

#3 2026

DIN NYA MEDLEMSSTIDNING! 📖
MOTDRAG OCH ACCENT HAR GÅTT IHOP!

ACCENT MAGASIN



FRÅN MOVENDI SVERIGE

SPRINGNOTA?

Nya förslag
i alkoholpolitiken
blir dyra

ÅTERHÄMTNING

Lång väg
tillbaka efter
beroende

Komikern

Elinor Aldenmark
Svensson gör
upp med pappans
missbruk

Svart humor

”Vi alkoholistbarn tänker
mycket på de här sakerna”



04

SCOUTERNA
ÄR REDOSnart kliver NSF
in i Movendi –
avgörs i oktober

08

KOMIKERN ELINOR
ALDENMARK SVENSSONSkrattar åt
eländet

14

VEM TAR
NOTAN?Vad kostar de
nya förslagen
i alkoholpolitiken?

24

HÄNDER
I MOVENDITjeförening
i Jönköping
och Vit jul

16

TEMA: ÅTERHÄMTNING

Slingrig väg ut
ur beroende

Välkommen!

"Vill du ha kaffe, te eller ett glas vin medan vi väntar
på att färgen verkar?"Frågan ställs nu inte på en bar eller restaurang,
utan hos frisören.I över 100 år har en viktig princip i Sverige varit
att alkohol och mat måste höra ihop på krogen. Men
kravet på att servera mat ihop med alkohol togs bort
den 1 juni 2026, och nu har helt nya typer av verksam-
heter i Sverige börjat få serveringstillstånd.Accents reporter Per Cornell begärde ut ansök-
ningar och beviljade tillstånd från Sveriges tre största
städer. Bland annat har butiker, frisörsalonger och en
sportanläggning fått tillstånd.Sveriges alkoholpolitik har länge vilat på en grund-
läggande princip: att begränsa tillgängligheten till
alkohol – för att skydda människors hälsa.

Nu tummas man på det.

De som tycker att den här förändringen är bra
kallar det för en efterlängtat regelförenkling för
företag. Men det innebär i praktiken att alkohol tar
plats på fler ställen.Att göra vardagliga miljöer till serveringsytor
betyder att man exkluderar barn, unga och personer
som kämpar med ett dolt missbruk.Nu möts vi av alkoholreklam och servering på
platser som tidigare varit fredade, det ger oss ett
otryggare samhälle.Vi måste höja våra röster och kräva att folkhälsan
återigen sätts i första rummet. De politiska beslut
som väntar de kommande fyra åren måste vara
klokare än såhär. ▮BARBRO JANSON LUNDKVIST
CHEFREDAKTÖR»Vi måste
kräva att
folkhälsan
återigen
sätts i första
rummet.«

VI PÅ REDAKTIONEN

CHEFREDAKTÖR OCH ANSVARIG
UTGIVARE: Barbro Janson Lundkvist
ART DIRECTOR: Sandra Johnson/A4
REPORTER OCH DIGITAL REDAKTÖR:
Per Cornell/A4
OMSLAGSFOTO:
Daniel Aldenmark Svensson
TRYCK: Norra Skåne OffsetISSN: 0345-0406
UPPLAGA: 16 200 ex
KONTAKTA ACCENT: accent@iogt.se,
A4, Bondegatan 21, 116 33 Stockholm
PRENUMERATION: info@iogt.se,
08-672 60 00
MOVENDI SVERIGE: Box 12825,
112 97 Stockholm

movendi

Accent ges ut av Movendi Sverige
och produceras av A4 Text & Form.
Movendi Sverige är en sammanslag-
ning av IOGT-NTO, UNF och Junis.
Vi arbetar för en demokratisk,
solidarisk och nykter värld.

LÄSTIPS PÅ WEBBEN

"KVINNOR I BEROENDE
KÄNNER STOR
SKAM"ALEXANDRA PASCALIDOU
FRONTAR ALKOHOLFRITT
VINVälkommen in i
gemenskapen på

accentmagasin.se

f Tidningen Accent

instagram accentmag

Nykterhetsrörelsens Scoutförbund kan snart bli en del av Movendi.



Foto: Robert Rapakko

Nyktra scouter redo att bli en del av Movendi

På förbundsmötet i oktober väntas NSF lägga ner organisationen och gå in i Movendi. Nykterhetsrörelsens Scoutförbund, NSF, landade i att gå in i Movendi förra hösten. Nu ska beslutet fastställas på förbundsmötet den 24 oktober.

– Vi ska fortsätta att stå på båda våra ben: verksamheten är scouting, ideologin är nykterhet, säger Sandra Karlsson, generalsekreterare NSF.

Både NSF och Movendi ser hopslagningen som något naturligt och positivt. Rörelserna hänger ihop och kan stärka varandra.

– Att bli en del av Movendi innebär att vi kan visa för andra vad vi står för. Det blir också en möjlighet att lära av varandra, säger Sandra Karlsson.

Kristina Spervkova, ordförande för Movendi, är också väldigt förväntansfull.

Ekonomi och bidragen till scoutkåren har varit en central fråga att lösa.

– Det är viktigt att kåren kan fortsätta bedriva sin verksamhet utan större ekonomiska konsekvenser för den enskilda kåren. Vi behövde hitta en bra modell för det. Nu har vi gjort det, säger Sandra Karlsson.

Per Cornell

FRÅGAN ÄR...



Erica Sundin är utredare på CAN och alkoholforskare vid Karolinska institutet.

Vilka drabbas hårdast när närstående dricker för mycket?

– När det gäller de mer allvarliga konsekvenserna, bland annat relaterade till våld och bråk är det vanligare att kvinnor drabbas, och man löper större risk att drabbas om man själv konsumerar alkohol. Jag såg också att ett lands dryckesvanor påverkar, så att fler individer drabbas i länder med hög grad av berusningsdrickande.

Du håller just nu på med en ny studie om närstående. Vad vill du ta reda på?

– Jag vill undersöka om vuxna närstående har en ökad risk att utveckla psykisk ohälsa.

Borde forskningen om närståendes situation få större betydelse för alkoholpolitiken?

– Ja, det tycker jag. När man pratar om alkoholens skador handlar det väldigt mycket om den som själv dricker. Men om man vill få en heltäckande bild av alkoholens potentiella skador i samhället måste man också ta hänsyn till hur andra människor påverkas. Det perspektivet är lätt att glömma bort.

Tim Andersson

Foto: Eveline Johnsson

4 filmer om beroende Aktuella hösten 2026

01 Union County

Cody Parsons och hans fosterbror Jack försöker ta sig ur sitt beroende av heroin under den värsta opioidkrisen i USA. Filmen sägs ge en ovanligt realistisk bild av beroende och tillfrisknande. Väntas komma till Sverige inom kort.

02 Odyssey

Brittisk-svensk thriller med Mikael Persbrandt. Fastighetsmäklaren Natasha Flynn döljer ett kokainmissbruk och skenande skulder bakom en glansig yta, tills hon dras djupare in i Londons undre värld. Finns på flera olika streamingtjänster.

03 Garance

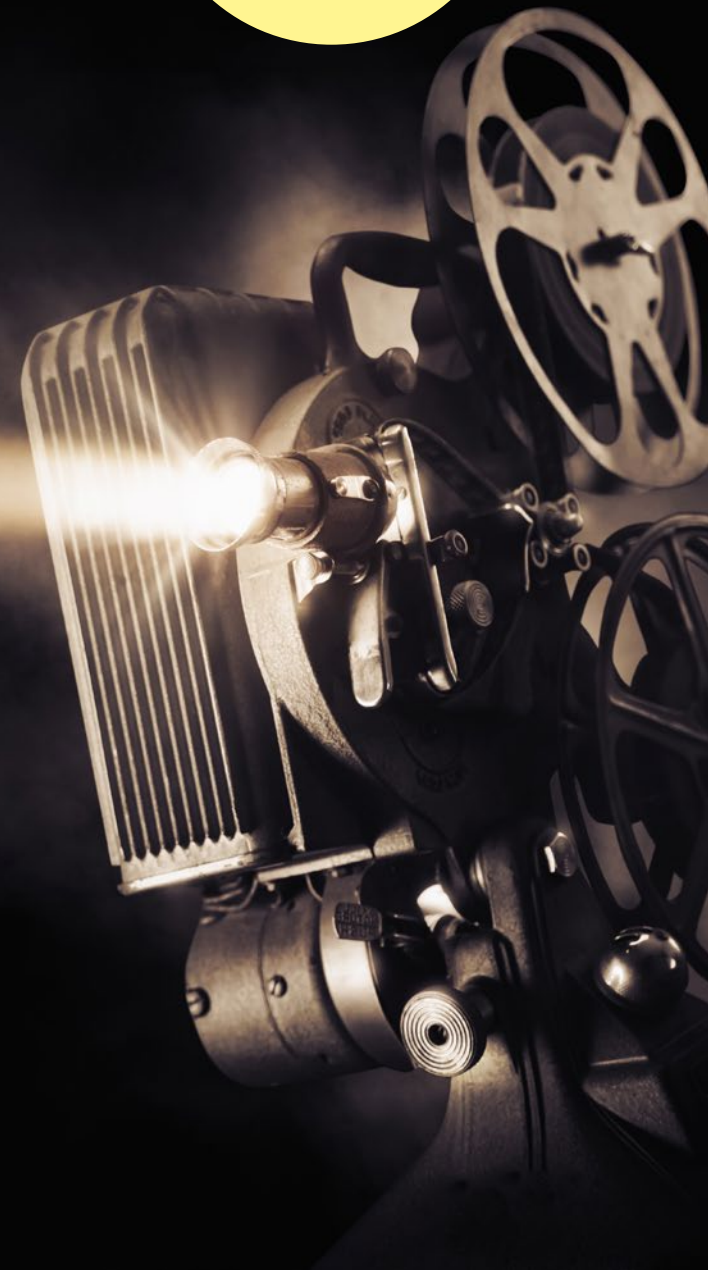
Engelsk titel: "Another Day". Fransk dramafilm av Jeanne Herry om en alkoholiserad skådespelare i Paris som vägrar acceptera att hon måste sluta dricka. Fick stående ovationer vid filmfestivalen i Cannes. Hade fransk biopremiär i september så håll utkik efter den senare i höst!

04 Our Father

Originaltitel: "Oče naš". Serbisk dramafilm baserad på en verklig skandal: en drogberoende man hamnar i en klostergemenskap där en auktoritär präst styr behandlingen med alltmer extrema metoder. Prästen dömdes nyligen till 20 års fängelse – på riktigt. Filmen visas på Göteborgs filmfestival i januari.

... OCH EN TV-SERIE

Den goda stämningen/
Secrets (SVT play) är en hyllad dansk serie. Mads eskalerande missbruk hotar att rasera hans och systemens Evas liv.



Trendbrottet – unga dricker mer alkohol igen

Två undersökningar visar att alkoholkonsumtionen bland unga har slutat att minska och snarare ökar igen. Det finns alltså tecken på att trenden med sjunkande alkoholkonsumtion bland unga är bruten.

– Den kraftiga minskningen som inleddes för 20 år sedan har planat ut under de senaste 10 åren. I vår undersökning ser vi tendenser att de konsumerar en större mängd alkohol men ännu ingen ökning i andelen unga som druckit alkohol det senaste året, säger Siri Thor, forskare och utredare på CAN.

Men detta kan ändras när årets nationella siffror släpps. En indikation på att

konsumtionen ökar bland unga är Stockholms stads årliga enkät till ungdomar – Stockholmsenkäten. Där får ungdomar i nian samt i årskurs 2 på gymnasiet frågor om bland annat alkohol.

Bland gymnasieungdomarna är trendbrottet särskilt tydligt. Både bland flickor och pojkar har kurvan vänt uppåt sedan 2024 och ligger nu på den högsta nivån på över tio år när det kommer till att storkonsumera alkohol minst en gång i månaden. Med storkonsumtion menas en flaska vin eller två liter starköl.

Kristina Sperkova,

Movendis ordförande, tror att alkoholindustrins satsning mot unga är en av förklaringarna.

– Och sättet politikerna har pratat och lagstiftat om alkoholen de senaste åren.

Per Cornell



Pantburk eller ölburk? Synen på alkohol ändras.

Cimberly: "Junis har format mig"

Artisten Cimberly växte upp med Junis. Nu ger hon tillbaka till rörelsen.

Cimberly är känd för många genom Melodifestivalen 2026. Men vad många inte känner till är att hon har varit engagerad i Junis.

– Jag växte upp i Skellefteå och var ett sånt där barn som hela tiden ville hålla på med aktiviteter. Så fick jag syn på att Junis ordnade disco. För oss som inte hade det så lätt ekonomiskt var det väldigt bra

med Junis. Det var billigt och mycket olika aktiviteter.

Senare blev hon själv ledare.

– Jag formades av att vara med i Junis.

Du skänkte nyligen pengar till Movendi, varför?

– I Bingolotto får man skänka pengar till en förening. Junis är den viktigaste föreningen jag har varit med i.

Per Cornell



98,9%

av gångerna gjorde Systembolagets personal ålderskontroll i de fall de borde, enligt den senaste mätningen. Det är högst andel någonsin.

»Vissa började beställa in alkoholfritt för att de kände sig berusade.«



ARTISTEN **FELICIA** EFTER DET EVENT HON HADE TILLSAMMANS MED IQ – EN POPUP-BAR DÄR ALLT SOM SERVERADES VAR ALKOHOLFRI, VILKET GÄSTERNA FICK VETA FÖRST I SLUTET AV KVÄLLEN.

Foto: Sandra Johnson

Öppen ridå

Gör upp med pappans missbruk i ny show

Komikern Elinor Aldenmark Svensson ärvde den mörka humorn från sin pappa, men inte maktlösheten inför alkoholen. Nu har hon slutat dricka och skriver en föreställning om missbruk och medberoende.

Av Tim Andersson | Foto Daniel Aldenmark Svensson

Elinor Aldenmark Svensson skriver i höst klart sin mest personliga föreställning hittills.



»JAG MÅSTE GÖRA DEN HÄR FÖRESTÄLLNINGEN FÖR ATT KUNNA SLÄPPA HELA HISTORIEN LITE.«

Elinor Aldenmark Svensson fick sitt förnamn från en av Evert Taubes visor. I Brevet från Lillan sjunger hennes namne, en liten flicka, till sin frånvärande pappa: "Pappa kom hem, för vi längtar efter dig."

– Tack för den självuppfyllande profetian, liksom, säger Elinor Aldenmark Svensson.

Vi sitter på en solig uteservering i Söderköping, där hon tillbringar somrarna. Hon är föräldraledig med sin fyra månader gamla son, men det är bara ett tillfälligt avbräck i arbetet för ståuppkomikern och poddaren: I höst ska hon skriva klart sin mest personliga föreställning hittills, som ska heta just Brevet från Lillan.

– Jag sjöng sången på pappas begravning, och nu känner jag att jag måste göra den här föreställningen för att kunna släppa hela historien lite.

Elinor Aldenmark Svensson är uppvuxen i norra Skåne, utanför Hässleholm. När hon var tre år skilde sig hennes föräldrar. Pappan var alkoholist, och mamman hade till slut – med hjälp av Al-Anon – orkat ta steget att lämna.

– Hela hennes liv handlade om att ta hand om oss tre barn och hålla honom på gott humör: se till att det fanns alkohol hemma, ha god stämning. Det var urtypen av medberoende.

Familjen flyttade till Ballingslöv, och varannan helg åkte barnen till pappan. Elinor Aldenmark Svensson minns hur hon alltid, redan i dörren, fick känna av hans humör och anpassa sig efter det. Han drack mest på kvällar och helger, när han var ledig. Just när barnen var där.

– Det handlade om att synas så lite som möjligt, höras så lite som möjligt.

Gärna vara rolig, men inte gnällig och inte krävande.

Hon upplevde sig inte alltid önskad, och i grunden inte älskad, av sin pappa. Alkoholen kom först. Ett illustrativt exempel på det var när hon som femton-åring frågade om han kunde hämta henne med bilen efter ett disco i ett utsatt område, och fick en förvånad min till svar. Det var ju fredag.

– Då måste han få ha sin kaffegök. Det var som att det låg utanför hans kontroll: "Så här är det tyvärr, jag önskar att jag kunde göra något åt det men det är en regel som jag inte kan bryta."

Humorn blev ett sätt för Elinor Aldenmark Svensson att kommunicera med honom, och att få hans bekräftelse. Hon minns en semester i tioårsåldern. När pappan stötte på en besvärlig människa brukade han, med ett slags catchphrase, säga att det var "en ny sorts jävel". En dag upprepade hon uttrycket om en servitör, vilket han tyckte var väldigt roligt.

– Jag tror att det var då jag lärde mig att överraska lite, att få folk att skratta, kontrollera stämningen och ta makten över ett rum.

Det som fungerade hos pappan fungerade dock inte alltid i andra sammanhang. När hon vid något tillfälle skulle skämta inför en kompis mamma genom att spela full, blev resultatet nedslående.

– Hon reagerade starkt och tyckte att det var obehagligt. "Jaha", tänkte jag, "det var en svår publik." Jag visste ju någon annan som skulle ha uppskattat det.



Den mörka humorn har Elinor Aldenmark Svensson bevarat. Standupklubben Oslipat har beskrivit det som att hon ”skämtar hårt och grovt men med sårbarhet”. Hon gillar när det skaver, och söker ibland rena chockskrätt från publiken – ett slags överrumplande psykologisk reaktion inför äckel och obehag.

Om hon ärvt sin fars halvleende svartsyn på världen – hur är det med alkoholen? Elinor Aldenmark Svensson blev aldrig på samma sätt slav under ruset, men hon debuterade tidigt, och tonårens festande fortsatte på ungefär samma sätt i vuxen ålder.

– Nu i efterhand förvånar det mig att jag inte såg fler varningssignaler. Som att jag ansåg det normalt att bli så berusad att jag spydde i en hundbajspåse i taxin hem.

Hon har också någon gång stått på scenen påverkad.

– Jag märkte att jag var full – och att jag nog var den i lokalen som hade roligast. Då kände jag att det här var kanske inte att föredra om man ska ha ett bra gig.

Hon var alltså på ett plan medveten om sitt riskbeteende, och med den medvetenheten försvarade hon sitt fortsatta drickande inför sig själv: Om hon tänker på problemen har hon kontroll över dem, var logiken.

– Den inre monologen såg ut ungefär så här: ”Ska jag ta ett glas vin i dag? Ja, och tar jag ett kan jag lika gärna ta två. Är jag full nu? Märks det? Är jag störig nu? Oj, vad högt jag skrättar! Är det för mycket? Tycker andra att jag dricker för mycket? Tycker jag det?”

Sjukvården tyckte det, i alla fall. Det insåg hon när hon för några år sedan utreddes för ADHD och fick göra ett självskattningstest. Dricker man mer än tre enheter flera gånger i månaden är det ett riskbruk, fick hon veta. Men ... tre enheter borde hon väl kunna hålla sig under?

Elinor Aldenmark Svensson

Gör: Komiker och poddare, aktuell med bland annat true crime- och humorpodcasten ”Vad blir det för mord?”

Född: 1989.

Familj: Man, son och hund.

Bor: I Stockholm, och på somrarna i Söderköping.

Hon satte det som en gräns – och fortsatte.

– Efter ett tag började jag tumma på det: ”Äh, jag började dricka så tidigt i dag, så det måste ju nästan slås ut över två dagar ...” Det gjorde mig jätteirriterad att jag bröt mot mina egna regler. Uppenbarligen var det inte så enkelt ...

Till sist bestämde hon sig för att ta en månads uppehåll. Det var alltså tänkt som en tillfällig resit, men under den vita perioden insåg hon hur skönt det var att inte hela tiden behöva fundera så mycket över alkoholen och dess sociala effekter och sköt gång på gång upp den bortre gränsen.

Och nu har det gått tre år. Hon vill inte kalla sig själv alkoholist, och säger inte att hon har slutat för alltid. Det är viktigt för henne, eftersom det ger henne agens.

Att Elinor Aldenmark Svensson tog det där uppehållet för tre år sedan har flera förklaringar, som tillsammans ledde till en liten livskris: ADHD-diagnosen är en. Hennes mamma, som själv hade utvecklat ett beroende och tog sig ur det, en annan.

Hennes pappas död en tredje.

– Jag tänker mycket på honom nu, och mina upplevelser. Framför allt sedan jag själv blivit förälder. Och i höst ska jag ju skriva på den här föreställningen, så det är väldigt aktivt i hjärnan.

Så länge pappan levde fanns alltid hoppet om att de skulle kunna närma



Att själv få barn väcker tankar kring den egna barndomen.

sig varandra, hitta något att tala om, men varken hundköpet eller intresset för krukväxter kunde tränga igenom det som blivit stumt mellan dem.

– Det gick liksom aldrig, och jag tror att det berodde på alkoholen. Men det kan ju också ha varit något i honom som gjorde att han inte kunde komma nära.

Lillan i Taube-sängen väntade förgäves på sin far, liksom den ständigt turnerande Evert Taubes egen dotter. Och, påpekar Elinor Aldenmark Svensson, många andra. Hon hoppas att föreställningen, vars undertitel eventuellt blir ”en jättesorglig humorföreställning om medberoende och

alkoholism”, kan betyda något för andra med liknande erfarenheter.

– Jag kan ibland känna: Men gud, vem bryr sig om min barndom, min pappa, vad jag tycker om alkoholism? Men jag får påminna mig själv om att alla vi alkoholistbarn tänker väldigt mycket på de här sakerna, och att man behöver få höra att andra varit med om samma grej.

Kanske, säger hon, kan föreställningen också bli ett sätt för henne att till sist lägga hela den komplicerade historien bakom sig.

– Eller så gör jag det aldrig. Jag kanske får acceptera att det är ett sår som inte helt kan läka.

Springnota i alkoholpolitiken

Det kan tyckas vara små förändringar i alkoholpolitiken – men de får konsekvenser. Och det är medborgarna som tar notan.

Av Barbro Janson Lundkvist | Foto Getty Images

Sedan den 1 juni 2026 behöver barer och restauranger inte längre servera mat för att få sälja alkohol. Dessutom har tillverkare fått rätt att sälja alkohol direkt till kunderna i den så kallade gårdsförsäljningen. Bara två partier har röstat nej till båda lagändringarna: Vänsterpartiet och Miljöpartiet.

Under valrörelsen har flera partier lagt förslag som gör alkoholen ännu mer lättillgänglig:

Moderaterna vill sänka åldersgränsen på Systembolaget.

Liberalerna vill ha söndagsöppet och tillåta starköl i mataffären.

Sverigedemokraterna vill också se söndagsöppet på Systembolaget.

Partierna säger sig vilja behålla Systembolaget, men frågan är hur många undantag alkoholmonopolet faktiskt tål.

Världshälsoorganisationen, WHO, pekar ut tre verktyg som faktiskt fungerar mot alkoholskador: högre pris, kortare öppettider, färre försäljningsställen.

De förslag som har presenterats från politiskt håll gör tvärtom.

Vem tar egentligen notan för alkoholens skadeverkningar? ▮

Svensk alkoholpolitik

KVITTO SUMMERING AV REFORMER 2024–2026

Matkrav borttaget (beslutat 2026) 1 st

Forskning visar att när mat serveras med alkohol minskar skadeverkningarna – kravet togs bort trots det.

Gårdsförsäljning tillåten (beslutat 2025) 1 st

Systembolaget räddar uppskattningsvis 1 500 liv per år. Monopolet är nu naggat i kanten.

Kylskåp med kall alkohol på Systembolaget (förslag 2026) 1 st

WHO: minskad tillgänglighet är ett av tre effektiva verktyg mot alkoholskador – att man ska kunna köpa kyld dryck uppmuntrar till omedelbar konsumtion.

Söndagsöppet på Systembolaget (förslag 2026) 1 st

Begränsade öppettider är ett medvetet hinder för att minska alkoholens skadeverkningar. Förslaget tar bort det.

Åldersgräns på 20 år blir 18 år (förslag, 2026) 1 st

Systembolagets egen motivering till 20-årsgränsen är att förhindra att äldre vänner/syskon köper ut till yngre.

Avveckling av monopolet (återkommande förslag) 1 st

Ju fler undantag Sverige gör från alkoholmonopolet, desto större blir risken att EU ifrågasätter varför vi behöver det.

Total 103 000 000 000 kr/år

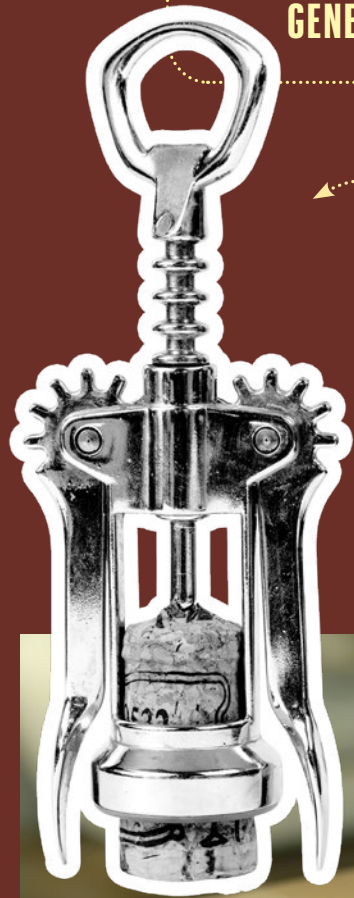
Alkoholens samhällskostnad i dag, notan kan väntas öka om man genomför förslagen ovan.

Att träffas, umgås
och stötta varandra
kan ha avgörande
betydelse.



Sara Heine, sakkunnig
på Narkotikapolitiskt
center.

»DET ÄR PROCENTUELLT
FLER I DEN HÄR GRUPPEN
SOM ENGAGERAR SIG
ÄN HOS ALLMÄNHETEN
GENERELLT.«



Vägen till
tillfrisknande kan
vara krokig. Det första
nyktra året är mest
sårbart, men med rätt
stöd är ett liv utan
beroende möjligt.

Movendis
kamratstöd finns
på 15 platser och
kan bli en viktig del
av återhämtningen.

Vägen ut ur ett
beroende är lång och
fylld av hinder. Den
slutar inte när drickandet
eller drogandet upphör.
Det är då återhämtningen
kan börja.



Av Tim Andersson

Håll i och håll ut – så stöttar man tillfrisknandet

Jobb, bostad och att stötta andra. Tracey Gillespie tog sig ur ett beroende och delar med sig av vad som har hjälpt honom att återhämta sig.

Tracey Gillespie växte upp i ett fattigt, våldspräglat område utanför Akron, Ohio, och började röka cannabis när han var runt nio. Under tonåren åkte han in och ut ur fängelser, och vid tjugo överlevde han en överdos i St Louis. – Jag hade absolut ingenting kvar. Ingen ville ha någonting med mig att göra. Där någonstans ringde jag en hjälplinje.

I dag har han varit nykter och drogfri i elva år. Han arbetar som arbetsledare inom anläggning, bor i Ängelholm och är ordförande i Movendis lokala kamratstödsförening. Medlemmarna ses fyra-fem gånger i veckan för att hjälpa varandra att hålla sig på rätt väg.

– Vem som helst kan komma och socialisera: ta en fika, snacka, spela lite biljard. Vi har också många aktiviteter. På tisdagarna dansar vi nyktert!

Så vad var det som gjorde att Tracey Gillespie lyckades ta sig hit, trots de

dåliga förutsättningarna och ett sex år långt återfall?

– Det som hjälpte mig mest, förutom tolvstegsgemenskapen, var att skaffa ett jobb och en lägenhet igen, och så småningom att få tillbaka tid med mina barn. Men jag fick också lära mig att be om hjälp – av myndigheter, vänner, vårdcentralen, vem som helst.

Det som Tracey Gillespie beskriver är vad som brukar kallas recovery, eller "återhämtning" på svenska: En långsiktig process som tar vid där det skadliga bruket slutar.

– Det är ju väldigt viktigt där i början just för att få växa och jobba med olika bitar i livet. Man brukar säga att klarar man fem år av tillfrisknande så brukar livet vara ganska stabilt sedan. Men de där åren kan vara rätt svajiga.

Lyckas man fånga in jobb, bostad och relationer ökar chansen till återhämtning.

Petra de Boer är kommunikationsansvarig och processledare på Vägen ut!-kooperativen, en kedja av sociala företag som hjälper människor långt från arbetsmarknaden att få jobb. Hon lyfter fram fem komponenter som möjliggör en framgångsrik återhämtning, tagna från den så kallade CHIME-modellen. En av dem är mening.

– Att få möjlighet att använda sina erfarenheter för att hjälpa andra kan skapa mening och syfte i livet. Detta är en grundläggande del i bland annat tolvstegen.



De andra komponenterna är samhörighet, att hitta människor och sammanhang där man hör hemma; hopp och optimism, som kan väckas när man möter andra som själva tagit sig igenom processen; egenmakt, att återta kontrollen över sitt liv; och identitet, att hitta vem man är när beroendet inte längre definierar ens liv.

Det sista är ofta det svåraste, berättar Petra de Boer. Tracey Gillespie beskriver något liknande: Under sitt aktiva beroende var han, som han själv uttrycker det, fast i en falsk självcentrering. I dag definierar han sig i stället genom det han ger till andra.

– Ju mer jag hjälper någon som fortfarande lider, desto mindre tänker jag på mig själv, säger han.

Återhämningsprocessen har länge negligerats i Sverige. Acklimatiseringen har hamnat i skuggan av prevention och behandling, och stödet har varit splittrat: avgiftning på ett ställe, behandling på ett annat, medan boende och sysselsättning kommer in sent – eller inte alls.

När insatser utformas har det dessutom ofta varit personer i aktivt beroende som har fått komma till tals, menar Petra de Boer.

»VEM SOM HELST KAN KOMMA OCH SOCIALISERA: TA EN FIKA, SNACKA, SPELA LITE BILJARD.«

– Det här möter jag ofta när jag talar med politiker och vårdpersonal. Då brukar jag fråga: "Tror ni inte att svaren skulle bli annorlunda om ni också pratade med människor med tre års tillfrisknande bakom sig?"

För den som befinner sig mitt i ett aktivt bruk kan tanken på att bli drogfri vara mycket skrämmande, konstaterar hon. En person som tagit sig igenom återhämtningen kan däremot berätta vad som faktiskt fungerade – och vad som saknades.

– Man kanske hade behövt någon som visade att det faktiskt går att leva drogfri, att det går att sluta. Någon som gav hopp: "Du är inte dömd till det här livet – det finns andra möjligheter."

För Tracey Gillespie blev vägen tillbaka lång, med bakslag och nya försök. Och den fortsätter framåt, utan någon slutstation.

– Jag är tillfrisknad, men nu gäller det att behålla det jag har. ✓

Nationell plan för beroendevård

- Socialstyrelsen och sju myndigheter har tagit fram en plan kring beroendevård.
- För personer med beroende är boende centralt för att kunna ta del av behandling och åter ta plats i samhället.
- Socialstyrelsen vill se att fler kommuner använder modellen Bostad först, där personen får ett boende.
- Myndigheten vill också att fler får Individanpassat stöd till arbete, IPS.

Vägen mot tillfrisknande

Så här kan den slingriga stigen se ut – från de första, känsligaste stegen till ett liv där beroendet inte längre är det som definierar en.

ÅR 1

Tidiga fasen

Första året av återhämtning är den svåraste fasen, med många hinder på vägen och med störst risk för återfall.



HINDER

Risk för återfall

Det första året efter att en person blivit nykter eller drogfri är det mest sårbara och många riskerar återfall. Andra utmaningar: **skulder, stigma, obehandlad psykisk ohälsa** och **bristande traumamedvetenhet**.

MÖJLIGHETER

Boende

Ett stabilt boende är, liksom en ordnad ekonomi och tillgång till samhällsstöd, en av de centrala förutsättningarna för en lyckad återhämtning. Andra viktiga mål på vägen mot ett tillfrisknande: **arbete, meningsfulla aktiviteter** som ett **ideellt engagemang** och **framtidsplanering**.



ÅR 5+

Stabila fasen

I den här fasen har individen inte större risk att hamna i beroende än genomsnittet av befolkningen. Men utmaningar kan fortfarande uppstå.

HINDER

Överdrivet arbete

Det mesta i livet blir successivt bättre under återhämtningen, men vissa problem tenderar att växa. Ett sådant är överdrivet arbete, som är nästan tre gånger så vanligt bland personer i den sena, stabila fasen (61,2%) som i den tidiga (22,7%).

Även **överdrivet ätande** är en vanlig risk.

MÖJLIGHETER

Träning

Fysisk träning är gynnsamt för personer i återhämtning. I den tidiga fasen har dock många annat att tänka på. I den hållbara fasen har antalet personer som tränar stigit från ungefär en tredjedel till drygt hälften. Andra viktiga bitar: **kamratstöd/tolvsteg, utbildning** och **trygga platser** som naturen eller hemmet.

ÅR 2-5

Hållbara fasen

I den hållbara fasen minskar risken för återfall tydligt, och individen upplever ofta stora framsteg i såväl mental hälsa som i det praktiska livet.

HINDER

Dålig uppföljning

Återhämtning måste följas upp och mätas. Indikatorer som livskvalitet, sysselsättning och social delaktighet visar om insatserna faktiskt leder till jämlik hälsa och hållbara resultat. Även familj och anhöriga behöver stöd.

KÄLLOR: "MED TIDEN TAR STYRKORNA PLATS" AV SARA HEINE, FORSKNING AV MULKA NISIC SOM HAR STUDERAT PERSONER I ÅTERHÄMTNING FRÅN SVERIGE, BALKAN OCH STORBRITANNIEN.

◦ Kamratstödet: "Här kan man hitta vänner och vardag"

För den som har lämnat ett beroende kan det vara avgörande att hitta människor som förstår vad man går igenom. Det är grunden för Movendis kamratstöd, som i dag finns på 15 platser i Sverige.

Här kan man hitta vänner och en vardag tillsammans med andra som varit i en liknande situation, säger Korin Omar, metodutvecklare på Movendi.

Kamratstöden drivs av människor med egen erfarenhet av beroende eller som anhöriga. Verksamheterna ser olika ut. Några har öppet varje dag och erbjuder exempelvis gemensamma luncher. Andra träffas en gång i veckan för att spela spel, fika eller hitta på aktiviteter tillsammans.

Gemensamt är den nyktra och drog-fria inramningen – och att deltagarna själva är med och formar verksamheten.

– Om någon kommer och säger att den vill hålla på med yoga svarar vi: "Ja, men gör det då. Vi planerar tillsammans."

Verksamheten bygger på självhjälp: Personer som varit med längre kan stötta och visa vägen för den som är ny. Kamratstöden stöttar också varandra, och kan besöka varandras verksamheter.

– Ibland kan de göra utbytesresor för att hämta idéer och lite mer erfarenhet på andra håll: "Vad gör de som är nytt för oss? Är det någonting vi kan haka på i vårt kamratstöd här i Söderhamn eller Borlänge?"

HÄR FINNS KAMRATSTÖDJARNA!

Borlänge, Falun, Gotland, Haninge, Karlstad, Katrineholm, Köping, Linköping, Mjölby, Sollentuna, Sävsjö, Söderhamn, Umeå, Ängelholm, Örebro

Movendi erbjuder dessutom ett årligt forum där deltagarna kan få kunskap och stöd för att utveckla befintliga verksamheter eller starta nya. Organisationens utvärderingar visar att metoden är framgångsrik, och det bekräftas av att fler engagerar sig och nya kamratstöd växer fram. Just nu är ett sådant under utveckling i Örnsköldsvik.

– I kamratstödet växer man som person. ▸

Många som tagit sig ur ett beroende vill ge till andra

Att lämna ett beroende kan förändra mer än den egna hälsan. Forskningen visar att hela samhället har mycket att vinna på att ge individer rätt stöd i återhämtningsfasen.

Vinsterna med att ge stöd till återhämtning efter beroende är stora – och inte bara för individen och dess anhöriga, utan också för samhället i stort.

– I vissa fall är de rent av dramatiska, säger Sara Heine, sakkunnig på Narkotikapolitiskt center.

Hennes recovery-rapport "Med tiden tar styrkorna plats" bygger till stor del på vetenskapliga artiklar skrivna av kriminologen Mulka Nišić, vid Derby University, vilka visar en del hisnande resultat. Till exempel minskar utsattheten för våld i nära relation från nästan 50 procent till knappt 4 procent. Personer som frekvent missar att gå till jobbet eller skolan sjunker från 77,1 till 6,4 procent, och de som kör drogpåverkade från 74,3 till 8,3 procent.

Och det är inte bara så att återhämtningen befriar samhället från kostnader – sju av tio av dem som har tagit sig ur ett beroende vill dessutom ge något tillbaka genom att hjälpa andra.

– Det tycker jag är jättespännande. Det är procen-

tuellt fler i den här gruppen som engagerar sig ideellt eller som volontärer än hos allmänheten generellt.

Det finns alltså både mänskliga och samhällsekonomiska vinster att hämta. Särskilt viktig är den första tiden. Enligt den forskning som rapporten bygger på är återfallsrisken hög i början, men efter fem år av återhämtning ligger den på ungefär samma nivå som hos befolkningen i stort.

Problemet är att vägen dit ofta är splittrad. Sara Heine vill därför se så kallade recovery-guider: personer som följer individen genom systemet, hjälper till att boka möten och ser till att olika aktörer arbetar mot samma mål.

– Så fort det blir glapp i systemet finns risken att personen ger upp. Då behöver någon se helheten och hjälpa till att hålla ihop den.

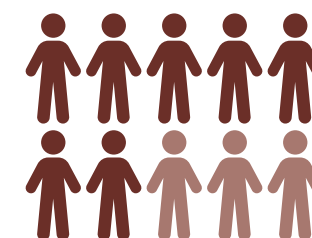
– En grundläggande sak

är att kvinnor kan utveckla ett beroende snabbare än män. Det brukar kallas teleskop-effekten, och har bland annat kopplats till hur östrogen påverkar hjärnans dopaminsystem. Det gäller både alkohol och narkotika. Samtidigt är ett beroende förknippat med ett större stigma för kvinnor, vilket kan göra vägen ut mer krävande.

Även önskemålen om hjälp skiljer sig åt. Män efterfrågar oftare kortare insatser, gärna digitala, medan kvinnor i högre grad vill ha stöd under längre tid och samtal – ibland i grupper med enbart kvinnor. ▸



Sara Heine på Narkotikapolitiskt center har sammanfattat aktuell forskning.



7 AV 10

... i återhämtning engagerar sig ideellt (70,1%). Bland personer i aktivt beroende är motsvarande antal 1 av 10 (11%).

Alkoholpolitik löser många vallöften

Vi är redo att stödja partier så att de kan använda det mest effektiva verktyget de har: En genomtänkt alkoholpolitik, skriver Kristina Sperkova, Movendis ordförande.

Om någon skulle komma till mig nu och vilja berätta om min framtid och hur den skulle se ut, skulle jag nog vänligen tacka nej. Jag föredrar att läsa av vardagen, forma vägen och se vart det tar mig. I skrivande stund vet jag inte vilka partier som har kommit in i regeringen. Men en sak vet jag redan – oavsett vilket regeringsalternativ som till slut kommer att styra Sverige så kommer de att behöva en bra alkoholpolitik för att fullfölja de löften de har gett oss.

Under augusti och september passerade vi alla valaffischer fyllda med löften. Kortare vårdköer. Tryggare gator. Mer i plånboken. Insatser för bättre psykisk hälsa. Jämställdhet. Minskad brottslighet.

Varje gång jag gick förbi en affisch, oavsett vilket parti som stod bakom den, tänkte jag samma sak. Jag kände mig som en seriefigur, stående framför affischerna med en pratbubbla över huvudet. Inne i bubblan stod det alltid: alkoholpolitik.

För det är precis vad det handlar om.

Alkohol är en av de största riskfaktorerna bakom sjukdomsburden i Sverige. Minskad konsumtion avlastar vården – för personal, för patienter, för plånböcker. Alkohol är en väldokumenterad drivkraft bakom våldsbrott, och forskning visar att när politiker minskar tillgängligheten till alkohol, förebygger de också våld mer effektivt än med skärpta straff.

Alkoholskador kostar mer än 100 miljarder kronor varje år. Den största och

mest förbisedda kostnaden på grund av alkohol uppstår när människor inte kommer till jobbet alls – eller är där, men inte orkar prestera.

Med andra ord: Alla de löften som mötte oss från affischerna i somras kan bli lättare att hålla med en genomtänkt alkoholpolitik i ryggen.

Ingen valaffisch lovade mer alkohol. Ingen lovade fler krogar. Alla lovade trygghet, hälsa och välbefinnande. Frågan är om partierna kommer att använda alkoholpolitiken – ett av de mest effektiva verktygen de har – för att omsätta de värderingarna i praktiken.

Jag kan inte förutspå framtiden. Men jag vet att minskad alkoholkonsumtion skulle möjliggöra många av de löften vi sett på affischerna. ✓

Kristina Sperkova



Kristina Sperkova,
ordförande för Movendi Sverige.



Läs mer!

Var med och skapa en vit jul

Alla barn har rätt till en trygg och mysig jul. När samhället stänger ned och går på julleddighet finns Vit jul där och gör julen till barnens högtid. Över hela landet öppnar vi upp för roliga och mysiga aktiviteter i trygga sammanhang.

Alla föreningar, kårer och distrikt inom Movendi är välkomna att arrangera Vit

jul-aktiviteter. Det kan vara allt från pysselkvällar och pepparkaksbak till badutflykter, pulkarace eller jul- och nyårsfiranden.

För att göra det enklare att ordna aktiviteter går det att söka bidrag. Ansökan är öppen 22 oktober–24 november. Så börja gärna planera redan nu – vad vill ni hitta på där ni bor?

Save the date!

6–8
NOV

Ungas forum

En helg för dig som är mellan 12 och 25 år och vill träffa andra, lära dig nytt och vara med och forma Movendis framtid. Vi snackar demokrati, påverkan och engagemang – och har kul tillsammans. Mer info kommer på: nyanykterhetsrorelsen.se

Platser kvar till kurshelgen

10–11 oktober samlas vi i Växjö för Movendis kurshelg. Välj bland kurser i allt från ledarskap och föreningsliv till teater, marknadsföring och alkoholpolitik. Läs mer och anmäl dig: junis.se/kurshelg

movendi



Movendi är en sammanslagning av tidigare IOGT-NTO, Ungdomens Nykterhetsförbund UNF och barnens organisation Junis. Vi är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation som arbetar för demokrati och solidaritet utifrån

en nykter grund. Vi påverkar för ett samhälle fritt från alkohol och andra droger, ger stöd till dem som behöver och bygger gemenskap genom roliga och meningsfulla aktiviteter. Med oss får du frihet att vara dig själv, tillsammans med andra.



Atefe Yagoubi är ordförande.

En trygg mötesplats för tjejer

Nowruz, iftar, eid och alkoholfri fest – i föreningen Creat-her i Jönköping, skapar man upplevelser ihop.

Med Creat-her vill medlemmarna, som namnet antyder, skapa saker: upplevelser, möjligheter och mötesplatser för tjejer.

– Föreningen ska vara ett tryggt rum där vi kan träffas och vara oss själva, säger ordföranden Atefe Yagoubi.

Man ordnar bland annat picknickar, pysselkvällar och alkoholfria tjejjester. Under året har medlemmarna firat både persiska nyåret, Nowruz, och arrangerat gemensam iftar

under ramadan – samtidigt som man varit noga med att aktiviteter är öppna för alla, oavsett bakgrund eller tro.

Ett av de mest uppskattade evenen var en tjejjest i samarbete med Nässjö kommun tidigare i år.

– Det var flera föreningar där, och alla hade olika roller. Vår förening stod i baren och blandade alkoholfria drinkar.

Festen blev en succé med många besökare, ett tiotal nya medlemmar och ett tillskott till kassan. Atefe Yagoubi var själv inte med under kvällen, men det var

föreningens medlem Rim Chebaro. Hon arbetar också på Movendis kansli med att utveckla lokalföreningarnas verksamhet.

– Många av deltagarna bär slöja till vardags, men här kunde de ta på sig vad de ville utan att vara obekväma. Det skapade en väldigt trygg stämning.

Föreningen har i dag 16 medlemmar, men betydligt fler deltar i aktiviteterna. Vid firandet av Nowruz kom över 50 personer – dubbelt så många som arrangörerna hade räknat med. /

Tim Andersson



Barnen simmar för Världens Barn

Movendi är en av de organisationer som deltar i Radiohjälpens stora kampanj Världens Barn.

Junis i Sörmland samlar in pengar till Världens barn genom att låta barnen simma. Under en vecka deltar omkring 230 barn från föreningens simskolor. Föräldrar och andra anhängliga skänker pengar utifrån hur långt barnen simmar.

– Även små barn som ännu inte kan simma kan

vara med. De tar sig fram med simdyna och platta och så räknar vi hur långt det blir per grupp, berättar Andreas Ahlberg, föreningskonsulent.

En del pengar finns redan i kassan. Junis tjuvstartade nämligen insamlingen i våras, genom att arrangera lopp i Oxelösund och Nyköping.

– Vi brukar ha ett internt mål på 15 000 kronor. Det ska vi i alla fall klara, säger Andreas Ahlberg.

»ALKOHOLINDUSTRIN BÖR STÅ FÖR NOTAN.«

Låt alkoholindustrin betala den verkliga kostnaden för de skador den orsakar, skriver Kristina Sperkova i en debattartikel i SvD.



Läs mer!



Scouting är en av Movendis många verksamheter.

FRÅGAN ÄR...

Vad är det bästa du har lärt dig genom scouting?

Colin Grimborg, 18 år, Katrineholm

»Att ta vara på det man har. Man behöver inte packa allt, utan det finns resurser i naturen. Man kan även använda till exempel en kastrull som både kastrull och stekpanna. Det gäller att tänka till och packa smart.«



Elise Loberg, 18 år, Saltsjö-boo

»Problemlösning framför allt i samband med uthållighet. Det är många situationer man hamnar i som är utmanade där man måste hålla ut, till exempel långa vandringar. Det är något som jag märker med andra utanför scouterna, att det märks att de inte alltid har samma uthållighet.«



Filip Flyg, 18 år, Nacka

»Att laga mat ute i skogen. Scouterna har visat mig att om man gör rätt kan det bli både väldigt gott och ordentliga portioner.«



MOVENDI I MINA DRÖMMAR

VAR MED OCH FORMA MOVENDIS FRAMTID.

Movendi ska ta fram en ny strategi, som ska beslutas på riksmötet 2027. Och den ska fyllas med drömmar, idéer och tankar från hela rörelsen. Fota, måla, rita, bygg, pärla eller gör ett kollage. Bara fantasin sätter gränserna. Utgå från meningen: I mina drömmar är Movendi...

Skapa själv eller
tillsammans med
din förening.

