

Normalia  
– ett studiematerial  
om alkoholnormen



**NBW**

NYKTERHETSÖRSELS  
BILDNINGVERKSAMHET

Pass 3:

# Alkoholnormen



Studiematerialet Normalia är producerat av Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet © 2016 [www.nbv.se](http://www.nbv.se)

Text och grafik: Fredrik Torberger

## Samtal 1: Uppvärmning

Berätta hur och varför du blev medlem i IOGT-NTO.

Följde ditt medlemskap normen bland dina närstående, eller blev du en normbrytare när du gick med?

### Normen säger "Drick"

Normen kring alkoholkonsumtion är stark och påverkar – ofta oreflekterat – människors agerande. Alkoholnormen innebär att det finns en förväntan om att vuxna ska konsumera alkohol. Över 40 procent av svenskarna menar att nykterhet blir ifrågasatt och måste motivera sitt val. En person som säger ja till nykterhet antas oftast göra det på grund av bilkörning, eller för att kunna arbeta dagen därpå.<sup>1</sup>

Normen, förväntan, tycks vara att de flesta av oss egentligen vill dricka alkohol. Kanske är det därför nykterhet ibland beskrivs som att någon avstår från något. Samma ord används inte i samband med till exempel fallskärmshoppning, en ickenormativ sysselsättning med berusande effekt.

Då räcker det med att inte vilja hoppa. Ingen ytterligare förklaring krävs. Alkoholdrickande är normalt, medan nykterhet och fallskärmshoppning avviker. Det ena omges av en norm, det andra inte.



### Alkoholkulturen säger när och hur mycket

Alkoholkulturen avgör *hur* konsumtionen av alkohol går till, vilket beror på sammanhang och sällskap. Till exempel förväntas kanske festande studenter dricka mer alkohol än fredagsmysande barnfamiljer. Just föräldrars syn på att dricka inför barn har berörts i studier av både Folkhälsoinstitutet och opinionsföretaget YouGov. Det visade sig att knappt 10 respektive 23 procent svarade att de anser det acceptabelt att bli berusad i barns närvaro. Attityden visar sig vara ungefär lika vanlig i många andra länder.<sup>2</sup>

Trots detta visar studier att många vuxna inte riktigt lever som de lär. De berusar sig oftare inför barn än vad de anger i svaren till forskarna<sup>3</sup>. Kanske skönmålar de sitt eget beteende för att de har en intuitiv förståelse för den stora påverkan de har på sina barn? För det har de.

### Arv och miljö i samverkan

Forskningen visar att uppväxtmiljön har inflytande på *om* och *när* individen börjar dricka, alltså hur individen förhåller sig till normen. Generna har sedan störst inflytande över hur ofta och på vilket sätt alkohol konsumeras. Gener påverkas dock av miljön, så frågan om arv eller miljö har, som vanligt, inget entydigt svar<sup>4</sup>. Men att vi påverkas av hur vår omgivning hanterar alkohol står klart<sup>5</sup> och är ett argument för nyktra gemenskaper.

#### Epigenetik

är studiet av hur miljön påverkar gener. Kost, gifter, hormoner med mera kan aktivera och passivisera gener. Förändringen kan sedan ärvas av nästa generation. Miljö blir till arv!

## Samtal 2: Alkoholnormens uttryck

Hur ser normer och alkoholkultur ut i olika sammanhang?

- Bilda minst två lag utrustade med anteckningsmaterial.
- Alla tillsammans listar minst åtta sammanhang där människor möts. Exempelvis släkträff, arbetsplats etc. Varje lag antecknar listan.
- Låt lagen sedan enskilt besvara frågan *Hur kan alkoholnormen och -kulturen ta sig uttryck i dessa sammanhang?* Skriv ner exempel på beteenden, saker personer kan säga och göra, kläder, interiör, media etc.
- Samlas igen och gå tillsammans igenom de olika sammanhangen. Vad kom ni fram till? Något du aldrig tänkt på?

## Alkoholnormen påverkar andra normer

I sammanhang där alkoholkonsumtionen förväntas vara hög påverkas också normerna för umgänget. Beteenden som annars inte accepteras i samhället verkar ibland bli okej för några av dem som dricker alkohol. Sexuellt ofredande och andra kränkningar ursäktas ibland utifrån en romantiserad bild av att alkoholen hjälper människor att släppa loss.

Exakt vad de släpps loss ifrån är oklart, men förväntan om alkoholens inneboende kraft kan vara väldigt stark. Så stark att många alkoholkonsumenter snarare blir förväntans-fulla än fulla på alkoholmolekylerna i sig. Detta har bevisats genom blindtester, så kallade Marlatt-test. Testdeltagarna delas in i grupper som får

dricka respektive inte dricka alkohol. Samma grupper intalas sedan att de har druckit respektive inte druckit alkohol. Resultatet visar att deltagarna som tror sig ha druckit alkohol uppvisar mest 'fyller-beteende', trots att hälften av dem aldrig fick alkohol. Normen kring alkoholpåverkat beteende är alltså så stark att den driver människor till omedvetet fejkade beteenden.<sup>6</sup> För att ändra på det behövs medvetenhet och en vilja till att se sig själv utifrån.

## Samtal 3: Vad då alkoholnorm?

Här följer ett resultat från en studie av Ipsos 2015:

”Vanligtvis förväntas vuxna personer dricka alkohol vid festliga tillfällen. (Av denna förväntan skapas den så kallade alkoholnormen.) Vilka konsekvenser tror du att detta har?”

Män svarar oftare än kvinnor att man inte förstår frågan eller att det inte finns någon norm/förväntan --- ”

- Hur tolkar du resultatet? Varför är det skillnad mellan män och kvinnor? Fundera gärna enskilt en kort stund. Gå sedan varvet runt så att allas funderingar blir hörda.

Männens svar i citatet ovan kan förvåna. Män som grupp är ju knappast befriade från en förväntan om att dricka alkohol, tvärtom. Historiskt sett har män druckit mer än kvinnor och även om skillnaden minskat så finns den fortfarande.<sup>7</sup> Grupptruck i manliga gemenskaper är ett annat välkänt fenomen och kan ibland driva gruppmedlemmar till mycket destruktiva beteenden. Så vad betyder svaren i studien?

## Kognitiv dissonans

Människan är en rationaliserande varelse, det vill säga vi har en medfödd förmåga att i efterhand motivera varför vi har handlat som vi gjorde. Även om vi har gjort fel. När vi känner oss tvingade av grupptryck att göra något vi egentligen inte vill, kan så kallad kognitiv dissonans uppstå. Ett slags emotionell motsvarighet till ett falskt ackord på pianot. För att slippa oljudet övertygar vi därför oss själva att handlingen ändå var rätt. Gruppens norm kan då bli internaliserad, en del av vår egen uppfattning.

Männen i studien (och andra) som dricker alkohol har mycket sällan gjort ett aktivt val kring att börja med alkohol. Med tiden har tonårens grupptryck glömts bort. Nu kanske ett liv utan alkohol är svårt att tänka sig. Människans förmåga till den här typen av psykologiska krumbukter innebär att även den som följer normen kan vara ett offer för den. Våra innersta värderingar syns inte alltid i våra handlingar.

## Hur kan alkoholnormen förändras?

Få organisationer har gjort det bättre än IOGT-NTO. Under 1900-talet förändrade vi det svenska samhället, bokstavigt talat. Genom att tydligt och utan darr på rösten formulera en problembeskrivning som alla kände igen blev alkoholen en viktig politisk fråga. Idéer om generella förbud och begränsningar av alkoholens tillgänglighet utformades för att passa väl i den allmänna tidsandan av folkfostran och ideal kring renhet och flit. När genomslaget för nykterheten var som störst

kunde majoriteten av byns unga vara medlemmar i logen (även om skälen till medlemskap säkert varierade mellan socialt arv, ideologi och rent grupptryck.) Sedan dess har alkoholnormen gått mot mer konsumtion, mer reklam och mer försäljning.



I 1922 års folkomröstning röstade 63% av kvinnorna för ett totalförbud för rusdrycker. Nej-sidan vann ändå, men mycket knappt.<sup>8</sup>

## Alkoholnorm i förändring

Det finns tecken som kan tyda på en allmän normförändring kring alkohol. Barns rätt till en trygg uppväxt påtalas av allt fler röster. IOGT-NTO-rörelsens egen kampanj Vit Jul får stöd av många. Acceptansen av alkoholism som en sjukdom, inte ett tecken på dålig karaktär, gör samtidigt att fler drabbade kliver fram och berättar om sina upplevelser. Alltihop bidrar till att öka kunskapen om alkoholens negativa konsekvenser.

År 2015 instämde 21 procent av svenskarna 'helt' i följande påstående: *”alkohol orsakar stora problem för både samhället och individer, och det görs för lite för att begränsa och minska alkoholens negativa konsekvenser. Alkoholen har en alltför central roll i sociala sammanhang och det sociala trycket att dricka alkohol försvårar möjligheten att göra självständiga val.”* Ytterligare 58 procent

ansåg påståendet stämma 'delvis'.<sup>9</sup>

Kvinnors ökade inflytande i samhälle och på debattarenor kan också ha bidragit till alkoholfrågans höjda status. Idag liksom förr anser kvinnor att alkoholen är ett större problem än vad män gör<sup>9</sup>. Detta trots att alkohol oftare är inblandat i våld från och mot män.<sup>10</sup>

Yngre generationer dricker mindre och mindre.<sup>11</sup> Orsakerna är oklara men sannolikt flera: ett ökat fokus på hälsa; många killar ingår i den relativt nyktra dataspelskulturen; en ökande andel unga med rötter i islam. Ytterligare en orsak kan vara att dagens unga är vana vid en större mångfald i samhället, inte bara på grund av en ökad andel utlandsfödda i befolkningen. Gamla tabun och normer har försvagats till förmån för individens rätt att uttrycka sig. HBTQ-identiteter liksom vegetarianism och veganism är exempel på allt vanligare uttryck för individens personlighet och värderingar. Att vara nykterist är idag att vara en avvikare bland andra avvikare. Kanske det underlättar en nykter livsstil?

Liberala och individualistiska idéer, som ibland anförts som argument *mot* en 'överförmyndande' restriktiv alkoholpolitik, blir plötsligt ett stöd *för* nykterhetsarbetet. Genom att peka på att alkoholnormen är en form av grupstryck som försvårar individens möjligheter till självständiga val kan synliggörandet av samma norm få bred acceptans. För vem skulle argumentera *för* grupstryck?

Till detta kan läggas den spridning av ett allmänt normkritiskt synsätt inom många områden och i många organisationer. Det som ansetts normalt och självklart ifrågasätts. Detta ger oss ytterligare stöd för att framföra alkoholnormkritik. Kort sagt, målet att föra in ordet alkoholnorm i samhällsdebatten ligger väl i tiden! Men hur kan vi göra det?

### Sätt ord på normens närvaro

För att kunna bryta alkoholnormens makt behöver vi göra den synlig. Först då kan en separation ske, det vill säga att personens medvetna och omedvetna tankar och känslor kring alkohol

upphör att vara en självklar del av identiteten. Istället blir alkoholnormen något utanför personen, ett fenomen att medvetet förhålla sig till. Därför är införandet av ordet 'alkoholnormen' i samhällsdebatten en viktig nyckel till IOGT-NTO-rörelsens fortsatta framgång. Nya ord möjliggör nya tankar. När 'alkoholnormen' väl benämns kommer fler människor att se normkritiskt på alkohol. Då kan normens självklarhet avta.



**Att ifrågasätta etablerade normer** kan vara en stor utmaning, men historien har upprepade gånger visat att även en minoritet kan åstadkomma långsiktiga förändringar, förutsatt att den konsekvent för fram sitt budskap. Ja, att vara fåtalet mot majoriteten är det naturliga för alla som tänker nytt och annorlunda. Om det så har gällt nya idéer om barn-aga, rösträtt eller miljöhänsyn.

**FRANCES WILLARD (1839-1889)** var en amerikansk feministisk aktivist som önskade ett nytt kvinnoideal på lika villkor med männen – "Politiken är en plats för kvinnor". Med en bror död i alkoholism och ivrig att befria kvinnor från våld i hemmet argumenterade Willard kraftigt för nykterhet och startade flera organisationer varav Vita Bandet fick fäste i Sverige. Allt i en tid då majoritetens syn på alkohol, demokrati och kvinnor var helt annan än idag.

**DEM KÄNNER DU (???? - )** som höjer rösten mot idéer som tas alltför givna i vårt samhälle idag? En person som är beredd att väcka andras reaktioner för något de tror på. Kanske är det någon i din närhet, eller på lite avstånd. Vad kan du lära av hen? Och visa gärna uppsmuntran! Det håller glöden vid liv.





## Samtal 4: Alkoholnormen titt-ut!

I den här övningen synliggörs alkoholnormen i vardagen, närhelst den visar sig.

- Dela upp er tre och tre eller två och två.
- Kom på minst en situation där en person uttrycker alkoholnormen i ord eller handling. Det kan vara en situation som ni har upplevt eller från era svar i samtal 2.
- Fundera på hur personens agerande kan bemötas så att alkoholnormen synliggörs. Öva in detta i ett kort rollspel.
- Till dessa förberedelser har ni 15 minuter.
- Efter att grupperna är klara med förberedelserna återsamlas ni för era framföranden. Inled med att förklara för publiken vilken situation personerna befinner sig i.

**Tips:** Normer är ofta omedvetna för den som lever enligt dem. Personen som uttrycker en norm kanske egentligen inte står för den. Försök att hitta ett respektfullt men ändå tydligt sätt att uppmärksamma normen. Nyfikenhet är bra!

### Reflektion

- Hur kan det kännas att vara den som synliggör andras normativa beteenden?
- Vad tänker du om IOGT-NTO:s strategiska mål att etablera alkoholnormen som ord i samhällsdebatten?

## Avslutning

Vad tar du med dig från dagens pass?

Tala gärna om vad som ska ske nästa träff, om en sådan finns inplanerad.

## Notförteckning

1. IPSOS Organisationsindex 2015 IOGT-NTO, kan hämtas på [www.iogt.se](http://www.iogt.se)
2. Alkoholen och samhället – Kan vi förebygga skador som orsakas av någon annans alkoholkonsumtion? Rapport av Svenska Läkaresällskapet och IOGT-NTO 2015. ISBN: 978-91-982220-1-2
3. Alkoholen och samhället
4. Alkoholen och samhället
5. [http://www.can.se/contentassets/7d2e459f509f4f3f92fo723eod687180/ingen-dricker-som-svensson\\_webb.pdf](http://www.can.se/contentassets/7d2e459f509f4f3f92fo723eod687180/ingen-dricker-som-svensson_webb.pdf)
6. [www.fakefree.se](http://www.fakefree.se)
7. [http://som.gu.se/digitalAssets/1375/1375055\\_347-362-holmb-o-weib--alkohol.pdf](http://som.gu.se/digitalAssets/1375/1375055_347-362-holmb-o-weib--alkohol.pdf)
8. Wikipedia 20160301, [https://sv.wikipedia.org/wiki/Folkomröstningen\\_om\\_rusdrycksförbud\\_i\\_Sverige\\_1922](https://sv.wikipedia.org/wiki/Folkomröstningen_om_rusdrycksförbud_i_Sverige_1922)
9. IPSOS Organisationsindex 2015 IOGT-NTO
10. Alkohol- och drogpåverkan vid misshandel, hot, personrån och sexualbrott, rapport från BRÅ, 2015
11. [http://can.se/contentassets/3b1d1dd4f8de4e37b0302d700oba4451/skol-elevers-drogvanor-2015\\_webb.pdf](http://can.se/contentassets/3b1d1dd4f8de4e37b0302d700oba4451/skol-elevers-drogvanor-2015_webb.pdf)