

Idéskrift om

# ALKOHOLNORMEN





## Innehåll

Inledning	3
Vad är en norm?	4
Alkoholnormen	7
Att lära sig en norm	8
Att bryta normen	10
Sociala funktioner	12
Alla våra etiketter	14
Konsekvenser	16
Idéer	17
Trender & tendenser	18

Idéskriften är utgiven av IOGT-NTO  
[www.iogt.se](http://www.iogt.se)

# Någonting håller på att hända, därför tycker vi att det är precis rätt tid att prata om alkoholnormen.

Fler än någonsin är medvetna om hur det vi stoppar i oss påverkar vår hälsa. Bilder av hur vi ska äta och träna fyller sociala medier och tidningshyllor. Fler än någonsin gör också medvetna val och väljer vegetariskt, glutenfritt, sockerfritt. På samma sätt är det många som vill välja bort alkohol men chockas över hur tufft det kan vara. När omgivningen reagerar med ifrågasättande och avvisande, då har en stark norm avslöjat sig.

Bland unga har alkoholkonsumtionen haft en drastisk nedgång det senaste decenniet. Fler väljer alkoholfritt på Systembolaget och krogen. Någonting håller på att hända, därför tycker vi att det är precis rätt tid att prata om alkoholnormen.

IOGT-NTO:s vision är en värld där alkohol och andra droger inte hindrar människor att leva ett fritt och rikt liv. För oss är det självklart att ingen ska känna press att konsumera alkohol. Ett sätt att dämpa förväntan om att alla ska dricka alkohol är att synliggöra och utmana alkoholnormen – det är det vi vill göra med denna idéskrift.

## Om idéskriften

Den här idéskriften är tänkt som ett avstamp för en bred samhällsdebatt kring alkoholnormen. Vi hoppas på många kloka samtal i våra stugor och lyor, på arbetsplatser, ledarsidor och i sociala medier. Idéskriften utgår från beteendevetenskaplig forskning med fokus på texter som publicerats de senaste decennierna om alkohol i Sverige, artiklar från media och IOGT-NTO:s erfarenheter som normbrytare sedan 1879.

## Om IOGT-NTO

IOGT-NTO är Sveriges största nykterhetsorganisation. Våra medlemmar har valt en nykter livsstil och bidrar till att sänka den totala alkoholkonsumtionen i Sverige. Tillsammans skapar vi nyktra mötesplatser, driver på en för restriktiv och solidarisk alkoholpolitik, utmanar alkoholnormen och stärker människor i att kunna göra fria val – på riktigt.

# Vad är en norm?

## Allt fler kallar sig norm-medvetna. Men vad är en norm egentligen?

Ofta används norm-ordet tillsammans med andra ord, som i heteronormen, funktionsnormen eller alkoholnormen utan att innebörden förklaras. Det saknas en tydlig norm för vad som menas med just begreppet *norm*.<sup>1</sup> Därför definierar vi vad IOGT-NTO menar med norm i den här idéskriften:

**En norm är en kollektivt uppfattad förväntan på ett beteende eller en egenskap för en individ eller grupp i ett visst sammanhang.**

Förväntningarna blir till riktlinjer för vårt handlande. Utan normer skulle det vara svårt för oss att leva tillsammans. Vi skulle inte kunna samarbeta, samtala eller lita på varandra. Det

är alltså tack vare normerna som vårt samhälle fungerar överhuvudtaget. Ett samhälles nedskrivna lagar kallas *explicita normer*. När vi pratar om "sociala normer" beskriver det våra oskrivna regler, eller *implicita normer*.<sup>2</sup> En norm kan vara stark eller svag, beroende på vilken påverkan den har på de individer som bryter mot den.

### Normkritik

Utgångspunkten för normkritiken är principen om människors lika värde. Det normkritiska perspektivet handlar om att identifiera normer som påverkar individers möjligheter att leva som de önskar.<sup>3</sup>


### Normbingo Vilka normer följer du?

Heteronormen	Köttnormen	Vithetsnormen
Mansnormen	Alkoholnormen	Urbanitetsnormen
Högerhänternormen	Bilnormen	Träningsnormen

A young girl with blonde hair is smiling broadly. She is wearing a brown leather aviator hat with a chin strap, a white collared shirt, a bright pink tie, a dark blue vest, and a dark blue pleated skirt. She is standing in front of a large model airplane, with her hands on her hips. The background is a grassy field under a cloudy sky. A teal and white geometric graphic is on the left side of the image.

Ser du  
normerna?

Och vilka  
normer som  
bryts?



**”Alkoholnormen innebär att unga och vuxna i många sammanhang förväntas dricka alkohol. De som följer normen och dricker alkohol belönas socialt medan de som inte använder alkohol vanligen straffas”**

# Alkoholnormen

## ”Vi måste våga ifrågasätta den svenska alkoholkulturen”

Det skriver debattören Elaf Hali i Expressen i juli 2017.<sup>4</sup> Hon berättar om hur det tas emot bland hennes kollegor att hon inte dricker alkohol och hur hon helt saknat alkoholfria drycker på fester. Hali ifrågasätter alltså *alkoholnormen*, men utan att nämna den. IOGT-NTO vill uppmuntra fler att utmana alkoholnormen genom att bidra med en tydlig definition, som skiljer på begreppen och tydliggör vad det innebär att utmana alkoholnormen.

### Vår definition av alkoholnormen

Den nuvarande svenska alkoholnormen innebär att unga och vuxna i många sammanhang förväntas dricka alkohol. De som följer alkoholnormen kan vänta sig sociala fördelar gentemot de som bryter den.

Definitionen placerar normen i en kontext; en tid och en plats och specificerar också en grupp. Den gör också tydligt vad alkoholnormen inte är. Det handlar till exempel inte om vem som förväntas dricka vilken spritsort, när alkohol ska konsumeras, hur mycket alkohol som ska drickas i vilka sammanhang och så vidare. Allt detta är byggstenar i alkoholkulturen, men de beskriver inte alkoholnormen. Alkoholnormen handlar om förväntan *att* dricka alkohol, inte hur.

Det är viktigt att vara medveten om att mottagaren kan tolka in en annan innebörd i ordet *alkoholnorm*. Det är ingen självklarhet att den som hör ordet *alkoholnorm* för första

gången har funderat på att det finns en norm kring konsumtion av alkohol.

### En global alkoholnorm?

Hur ser det ut i resten av världen? Finns det en global alkoholnorm? Majoriteten av världens befolkning (62 % enligt WHO<sup>5</sup>) konsumerar i själva verket inte alkohol. En vanlig missuppfattning kring sociala normer är att *normen* är detsamma som det *normala*; att normen bygger på ett medelvärde. Det är förstås inte ovanligt att ”det vanligaste” också blir norm, ett exempel är hur verktyg ofta är anpassade för högerhänta. Normbegreppet handlar snarare om vad som värderas positivt i en grupp och ger fördelar till den som följer normen. Ett exempel på en ”onormal” norm är mansnormen, som råder i de flesta samhällen, trots att det finns fler kvinnor än män.



# Att lära sig en norm

## Lärandet kring de normer som gäller i en viss grupp kallas socialisation.

Den första grupp de allra flesta människor tillhör är vår familj, det är oftast där vår socialisation påbörjas. Det är den första så kallade *primärgruppen*, det vill säga grupper som vi själva tillhör.

Så småningom blir primärgrupperna fler och vi skaffar oss också *referensgrupper*. Dessa är grupper som vi inte tillhör, men som vi önskar tillhöra eller ser upp till. Till stor del sker socialisationen genom att vi härmar varandra. Vi iakttar och försöker göra likadant, ofta utan att vi är medvetna om det.<sup>6</sup> Den franske sociologen Pierre Bourdieu beskriver det som att vi skaffar oss ett *habitus*, vilket förenklat kan beskrivas som vårt sociala livs-område. Där behärskar vi gruppens normer, känner till strukturerna och kan föra oss bekvämt.<sup>7</sup> Vi skaffar oss en identitet. Men eftersom vår omvärld ständigt förändras behöver vi ständigt omförhandla våra identiteter.<sup>8</sup> Normer förändras och våra roller förändras. Den sociala skolan är alltså livslång.

### Så lär vi oss alkoholnormen

Att lära sig konsumera alkohol är i hög grad beroende av social inlärning. Vi påverkas av våra föräldrar<sup>9</sup>, partners<sup>10</sup> och vänner. Det är ovanligt att någon lär sig dricka alkohol på egen hand. I stället handlar det om en kombination av övertalning och upplevelsen av "självklarhet".<sup>11</sup> En forskare beskriver det som att "Du lär dig att använda alkohol av andra,

du dricker i sociala situationer och lär vidare det du själv har lärt. Dina egna handlingar är tätt förbundna med andra människors handlingar."<sup>12</sup> Vi har ofta en övertro på vår egenmakt och underskattar i vilken utsträckning vi motiveras av sociala normer.<sup>13</sup> Vi lär oss och identifierar oss inte bara med de människor som finns i vår närhet. Media har också en viktig roll i att överföra normer. Det har visats genom studier av mäns våld mot

kvinnor på den indiska landsbygden före och efter kabel-tv:s intåg, där en tydlig normförskjutning kunde observeras mot en lägre acceptans och en lägre våldsfrekvens.<sup>14</sup> En annan viktig

normöverförare är språket. Genom språket förstår vi världen och därför kan språket också upprätthålla normer.<sup>15</sup> Varje gång vi pratar om "alkoholfria alternativ", bekräftar vi samtidigt att alkoholdrycker är normen.

### Belöningar och sanktioner

Omgivningens reaktioner på våra handlingar är en viktig aspekt i upprätthållandet av en norm. Belöningar och sanktioner (straff) utdelas på olika nivåer från att vi får ett leende som reaktion på något vi sagt till att vi blir utfrysade eller mobbade; *stigmatiserade*. Vi fungerar alla som sociala domare i samspelet med vår omgivning.

Det är viktigt att komma ihåg att normer inte bara straffar utifrån. När vi har lärt oss en norm kan vi även straffa oss själva utifrån normen. Fenomenet kallas *själv-stigmatisering* och innebär att vi begränsar vårt eget liv utifrån insikten att vi inte följer normerna.



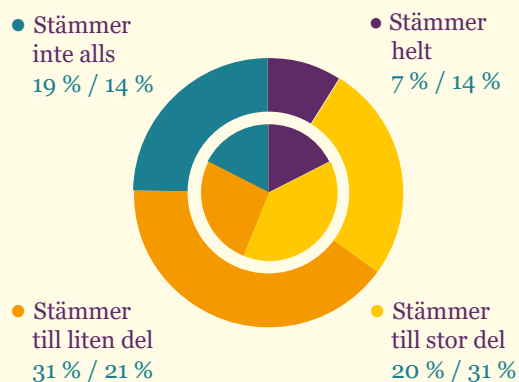
Exempel på sanktioner för den som bryter en stark alkoholnorm:

- Det nyktra valet ifrågasätts
- Saknar dryck som passar sammanhanget
- Kan hamna utanför gemenskapen
- Eller behöva överkompensera med sin "festlighet"

= Det blir onödigt jobbigt att vara alkoholfri!

Ett exempel där belöningarna och sanktionerna är tydliga är inom studentvärlden. Under nollningsveckorna formas alkoholkulturen för den nya gruppen. I en undersökning genomförd 2014 ansåg nästan sju av tio svarande i någon grad att det finns både traditioner och aktiviteter på högskolor och universitet där det anses självklart att alkohol ska konsumeras.<sup>16</sup> Detta blir problematiskt både för dem som dricker alkohol och de som inte gör det men på olika sätt. En nypublicerad studie visar att tre av fyra dricker så mycket alkohol att det är skadligt för dem.<sup>17</sup> I studentlivet finns en tydlig alkoholnorm, men även en traditionsfylld alkoholkultur, vilket kan göra det extra svårt för en person som inte dricker alkohol att hitta sin plats.

Diagram: Jag tror att andra tycker att det är svårt att avstå från att dricka alkohol i umgänget på universitetet/högskolan  
Alla svarande / De som inte konsumerar alkohol



Källa: IQ Studentliv och alkoholkultur 2014

# Att bryta normen

## Varför bryter vi mot normerna när vi hela livet socialiseras till att följa normer?

Normbrytande beteenden fyller viktiga funktioner, både för att upprätthålla och för att förändra normerna. När vi uppmärksammar och straffar avvikande tydliggör vi normerna. Samtidigt är avvikandet viktigt för att bana väg för social förändring.<sup>18</sup> Det har författaren Adam Grant utvecklat i sin populära bok *Originals – om originalen som förändrar världen*. Grant menar att normföljande och normbrytande är två olika vägar till framgång och visar flera exempel på hur normbrytare har åstadkommit storverk, från Rosa Parks till Steve Jobs.<sup>19</sup>

En av de mest spridda teorierna om hur avvikande beteenden uppstår kallas Strain-teorin.<sup>20</sup> Den utgår från att det i samhället finns normativa mål (till exempel rikedom och ett stort socialt nätverk) och normativa metoder (hårt förvärsarbete och ivrigt afterwork-minglande). De som inte når målen kan förhålla sig på fem olika vis till dessa mål och metoder; *Konformisterna* strävar efter att uppnå de normativa målen med de normativa metoderna. *Innovatörerna* vill uppnå de normativa målen, men använder metoder som inte är normativa. *Ritualisterna* sätter lägre mål än de normativa men använder normativa metoder. *Retreatisterna* vill varken uppnå de normativa målen eller använda normativa metoder utan försöker hitta sätt att komma undan. *Rebellerna* försöker i stället ändra samhällets normativa mål och metoder.

### Normentreprenörer

Ett modernare begrepp för rebellen är normentreprenören. En norm kan vara skadlig

för samhället och dess medborgare, men samtidigt mycket svår att förändra eftersom förändring kräver en stor kollektiv insats. För individen är det negativt att bryta mot normen på grund av det sociala straffet, men för kollektivet vore det positivt att bryta normen och skapa nya normer. I sådana fall har normentreprenörer en viktig roll. Normentreprenörerna kan genom att manifesteras normbrytande beteenden eller attityder på bred front minska den sociala ”kostnaden” för att bryta normen för alla.<sup>21</sup> Exempel på detta är HBTQ-rörelsens prideparader eller IOGT-NTO-rörelsens kampanj Vit jul.

### Nykteristen – elefanten i rummet?

Ordet ”nykterist” är i sig ett bevis på alkoholnormens styrka. Att det finns en specifik etikett för den som bryter normen, men ingen för den som följer den. ”Rökare” kallar vi den som röker, ”knarkare” den som använder narkotika. ”alkoholist” beskriver en person med en beroendesjukdom, inte en person som använder alkohol. Både alkoholkonsumenter och nykterister anser att det är ett socialt avvikande beteende att inte dricka alkohol.<sup>22</sup> Intressant är att nykterister ofta upplever att nykterheten är ett större normbrott än de som konsumerar alkohol. Detta bekräftas bland annat av IQ:s studentenkäter.<sup>16</sup>



När IOGT-NTO frågade allmänheten hur de ser på att inte dricka alkohol under en



festkväll valde 57 procent ordet ”normalt” för att beskriva hur de skulle uppfatta att inte dricka alkohol. Bara 10 procent valde ordet ”onormalt”.<sup>23</sup> En möjlig förklaring är att det är svårt att se vidden av en norm utan att själv ha brutit mot normen.<sup>24</sup> En individ kan själv tycka att det är både normalt och acceptabelt att inte dricka alkohol men låta bli att uttrycka det i en grupp där alkoholnormen är stark, av rädsla för att själv verka avvikande. Effekten blir att alkoholnormen uppfattas starkare än vad den är. Vi tror att de omkring oss har attityder som speglar normen, även om det långt ifrån alltid är sant.<sup>25</sup> Detta förstärks ytterligare av att vi tenderar att lägga märke till det extrema snarare än det vanliga. Eftersom normerna bygger på det vi observerar, så blir normerna mer extrema än de i själva verket är.

### Dold nykterhet?

Såväl ambivalenta alkoholkonsumenter som icke-konsumenter hittar strategier för att inte bryta mot normen mer än nödvändigt. En

studie beskriver hur medarbetare i branscher med en kombination av stark alkoholnorm och höga prestationskrav är ovanligt duktiga på just detta. Att till exempel få ett glas vin att räcka en hel kväll eller att beställa lättöl och lämna flaskan i baren är exempel på strategier.

Uppdelningen i normbrytare (nykterister) och normföljare (alkoholkonsumenter) kan möjligen delas upp i ett bredare spektrum. Författarna till ”Explaining norms” menar att det finns tre sätt att förhålla sig till normer. *Normföljaren* följer normen just för att det är det självklara att göra. För denne vore det otänkbart att göra på ett annat sätt. *Normkonformisten* följer normen, men inte främst för att denne accepterar normen, utan på grund av att normföljandet ger andra sociala möjligheter och *normbrytaren* som aktivt bryter mot normen.<sup>2</sup> Kanske kan kategorierna liknas vid troende, agnostiker och ateister i en alkoholens religion?



# Sociala funktioner

Alkoholen är inte bara en drog. För att förstå alkoholnormen måste vi också förstå hur alkoholen används socialt.

## Den flytande symbolen

Alkoholen är en symbol precis som julgranen är på julafton. I sina olika former kan alkoholen utgöra symbol för många saker, från fest till förfall. Forskare menar att alkoholdrycker har en stark förmåga att utveckla stark *agens*, det vill säga att koppla sig samman med andra aktörer och skapa ett symboliskt nätverk. En viss sorts whiskey blir förknippad med hårdrock, ett visst vin med tjejkvällar och en viss sorts öl med fotboll.<sup>26</sup> Drickande är många gånger ett yttre tecken på att vara inkluderad i en samhörighet. Att dricka tillsammans kan fungera som en ritual, det gäller oavsett om det är kaffe eller alkohol. Medan kaffe är en symbol för vardaglig gemenskap har alkoholdrycker traditionellt kopplats till helgen.<sup>27</sup>

## Benådande berusning

”Där alkoholen går in går vettet ur” säger talesättet. Allt från flörtar till otrohet förklaras och ursäktas med alkoholens inverkan. Men beteendeförändringar i samband med berusning kan inte förklaras med enbart fysiologiska modeller, sambandet är mer komplext än så. Berusningsbeteenden skapas även av sociala faktorer som skiljer sig ordentligt mellan olika kulturer och kontexter. Den svenska alkoholkulturen erbjuder ”berusning som ursäkt”. Därför fungerar alkoholen utmärkt för att öka ens handlingsutrymme.<sup>28</sup>

## Identitetsskapare

Vi är det vi konsumerar och vi konsumerar det vi är. Begreppet Conspicuous Consumption lanserades redan i 1900-talets början och översätts som ”iögonfallande konsumtion”.<sup>29</sup> När människor använder alkoholdrycker för att markera eller förbättra sin sociala position är det ett tydligt exempel på detta. Allt vi konsumerar ingår i ett socialt värdesystem som bygger oss själva som individer och markerar vår position i samhället. Genom dryckesproducenternas strategiska varumärkesbyggande och marknadsföring förstärks positionerna för de olika alkoholdryckerna ytterligare, vilket ökar konsumentens möjlighet att själv positionera sig med hjälp av dem.



# Alla våra etiketter

## Varje individ bär på en uppsättning normer och kategoriseringar som tillsammans bildar vår sociala identitet.

Detta kallas för ”intersektionalitet”.<sup>30</sup> En äldre kvinna som inte följer alkoholnormen på en fest kommer att bemötas på ett annat sätt än en ung man. Ett normbrott bedöms alltså utifrån såväl uppfattad grupptillhörighet som utifrån andra normer. Intersektionalitetsglasögonen kan tyckas krångla till det, men om vi låter bli att tänka ur ett intersektionellt perspektiv kommer vi att stänga oss blodiga mot verkligheten med generaliserande antaganden om normer. Nedan granskar vi alkoholnormen utifrån andra normer, etiketter och ideal.

### Alkoholnormen och genus

Alkoholkonsumtion ställs ofta i relation till olika genusrelaterade normer. Flera forskare har de senaste åren undersökt alkoholkulturen utifrån just ett genusperspektiv. Sociologen Josefin Bernhardsson<sup>11</sup> argumenterar för att drickandet traditionellt har tillhört den manliga könsrollen och menar att mäns alkoholkonsumtion fortfarande är referensen och uppfattas som ”mer naturlig” än kvinnors alkoholkonsumtion. Författarna till boken ”Som hon drack”<sup>31</sup> skriver om kvinnor, alkohol och frigörelse. Boken beskriver hur det kvinnliga drickandet har betraktats sedan motbokstiden, då endast en bråkdel av kvinnorna tilläts köpa alkohol och då i betydligt mindre mängder än männen. Trots att männens drickande har skapat större problem har det kvinnliga drickandet dömts hårdare,

ofta utifrån ett moderskapsideal. Wiklund beskriver hur kvinnliga artister, från Monica Zetterlund till Rihanna har biktat sig för sitt alkoholdrickande offentligt på ett sätt som män sällan förväntats göra, trots att mängder av manliga artister dras med alkoholproblem.

Volymmässigt finns det betydande skillnader i alkoholkonsumtion mellan män och kvinnor och andelen nykterister är väsentligt högre bland kvinnor. En intressant aspekt i sammanhanget är att högutbildade kvinnor dricker mer än andra kvinnor medan högutbildade män dricker mindre än andra män.

Trots att mäns drickande utgör referensen är det vanligt att kvinnors drickande motiveras utifrån ett självständighets- och frihetsperspektiv. Samtidigt bemöts kvinnors drickande ofta med biologiska argument utifrån ett riskperspektiv. När kvinnor bryter alkoholnormen utmanar de ett modernt kvinnligt självständighetsideal, medan när män bryter mot alkoholnormen utmanar de ett uråldrigt mansideal.<sup>32</sup>

### Alkoholnormen och åldersnormer

I ett tidigare Sverige innebar konfirmationen porten till vuxenvärlden. Den var en religiös vuxendomsritual, där nattvarden var den symboliska introduktionen till alkoholen.<sup>27</sup> Även om en och annan konfirmeras än idag är själva introduktionen till alkoholen en betydligt viktigare vuxendomsrit. Hur vår ålder uttrycks i vårt beteende beror till stor del på åldersnormer i form av kollektiva idéer och berättelser om vad en viss ålder förväntas innebära. Ungdomars förhållningssätt till alkohol är en del av deras mognadsideal. Studier visar att ungdomar använder olika alkoholkonsumtionsideal som ett sätt att distansera sig själv från andra i skapandet av det vuxna jaget.



## Vilka etiketter sätter vi på varandra?

Ett måttlighetsideal ställs mot ett berusningsideal. Kvantiteten är den centrala diskussionen och drickandet motiveras främst utifrån dess sociala funktioner. Norska studier<sup>33</sup> visar att ungdomars sociala position korrelerar starkt med alkoholkonsumtion; ungdomar som dricker mer får ett större socialt nätverk och en starkare social position. Detta kan betraktas som både en konsekvens av, och en upprinnelse till, en stark alkoholnorm. Vi tenderar att bevara vårt dryckesmönster över tid, unga högkonsumenter blir vuxna högkonsumenter

### Alkoholnormen och heteronormen

Alkoholnormen är stark i HBTQ\*-världen. Studier visar också att HBTQ-personer generellt har högre alkoholkonsumtion och större alkoholproblem. Detta kan bland annat härledas till *minoritetsstress*; det vill säga den psykologiska börda som kan följa med norm-

brytande men också till att HBTQ-personer ofta umgås i krogmiljöer och till att alkoholen kan underlätta kontaktskapande.

I en studie<sup>34</sup> av alkoholens roll för homosexuella kvinnor menar ungefär hälften att alkohol underlättar kontaktsökande med andra kvinnor. Dessutom används alkoholen som ett sätt att överskrida sexuella normer, dels heterosexualiteten som sådan, men också andra kvinnligt kodade normer. Samma studie beskriver att ”det kan vara svårt att hantera mer än en norm-avvikelse och att alkoholen kan vara ett sätt att bli del av en gemenskap”. En av Accent intervjuad HBTQ-person<sup>35</sup> menar att insikter från det egna normbrytandet gör att det inte är långt till att förstå att även nykterhet är ett normbrytande.

\*Homo-, bi-,transsexuella och queer

# Konsekvenser av en stark alkoholnorm

## Alkoholbruk har konsekvenser, men vilka konsekvenser har själva normen?

### Politisk handlingsförklaring

En problematik kring normer är just att de är upphöjda till självklarheter i sådan utsträckning att det kan vara svårt att se att verkligheten skulle kunna vara annorlunda. Både alkohol och tobak är stora folkhälsoproblem. Trots detta hanteras de två substanserna helt olika i politiken. Sverige har till exempel ett förbud mot tobaksreklam, indexerad tobaksskatt och en seriös diskussion om "Tobacco Endgame"\*. Detta hade aldrig varit möjligt för 50 år sedan när det blossades för fullt både i riksdagshus och på morgontidningarnas redaktioner. Inom alkoholområdet går det åt motsatt håll: Alkoholreklamen ökar, serveringstillstånden blir fler och i ANDT-strategin<sup>36</sup> hänvisas det till att alkoholen är så accepterad i vår kultur att vi bara kan fokusera på de medicinska och sociala skadorna, inte på totalkonsumtionen. Våra beslutsfattare befinner sig själva i ett sammanhang med en stark alkoholnorm. Politiker erbjuder alkohol på middagar, mingel och konferenser. Vilken betydelse har det för vår alkoholpolitik? Kanske är det först när alkoholnormen försvagas som vi kan närma oss en alkoholpolitik som på allvar minskar de skador alkoholen orsakar.

### Svårt att ändra dryckesbeteendet

Många har en önskan om att förändra sina dryckesmönster, men upplever att trycket från vänner och bekanta är det största hindret för en sådan förändring. En försvagad alkoholnorm skulle göra det lättare för alla, oavsett konsumtionsnivå, att välja det som passar dem.

### Utanförskap och segregation

Flera studier<sup>11,22</sup> av svensk alkoholkultur visar att den som helt eller delvis avviker från alkoholnormen möts av såväl ifrågasättande som indirekta sociala konsekvenser. Detta kombinerat med den egna stigmatiseringen kan leda till isolering och därmed onödigt social ohälsa. Människor som väljer att vara alkoholfria har alla olika skäl till det. För någon kan det finnas alkoholism i släkten, en annan blir trött av alkohol, en tredje har en religiös övertygelse, en fjärde vill bara inte dricka alkohol. För dem kan alkoholnormen försvåra samvaro med andra människor.

### Frihetsinskränkning

En stark alkoholnorm innebär förväntningar på konsumtion av en substans som kan orsaka skador på den egna kroppen. Att alkoholkonsumtion kan leda till en mängd sjukdomar är vedertaget i modern forskning.<sup>37</sup> Studier visar att det upplevda tvånget är en viktig del av socialisationen till alkoholkonsumtion och att det är vanligt att respondenterna konsumerar alkohol fast de hellre skulle låta bli, just eftersom det sociala trycket upplevs som så starkt. Alla människor upplever inte heller själva berusningen som någonting positivt. Magdalena Ribbing uttryckte detta tydligt i ett av hennes svar till en läsare som tröttnat på vännernas tjat: "Dina vänner som försöker förmå dig att dricka [alkohol] betar sig klumpigt, korkat och faktiskt ousäktligt."<sup>38</sup>

\* Tobaks- och folkhälsoexperter i Sverige föreslår att regering och riksdag beslutar om 2025 som mål för utfasningen av rökningen i vårt land och att mindre än 5 procent av befolkningen då röker.



Tips! Lyssna gärna på podden "Askalas" om alkoholnormen med Manne Forsberg och Kitty Jutbring  
<http://iogt.se/askalas/>



# Idéer för en mer valfri dryckeskultur

Vi har mycket att vinna på en mer valfri dryckeskultur och alkoholnormen behöver bemötas på flera fronter.

## Utgå inte från att alla dricker alkohol!

Trots att en tiondel av oss vuxna i Sverige är nykterister utgår många från att alla dricker alkohol. Att köpa vin i present till människor man inte känner eller att fråga "Vin eller öl?" är exempel på detta. Köp hellre en annan present – du vet ju inte vad personen har för förhållande till alkohol. Ställ hellre en öppen fråga som "Vad vill du ha att dricka?"

## Ännu mer alkoholfritt på krogen

Mer alkoholfri valfrihet i baren, tack! Många krogar har fattat, men på vissa håll är det fortfarande långt kvar. I alkohollagen kap 8 § 22 står det att alkoholfria drycker ska finnas i "tillfredsställande urval och omfattning". Ställ krav på din lokala krog!

## Lyssna på de unga

Ungdomars drickande ligger på rekordlåga nivåer. Det är en bra start för en friare dryckeskultur och någonting som äldre generationer samtidigt kan ha svårt att förstå.



## Skapa gemenskap

Det finns många anledningar att inte dricka alkohol. Och ärligt talat, varför ska det ens behövas anledningar? Vi tror att tjatande skapar mer gränser än gemenskap och att det finns många sätt att skapa gemenskap där fler får plats.



## Alkoholnormen i media

Media kan både utmana och reproducera normer. Vad och hur mediabranschen kommunicerar om alkohol spelar därför stor roll. Detta gäller allt från att vara faktabaserade till hur alkohol framställs, granskande eller glorifierande. Även journalister lever i en alkoholnorm och det krävs medvetenhet om alkoholnormen för att ha på sig rätt glasögon.



## Stoppa marknadsföring

Alkoholreklamen bidrar till alkoholnormen. Svenskarna har en restriktiv inställning till reklamen, det är dags att politiken följer efter.



# Trender & tendenser

## Att det pratas allt mer om alkoholnormen visar att normen är i rörelse.

Det är svårt att sia om vilket öde alkoholnormen kommer gå till mötes. Alkoholen tar allt mer plats i vår vardag och arenor som tidigare varit helt fria från alkohol är det inte längre. Såväl biografier som livsmedelsbutiker har fått utskänkningstillstånd de senaste åren. Samtidigt ser vi flera tecken på att alkoholnormen utmanas.

En stark indikator är konsumtionen och attityderna bland unga. Ungas konsumtion har minskat väsentligt sedan toppen 2004, någonting som har förbluffat forskarna.<sup>39</sup> Normer förändras ständigt men långsamt. Nya generationer bär med sig nya attityder och normer. Den som konsumerar lite alkohol som tonåring kommer högst troligt att konsumera lite även som vuxen. Blir det mer accepterat att inte dricka alkohol kan vi dessutom förvänta oss en snöbollseffekt.

Systembolagets dotterbolag IQ gör årligen en undersökning kallad Alkoholindex<sup>40</sup>, där svenskarnas attityd gentemot alkoholkonsumtion mäts genom intervjuer med 2000 svenskar. Denna studie visar att sedan 2010 har attityden till konsumtion, med fokus på berusning, blivit mindre tillåtande. Folk är alltså mindre okej med alkoholkonsumtion. Den största skillnaden uppmätts bland yngre, där attityden är betydligt mindre tillåtande 2016 än 2010.

En viktig trend för en försvagad alkoholnorm är den ökade tillgängligheten och försäljningen av alkoholfria drycker. Drycker fria från alkohol ökar såväl hos Systembolaget som i butikerna<sup>41</sup> och på krogarna. Bryggarna meddelar att de alkoholfria ölsorterna har gjort stor succé. Fler och fler små producenter lanserar vuxnare drycker fria från alkohol.

Hälsotrenden kan sägas vara en megatrend som påverkar marknaden, syns i politiken och förändrar normer över en längre tid. Svenskarna ligger visserligen efter vad gäller kunskapen om kopplingen mellan alkohol och cancer<sup>42</sup> och media publicerar fortfarande studier om alkoholens positiva hälsoeffekter, men på bred front finns en stor medvetenhet om att alkoholen är farlig för hälsan. En normkonflikt uppstår där individen tvingas välja norm och allt fler väljer hälsa.

Samtidigt som mycket tyder på att en förändring är på väg har normentreprenörer så som IOGT-NTO en viktig roll att fylla. Ungefär en tredjedel av IOGT-NTO:s medlemmar uppger att ”utmana alkoholnormen” är den viktigaste frågan förbundet driver. Bland medlemmarna under 50 år är samma siffra hela 44 %.<sup>43</sup> Vi ser att det kommer finnas ett behov att fortsätta att utmana alkoholnormen som en del i vårt viktiga arbete för att minska alkoholens skadeverkningar och öka människors möjlighet till alkoholfrihet.

# Källor

1. Baier, Mattias. Svensson, Måns. *Om Normer* 2009
2. Brennan et al. *Explaining Norms* 2013
3. Normkritiskt perspektiv (<http://www.umo.se/Om-Umo/Sa-arbetar-vi/Normkritiskt-angrepssatt/>)
4. Vi måste våga ifrågasätta den svenska alkoholkulturen 2017-07-22 (<http://www.expressen.se/kronikorer/elaf-ali/vi-maste-vaga-ifragasatta-den-svenska-alkoholkulturen/>)
5. Abstainers, past 12 months ([http://www.who.int/gho/alcohol/consumption\\_patterns/abstainers\\_text/en/](http://www.who.int/gho/alcohol/consumption_patterns/abstainers_text/en/))
6. Socialization (<http://www.sociologyguide.com/basic-concepts/Socialization.php>)
7. Habitus (<http://routledgesoc.com/category/profile-tags/habitus>)
8. Butler, Judit. *Genustrubbel* 1999
9. Parents Who Drink Influence Their Teens to do the Same Thing ([http://www.crchealth.com/find-a-treatment-center/alcohol-substance-abuse-treatment-programs/alcoholic\\_rehab/substance-abuse-articles/parents-drink-influence-teens/](http://www.crchealth.com/find-a-treatment-center/alcohol-substance-abuse-treatment-programs/alcoholic_rehab/substance-abuse-articles/parents-drink-influence-teens/))
10. Barthel et al. Do romantic partners influence each other's heavy episodic drinking? Support for the partner influence hypothesis in a three-year longitudinal study. *Addictive Behaviours* 2017
11. Bernhardsson, J. *Normalitetens gränser - En fokusgruppsstudie om alkoholkultur(er), genus- och åldersskapande.* (2014)
12. Pedersen, W and Anders Skronald Alcohol consumption debut: predictors and consequences. *Journal of studies on alcohol* 1998
13. *The bandwagon effect: Using social norms to encourage behaviour change* 2017-05-30 (<http://mediatel.co.uk/newsline/2017/05/30/the-bandwagon-effect-using-social-norms-to-encourage-behaviour-change/>)
14. Jensen, R. Oster, E. The power of TV: Cable television and women's status in India. *The Quarterly Journal of Economics* 2009
15. *Språket kan befästa rasism.* 2017 (<http://www.sprakbruk.fi/index.php?mid=2&pid=13&aid=4544>)
16. IQ. *Studentliv och alkoholkultur.* 2014
17. IQ. *Berusingdrickande i studentlivet.* 2017
18. Durkheim, E. *The Rules of Sociological Method* 1938
19. Grant. *A Originals - How Non-conformists move the world*
20. Merton, R. *Social theory and social structure.* 1968
21. Cass R. Sunstein. *Social Norms and Social Roles* *Columbia law review.* 1996
22. Eriksson, J. *Är nykterhet ett avvikande beteende?* 2010
23. IPSOS/IOGT *Organisationsindex* 2015
24. Berkowitz, A. *The social norms approach: Theory, research, and annotated bibliography.* 2004
25. *Armar trotsar förtryckande normer* 2013-05-03 (<http://www.genus.se/nyhet/armar-trotsar-fortryckande-normer/>)
26. Eddy Nehls *Kung Alkohol och andra drogaktörer* 2009
27. Sigfridsson, I. *Självlara drycker? Kaffe och alkohol i social samvaro.* 2005
28. Tryggvesson, K. (2005). Freedom in a bottle Young Swedes on rationales and norms for drunken behaviour.
29. Veblen, T. *The Theory of the Leisure Class. Journal of Political Economy.* 1899
30. *Intersektionalitet.* (<http://www.genus.se/ord/intersektionalitet/>)
31. Damberg, S. Wiklund, L. *Som hon drack* 2015
32. *Svarare för män att bryta alkohollagen?* 2015-11-24 <http://www.accentmagasin.se/politik/svarare-man-att-bryta-alkohollagen/>
33. Pape, H. *Avholdsungdommens olika ansikten. En studie av ungdom som inte dricker alkohol og ungdom med medlemskap i avholdsorganisasjonene* 1996
34. Larsdotter, S. *Alkohol spelar roll - en studie om hbt-kvinnors alkoholbruk* 2014
35. *Stark alkohollagen bland normbrytare* 2016-03-17 <http://www.accentmagasin.se/politik/stark-alkohollagen-bland-normbrytare/>
36. Skr.2015/16:86 *En samlad strategi för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2016 - 2020*
37. Welch, K. Even moderate drinking is linked to pathological changes in the brain *BMJ* 2017
38. Ribbing, M. *Rätt till alkoholfrihet?* 2009-06-30 [http://www.dn.se/blogg/etikettfragan/\(2009/06/30/ratt-till-alkoholfrihet-4036/\)](http://www.dn.se/blogg/etikettfragan/(2009/06/30/ratt-till-alkoholfrihet-4036/))
39. SvD *Ungas mindre drickande förbluffar forskare: Enormt* 2017-02-25
40. IQ *Alkoholindex* 2016
41. *Alkoholfria trenden fortsatte i dagligvaruhandeln sommaren* 2017 2017-08-31. ([http://www.mynewsdesk.com/se/svensk\\_dagligvaruhandel/pressreleases/alkoholfria-trenden-fortsatte-i-dagligvaruhandeln-sommaren-2017-2127727](http://www.mynewsdesk.com/se/svensk_dagligvaruhandel/pressreleases/alkoholfria-trenden-fortsatte-i-dagligvaruhandeln-sommaren-2017-2127727))
42. IOGT-NTO *Alkoholen och samhället Tema 2016/2017: Alkohol och cancer.* 2016
43. *Fånge i alkohollagen,* 2016-09-07, <http://www.accentmagasin.se/nykterhet/fange-alkohollagen/>

# Så kan du utmana alkoholnormen

## Du som sällan eller aldrig dricker alkohol

- ✓ Umgås med vänner som dricker alkohol och var den som beställer dryck först. Ditt val av alkoholfritt påverkar andra.
- ✓ Drink ibland något som är uppenbart alkoholfritt som läsk eller vatten för att andra gånger dricka något alkoholliknande som en alkoholfri öl för att se vilka reaktioner och samtal det skapar.
- ✓ Duka fram ett digert drinkbord med många olika ingredienser som gör att alla kan blanda till någonting som passar dem.

## Du som förälder

- ✓ Förutsätt inte att dina barn kommer att vilja dricka alkohol. Många unga dricker inte alkohol idag.
- ✓ Visa att det finns olika sätt att ha det festligt och mysigt på. Alkohol kanske inte måste finnas med varje gång släkten samlas eller kompisar kommer på middag.
- ✓ Vackra glas funkar till äppelmust och tranbärsjuice också!

## Du som ibland eller ofta dricker alkohol

- ✓ Se till så att det alltid finns drycker utan alkohol när du bjuder.
- ✓ Låt inte ett nyktert val bli en stor grej - ge gärna en uppskattande kommentar, men hoppa över diskussionen på afterworken och ta den istället på morgonfikan.
- ✓ Släpp idén om rätt och fel när det kommer till smaker - smaker är någonting vi lär oss att uppskatta. Många tycker att rödvin är hemskt.
- ✓ Gör det tydligt att du inte tolererar hetsande.

## Du som arbetsgivare

- ✓ Undvik alkohol som present till dina anställda.
- ✓ Säkerställ alkoholfri representation.
- ✓ Studera kulturen i organisationen, blir de som inte dricker alkohol exkluderade från sociala sammanhang?
- ✓ Var en förebild, vilket beteende belönar du?

