta.

Skriv in din e-postadress på vitjul.se och få ett digitalt kit med tips och idéer på hur man handgripligen kan visa att man står upp för alla barns rätt till en trygg jul.

Köp fina julklappar i vår gåvoshop, skänk en gåva till kampanjen och/eller bli månads-givare. Kontakta ditt distrikt för mer information om du är intresserad av att vara ledare.

Info för IOGT-NTO:s medlemmar och föreningar:
www.iogt.se/medlemssidor/vit-jul-for-medlemmar
Läs mer om kampanjen: www.vitjul.se

LOGGA IN PÅ MINA SIDOR

Du som har Bank ID kan själv logga in i vårt medlemsregister och se information om ditt medlemskap. Du hittar inloggningssidan här: <https://www.iogt.se/medlemssidor/till-mina-sidor/> Om du behöver hjälp eller har frågor, hör av dig till Medlemsservice via mejl medlemsservice@iogt.se.



KALENDARIUM

DECEMBER

1 Vit jul

Vit jul-kampanjen pågår under hela månaden. Vi skapar härliga jullovsminnen för alla barn och unga, men främst för de som behöver det allra mest. Läs mer här: vitjul.se



Hela kalendariet finns på www.iogt.se/events

JANUARI

1

Ansvar för framtiden

Ansökningsperioden för projektansökningar till Stiftelsen Ansvar för framtiden närmar sig sitt slut, 31 januari är sista dag. Mer info om stiftelsen och hur man gör en projektansökan finns här: ansvar-forframtiden.se/home.m

FEBRUARI

1

Årsmöte

Vi påminner om att föreningens årsmöte ska hållas före februari månads utgång. Kom ihåg att skicka in föreningsårsrapporten så att vårt föreningsregister är uppdaterat!



GÅRDSFÖRSÄLJNING – ALKOHOLINDUSTRINS TROJANSKA HÄST

Läs vår senaste rapport som avslöjar bluffen och de verkliga vinnarna ifall gårdsförsäljning skulle införas i Sverige. Föreningar som vill kan använda rapporten och våra verktyglådor i sitt lokala påverkansarbete. www.iogt.se/medlemssidor/kampanjer/kampanj-om-gardsforsaljning/

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-postadress till dig?

Nu kan du som har Bank ID själv logga in i vårt medlemsregister och se din medlemsperiod, uppdatera dina kontaktuppgifter mm. All information finns www.iogt.se/medlemssidor/till-mina-sidor



Följ oss i sociala medier

facebook.com/iogtnto
Twitter: @iogtnto

Nu vill vi se action, Folhälsomyndigheten!

Ett år går fort och snart kan vi lägga 2020 bakom oss. Ett år som på grund av coronapandemin får bära epitetet "Skit-året 2020". Året som blev allt annat än förväntat, men också ett år av nytänk, utveckling, och massor av möjligheter att använda och testa den digitala teknik som finns till vårt förfogande. Efter en relativt lugn sommar avseende smittspridningen av covid-19 rullar nu en andra våg över Europa. Genom evolutionen har vi människor blivit anpassningsbara. I det ingår att glömma det som varit jobbigt, ta nya tag och gå vidare. Bra egenskaper som gör att vi är i ständig utveckling, men som också kan innebära en fara genom att vi utsätter oss själva och andra för onödiga risker.

Att risktagande har en tydlig koppling till alkohol och berusning ser och förstår vi som organisation. Strax innan denna krönika trycktes kallade regeringen till en presskonferens där de tillkännagav att de kommer begränsa tiderna för alkoholservering till 22.00. Ett bra förslag som fokuserar på en av de riskfaktorer för smittspridning som alkoholservering sena kvällar och nätter inneburit. Samtidigt är vi tydliga med att detta bara är ett första steg. Fler åtgärder kan komma att behövas. Inte minst då risken

är att problemen flyttas från krogar och nattklubbar till andra miljöer. Vi anser att Folhälsomyndigheten, FHM, bör ta större hänsyn till alkoholens roll under pandemin. De har varit väldigt tydliga med att rökning och övervikt är riskfaktorer, men duckar för alkoholens roll. Frågan vi ställer oss är om FHM helt enkelt inte ser det som sitt uppdrag att prata om alkohol och dess inverkan under en pandemi? De tar ett stort och omfattande ansvar för smittskyddsfrågor, men vi kräver mer av dem i alkoholfrågan. IOGT-NTO lyfter alkoholens roll under pandemin i flera sammanhang och särskilt stolt är jag över den internationella forskargruppens kommande rapport om alkohol och covid-19. Forskningsbaserad fakta som vi kan förmedla vidare och använda i vårt alkoholpolitiska påverkansarbete.

Eftersom detta är årets sista krönika vill jag önska er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt 2021. Må det bli ett år då vi får kontroll på pandemin och demokratins vindar friskt får blåsa över världen.

Johnny Mostacero



"Vi anser att Folhälsomyndigheten, FHM, bör ta större hänsyn till alkoholens roll under pandemin."

Johnny väljer



Årets hjältar Alla medlemmar och förtroendevalda i våra distrikt som efter omställning till digitala former nu genomfört samtliga distriktsårsmöten.



Årets insats Den internationella forskargrupp som trots pandemin också i år, helt ideellt, skrivit en rapport som vi kan sprida och använda.



Årets glädjeämne Det högsta valdeltagandet i USA på 120 år talar sitt tydliga språk. Amerikanerna förstår värdet av demokrati.



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

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

accentpodden

Finns där du hittar dina podcasts eller på
[accentmagasin.se/podcast](https://www.accentmagasin.se/podcast)



Törstig på något lite
lagom hipster, spex-ish,
läskande och garanterat
utan baksmälla?

UNF har fixat
alternativet!

Kolla in oss på
popbox.nu

