

Berusnings- drickande

Akuta risker och
långvariga effekter

Studiehandledning

ALKOHOLEN OCH

SAMHÄLLET 2026

EN ÖVERSIKT AV INTERNATIONELL OCH SVENSK FORSKNING

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

Inledning

Den här studiecirkeln utgår ifrån rapporten "Alkoholen och samhället 2026" med temat "Berusningsdrickande - Akuta risker och långvariga effekter"

Handledningen är uppdelad på sex träffar och innehåller olika verktyg för att hjälpa er att hitta det goda, bildande samtalen i gruppen, och inspirera till ytterligare aktivitet för de som vill.

Ni i er grupp väljer ert arbetssätt med materialet. Ni kan läsa sidorna ni ska arbeta med innan träffen eller läsa dem tillsammans på träffen. Denna studiehandledning syftar till att främja en djupare förståelse för rapportens tema och uppmuntra till kritisk reflektion och diskussion.

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

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 alkoholpolitik. 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
- arbeta en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

Den här studiehandledningen är indelad i sex träffar men ni kan träffas fler eller färre gånger (dock minst tre) om ni vill.

Om NBV

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är landets äldsta studieförbund med mer än 130 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, inkludering, demokrati & föreningsliv och kulturliv



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. Det finns inget krav på att ni ska gå igenom alla frågor.

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 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.

NBV har ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt närmaste NBV-kontor. Kontaktuppgifter till NBV finns på www.nbv.se

Folkbildande verktyg

Rundor

Att gå en runda där alla i rummet får möjlighet att prata ger alla chansen att göra sin röst hörd utan att bli avbruten. Särskilt bra som inledning på ett samtal om en fråga eller om samtalet blir så intensivt att ni tappar eftertanken.

Tankepauser

Att lägga in en planerad, reflekterande tystnad i början av en träff eller någon gång under träffen är ett bra sätt att skapa utrymme att fundera själv. Ni kan komma överens om en fråga eller tema som alla ska fundera över, eller använda det förslag som finns i handledningen. Pausen kan också bara vara just det, en paus.

Diskussionsfrågor

Att ställa frågor är en central del i att fördjupa förståelse, bygga vidare på resonemang eller öppna upp fler perspektiv. Ställ gärna egna frågor, till er själva eller till hela gruppen.

Överblick

Ibland kan det vara värdefullt att höja blicken och titta på samtalet lite utifrån. Stanna upp och uppmärksamma vad som händer. Vad samtalar vi om? Hur samtalar vi? Vad händer med fokuset eller riktningen?

Träff 1: Introduktion och Mekanismer

Läs sidorna 9–14

Tankepaus: Vilka tror du är de vanligaste orsakerna till att människor berusningsdricker?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- Vad tänker du att man i dagligt tal menar med berusningsdrickande?
- Hur stämmer det med forskningens definition?
- Hur tänker du kring en gräns för berusningsdrickande och för skadliga effekter av alkohol? Finns det sådana gränser eller inte? Vilken slutsats kan man dra?
- På vilka sätt tänker du att konsumtionsmönster påverkar risken för alkoholskador?
- Hur påverkar snabb konsumtion av alkohol kroppen jämfört med långsam konsumtion? Vad beror skillnaderna på?
- Vad tänker du kring berusningsdrickandes påverkan på individens hälsa och beteende på kort och lång sikt?
- Vad överraskade dig mest om alkoholens påverkan på kroppen?

Bonustips på aktivitet: Fråga några personer du känner vad de menar med berusningsdrickande och om de tycker att fyra (standard)glas för kvinnor och fem för män är vad de tycker är berusningsdrickande? Eller fråga någon som arbetar på restaurang hur mycket de serverar till kunder under en kväll.

Träff 2: Dryckesmönster och deras förekomst

Läs sidorna 15–19

Tankepaus: Varför tror du allt färre unga dricker alkohol?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- Berusningsdrickande och total alkoholkonsumtion i en befolkning hänger ihop, säger rapporten. Vad tänker du om det?
- Hur tänker du kring rapportens påstående om att omfattningen av berusningsdrickande är underskattad?
- Vad tänker du om skillnader i dryckesmönster i olika delar av världen?
- Varför tror du berusningsdrickande skiljer sig mellan olika åldersgrupper?
- Skillnader mellan mäns och kvinnors berusningsdrickande minskar. Vad tror du är skälen till det?
- Vad tänker du mer påverkar vilka grupper av människor som har högst förekomster av berusningsdrickande?
- Varför tror du att trenderna för berusningsdrickande i de nordiska länderna ser ut som de gör?
- Var det något som förvånade dig i avsnittet?

Bonusaktivitet: Fråga ANDTS-samordnare (eller motsvarande) på kommunen om berusningsdrickandet i kommunen. Till exempel: När gjordes senaste mätningen? Hur stor andel berusningsdricker i olika åldersgrupper? Unga? Äldre? Hur är utvecklingen för kvinnor och män? Ser de några problem med berusningsdrickande i någon grupp i kommunen? Hur ser de att total konsumtion och berusningsdrickande hänger ihop?

Träff 3: Risker med berusningsdrickande och akuta skador

Läs sidorna 20–27

Tankepaus: Vad tycker du är den största risken för den enskilde om den är berusad av alkohol?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- Vilka akuta skador tänker du på när man pratar om berusningsdrickande?
- Vad är dina tankar kring hur ålder och kön påverkar alkoholvanor och risken för skador från berusningsdrickande?
- Hur uppfattar du att berusningsdrickande hänger ihop med könsroller?
- Hur tror du sociala medier och trender påverkar berusningsdrickande?
- Rapporten skriver om vad svenskar tycker om att dricka sig berusad hemma när barn är närvarande. Vad tänker du kring det?
- Vad tänker du om blivande föräldrars alkohol- och berusningsdrickande före och under en graviditet?
- Vad tycker du är den "värsta" akuta skadan kopplad till alkohol?

Bonusaktivitet: Fråga polisen om de upplever problem med berusade personer i ert område? Förekommer misshandel? På restaurang? På gatorna? Vid sportevenemang? I hemmen? Fråga vad polisen tycker vi borde göra för att minska problemen? Vem eller vilka skulle kunna hjälpa till?

Eller se om det går att hitta statistik om er kommun eller län om akuta problem från berusning som misshandel utomhus eller inomhus, till exempel på Brottsförebyggande rådets, BRÅ, hemsida, <https://bra.se/>. Lite svår att hitta på men bland annat finns Indikatorer för kommuners lägesbild, <https://bra.se/statistik/indikatorer-for-kommuners-lagesbild>, bland annat med "Problem med personer påverkade av alkohol eller droger i det egna bostadsområdet".

Träff 4: Kroniska skador

Läs sidorna 28–33

Tankepaus: Vad tänker du om skillnaden mellan skador som drabbar den enskilde och skador som drabbar andra kopplat till berusningsdrickande?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- Var det någon koppling mellan en kronisk sjukdom och berusningsdrickande som du inte kände till?
- Forskarna skriver i rapporten att människor inte känner till att berusningsdrickande har långsiktiga effekter på hälsan. Håller du med? Vad skulle det ha för betydelse?
- Vilka långsiktiga effekter tänker du att berusningsdrickande kan ha på mental hälsa?
- Hur påverkar alkohol vårt omdöme?
- Hur resonerar du kring skillnaderna i risker mellan unga, vuxna och äldre samt kvinnor och män när det gäller berusningsdrickande?
- Hur tänker du att barn påverkas av vuxnas alkoholvanor? Vilka slutsatser ska man dra från det?
- Vad är dina reflektioner kring risken för fosterskador kopplat till berusningsdrickande?
- Hur påverkar normer kring föräldraskap inställningen till alkohol?

Bonusaktivitet: Fråga kommunens omsorg- och socialtjänst om de märker att barn påverkas av vuxnas alkoholvanor, hur barnen påverkas och vad man kan göra för att förebygga respektive åtgärd.

Eller leta statistik om alkohol till exempel Sveriges Kommuner och Regioners, SKR, databas Kolada, <https://www.kolada.se/>, i Folkhälsomyndighetens Indikatorlabb för andnts-uppföljning eller på Folkhälsomyndighetens sidor om indikatorer för folkhälsa på läns- och kommunnivå, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/statistik-och-data/kommenterad-statistik/folkhalsan-i-sverige/resultat-pa-lans-och-kommunniva-for-folkhalsan-i-sverige/>

Träff 5: Åtgärder för att minska skadorna

Läs sidorna 34–37

Tankepaus: Vad är dina tankar kring samhällets kontra individens ansvar att minska skadorna från berusningsdrickande?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- Hur tycker du man ska resonera kring individuella och alkoholpolitiska åtgärder för att minska berusningsdrickande?
- Rapporten säger att forskningen visar att alkoholpolitiska åtgärder ökar människors hälsa och välbefinnande. Verkar det rimligt, tycker du? Varför används inte åtgärderna mer?
- Kan hälso- och sjukvården bidra till att minska berusningsdrickande? Hur?
- Finns det några tekniska lösningar som du tänker kan användas för att minska alkoholrelaterade skador?
- Vem drabbas av någon annans drickande?
- Vilka grupper intressen i samhället skulle du säga påverkar alkoholpolitiken? Hur bör samhället väga de olika intressena mot varandra?
- Vilka samhällsskador tycker du är de allvarligaste?

Bonusaktivitet: Fråga till exempel länsstyrelsens ANDTS-samordnare vad de tycker kan eller borde göras, och vad ni som grupp eller organisation skulle kunna göra enligt dem?

Träff 6: Slutsatser och rekommendationer

Läs sidorna 39–41

Tankepaus: Vad tycker du är det starkaste skälet till att minska berusningsdrickande i samhället?

Runda: Berätta lite kort om era tankar.

Fritt samtal. Använd diskussionsfrågorna om ni vill.

Diskussionsfrågor:

- I rapporten står att mer än hälften av alkohol dricks som berusningsdrickande. Hur tänker du kring det? Vilken betydelse har det?
- Berusning är ofta kortvarig men har livslånga konsekvenser skrivs det i rapporten. Vad kan författarna mena med det?
- Vad kan individer göra för att minska sin egen risk för skador från berusningsdrickande? Vad hindrar dem från att göra det? Och vad skulle hjälpa dem?
- Kan normer kring berusningsdrickande förändras? Hur tycker du det ska göras?
- Författarna skriver att det största hindret för åtgärder är politisk passivitet stödd av särintressen hos ekonomiska aktörer. Varför skriver de så, tror du? Håller du med?
- Vad tycker du om alkoholpolitik?
- Vilken tycker du är den viktigaste slutsatsen från rapporten om berusningsdrickande?

Bonusaktivitet: Fundera på hur ni vill använda er nyvunna kunskap för att påverka politiker, andra medmänniskor eller samhället i stort. Gör en lista på tre saker ni skulle kunna göra vidare för att sprida kunskap och påverka andra.