

HÄLSOVINSTER OCH SAMHÄLLSEFFEKTER
AV MINSKAD ALKOHOLKONSUMTION:

När mindre är mer

ALKOHOLEN OCH
SAMHÄLLET 2025

STUDIEHANDLEDNING



EN ÖVERSIKT AV INTERNATIONELL OCH SVENSK FORSKNING

av Frida Dangardt, Harold Holder, Tim Naimi, Tim Stockwell, Sven Andréasson, Tanya Chikritzhs

HÄLSOVINSTER OCH SAMHÄLLSEFFEKTER
AV MINSKAD ALKOHOLKONSUMTION:

När mindre är mer

ALKOHOLEN OCH
SAMHÄLLET 2025

STUDIEHANDLEDNING

Inledning

Den här studiecirkeln utgår ifrån "När mindre är mer: Alkoholen och samhället 2025". Denna rapport är författad av ledande forskare inom folkhälsa och alkoholpolitik och ger en bild av effekterna av minskad alkoholkonsumtion på både individ- och samhällsnivå. Genom att granska aktuella forskningsresultat och fallstudier från olika delar av världen, belyser rapporten hur minskad alkoholkonsumtion kan leda till hälsovinster och goda samhällseffekter.

Under studiecirkelns sex träffar kommer vi att dyka in i olika aspekter av rapporten, inklusive fysisk och mental hälsa, reproduktiv hälsa, samt de bredare medicinska och sociala effekterna av alkohol och alkoholpolitik på befolkningsnivå. Vi kommer också att diskutera politiska åtgärder och fallstudier för att förstå hur olika länder har hanterat alkoholrelaterade utmaningar.

Studiecirkeln kommer ge dig möjligheten att tillsammans med andra ha öppna och engagerande diskussioner som bidrar till en djupare förståelse av alkoholens roll i samhället och hur vi kan arbeta för att skapa en hälsosammare framtid.

Ha en fin bildningsresa i dessa viktiga frågor tillsammans, där ni lär av varandras insikter och erfarenheter. Låt oss börja vår resa mot en bättre förståelse av hur mindre alkoholkonsumtion kan leda till mer välmående och hållbara samhällen.



Starta studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Kultur, hållbar utveckling, musik eller natur & trädgård. Inget ämne är för litet eller för stort.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. De frågeställningar som finns i studiematerialet/studieplanen ska stimulera till diskussioner och samtal, men naturligtvis kan ni också diskutera andra frågor som kommer upp i gruppen. Vill du också starta en cirkel? Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare. Alla kontaktuppgifter finns på www.nbv.se

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre och max 20 deltagare, varje deltagare ska delta på minst tre träffar och på minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att till exempel träffas en gång per månad
- arbeta en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

Studiecirkelledarens roll

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas



Om NBV

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är landets äldsta studieförbund med mer än 120 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, inkludering, demokrati & föreningsliv och kulturliv.

tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen.

En del grupper fungerar nästan "av sig själva", men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att inte några ska dominera. Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV. Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor. Kontaktuppgifter till NBV finns på www.nbv.se

Träff 1: Introduktion och översikt

Denna träff baseras på introduktion och sammanfattning av rapporten (sid 4-10). Ämnet introduceras och beskriver syftet med att undersöka hälsovinster och samhällseffekter av minskad alkoholkonsumtion. Den ger en översikt över de viktigaste fynden och rekommendationerna.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- Vad var din första reaktion på rapportens förord?
- Vilka förväntningar har du på denna studiecirkel och vad hoppas du lära dig?
- Hur tror du att samhällets syn på alkoholkonsumtion har förändrats över tid?
- Vilka faktorer tror du bidrar mest till att människor börjar dricka alkohol?
- Hur påverkar vår kulturella syn på alkohol våra individuella och kollektiva beteenden?
- Vad säger vår alkoholkultur om våra värderingar och prioriteringar som samhälle?
- Hur påverkar globaliseringen vår syn på alkoholkonsumtion och alkoholpolitik?
- Kan vi någonsin helt eliminera de negativa effekterna av alkohol i samhället, eller är de en oundviklig del av vår kultur?
- Hur kan vi använda forskningen för att förändra djupt rotade kulturella normer kring alkohol?

Träff 2: Fysisk hälsa

Denna träff baseras på kapitel 2.1-2.4 om fysisk hälsa (sid 11-18) som beskriver hur minskad alkoholkonsumtion kan leda till förbättrad fysisk hälsa, inklusive minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar, cancer, diabetes och leversjukdomar.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- Hur tror du att minskad alkoholkonsumtion kan påverka folkhälsan på lång sikt?
- Vilka är de största utmaningarna för individer som vill minska sin alkoholkonsumtion för att förbättra sin fysiska hälsa?
- Vilket är den mest överraskande fakta du lärde dig om alkoholens effekter på fysisk hälsa?
- Hur kan vi öka medvetenheten om alkoholens negativa effekter på fysisk hälsa?
- Vilka strategier kan individer använda för att minska sin alkoholkonsumtion?
- Vad innebär det att leva ett "hälsosamt" liv, och hur påverkar alkohol den definitionen?
- Hur påverkar våra personliga erfarenheter och upplevelser vår syn på alkoholens effekter på hälsan?
- Är det möjligt att ha en balanserad syn på alkohol där man erkänner både dess positiva och negativa effekter?
- Hur kan vi som samhälle främja en hälsosam livsstil utan att moralisera över individers val?
- Vad innebär det att ta ansvar för vår egen hälsa och välbefinnande i en värld där alkohol är så tillgängligt?



Träff 3: Mental och reproduktiv hälsa

Denna träff baseras på kapitel 2.5-2.7 om mental hälsa och reproduktiv hälsa (sid 19-23). Här fördjupar vi oss i alkoholens påverkan på mental hälsa, inklusive ökad risk för depression och demens. Det tar också upp effekterna på reproduktiv hälsa, såsom minskad fertilitet och ökad risk för missfall.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- På vilka sätt kan alkoholkonsumtion påverka en persons mentala hälsa?
- Hur tänker du att samhället kan stödja personer som kämpar med alkoholrelaterade psykiska problem?
- Vilka är de potentiella riskerna med alkoholkonsumtion under graviditet?
- Hur kan alkohol påverka relationer och familjeliv?
- Hur påverkar alkohol vår uppfattning om lycka och välbefinnande?
- Kan alkohol någonsin vara en positiv del av en persons mentala hälsa, eller är det alltid skadligt?
- Hur påverkar våra val kring alkohol barn och deras hälsa?
- Hur påverkar samhällets förväntningar och normer kring alkohol vår mentala hälsa?
- Kan det finnas situationer där alkoholkonsumtion är en rationell och positiv strategi för att hantera stress eller sociala situationer?
- Hur kan vi skapa en kultur där det är accepterat att avstå från alkohol utan att känna socialt tryck?

Träff 4: Medicinska och sociala effekter på befolkningsnivå

Denna träff baseras på kapitel 3 om medicinska och sociala effekter av minskad alkoholkonsumtion på befolkningsnivå. (sid 25-27). Här diskuteras de bredare medicinska och sociala effekterna av minskad alkoholkonsumtion på befolkningsnivå, inklusive minskad förekomst av alkoholrelaterade sjukdomar, våld och brottslighet.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- Vilka medicinska och sociala effekter av minskad alkoholkonsumtion tycker du är mest betydelsefulla?
- Hur kan samhället arbeta för att minska alkoholrelaterade skador och brottslighet?
- Vilka är de mest betydande sociala konsekvenserna av hög alkoholkonsumtion i samhället?
- Hur kan vi minska stigmatiseringen av personer som söker hjälp för alkoholrelaterade problem?
- Vilka roller spelar olika samhällssektorer (t.ex. hälso- och sjukvård, utbildning, rättsväsende) i att hantera alkoholrelaterade problem?
- Hur kan vi som samhälle balansera mellan att stödja individer och att införa restriktioner för det allmännas bästa?

Träff 4 fortsättning

- Vad säger alkoholens sociala effekter om vår förmåga att hantera frihet och ansvar?
- Hur kan vi skapa en kultur där minskad alkoholkonsumtion ses som en positiv förändring?
- Är det rätt att begränsa individens rätt att konsumera alkohol för att skydda folkhälsan?

Träff 5: Politiska åtgärder och fallstudier

Denna träff baseras på kapitel 4 om alkoholförbud och naturliga experiment (sid 28-32). Avsnittet beskriver olika politiska åtgärder som kan minska alkoholkonsumtionen, såsom skatter, begränsningar i tillgänglighet och reklamförbud. Det inkluderar också fallstudier från olika länder som har implementerat dessa åtgärder.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- Vilka likheter och skillnader ser du mellan de olika ländernas åtgärder och deras effekter?
- Hur kan vi balansera ekonomiska intressen med folkhälsomål när det gäller alkoholpolitik?
- Hur kan vi lära av andra länders erfarenheter för att förbättra vår egen alkoholpolitik?
- Vilka hinder kan finnas för att införa effektiva alkoholpolitiska åtgärder?
- Vad kan vi lära oss av historiska och kulturella skillnader i alkoholpolitik och deras effekter?
- Hur kan vi säkerställa att politiska åtgärder för att minska alkoholkonsumtionen inte diskriminerar vissa grupper i samhället?
- Hur kan vi väga individens rätt till självbestämmande mot samhällets behov av att minska alkoholrelaterade skador?



Träff 6: Slutsatser och framtida åtgärder

Denna träff baseras på kapitel 5 om politiska åtgärder och kapitel 6 med sammanfattning och slutsatser. (sid 33-39). Rapporten avslutas med en sammanfattning av de viktigaste slutsatserna och rekommendationerna för framtida åtgärder för att minska alkoholkonsumtionen och dess negativa effekter.

Samtala och reflektera - välj ett antal frågor och diskutera

- Vilka är de viktigaste slutsatserna du drar från rapporten?
- Vilka politiska åtgärder tror du är mest effektiva för att minska alkoholkonsumtionen?
- Hur kan vi använda informationen i rapporten för att påverka framtida alkoholpolitik?
- Är det rättvist att använda ekonomiska styrmedel, som skatter, för att påverka människors beteenden?
- Hur kan vi engagera olika samhällsgrupper i arbetet med att minska alkoholkonsumtionen?
- Vilka framtida forskningsområden skulle kunna bidra till en bättre förståelse av alkoholens effekter och hur man kan minska dess negativa påverkan?
- Hur kan vi som individer och samhälle bäst förbereda oss för framtida utmaningar relaterade till alkoholkonsumtion?
- Hur kan vi skapa en framtid där minskad alkoholkonsumtion är en naturlig del av en hälsosam livsstil?



