



**HVORFOR DRIKKER VI  
SOM VI GJØR?**

**IOGT RAPPORT  
NR 1 // 2023**



*IOGT er en frivillig rusforebyggende organisasjon i vekst. Vi driver ruspolitisk påvirkningsarbeid, forebyggende tiltak og et utstrakt sosialt arbeid for rusavhengige og for barn og unge. Vi jobber for at det skal være lett å ta rusfrie valg, og vil bidra til et trygt og inkluderende samfunn.*

*Det skal være lett å ta rusfrie valg!*

## DITT VALG BETYR NOE FOR ANDRE

Hvem lar du påvirke ditt liv? Hvordan påvirker du andre?

Alkohol og andre rusmidler skaper problemer for mange mennesker. Noen av oss har vonde erfaringer som følge av eget eller andres bruk av rusmidler. IOGT jobber for en verden der alle kan leve meningsfulle og frie liv uten at alkohol eller andre rusmidler står i veien for det.

IOGT er livssynsåpen og partipolitisk uavhengig. Vi er tilknyttet Movendi International som har medlemsorganisasjoner i over 60 land. Sammen med vår ungdomsorganisasjon Juvente og vår barneorganisasjon Juba, står vi bak FORUT, som driver bistands- og solidaritetsarbeid i flere land i Asia og Afrika.

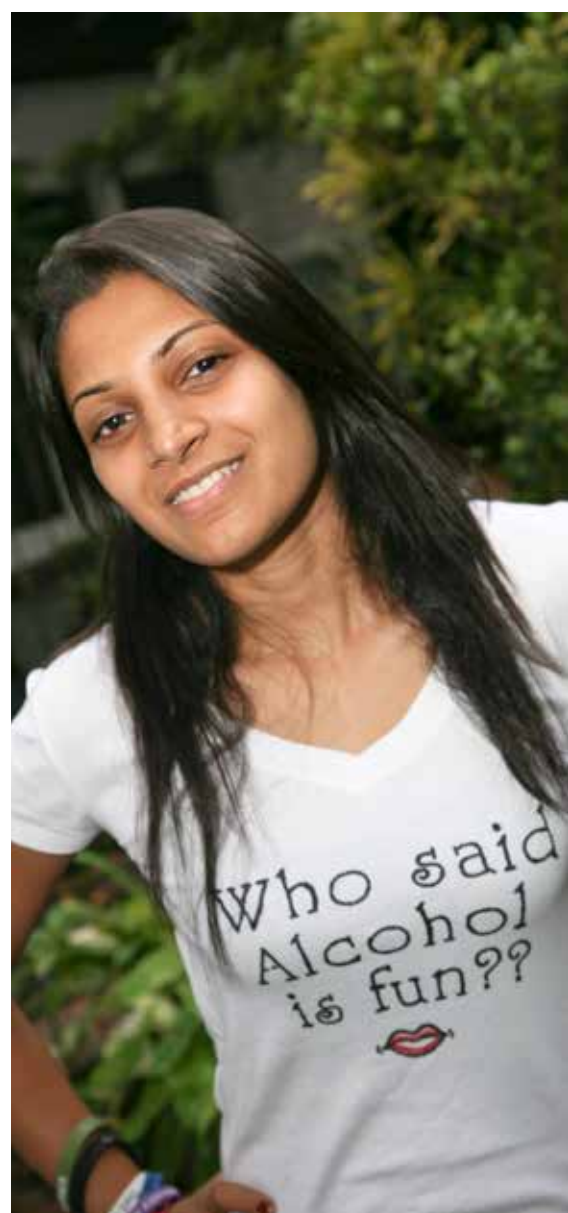
**Vil du bli medlem kan du melde deg inn på [www.iogt.no/bli-med](http://www.iogt.no/bli-med) og vippe 50 kroner til #85827 IOGT Medlemskontingent**



**Hvorfor drikker vi som vi gjør?** IOGT-rapport nr. 1 2023  
IOGT, Torggata 1, 0181 Oslo. Telefon: 23 21 45 80. E-post: [iogt@iogt.no](mailto:iogt@iogt.no)  
Grafisk presentasjon og trykk: HBO Nova Print AS – [hbo.no](http://hbo.no)  
Opplag: 2000

# Innhold

Vanlig å være opptatt av hva andre mener om bruk av rusmidler .....	4
God forebygging er helhetlig forebygging .....	6
Troen på alkoholen .....	7
Alkohol gir en time-out .....	10
Alkohol gir en ramme rundt festen.....	12
Alkohol viser hvem vi vil være.....	14
Ulike forventninger til alkoholbruk for menn og kvinner.....	16
Full av forventninger .....	18
Normene rundt alkoholbruk har endret seg.....	19
Normer rundt andre rusmidler .....	20
Noen tjener på at vi drikker .....	22
Alkoholindustrien kan ikke regulere seg selv.....	24
Alkoholindustriens 7 budskap .....	26
Historien .....	28
Skal vi redusere skader må vi redusere bruk .....	29
Det trengs en landsby .....	32
Snakk slik at vi ikke bekrefter normen .....	34
Foreldre betyr en forskjell.....	35
Dårligere sosiale forhold skaper sårbarhet.....	36
12 tips for god forebygging .....	37
Positivt om flere velger å ikke drikke alkohol .....	38
Er rusopplevelsen forankret i den menneskelige biologien? ....	40
Hva er problemet med alkoholbruk? .....	44
Noter .....	46
Referanseliste .....	47
Det skal være lett å ta rusfrie valg .....	48



# Vanlig å være opptatt av hva andre mener om bruk av rusmidler

- Forebyggingsarbeidet

må ta utgangspunkt

i hvorfor folk bruker

rusmidler.

Når Frankeh (15) begynner å drikke alkohol kan det være fordi han tror at det å drikke gjør at han blir oppfattet som mer mandig, kul eller voksen. Slik blir det lettere å få venner eller kjæreste. Stine (16) synes det er på tide. Venninnene har begynt å drikke. Hun tror de mener at hun også burde. Samtidig har hun foreldre som er klare på at ungdommer ikke burde drikke, i hvert fall ikke før de er 18.

Om og hvordan Frankeh og Stine bruker rusmidler påvirkes av flere ulike faktorer. Biologiske, psykologiske og sosiale årsaker danner et bakteppe. I hvilken grad rusmidler er tilgjengelig gir muligheten. Delte forestillinger, sosiale forventninger og normative begrensninger spiller alle en rolle. Det har vist seg at drikkemotivene er ganske konsistente, både blant ungdommer og voksne.

- Sosiale motiver. Drikker for å oppnå sosiale belønninger - å ha det mer gøy på festen eller feiringen.

- Forbedrings- eller forsterkningsmotiver. Drikker for å forsterke eller bedre stemningen - fordi man føler seg bra når en drikker, man liker følelsen.

- Konformitetsmotiver. Drikker for å unngå sosial avvissning - man ønsker å passe inn blant jevnaldrende eller den gruppen en ønsker å høre til.

- Mestringsmotiver. Drikker for å håndtere eller mestre negative følelser - glemme problemene sine.

De to første motivene handler om å oppnå noe positivt, mens de to siste å unngå noe en oppfatter som negativt.

Oftest fokuserer vi på de som drikker for å mestre negative følelser eller erfaringer. Denne gruppen er overrepresentert

blant de som får alvorlige rusproblemer. Men grunnen til at ungdommer bruker rusmidler finner vi som oftest ikke her. En svensk undersøkelse viste at sosiale og forsterkningsmotiver var de mest alminnelige motivene blant svenske ungdommer. Svenske ungdommer drikker altså som oftest for å oppnå noe positivt, heller enn å unngå noe negativt. Det er ingen grunn til å tro at ikke det samme gjelder i Norge. I "våte" kulturer, som i Skandinavia, er sosiale drikkemotiver koplet med mye drikking. Her er det sosialt akseptert å drikke mye og det å drikke alkohol er en viktig del av det sosiale livet.

En gjennomgang av 69 studier konkluderte med at sannsynligheten for at man drakk og drakk mye var større på dager hvor en var i godt humør, mens det var mindre sannsynlig at man brukte alkohol på dager hvor humøret var dårlig. Forskerne bak undersøkelsen mener at forventninger spiller en viktig rolle, og at disse forventningene er basert på tidligere erfaringer. Når vi tenker på å drikke alkohol har vi gode minner fra hvordan det var sist. Men det ligger også en fare i dette ved at suget etter alkohol kan øke.

## Sosiale gevinster

For de fleste gir bruk av rusmidler i all hovedsak positive opplevelser. Når alle rundt deg bruker rusmidler blir på mange måter også valget om å drikke det rasjonelle valget. Fordi alkohol hører med i så mange sammenhenger er de sosiale gevinstene ved et glass mye større og mer reelle, mer umiddelbare enn langsiktige skadevirkninger.

Et eksempel: en 16 år gammel gutt er på fest. Han ønsker egentlig ikke å drikke alkohol, og har bare smakt en gang tidligere. I løpet av festen kommer den peneste jenta i klassen bort til ham, selv om hun nesten aldri har snakket med ham før. Hun gir ham en øl. Plutselig blir det å drikke noe som har enorm betydning. Argumentasjon knyttet til fysiologisk effekt, akutt forhøyet skaderisiko, alkohollov, etikk e.l vil neppe ha stor effekt. Opplevelsen av positiv oppmerksomhet varer mye lenger enn





Øltester og positive reportasjer fra vinslott og reiser er vanlig i norske aviser.



rusen. Sånn sett skal du egentlig ha ganske gode grunner for ikke å drikke.

### To typer rusundervisning

Satt på spissen kan man si at det finnes to former for rusundervisning i Norge. Den ene typen møter vi i norsktimen en mandag morgen i tiendeklasse. I klasserommet hører vi læreren si noe, vi leser en brosjyre, ser en kort film og så er det diskusjon om hvilke samfunnsproblemer alkohol eller andre rusmidler skaper. Vi kan også møte den på et seminar om rus og psykisk helse på et hotell med rusforskere og ansatte i kommunehelsetjenesten på plass. Her hører vi på et foredrag med en kommunepsykolog, vi får kjennskap til de siste forskningsresultatene, vi ser en kort film og så er det paneldebatt om hvilke samfunnsproblemer alkohol eller andre rusmidler skaper.

Den andre formen for undervisningen møter vi i friminuttet samme mandag morgen. En gjeng står og prater i skolegården. "Bra fest på lørdagen!" "Jeg var helt dritings. Husker knapt at jeg gikk". "Hvor ble det egentlig av Kristin?" "Lars er en skikkelig festbrens, Satt med colaen sin hele kvelden." På seminaret er det tre retters middag på kvelden, inkludert ett glass musserende, ett glass hvitt og ett glass rødvin. Det er andre samtaler, men man kan i løpet av kvelden komme innom den gode rødvinen, turen til vingården i Frankrike eller mimring om festing i russetiden blant gamle kjente. Noen drikker litt for mye, og blir møtt med et smil dagen etter i konferansesalen.

Hva er mest holdningsskapende? Skoletimen og seminaret eller friminuttet og middagen etterpå?

### Onsdagsforebygging

Forebygging i klassen onsdag formiddag er noe annet enn forebygging på festen lørdag kveld. Her er det situasjonens logikk som gjelder. Den bestemmer om du oppnår det du ønsker ved å bruke alkohol; inkludering, trygghet, kontakt.

En vesentlig grunn til at informasjonskam-

panjer ofte har en begrenset effekt er fordi mennesker ikke bare handler i tråd med kunnskap og fakta, men at vi påvirkes av andre rundt oss – vi er opptatt av hva andre mennesker tror og mener er rett måte å oppføre seg på. Det gjelder for voksne også. Bli du invitert med på første lønningsspils har du mer erfaring enn det du hadde på den første ungdomsfesten, men du er sannsynligvis like opptatt av å gjøre et godt inntrykk på nye arbeidskamerater.

Å velge å drikke gir den 16-årige gutten og alle andre det en trenger av replikker og rekvisita til å klare seg brukbart i "livets teater". Å velge å ikke drikke gir i mange tilfeller først og fremst et forklaringsproblem – å forklare hvorfor man ikke drikker selv om man er gammel nok eller ikke har noen av de "aksepterte" begrunnelsene.

### Betydning for forebygging

Skadene er like store uavhengig av hvilke forventninger som folk har til bruken. Men dersom det å bruke rusmidler kun var assosiert med noe negativt ville forebygging vært lettere enn hva det er. Forebyggingarbeid må ta utgangspunkt i hvorfor folk bruker rusmidler. Å servere alkoholfrie drikker eller drive informasjonskampanjer om farene ved å drikke vil ikke være nok om ungdommer deler en forestilling om at å bruke rusmidler på en spesiell måte er å være mandig, kul, voksen eller innafør. Å informere om hvordan rusmidler kan brukes på en «trygg måte» vil ikke være virksomt hvis det betyr at å redusere forbruket er det samme som å be ungdommer om å bryte sterke vennskapsbånd.

Opplevelsen av positiv oppmerksomhet varer mye lenger enn rusen. Sånn sett skal du egentlig ha ganske gode grunner for ikke å drikke.

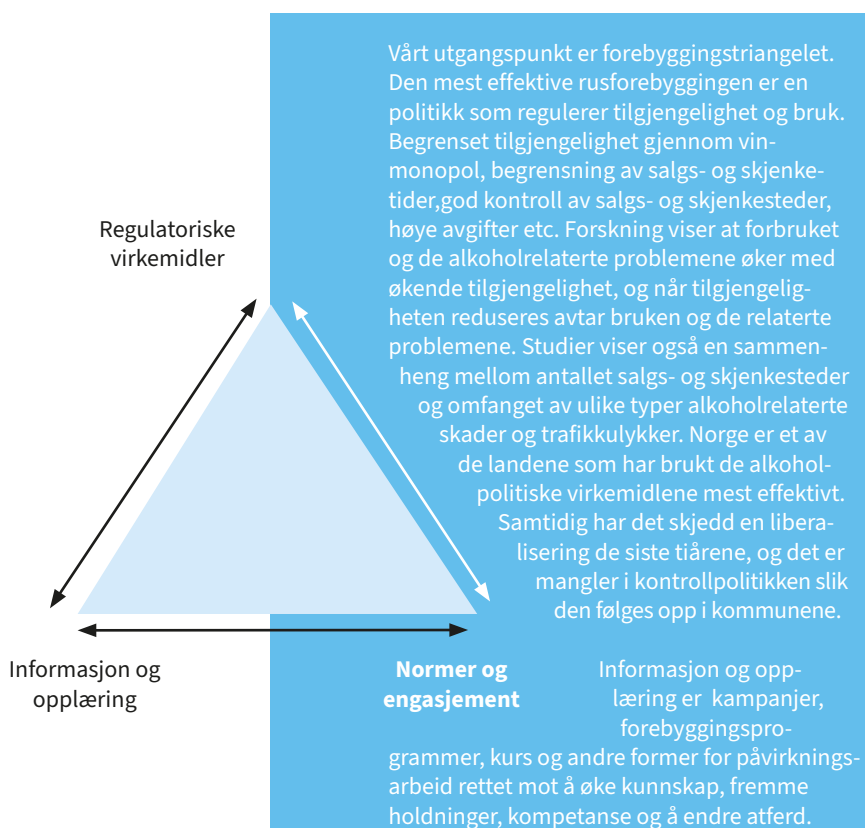
# God forebygging er helhetlig forebygging

Den canadiske forskeren Thomas Babor skriver at desto mer et rusmiddel er tilgjengelig, rimelig, attraktivt både som sosialt symbol og fordi det gir de godene brukeren er ute etter, og er vanlig og akseptert i omgangskretsen, jo mer sannsynlig er eksperimentering og videre bruk<sup>1</sup>. Dette gjelder alle typer rusmidler.

De fleste forebyggingstiltak forsøker å påvirke en eller en kombinasjon av disse faktorene. **Fysisk tilgjengelighet** handler om hvor lett det er å få tak i et rusmiddel. Den reguleres politisk for eksempel gjennom åpningstider, antall utsalg, aldersgrenser, monopol og for mange rusmidler - forbud. **Økonomisk tilgjengelighet** handler om prisen på rusmidler, sammenlignet med kjøpekraft i befolkningen. Det styres blant annet av avgiftspolitikken. **Sosial tilgjengelighet** handler om hvilke normer rusmidlene omgis av, for eksempel hvor akseptert de enkelte stoffene er i ulike befolkningsgrupper. Den sosiale støtten er av de mest

sentrale mekanismene for utvikling av en bestemt type atferd. **Psykologisk tilgjengelighet** handler om hvor attraktive de ulike rusmidlene er for den enkelte og hvilke forestillinger folk har om positive og negative virkninger av et stoff. Hvordan oppfattes det å bruke rusmidler – kult, moderne, gammeldags etc. ”Kulhetsfaktoren” ved å bruke eller ikke bruke rusmidler må ikke undervurderes. Forebygging handler om å arbeide med kultur.

Normene rundt bruk påvirker drikke-mønster, forbruk og hva som kan gjøres med problemene. De fire faktorene virker sammen og påvirker hverandre. Når noen rusmidler er forbudt påvirker det hvor attraktive og akseptert de er. Hvis stoffer er sosialt akseptert i en gruppe, vil de i mange øyne bli mer attraktive. For å endre vaner må den enkelte se eller forvente at et stort nok antall mennesker de forholder seg til også endrer atferd.



Normer og engasjement handler om forståelse, holdninger, interesse og mobilisering for å redusere alkoholskadene. Det sosiale normsystemet<sup>2</sup> består både av kulturelle vaner, som gir kontinuitet i forbruket; drikkenormer og ”cultural politics” som arenaer for forandring og hvordan samfunnet reagerer på problemene som reflekterer normative svar på alkoholproblemer. Eks. utviklingen av sosiale bevegelser eller toleranse for fyll. Å få folk til å reflektere over eget forbruk og hvordan det påvirker andre, og normalisere det å ta rusfrie valg blir derfor viktig.

De tre hjørnene av trekanten henger sammen. Sosial mobilisering er avhengig av god kunnskap og forståelse. Uten en sterk opinion vil den nødvendige støtten til de regulatoriske virkemidlene svekkes. Politikk krever legitimitet i befolkningen, og kan ikke løsrives fra deres forståelse og engasjement. Strenge uformelle normer for drikking kan være med å begrense skadene, mens mer liberale holdninger kan øke behovet for en strengere regulering.



## Troen på alkoholen

En norm er en forventning om hvordan vi skal oppføre oss. Alkoholnormen er det i kulturen som forteller oss når, hvor, hvordan, hvorfor og med hvem en skal bruke alkohol. Andre normer finnes for andre rusmidler.

Alkoholnormen er en av flere normer i samfunnet. Det finnes normer knyttet til for eksempel kjønn, klasse eller seksuell legning. Det typiske når det gjelder slike normer er at det finnes en majoritet og en minoritet. Majoritetens normer fremstår som selvsagte, og trenger ingen begrunnelse.

Derfor må man forklare hvorfor en ikke drikker, men ikke hvorfor en drikker. Det finnes ikke skrevne lover for hvordan og hvorfor vi skal drikke. Ingen tvinger oss til å gjøre det. Men det er ofte selvsagt at alkohol hører med. På samme måte som en mann som regel ikke føler det som en tvang å måtte gå med bukse i stedet for skjørt. Men både å drikke alkohol og å gå med bukser er styrt av normer.

### Det du tror

Lucas Nilsson, leder for svenske IOGT-NTO,

har sett på alkoholnormen i Sverige og forklarer betydningen av normene rundt alkohol slik:

**- Om jeg tror at du tror at det er viktig at jeg byr deg på vin når du kommer hjem til meg, da vil ikke jeg at du skal tro at jeg ikke tror hva du tror.**

Om jeg ikke tror det du tror tilhører vi ulike trossystemer. Å mene at alkoholen spiller en helt vesentlig rolle for at festen eller kvelden skal bli bra er en del av et slikt trossystem. Det er hva vi holder for å være sant. Ofte har vi gode grunner for å tro at det er slik, siden vi har erfart det flere ganger. Drikker vi alkohol under festen kommer vi i god stemning, og det er enklere å komme i prat med sidemannen.

Når alle tror det samme har det også en tendens til å bli slik. Dette er hva man i sosiologien kaller for Thomas-teoremet, etter sosiologen William Isaac Thomas, som var professor ved universitetet i Chicago – «Det mennesket oppfatter som virkelig, blir virkelig i sine konsekvenser.» Hvordan vi tolker en situasjon påvirker handlingen. I legevitenskapen har vi placeboeffekten

- Når alle tror  
det samme  
har det også  
en tendens til  
å bli slik.



*En grunnleggende del av alkoholnormen er at det finnes en forventning om at voksne drikker alkohol.*

som er noe av det samme. Vi tror på en hel masse som får samfunnet vårt til å fungere. Hvis mange slutter å tro på ting som penger, demokrati eller lovene våre hadde vi fått problemer. Hvis mange mener at alkohol er et helt vesentlig element i det å ha et godt liv, en fin russetid eller i det å slappe av betyr det noe for hva vi kan gjøre for å forhindre at noen drikker for mye. Hvis mange tror at alle andre mener det samme gir det samme resultat.

Målet med å sette søkelyset på normene i samfunnet er ikke først og fremst at det skal bli større toleranse for å avvike fra normen, men å se på de normene som finnes som en del av problemet, og som noe som må endres. Det handler også om å vise hvem det er som får lov til å definere situasjonen og hvilke privilegier de som tjener på normene får.

### Voksne skal drikke alkohol

Alkoholnormen fungerer på ulike måter, men en grunnleggende del av den er at det finnes en forventning om at voksne skal drikke alkohol, eller ha en god forklaring for hvorfor de ikke gjør det. Det mest synlige tegnet på det er kanskje det vi kaller drikkepress. I en undersøkelse blant norske ungdommer som Actis – Rusfeltets Samarbeidsorgan gjorde i 2017 sa rundt en av fem at de var helt eller delvis enige i at det er drikkepress i deres vennekrets og i at det gir status å drikke alkohol. 53 prosent var ikke enige. Likevel svarte 36 prosent at de følte seg utenfor når de ikke drakk alkohol på fest. Blant de mellom 18 og 20 år svarte 41 prosent at de følte seg utenfor når de ikke drakk alkohol.

Den svenske tenketanken Nocturum har forsøkt å måle alkoholnormen i Sverige

og hvor representativ den er for hva den vanlige svenske faktisk mener. I undersøkelsen svarer 15 prosent av de som drikker alkohol at de skulle ville leve ett liv uten alkohol, på tross av at de ikke gjorde det. I aldersgruppen 18-29 var det hver femte alkoholbruker. Det handler om rundt en million svensker som da velger å drikke på tross av at de egentlig ikke ønsker det, ikke på grunn av noen formell tvang, men som en del av det å være med i fellesskapet.

Det finnes noen "godkjente" grunner til å takke nei, som at man er gravid eller kjører bil. Religiøse forklaringer blir som regel akseptert og noen ganger også forventet (Kan du drikke du som er muslim?). Men uten en akseptabel forklaring i sammenhengen plasseres du lett i kategorien man har laget for folk som ikke drikker. (Vil du ikke at vi andre skal drikke heller?)

### Skaper færre fristeder

Alkoholnormen er med og skaper færre fristeder for mennesker som ikke vil drikke eller ikke kan drikke. Ungdommer lærer at alkohol hører med når man skal være sosial. Slik overføres også normen fra en generasjon til en annen. Mennesker som har eller som har hatt rusproblemer får få steder å gå til når rusmidler er en så sentral del av det å være sosial. I arbeidslivet har den norske alkoholkulturen blitt sett på som et hinder for integreringen av minoriteter.

*"Alle vil ha den integrerte minoritetsarbeidstakeren – og alkoholbruken kan bli et mål for hvor integrert andre oppfatter deg å være", forteller en norsk-palestinsk kvinne i boken "Manda' morra rus" fra AKAN.*

Det finnes en forventning om at voksne skal drikke alkohol eller ha en god forklaring for hvorfor de ikke gjøre det.



### Vanskelig å snakke om

Å snakke om alkohol blir også vanskelig fordi det har en så selvsagt plass. I januar 2019 skrev Helsedirektør Bjørn Guldvog og Linda Granlund, divisjonsdirektør for avdeling folkehelse og forebygging ved Helsedirektoratet, en kronikk i Aftenposten - "Vi må snakke om alkohol"<sup>3</sup>.

Til IOGTs medlemsblad Aksent sier Granlund – Det er rart at det skal være så mye mer sensitivt å snakke om alkohol enn for eksempel mat. Alle vet at usunt kosthold er uheldig for helsen, og at det er dumt å røyke. Det er det greit å snakke om. Men det virker som folk har den oppfatninga at det ikke er farlig med alkohol så lenge en ikke blir avhengig. Når vi vil snakke om at det ikke er helt sånn, blir vi oppfatta som moralister. Det rokker visst ved livsgleden deres. Vi skal liksom ikke komme her og komme her. Men jeg kjenner jo sjøl at det er lettere å drikke mer vin når jeg har en kartong i skapet. Det er rart at det skal være så vanskelig å snakke om det.

### Kognitiv dissonanse

Normer kan også virke i restriktiv retning. Fra et annet område så vi under pandemien hvordan endringer i smittetiltak også endret folks atferd. For de fleste av de illegale stoffene er det sterke trekk i kulturen som virker mot bruk. En undersøkelse gjort ved universitetet i Illinois<sup>4</sup> viste at studenter som mente det var galt å bruke illegale rusmidler, også eksperimenterte mindre og de som hadde startet holdt et lavt rusmiddelbruk. Forskerne mener at kognitiv dissonanse mellom holdninger og atferd var en vesentlig grunn til sammenhengen.

### Alkoholnormen holdes oppe av folk med status i samfunnet

Undersøkelsen Nocturum har gjort i Sverige viste at den mest alkoholpositive gruppen, og som slik på mange måter bærer oppe alkoholkulturen, også er en gruppe som er normbærere generelt i samfunnet – de er i større grad menn, tilhører høyere klasser og bor i byene. Alkoholnormen holdes oppe av folk med status i samfunnet, kulturelt og økonomisk.

## Er det bare å si nei?

Forventningen om at alle drikker skaper et drikkepress, som godt kan være et lett press, eller som kanskje ikke føles som et press overhodet. Men likevel ligger den som en forutsetning for å være helt med i fellesskapet. Alkoholnormen både inkluderer og ekskluderer.

### 20 %

av unge i Nordland som har begynt å drikke sier at de opplever et indirekte drikkepress, mens 40 prosent svarer av de drikker hovedsaklig fordi vennene gjør det. (Aalmen og Henriksen 2018:5)

### 20 %

av unge mellom 18 og 20 år sier at det er drikkepress i deres vennekrets, mens 41 prosent sier at de føler seg utenfor når de ikke drikker på fest. (Opinion for Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan i 2017)

### 25 %

av alle spurte i en svensk undersøkelse svarte at de hadde sagt nei til å delta i sosiale sammenhenger fordi de ikke ønsket å drikke, 42 prosent av de mellom 18 og 25 år. (IQ-kampanjen 2018)

### 83 %

av svensker mellom 18 og 34 år har fått spørsmålet «Hvorfor?» når de har takket nei til alkohol. (IQ-kampanjen 2018)

### 20 %

av nordmenn i aldersgruppen 18 til 29 år takker heller ufrivillig ja til alkohol enn å forklare hvorfor de ikke drikker. (Blå kors, 2018)

### 30 %

av nordmenn i aldersgruppen 18 til 29 år synes det er ubehagelig å takke nei til alkohol. (Blå kors, 2018)

### 63 %

av svensker mellom 18-34 år og 41 prosent av alle tror at du kan oppfattes som kjedelig om du ikke drikker alkohol. Men kun 14 prosent oppfatter andre som kjedelige om de ikke drikker alkohol. (IQ-kampanjen 2018)

### 77 %

av svensker har noen eller flere ganger blitt forsøkt overtalt til å drikke alkohol eller drikke mer alkohol enn de har tenkt. (IQ-kampanjen 2018)

# Alkohol gir en time-out

Vi bruker  
drikkeritualene  
for å fortelle  
hvem vi er og  
for å danne  
fellesskap med  
andre.

Helt sentralt i hvordan det å drikke alkohol oppfattes er sosiale sanksjoner og sosiale ritualer. Et ritual kan ses på som en meningsbærende handling i et sosialt fellesskap (Henriksen og Sande, 1995). Alle vet hva det vil si å skåle sammen, dermed får det en bestemt betydning når vi gjør det. Vi bruker drikkeritualene for å fortelle hvem vi er og for å danne fellesskap med andre. Når alkohol brukes i denne sammenhengen, gir vi også alkoholen en spesiell plass både i fest og i hverdagsritualene våre. Samtidig er også bruk av rusmidler i Norge en del av et globalt marked både gjennom sosiale medier og ved at vi har en global alkohol-industri som også har eierinteresser i Norge. Det gjør at norsk ruskultur også er en del av et internasjonalt symbolsystem.

## Knyttet til religiøse trossystemer

Tradisjonelt var regulering av rusmiddelbruk i mange kulturer knyttet til religiøse trossystemer og ritualer. Noe av det første vi hører om alkohol i Norge er at Gulatingsloven påbød bøndene å brygge øl til vintersolverv, sommersolverv og ved høst- og vårjevndøgn. Alkohol spilte en viktig rolle i ritualene rundt dyrking av gudene. En drakk til jul, til ære for Frøy, Njord og Odin. Kristendommen tok over flere av disse ritualene med skåler for Kristus, Maria og helgenene. I katolske land i Sør-Europa er vinen, livssyklusen og årssyklusen sammenvevd med katolsk tro og offentlige ritualer\*.

## Nye drikkeritualer

I dag finner vi drikkeritualer i fester og sosiale lag. Ritualene markerer viktige hendelser og skaper felles opplevelser. Alkohol er like mye et symbol for å kose seg, slappe av eller være en del av et fellesskap, som det er et fysisk middel.

Å ta seg en øl på fredagskvelden er å markere overgang til helgen og fritid. Å ta seg en øl på flyplassen før man går om bord på flyet sørover symboliserer det samme. Vin- og ølglas legges ut på Facebook for å markere at nå koser vi oss.

Med ny teknologi har vi selv tatt over markedsføringen. Holly Whitaker skriver at der tobakksprodusentene på 20-tallet trengte New York Times og markedsføringsgeniet Edward Bernays for å gjøre sigaretten til et symbol på frigjørende feminisme, trenger alkoholprodusentene i dag først og

fremst en kvinne med en instagram-konto<sup>5</sup>. Hver gang noen poster et bilde av et vinglass i solnedgang eller en ølboks på byen er vi gode markedsførere av alkohol.

## Rusen er time-out

- Jobben, ungene – dagliglivet – er time-in. Rusen er time-out sier antropolog Tian Sørhaug ved Universitetet i Oslo<sup>6</sup>.

- Den er belønningen for strevet, men også en måte å rømme på – rømme fra ansvar. Vi bruker alkoholen til å være en annen og å gjøre noe annet. Til å forandre bevissthet, og det er på godt og vondt. Å slå partneren sin og begå kriminelle handlinger er også en del av dette. Beruselsen reduserer den sosiale risikoen.

Det er lettere å forsvare seg etterpå, lettere å trekke seg når en kan skylde på at en var beruset. Det gjelder om du har sagt noe dumt, gjort noe dumt, eller har hatt sex som du ikke helt kan stå for dagen etter. Å være rusa er en grei unnskyldning å ha hvis en skal gå over noen grenser en vanligvis ikke ville gjort. Alkohol gir privilegier vi ikke har når vi er edrue. Time-out-effekten skaper et rom med egne regler.

## Alkohol i russetiden

Russetiden er et eksempel på et i norsk sammenheng viktig ritual i overgangen fra ungdom til voksen.

Alkoholbruk er ikke bare omfattende, den er forventet. Russen knyttes sammen med like klær, felles samlinger og fritak fra vanlig oppførsel som i høy grad aksepteres av samfunnet rundt, selv om oppførselen problematiseres når noen går for langt. Knute-reglene gir status til de som kan drikke 24 øl på 24 timer (selv om reglene har blitt moderert de siste årene.) De som ikke lever opp til forventningene om å drikke seg beruset kan bli møtt med negative sanksjoner.

Eivind Grip Fjær og Willy Pedersen, som har sett på russens bruk av rusmidler siterer en av informantene, Camilla, i en artikkel.<sup>7</sup> Hun understreker at for henne har avhold fra alkohol "ikke noe å gjøre med religion", så under feiringen kunne hun ikke komme opp med noen valid unnskyldning for å ikke drikke. Normer som gjelder i hverdagslivet løses opp i russetiden, og alkoholbruk er

en viktig del av dette. Å være en del av gjengen, en del av fellesskapet i russetiden, betyr også å drikke alkohol.

### Fadderuka

Etter russetiden kommer for mange fadderukene på universitetet som har en lignende funksjon, selv om alkohol ikke på samme måte gir frikort til brudd med vanlige normer. Mens russetida var en fest de bygget opp mot gjennom lang tid med mennesker man kjente er fadderuka ukjent territorium for de fleste. Nytt studiested, nye venner og nye situasjoner. Flere gråsoner gjør at vi blir litt mer forsiktige, og hvor det å ha kontroll og ikke bli for beruset blir viktigere. Både å drikke for mye og å drikke for lite blir sett på som å ha manglende erfaring med alkohol (Vaadal, 2014), og dermed som å være mindre voksen.

### Å bryte normen kan vekke reaksjoner.

Sanksjoner, på samme måte som ritualer, er med på å holde oppe alkoholnormen. Å bryte mot normer kan vekke reaksjoner. Det er gjerne slik normene opprettholdes. Petter blir ikke invitert til festen fordi han ikke drikker, andre må stadig forklare hvorfor de ikke drikker eller de må be spesielt om å få noe alkoholfritt. Reaksjonene trenger ikke være spesielt harde, og ikke engang ille ment, men de kan likevel skape en følelse av å stå utenfor.

Det trenger heller ikke å være negative reaksjoner – positive tilbakemeldinger, inkludering eller ros er også måter å bekrefte en norm på. I drikkesituasjoner er det mange slike signaler. Alle er med, skåler og smaker på vinen, smaken blir kommentert, det fortelles om gjerne ting en har gjort i fylla eller det synges drikkeviser.

Alkohol er en  
belønning for  
strevet, men også  
en måte å rømme  
fra ansvar på.



# Alkohol gir en ramme rundt festen

Samtalene før og etter festen er med på å bekrefte og styrke forventningene.

Norske 12 og 13-åringer er skeptiske til drikking.<sup>8</sup> De mener at ungdommer litt eldre enn dem selv drikker fordi de vil være kule, fordi de har det dårlig eller på grunn av drikkepress. Samtidig mener de at voksne er i stand til å drikke alkohol uten å miste kontrollen.

Alkohol er en voksen-ting. Skepsisen varer som regel ikke ut ungdomstiden. Selv om flere ungdommer de siste årene har valgt å ikke begynne å drikke, debuterer de fleste med alkohol. Tenåringer drikker for å virke modne. Alkohol som symbol spiller en viktig rolle for å markere grensene for å være inkludert og med i gruppen eller stå på utsiden. Den første gangen noen drikker alkohol vil ofte ha stor effekt på identiteten.

## Debuterer på fest

For mange skjer alkoholdebuten på fester eller andre sosiale samlinger. For noen vil det at det serveres alkohol være det som gjør det til noe annet enn bare et møte med venner. Festen har flere faser, og alkohol spiller en rolle i alle. Samtalene før og etter festen er med på å bekrefte og styrke forventningene.

En studie blant amerikanske college-studenter fant en klar sammenheng mellom risikofylt drikking og hvor ofte en snakket med medstudenter om alkohol. Dette kan også være utfordrende på andre måter. Da Jan-Håkon Schultz skulle undersøke

innvandrerdoms bruk av alkohol og narkotika fant han at ikke bare selve drikkingen, men også alt snakket rundt var en utfordring for integreringen.

”- En av jentene jeg intervjuet fortalte at fredag og mandag var de vanskeligste dagene i uka. Fredager gikk uavkortet med til å planlegge hvilke fester man skulle gå på, mens mandag gikk med til å oppsummere helgens hendelser.”<sup>9</sup>

## Drikking i forkant

Planleggingen av festen er for noen halve moroa. Her setter man standarden og bygger opp forventninger. For mindreårige vil det å skaffe alkohol også være en del av forberedelsene. Drikkingen i forkant er med på å styrke samholdet i venneflokken, som hjelper dem å føle seg tryggere når de er sammen med andre i større grupper.

## Drikke ”i sync”

Det viktigste under selve arrangementet er å være ”forpliktet til festen”. Det kan man vise gjennom å drikke, være med og danse og opptre på samme måte som vennene. Alle har et ansvar for å bygge opp stemningen.

Å drikke ”i sync” blir viktig for den delte opplevelsen. Ved å være edru, men også for full, bryter du de uskrevne reglene. Da deltar du ikke i den felles opplevelsen, og svekker din tilhørighet til gruppen. En del mennesker som ikke drikker alkohol kan føle at andre ikke helt stoler på dem fordi de ikke er påvirket av alkohol, og kan følge bedre med.

Å ta vare på vennene under festen er en del av det å bygge vennskap og vise tillit til hverandre. Når forskere har snakket med vennegrupper om festdrikking er de bevisste på at ting kan gå galt, og at det er viktig å være sammen med venner man kan stole på, enten dette gjelder å ta vare på hverandre mens man drikker, hjelpe venner med å komme seg hjem eller passe på og stille fyllesyke venner.

## Kollektiv rus

Sebastian Tutenges bruker et begrep fra den franske sosiologen Emile Dürkheim

På festen har alle et ansvar for å bygge opp stemningen.





*Festen bevares ikke bare gjennom historiene, men i dag også gjennom bilder og det som deles på sosiale medier.*

når han skal beskrive den kollektive rusen mennesker kan oppnå på nattklubber eller fester<sup>12</sup>. Kollektiv effervesens (bobling, brusing) ble opprinnelig brukt for å forklare religiøse ritualer.

– Slike hendelser spiller en viktig rolle i hvordan vi skaper mening fordi de endrer måten vi erfarer oss selv, og våre relasjoner med andre mennesker, skriver Tutenges. Den samme effekten kan vi se på tribunen under sportsarrangementer eller på store politiske møter. Den kollektive rusen gir en sterk følelse av å være sammen, mennesker blir brakt litt «ut av seg selv», og gjør at de glemmer hverdagen et øyeblikk. De kan komme til å gjøre saker de normalt ikke gjør, alt fra små etikettebrudd til å bryte loven. Noe av den energien som oppstår gjøres om til symboler (sanger, bilder, historier), som får en spesiell mening for menneskene som har vært med, og som kan tas frem igjen senere. Og til sist gir den en følelse av formål og vitalitet som gjør at livet er verdt å leve.

Denne følelsen kommer imidlertid ikke av seg selv, og det er heller ikke bare rusmidlene i seg selv som skaper den. Ritualet oppleves ulikt av ulike mennesker avhengig av deres preferanser og kulturelle bakgrunn. For det første må deltakerne komme forberedt til det som skal skje. Det gjør det enklere å komme inn i samme rytme eller stemning som de andre deltakerne. De må føle at de er trygge. Den gode stemningen forsvinner fort hvis man hele tiden er engstelig for hva som kan skje. Deltakerne må være med på leken – være villige til å la seg drive med. De må også være nærme hverandre fysisk og ha et felles fokus på aktiviteten, samtidig som de er klar over at de andre rundt seg også har det samme fokuset. På nattklubben kan alkohol eller andre rusmidler være med på å skape den ønskede stemningen, men også lys- og lasershow, rytmer og høy musikk spiller med.

### Historiene etter festen

Festen avsluttes ikke når folk har gått hjem, men fortsetter dagen etter - noen ganger også lenger gjennom historiene som fortelles og gjenfortelles. De går inn i

en felles minnebank, som også er med på å styrke samholdet i vennegruppen.

Negative erfaringer kan bli gjenfortalt på en positiv måte som gjør de til en morsom historie. En dansk undersøkelse viste en positiv sammenheng mellom det å ha hatt en god fest og ha kastet opp.<sup>10</sup> Det betyr selvsagt ikke at å kaste opp i seg selv er noen positiv opplevelse, men at det oppfattes som en naturlig del av at det var god stemning på festen.

Derimot viste den samme undersøkelsen at det å ha vært med i slagsmål trakk bildet av festen nedover, slik at det går en grense også for hva man kan rasjonalisere bort av negative erfaringer.

### Drikkehistorier unnskylder

Forskere på universitetet i Oslo ba 104 unge i 20-årene om å fortelle hva som skjer når de drikker mye alkohol. – For å forstå fylleatferd er det nødvendig å forstå de historiene som inspirerer en slik oppførsel, sier forskerne<sup>11</sup>. – Hadde temaene i disse historiene vært annerledes hadde folk også oppført seg annerledes når de var fulle. Drikkehistoriene bruker overtredelser for å underholde. Fem temaer går igjen – sex, skader, kroppsvæsker, lovbrudd og ”practical jokes”.

– Jeg tror sjangeren drikkehistorier kan unnskyldes ganske mye som egentlig kan være kjipe ting. Alt fra voldsepisoder til seksuell eksperimentering som man fort kan angre på etterpå, sier sosiolog Sveinung Sandberg til forskning.no. Han mener at fylla gir et frirom. Det man gjør da, viser ikke hvem man egentlig er.

- Hvis jeg stjal sjokolade på butikken i lunsjen, kunne jeg ikke fortalt det som en morsom historie på pauserommet her på universitetet. Men hvis jeg gjorde det samme etter et julebord, tror jeg at jeg kunne sluppet unna med det, sier Sandberg til forskning.no

# Alkohol viser hvem vi vil være

Alkohol er like mye et symbol for å kose seg, slappe av eller være en del av et fellesskap, som et fysisk middel.

Jay Z endret Cristal sin kulturelle betydning i hip-hop-kulturen.



Fra sent nittitalt ble champagnemerket Cristal førstevalget til hip-hopere og rappere. Hip-hop-kulturen ble fylt opp av referanser til denne champagnen, som ble symbolet på å være vellykket og rik. I 2006 ble daglig leder hos Louis Rederer, Fredric Rouzaud, intervjuet i The Economist. I intervjuet kom han med uttalelser hvor han fremsto som kritisk til hip-hop-kulturens interesse for merket, og antydnet at dette kunne skade merkevaren Cristal. Dette ble i hip-hop miljøet oppfattet som rasistisk og en nedvurdering av selve hip-hop-kulturen. Den anerkjente rapperen Jay Z, med stor definisjonsmakt i miljøet gikk offentlig ut og uttalte at han aldri ville drikke Cristal, promotere det eller servere det på noen av sine utesteder. Han brukte også et annet champagnemerke i musikkvideoen til låten "Show me what you got." Resultatet var at Cristal mistet sin kulturelle betydning. Salget sank betydelig de neste årene. Champagnen var fortsatt den samme, og hip-hop-kulturen var fortsatt den samme. Koplingen mellom kulturen og symbolet var derimot endret. Og dette hadde stor betydning for bruken.

Å drikke eller måten man drikker på blir en måte å kommunisere hvem en ønsker å være. Det gir unge voksne og ungdommer en mulighet til å leke med sin identitet. For ungdommer, som er i ferd med å forme sin identitet, blir dette ekstra viktig.

## Vise hvor en kommer fra

Ølmerker er sterkt knyttet til lokal patriotisme. Da Rema 1000 for noen år siden antydnet at Mack-øl ikke lenger ville være i alle butikkene, kom det sterke protester fra Nord-Norge. De måtte gjøre retrett og garantere at Mack-øl fortsatt ville bli solgt i de tre nordligste fylkene. Samtidig garanterte de at bergenserne ville finne "sin Hansa", østfoldingene "sin Borg", trønderne "sin Dahls", drammenserne skulle få "sin Aas" og i Kristiansand ville du finne CB.

I Nord-Norge pleide væreieren å drikke importert fransk vin og konjakk, mens fiskeren drakk øl og hjemmelaget sprit. Drikkevanene har nok jevnet seg mer ut,

men fortsatt kan det å vise kjennskap til vin og vinkultur være en måte å vise klasse på. Forskning som Willy Pedersen har gjort viser en sammenheng mellom "intellektuelt fjernsyn" som debatt- og kulturprogrammer og bruk av vin. For kommersielt fjernsyn var det motsatt. Liker du å se på reality-TV er det mindre sannsynlig at du er glad i dyr italiensk rødvin.

## Skaper skille mot den stereotypiske cannabisbrukeren

Silje Louise Dahl skriver i kapittelet "Korleis blir cannabisbruk attraktivt og akseptabelt?" i Cannabisboka (2020) om hvordan såkalte vellykkede cannabisbrukere skaper et skille både mellom seg selv og den stereotypiske cannabisbrukeren, og også mellom seg og de som ikke bruker. En av brukerne som blir intervjuet identifiserer seg i stedet med amerikanske forretningsfolk som røyker marihuana når de skal koble av på fritiden. Dette er en normalisering av rusbruken, men først fremst viser det at det blir en akseptert og en ikke-akseptert bruk av cannabis på samme måte som det er for alkohol.

Dette viser hvordan rusvanene våre er knyttet opp mot andre strukturer i samfunnet. Men alkoholens styrke er at det finnes noe for alle.

## Noe som passer for alle

Victor Waltz sier i boken "Bibi ergo sum" at alkohol bidrar i å forme identiteten vår både med det store utvalget av produkter som alkoholindustrien lanserer og gjennom bruken. Vi skaper en identitet gjennom bruken av spesielle drikkevarer – fyren som alltid tar med seg tequila; gjennom hvor mye vi kan bruke eller hvor full vi kan bli (jenta som er ubestridt champion av drikkeleker) eller å tilhøre en gruppe med en drikkeidentitet (Jeg ser alltid frem til Vin-onsdag i vinklubben.) Om du ønsker å fremstå som mer maskulin kan du gjøre det gjennom å drikke mye øl eller sprit. Da er det alkoholen som er det viktige. Men å drikke sammen med andre på en konsert kan også gjøre at du føler deg mer inkludert i gruppen.

### Identiteter for de som ikke drikker

Som tidligere nevnt så gir en sterk alkoholnorm få brukbare identiteter å velge mellom for de som ikke bruker rusmidler. I en studie blant siste-års studenter på New Zealand fant forskerne at de som ikke drakk fant ulike måter å definere seg selv i forhold til normen - som å være spesiell sporty eller opptatt av helse, gjennom å drive aktiviteter hvor alkohol ikke er en nødvendig del, avvise drikkenormen som uønsket eller gå "undercover" og late som om de drikker

### Normene i endring

Samtidig er normene stadig i endring. Hva som er sant og usant om rusmidler endrer seg. Det er en trend i Norge, men også i andre land at ungdomsdrikkingen har gått sterkt tilbake. Fra 2003 til 2015 var det en nedgang i 24 av 26 europeiske land. Det påvirker også normene og identiteten.

I en undersøkelse fra 2020 hvor norske forskere intervjuet 15- og 16-åringer svarte majoriteten at de aldri hadde drukket alkohol<sup>18</sup>. I denne sammenhengen fant ikke de som ikke drakk det vanskelig å stå frem som det. En viktig grunn for å drikke alkoholfritt var at vennene også avsto fra å drikke. Maren sa at hun ikke drakk "...fordi nesten ingen av de jeg henger sammen med gjør det". Flere sa at det å drikke ikke hadde noen status i vennemiljøet, til tider slik at de følte et press mot å ikke drikke.

- I min gruppe er det slik, at om du drikker, så vil du faktisk bli sett ned på... Det er faktisk mer press på at du ikke skal drikke, og jeg synes det er OK (Bente). "Kanskje er det ikke kult lenger?", svarte Marianne. "Jeg vet ikke, i hvert fall liker jeg brus mye bedre".

### Foreldrepåvirkning

Aldersgrensen for kjøp av alkohol og forventningene fra foreldre om at ungdommer ikke drikker ble også pekt på som forklaringer for å drikke alkoholfritt. Korus-forskerne Trude Aalmen og Øystein Henriksen kaller det "Å ha mammas stemme med på fest". Basert på gruppeintervjuer i videregående skole viser de at deltakerne



Alkoholforbruket blant ungdommer har gått sterkt ned de siste årene.

legger stor vekt på hva foreldrene sier. De vet hva foreldre mener om drikkingen og har med seg denne voksenstemmen helt inn på festen.

Alkoholbruk handlet også om å beholde kontrollen, ikke bli satt i forlegenhet ved at bilder tatt i fylla ble delt i sosiale medier blant venner eller familie eller at bruk av rusmidler vil ødelegge for arbeidet deres i skolen eller sportslige prestasjoner.

Forskerne kaller det en form for "differensiert normalisering" som forteller hvordan ulike former for rusmidler og ulike former for bruk eller ikke-bruk kan bli normalisert for ulike grupper av ungdommer. Det kan hende at vi ser en normalisering av det å ikke drikke i ungdomsmiljøer, samtidig som det er usikkert hvordan dette vil spre seg oppover i aldersgruppen etter hvert som de blir studenter og kommer ut i arbeidslivet.

Det kan hende vi ser en normalisering av det å ikke drikke i ungdomsmiljøer, samtidig som det er usikkert hvordan dette vil spre seg oppover i aldersgruppene.

# Ulike forventninger til alkoholbruk for menn og kvinner

Alkohol er en symbolsk markør både på kjønn og alder.

Allan Sande og Øystein Henriksen peker på at bruken av alkohol i historisk perspektiv har vært et mannsdomene på offentlige arenaer<sup>19</sup>. Kvinner har historisk sett begrenset menns drikking. Alkohol har vært en sterk symbolsk markør for å inkludere menn og ekskludere kvinner og barn. Å tåle mye alkohol er blitt sett på som en del av tradisjonell maskulinitet, mens kvinner har drukket lite eller ingenting. Det har også ført til at en måte kvinner har kunnet avvike fra kjønnsnormer på har vært å drikke på en «maskulin» måte.

Fortsatt er det slik at menn drikker mer, oftere og mer risikofyllt enn kvinner. Ifølge FHI (2021) hadde 86 prosent av norske menn og 78 prosent av kvinner drukket alkohol siste år. Menn hadde i gjennomsnitt drukket 53 ganger, mens kvinner hadde drukket 37; og mens menn i gjennomsnitt hadde drukket mer enn 6 enheter 12 ganger, så hadde kvinner gjort det samme 5 ganger. Samtidig har det skjedd en utjevning i forbruk, og i Ungdata-undersøkelsen fra 2022 er det flere jenter enn gutter i videregående skole som sier at de har drukket seg beruset siste år. I vg1 er det 48 prosent av jentene og 41 prosent av guttene som svarer dette, mens i VG3 har guttene tatt igjen jentene slik at tallene er henholdsvis 76 og 78 prosent.

## Posisjonere seg som maskuline

Alkohol er en symbolsk markør både på kjønn og alder. De danske forskerne Jakob Dermant og Jeanette Østergaard sier at guttene og jentene i ungdomsskolealder bruker alkohol for at de skal oppfattes som «ekte» gutter og «ekte» jenter, det vil si modne gutter og jenter. Ingen av dem ønsker å virke barnslige i andres øyne. Guttenes måte blir å posisjonere seg som maskuline, som kan bety å drikke på en risikabel måte, trå over noen grenser. For jentene handler det også om bruke alkohol på en riktig måte. Men om de drikker for mye risikerer de å "virke" billige», og få et dårlig rykte.

## Edruelighet kvinnelig ideal

Den danske forskeren Sidsel Eriksen har

pekt på at forestillingen om kvinners «naturlige edruelighet» ble utviklet som et viktoriansk alternativ til den økte offentlige mannlige drikkingen, som fulgte med industrialiseringen<sup>20</sup>. Edruelighet ble sett på som et ideal og et kvinnelig symbol, mens bruk av alkohol ble et symbol på maskulinitet. Og motsatt ble drikking blant kvinner og avhold blant menn sett på som henholdsvis ukvinnelig og umandig.

Samtidig var kvinner også utsatt for konsekvensene av drikking, og avholdssak og kvinnesak var nært knyttet sammen på 1800-tallet. Kampen for kvinners rettigheter var nært knyttet opp mot avholdssak og forbudskamp. Woman`s Christian Temperance Union (WCTU) ble en av de største kvinneorganisasjonene i USA, og under ledelse av Frances Willard jobbet de ikke bare for forbud, men også for kvinners stemmerett og andre sosiale reformer. I Norge var kvinnesaksforkjempere som Betzy Kjelsberg og Ida Wedel Jarlsberg nært knyttet til avholdsbevegelsen. Kjelsberg ble valgt inn i bystyret i Drammen for Avholdspartiet i 1905, 8 år før kvinnelig stemmerett.

## Drikking blir sett ulikt på

Kristine Vaadal skriver i sin masteroppgave om alkoholkultur i fadderuka om hvordan kontroll er et ideal for begge kjønn, men at det er viktigere å beholde kontrollen for kvinner enn menn. Tap av kontroll for de kvinnelige studentene er forbundet med å bli oppfattet som for seksuelt tilgjengelig, og bryter med forventningene til å være kvinne. Studentene peker på at hendelser der gutter hadde drukket mye ofte ble fortalt som morsomme eller normale hendelser, mens en av de kvinnelige studentene understreker hvordan en overskridelse i fadderuka ville blitt latterliggjort på en «vondere måte» hvis det dreide seg om ei jente.

De kvinnelige studentene forholder seg til dette på to ulike måter. De kan ta avstand fra kontrolltap og beruselse, men også å gjøre "maskulinitet" ved å identifisere seg med en maskulin drikkestil og ta avstand fra tradisjonelle krav om kontrollert beruselse





Foto: Eivind Senneset / NTB

*Studenter mener at overskridelser i fadderuka ville blitt latterliggjort på en «vondere måte» hvis det dreide seg om ei jente, enn om det var en gutt.*

for kvinner. På samme måte skriver Vaadal at enkelte gutter forsøke å ta avstand fra en ukontrollert drikketilstand ved å identifisere seg med et tradisjonelt feminint drikkemønster

### Bekymret for psykiske skader

Kristin Skaug har i sin masteroppgave pekt på noe av det samme. Hun intervjuet 35 elever over 18 år og fant at selv om beruselsesdrikkning var lik for gutter og jenter, så ble gutter likevel i større grad unnskyldt for sin atferd når de var beruset. Guttene var mer bekymret for fysiske skader, og ga uttrykk for at risikofull atferd kunne gi anerkjennelse. Jentene var mer bekymret for de psykiske skadene generelt og for seksuelle overgrep spesielt, fordi de var klar over at alkoholens effekt økte deres sårbarhet.

### Endrer drikkevaner

Kvinnens drikkevaner endrer seg i løpet av tjuetårene. I sin doktoravhandling har Vaadal intervjuet kvinner fra 18 til 34 år. Hun forteller til nettmagasinet Kilden<sup>21</sup> at det er en ambivalens hos kvinnene når de snakket om hvordan de så for seg sin egen fremtid. - De så for seg at de ikke kunne få til alt de ønsket seg i fremtiden; jobb, barn og frihet - at de måtte tilpasse seg livet som voksne kvinner og mødre. Samtidig var likestilling fortsatt en viktig del av identiteten deres. Kvinnene bruker utelivet på en annen måte i slutten av 20-årene. De drar mindre på fylla

og på nattklubber. Hjemmesfæren, vinsmaking i hjemmet og drikking som passer til mat, blir viktigere. Vaadal mener denne endringen i drikkemønster er en del av det å tilpasse seg livet som mødre. Hun fant at de hadde et ganske konvensjonelt syn på det å gjøre kjønn. - De så for seg at de skulle være gode vertinner, kunne noe om viner og servere god mat, forteller hun.

Kristin Buvik ved FHI sier i en kronikk på [forebygging.no](https://forebygging.no)<sup>22</sup> at mange av de hun har intervjuet om kjønn og beruselse omtaler kvinnelig beruselse som skamfullt, lite sexy, nedverdiggende og lite feminint. Beskrivelsene av en kvinne som er full, handler utelukkende om hennes utseende – mascaraen renner, strømpebuksa rakner, hun tar av de høyhælte skoene. Det fremstilles som ekstra skamfullt å ødelegge fasaden. Historiene om menn handler om hva menn gjør – de blir høyrøstet og har ukontrollerte bevegelser.

Det er derfor en utfordring at selv om forventningene til at både kvinner og menn drikker har økt, så er kravet om kontroll likevel sterkere for kvinner enn for menn. Samtidig kan forventningene til drikking blant gutter føre til et mer risikopreget forbruk, som kvinner historisk har vært beskyttet fra på grunn av mer restriktive normer rundt kvinners drikking.

Selv om forventninger til at både kvinner og menn drikker har økt, så er kravet om kontroll likevel sterkere for kvinner enn for menn.

# Full av forventninger

Alkohol er kalt et magisk stoff. Som alkymister i tidlige tider forsøkte å finne frem til hvordan man kunne transformere bly til gull blir alkohol brukt som et stoff som kan transformere en negativ sinnstemning til en positiv.

Til effekten av alkohol er det knyttet tro og forventninger. Boken "Drunken comportment" fra 1969 endret mye av synet vi hadde på virkningene av alkohol. Den var skrevet av Craig MacAndrew og Robert B. Edgerton, to amerikanske sosialantropologer, som under feltstudier blant urbefolkningen i Sør-Amerika hadde sett på hvordan alkohol ble brukt i de ulike stammene.

Den samme alkoholen som førte til sterk aggressivitet i et samfunn førte til at menneskene ble roligere i et annet. MacAndrew og Edgerton konkluderte med at det ikke var innholdet i flasken som var avgjørende, men forventningene den som drikker har om virkningen av alkohol. Denne effekten er lært.

Edgerton og MacAndrew konkluderte i boken:

**"Når mennesker vokser opp lærer de om alkoholpåvirkning det som samfunnet de lever i «vet» om å være påvirket av alkohol og idet de aksepterer og begynner å handle på grunnlag av den forståelsen som de får overlevert, blir de selv levende bekræftelser på det samfunnet har lært dem."**

Dette stemmer med erfaringer som vi alle har. Vi blir fortalt som en sannhet at alkoholen fører til at det blir enklere for folk å snakke sammen, at stemningen stiger og at man tør gjøre ting man ikke ville gjort edru. Men rusen påvirker ulike personer ulikt. Noen blir glade, andre blir stille og innsluttet. Noen blir sentimentale, mens andre blir kranglete eller aggressive.

G. Alan Marlatt har kalt alkohol et magisk stoff. Som alkymister i tidlige tider forsøkte å finne ut hvordan man kunne omdanne bly til gull blir alkohol brukt som et stoff som kan gjøre en negativ sinnstemning om til en positiv. Du kan bli hva som helst av alkohol, i hvert fall med mindre doser av det. Men hvilken rolle selve alkoholen spiller har mer med forventningene å gjøre enn den kjemiske effekten.

Det er også gjennomført en rekke blind-

forsøk som bekrefter dette. I forsøkene vet ikke deltakerne om det er alkohol i glasset eller ikke. Noen av forsøkspersonene får servert det de tror er alkohol, og noen tror de får alkoholfritt. Slike forsøk er blitt gjort i troverdige miljøer, som klubber og barer. Selv om det kan være vanskelig å lure en som har drukket og kjenner både smak og effekt fra tidligere, har forskerne blitt gode på det. Forsøkspersonene som tror de drikker alkoholfritt blir hverken spesielt lystige eller sentimentale, selv om de drikker alkohol, og de mister i hvert fall ikke kontrollen. De som tror de drikker alkohol oppfører seg som oftest slik man forventes å gjøre, uavhengig av hva som befinner seg i glasset.

*Forventninger til effekten av alkohol er med og påvirker opplevelsen. Sammenhengen det drikkes i er avgjørende.*



# Normene rundt alkoholbruk har endret seg

Hva som er sant og usant om rusmidler endrer seg. Hvis vi hadde overhørt en samtale om rusmidler for 100 år siden hadde den vært annerledes enn i dag.

## Endringer i status

Rusforskeren Sverre Nesvåg har oppsummert "flertallssamfunnets" syn på ulike rusmidler på følgende måte: Skikkelige folk drikker alkohol, avvikerne røyker hasj og syke bruker heroin – Sånn er det ikke helt uvanlig å se det i dag – men sånn har det ikke alltid vært, og sånn kommer det nok heller ikke til å forbli. De ulike rusmidlene beveger seg mellom disse kategoriene gjennom historia. De endrer stadig plass i kulturen, sier han<sup>23</sup>. Fram til innpå 1700-tallet ble brennevin bare brukt som medisin. For enkelte fortsatte det å være medisin til langt opp til vår tid. I 1816 ble restriksjonene på brennevinsproduksjon og - salg sluppet opp. Brennevin ble en frihetsmarkør - en frihetsdrikk. Så fikk vi en topperiode i 1870-åra. - Nå ble det en elendighetsdrikk, sier Nesvåg, en måte å takle en dårlig tilværelse på. Brennevinet hadde litt den samme rolla som narkotika har for mange i dag. Og avholdsbevegelsen fikk stor gjennomslagskraft og viktige allierte i arbeiderbevegelsen og legmannsbevegelsen. - Vi ser altså at brennevin har beveget seg først fra å være medisin til å bli en frihetsdrikk for "skikkelige folk", til så å bli en drikk for de elendige, avvikerne, til nå å være en drikk for skikkelige folk igjen. Vi må alltid tenke at vi drikker av ulike grunner som har ulikt historisk grunnlag, sier Nesvåg.

## Toleranse for alkoholbruk

På 50-tallet var det ikke uvanlig at leger reklamerte for tobakk. Det ga troverdighet og status til røykerne. I 1950 røykte også drøyt 70 prosent av mannlige leger i Norge, så budskapet fra dem samsvarte med deres praksis. I dag er situasjonen en annen. Med unntak for festrøykerne har røyking blitt mindre akseptert og røykerne avvikerne. Røykeloven, som har bred støtte i befolkningen, har sendt røykerne ut på fortauene. Hasj derimot har fått noe økt status de siste årene samtidig som antallet som har brukt stoffet har økt.

SIRUS (Statens Institutt for Rusmiddelforskning) gjennomførte undersøkelser over flere tiår hvor de så på nordmenns holdninger til bruk av alkohol (Nordlund, 2009). Deltakerne ble presentert for 18 varianter av drikking med ulike kombinasjoner av mengde hyppighet og situasjon. "Drikker et par ganger i uken alene, og blir sterkt beruset", "Drikker et par ganger i året alene, og blir nokså beruset", "Drikker noen få ganger i året sammen med venner, og blir nokså beruset" etc. I 1964 ble i gjennomsnitt 13,8 (av 18) av disse betegnet som alkoholmisbruk. I 1989 var gjennomsnittet sunket til 9,3 og i 2016 til 7,7. Folk godtar altså mer og hyppigere alkoholbruk som tidligere ville bli regnet som misbruk. Utviklingen viser normalisering av drikking i Norge siden 60-tallet. Den samme undersøkelsen er også gjort i andre europeiske land (Nordlund og Østhus, 2013) og viser at toleransen for alkoholbruk er høy i Norge.

## Endringer holdninger til politikken

Sirus gikk i 2005 gjennom befolkningens holdninger til alkoholpolitikken fra 1962 til 2004. (Østhus, 2005) Trenden var en mer liberal alkoholpolitisk holdning, uten at den generelle oppslutningen samlet sett hadde gått ned. På 1960-tallet var det imidlertid like vanlig at en ønsket endringer fordi en ville ha strengere regler, som at en ønsket en mer liberal praksis. I 2004 ønsket de som var misfornøyde mer liberale regler.

Østhus konkluderer med at den viktigste skillelinjen i den alkoholpolitiske debatten ikke lenger går mellom en alkoholliberal og en alkoholrestriktiv del av befolkningen, men mellom de som slutter opp om politikken, og de som ønsker en mer liberal politikk. En mulig forklaring er at økt tilgjengelighet fører til at flere drikker, og drikker oftere. Dette gir flere en personlig opplevelse av at alkohol er dyrt og vanskelig tilgjengelig, og dette igjen gir økt støtte til en liberal politikk eller i hvert fall redusert støtte til en mer restriktiv holdning. Normalisering av bruk av rusmidler kan altså være en medvirkende årsak både til mer og hyppigere bruk, og redusert støtte til en mer restriktiv politikk.

Hva som er sant og usant om rusmidler endrer seg. Hvis vi hadde overhørt en samtale om rusmidler for 50 år siden hadde den sannsynligvis vært annerledes enn i dag.

# Normer rundt andre rusmidler enn alkohol



Dette heftet handler mest om alkohol, som er det mest brukte rusmiddelet både globalt og i Norge. En viktig forskjell er selvsagt at de fleste andre rusmidler er forbudt, noe som setter andre rammer rundt bruken og bidrar til at aksept for bruk er lavere.

Akkurat som for alkohol er det imidlertid knyttet normer, ritualer og sosiale sanksjoner til bruk av illegale rusmidler. Ungdommer og unge voksne bruker rusmidler for å kommunisere spesifikke ting om seg selv. Påvirkning fra populærkulturen, ikke minst fra USA spiller en viktig rolle. Forebyggingsarbeidet må også for disse stoffene ha med seg hva brukerne får ut av bruken.

## Hektet på nålen

Forskere ved FHI har intervjuet 80 brukere som injiserte heroin med sprøyte<sup>24</sup>. Under intervjuene kom det frem hvor viktig ritualene rundt bruken var. Dette kunne være svært detaljert beskrivelser fra hvordan de tok frem det de trengte til hvordan alt ble lagt til rette for en god opplevelse.

Noen så seg selv som avhengig av ritualer rundt, like mye som av stoffet. Flere fortalte at de kunne injisere vann bare for å kjenne følelsen. Effekten av stoffet føltes da også dårligere når injiseringen skjedde på andre måter enn det de var vant med. De kalte det å «være hekta på nålen».

– Når du injiserer får du «svaret» når du stikker nålen inn i blodåren og ser at blodet kommer inn i sprøyten – det er et kick i seg selv. Jeg er ikke den eneste som sier det, forteller Fredrik i undersøkelsen. Dette var også en av grunnene til at de valgte å fortsette injisere på tross av at denne måten å bruke heroin på har høy risiko.

## Dyrker annerledesheten

Cannabis er det mest brukte av de illegale stoffene, og sosiologen Willy Pedersen er opptatt av at det i motsetning til for alkohol ikke er normer og verdier hos folk flest som er nøkkelen til å forstå bruken, men snarere normer og verdier som stammer fra ytterkanten av samfunnet<sup>25</sup>. Bruken er preget av et sterkt subkulturelt element, og hvor mange av de som bruker cannabis opplever

seg som annerledes enn folk flest, og dyrker denne annerledesheten. – Det er ikke lett å se på folk at de bruker cannabis. Men når vi intervjuer dem, merker vi fort alternative og opposisjonelle verdier, skriver han. Det er imidlertid ikke slik at alle cannabisbrukere kjøper hele «pakka» i den tradisjonelle cannabis-kulturen, men tar i bruk ulike elementer på en fleksibel måte. Med økende normalisering endrer også holdninger seg. Noen kaller det en differensiert normalisering hvor noen typer narkotika og noen typer narkotikabruk kan bli normalisert for noen grupper av ungdommer og unge voksne, men ikke for alle.

10 prosent av norske tenåringer fortalte i siste Ungdata-undersøkelse fra 2022 at de hadde brukt cannabis i løpet av siste år. Som med alkohol skjer det en utvikling i løpet av ungdomstiden. I Oslo, som har høyere tall, ser vi en klar økning fra 10. klasse og oppover. Mens 5 prosent av guttene og 4 prosent av jentene har brukt hasj eller marihuana siste året i 9. trinn fordobles dette til henholdsvis 12 og 7 prosent hos 10. klassingene og 24 og 18 prosent i VG1. Når elevene går siste år på videregående har det økt til 33 prosent av guttene og 23 prosent av jentene. Sammenlignet med alkohol er imidlertid tallene lave. 68 prosent av gutter og 64 prosent av jenter i Oslo har vært beruset i VG3. Tallet på de som har smakt er høyere enn dette. I motsetning til alkohol er det også mer vanlig å bare bruke hasj eller marihuana en enkelt gang uten at dette går over i jevnlig bruk.

## Grunner til å ikke bruke

Det har lenge vært forsket på hva som kjennetegner ungdom som takker ja hvis de blir tilbudt hasj eller marihuana. I 2016 kom en forskningsartikkel som hadde fokus på hvorfor noen takker nei<sup>26</sup>. De som takket nei rapporterte om et godt forhold til foreldrene. De rapporterte også at foreldrene har en god oversikt over hvor den unge befinner seg. Kunnskap om skadevirkninger ved bruk var også en medvirkende faktor til at de takket nei. Påvirkning fra venner blir viktigere utover i ungdomsårene når flere også får egne erfaringer fra bruk, enten eget eller andres.

Som for alkohol er det knyttet normer, ritualer og sosiale sanksjoner til bruk av illegale rusmidler.

I en undersøkelse FHI gjorde i 2021 svarte hele 74 prosent at det å ta vare på egen helse var grunnen til at de ikke ville bruke cannabis, mens såpass mange som 66 prosent brukte ikke av hensyn til foreldrene sine. 64 prosent brukte ikke fordi de ikke ønsket å gjøre noe ulovlig, og 53 prosent fordi de ikke ville bli tatt av politiet. 48 prosent av dem som hadde erfaring med cannabis oppga de at de ikke ville bli tatt av politiet som grunn til ikke å bruke mer.

### Skaper skille mot den stereotypiske cannabisbrukeren

Det klassiske bildet av cannabisbrukeren stemmer ikke helt lenger. Silje Louise Dahl har sett på hva som kjennetegner en gruppe brukere som er godt integrerte i «normal-samfunnet» ved at de er i jobb eller utdanning og godt sosialt integrerte. Hun skriver i kapitlet «Korleis blir cannabisbruk attraktivt og akseptabelt?» i Cannabisboka (2020) om hvordan såkalte vellykkede cannabisbrukere skaper et skille både mellom seg selv og den stereotypiske cannabisbrukeren, men også mellom seg og de som ikke bruker. Ikke-brukere plasseres i kategorien «vanlig, kjedelig A4-menneske». Samtidig identifiserer en av brukerne som blir intervjuet seg med amerikanske forretningsfolk som røyker marihuana når de skal koble av på fritiden, fremfor det han mener er de typiske klisjeene på cannabiskultur. «Nikolai» kunne «ikke tenke seg noe verre enn å fronte cannabisbruken sin gjennom å «flashe» cannabisymbol. Dette er en normalisering av rusbruken, men først fremst viser det at det blir en akseptert og en ikke-akseptert bruk av cannabis på samme måte som det er for alkohol. Rusvanene våre er knyttet opp mot andre strukturer i samfunnet. Dahl understreker at dette er viktig for å forstå hvorfor folk velger å bruke cannabis, og at dette handler om noe mer enn rusvirkning.

### Kokain i utelivet øker alkoholbruken

I TV-serien «Exit» brukes kokain hyppig blant de fire hovedrollenehaverne. Serien gir nok et skjevt bilde av hvor omfattende bruken faktisk er i samfunnet, men utelivstudier har vist at kokain i utelivet i Oslo er ganske utbredt der rundt 25 prosent oppgav å ha brukt kokain noen gang. En undersøkelse



Folkehelseinstituttet gjorde i 2021 hvor de intervjuet kokain brukere i Oslo viste at ritualene rundt var viktige. Kokain ble sett på som sosialt, både fordi de sniffet kokain sammen med andre, men også fordi det var ulovlig og dermed «edge» på en annen måte enn å drikke alkohol sammen. En frivillig risikotaking som ikke var ekstrem, men nært opp til den sosialt aksepterte oppførselen til vennene.

### Kontrollert tap av kontroll

Kokainbruken ble av brukerne sett på som en del av helgefylla og det å være ute på byen, mer enn at de var opptatt av rusen i seg selv. Marit Edland-Gryt, stipendiat ved Folkehelseinstituttet kaller det et tilnærmet perfekt rusmiddel for kontrollert tap av kontroll. Kokain ble beskrevet som et ideelt rusmiddel for å balansere alkoholrusen for å kunne være både beruset og samtidig skjerpet. Det mest overraskende i intervjuene var hvordan unge voksne så på bruken som et slags «prestasjonsdop» for å kunne drikke mer på byen. Edland-Gryt understreker at en overdrivelse av den farmakologiske effekten av kokain kan føre til at man undervurderer hvor viktig settingen og konteksten er for en forståelse av bruken.

Samtidig så de unge brukerne også at selv om kokain ga dem fordeler på kort sikt, så var de opptatte av at bruken på lengre sikt gikk ut over helsen – både faren for avhengighet og påvirkning på hjernen. Mange nevnte også at de tenkte det var moralsk problematisk å bruke et stoff som skapte lidelse andre steder i verden og som bidrar til organisert kriminalitet.

Alkohol er det  
absolutt mest  
brukte rusmidlet  
i Norge, men  
undersøkelser har  
vist at bruken av  
kokain i utelivet i  
Oslo har økt.

# Noen tjener på at vi drikker alkohol



En studie fra World Cancer Research Fund viser at selv moderate mengder alkohol øker risikoen for å få brystkreft. På tross av dette har vi sett flere tilfeller hvor salg av alkohol blir koplet sammen med kvinnesak og å støtte forskning mot brystkreft.

Alkoholrelaterte skader globalt er blitt beskrevet som en industriell epidemi, spredt av kommersielle produkter gjennom markedsplassen. Vi har en sterk global alkoholindustri som arbeider for å selge sine varer. De har økonomiske interesser i at alkohol oppfattes som en naturlig del av folks liv og til og med er helsebringende.

Det globale markedet for alkoholvarer ble i 2020 verdsatt til 1 587 milliarder dollar<sup>27</sup>. I Norge har vi et forbud mot alkoholreklame, slik at vi ikke merker dette like godt som i andre land. Men i land uten et godt lovverk og med svake systemer er det avslørt flere tilfeller av korrupsjon og uetiske markedsføringsmetoder. Selskapene har lenge hatt en strategi hvor de retter seg mot nye, lovende markeder i sør. Her finnes det land med en stor og voksende befolkning, mange av de unge og hvor store befolkningsgrupper ikke bruker alkohol, særlig blant kvinner.

## Kvinner og yngre er målgrupper for industrien

Grunnen til at alkoholindustrien har flyttet sin oppmerksomhet til Afrika og Asia handler om at forbruket i vestlige land har flatet ut eller er på vei nedover. Også i Europa og USA retter mye av markedsføringen seg mot ungdom. Det er viktig å gjøre alkoholmerket kjent tidlig. Amerikanske barn (mellom 11 og 14) ser rundt 1000 alkoholrelaterte annonser i løpet av et år<sup>28</sup>. En undersøkelse i Skottland fra 2014 viste at barn så unge som 10 år kunne identifisere alkoholmerker, logoer og karakterer fra TV-reklamer<sup>29</sup>. 9 av 10 barn gjenkjente ølmerket «Foster`s». Et høyere tall enn for de ledende merkene for potetgull, kjeks og iskrem.

Mens kvinner blir seksualiserte i reklamekampanjer i land i sør retter markedsføringen i vestlige land seg mot kvinner på en annen måte. En BBC-reportasje fra 2020 peker på produkter som «Chick beer» i rosa emballasje med mindre kalorier og «Mummy`sTime out» som retter seg mot mødre. Bruk av alkohol koples sammen

med frigjøring og myndiggjøring (empowerment) av kvinner. Den amerikanske forfatteren og stifter av The Temper, Holly Whitaker, trekker linjene tilbake til da sigaretter ble gjort til et feministisk frigjøringsymbol for å forklare alkoholindustriens strategi. Det var i all hovedsak menn som røykte. Så i 1929 ble med et slag sigaretten gjort om til et symbol for likestilling da kvinner som gikk i påskeparaden i New York ble oppfordret til å fyre opp en Lucky Strike for å protestere mot ulikheter mellom kjønnene og for likestilling. Alkohol er på samme måte blitt solgt til kvinner med samme imaget om frigjøring og industrien har adoptert feministiske idealer til egen fordel.

## Heineken avslørt

En undersøkelse den nederlandske gravejournalisten Olivier van Beemen gjorde rundt Heineken sine operasjoner i Afrika viste hvordan de samarbeidet med totalitære regimer, diktatorer og minst en krigsforbryter. Øl-produsenten har unndratt skatt og har vært delaktig i korrupsjon i flere av landene der Heineken opererer. Heineken hevder at de forfekter en ansvarlig drikkekultur, men i realiteten har de en rekke tiltak som skal fremme økt salg – og økt konsum. Deriblant markedsføring og konferanser om alkohol og helse hvor budskapet har vært at forbrukerne vil bli sterke av å drikke øl, at de vil få et bedre sexliv og at man kan leve lenger om man drikker. De bruker unge jenter i barer som lokkeduer for salg av Heineken-øl.

Heineken er ikke det eneste merket som er blitt avslørt på denne måten. ABInBev, som blant annet produserer Budweiser, var med og presset brasilianske myndigheter til å akseptere alkoholsalg på VM-stadioene i 2014. Det samme skjedde i 2018 da de klarte å få suspendert reklameforbudet i Russland som hadde vart siden 2012. SAB Miller har flere selskaper i skatteparadis – 65 – enn de har bryggerier i Afrika. Diageo, som er verdens største alkoholselskap, er kjent for sexistiske reklamer, samtidig som de ser kvinner som en av sine viktigste målgrupper i fremtiden.



### De store blir større

De store selskapene har blitt større og færre. Verdens ti største selskaper selger mer enn halvparten av alkoholen i verden. Øl dominerer, og her er også markedskonsentrasjonen størst. De 10 ledende bryggeriene står for to-tredjedeler av ølsalget i verden, mens de ti største spritselskapene produserte 43,5 % av verdens sprit, og de 10 ledende vinprodusentene kun sto for 18,3 % av vinsalget. Konsolideringen har også skjedd ved at de store selskapene har kjøpt opp mindre lokale eller nasjo-

nale selskap. Selskapene har sett muligheten i land i sør, enten gjennom å fortsette produksjon og salg av lokale merker, ha lokale varianter av vestlige merker eller å selge de globale merkene. Dette er utfordrende for den lokale økonomien, mens det er til fordel for de store multinasjonale alkoholselskapene.

Også norske selskaper er kjøpt opp. Det nest største bryggeriet, Hansa Borg, eies av danske Royal Unibrew, mens Ringnes, som er det største, eies av Carlsberg-gruppen.

Når vi markerer i sosiale medier at det å kose seg og nyte fritiden er å nyte alkohol er vi gode markedsførere av alkohol.



*Diageo, et av verdens største alkoholselskaper har vært under etterforskning for skatteunndragelser i både England og Frankrike.*

# Alkoholindustrien kan ikke regulere seg selv



## Likhetstrekk med tobakksindustrien

Flere har pekt på likhetstrekkene mellom tobakksindustrien og alkoholindustrien. Der tobakksindustrien i mange år nektet for de negative helsekonsekvensene til tobakk har alkoholindustrien jobbet for å fremme synet at alkohol har helsebringende effekter. Det regnes med at alkoholindustrien brukte mer enn 6 milliarder dollar på annonsering i 2023. Selskapene har bokstavelig talt jobbet for å dele markedene i Afrika mellom seg. Salget av øl i Afrika gir en skyhøy profitt. Begge bransjene ser også mulighetene til økt salg i nye lovende markeder i lav- og middelinntektsland med en sterkt økende ung befolkning. I disse landene ser vi store billboards både med tobakk og alkoholreklame på veiene, og både alkohol- og tobakksindustrien er blitt kritisert for seksualiserte annonser og å rette seg mot ungdommer.

I Guinea rekrutteres «cigarette girls» for å gå rundt på nattklubber og andre offentlige steder for å oppmuntre ungdommer til å røyke. Heineken har brukt «beer girls» for å sirkulere rundt på barer og steder hvor det drikkes for å oppmuntre menn til å drikke mer.

## Lobber for færre restriktive tiltak

Tobakksindustriens forsøk på å påvirke politikken er godt kjent, men alkoholindustrien er ikke langt unna. I Sør-Afrika etablerte alkoholindustrien Association for Responsible Alcohol Use som forsøker å påvirke politikken gjennom å sponse reiser for medlemmer av parlamentet, avholde eller finansiere workshops og inngå partnerskap med Handels og industridepartementet for å sponse initiativer mot drikking blant mindreårige. Slik forsøker de å bygge opp en plattform for seg selv, samtidig som de lobber mot forslag om å redusere tilgjengelighet og andre restriktive tiltak. I 2018 ble et forslag om å forby all reklame for alkohol møtt med sterk opposisjon fra industrien.

For de fleste ville det være ganske utenkelig at Philip Morris skulle sitte og utvikle tobakkspolitikken i et land. Men når det gjelder alkoholpolitikken forsøker ikke

selskapene bare å påvirke den. I noen tilfeller sitter de faktisk og formulerer forslag til nasjonale planer<sup>30</sup>.

## Fungerer kun når det ligger en troverdig trussel bak

Verdens helseorganisasjon har konkludert med at frivillige ordninger fra industrien bare ser ut til å fungere så lenge det ligger en troverdig trussel bak om regulering fra myndighetenes side. Selv-regulering kan føre til at man mister kontroll over markedsføringen av produktene.

I flere land har bransjeorganisasjoner introdusert prinsipper eller retningslinjer for hvordan markedsføring av alkohol skal kunne skje. Språket i disse reglene har vært kritisert for å være vagt og åpent for flere tolkninger. De kan også inneholde smutthull som at US Beer Institute's Advertising and Marketing Code ikke innbefatter undervisningsmateriale. Flere studier har også vist at disse retningslinjene rutinemessig brytes av industrien selv, og at det skjer massiv markedsføring mot unge.

Forbrukeren blir oppfordret til å drikke ansvarlig. Å drikke ansvarlig er et godt råd når det kommer fra noen som ikke har økonomiske interesser i at du drikker. Men når det kommer som en del av alkohol-selskapenes egne kampanjer handler det mer om å flytte ansvaret over fra de som selger til de som drikker. Særlig når de samme selskapene jobber mot tiltak som har vist seg å ha effekt på folks alkoholbruk, som begrensninger i tilgjengelighet, høye avgifter og reklameforbud.

## Legger inn "nudges"

En gruppe forskere i USA og Storbritannia har vist hvordan industrien legger inn såkalte «nudges» og «sludges» for å påvirke atferden vår i selskapenes CSR-aktiviteter<sup>31</sup>. Nudging eller dulting handler for eksempel om å fortelle forbrukere at «de fleste» drikker eller å gi verbale eller billedlige hint om å drikke, samtidig som det ser ut som om de advarer mot alkoholskader. Alkoholindustriens sider om helse-skader har som stadige illustrasjoner bilder av mennesker som drikker og ser ut som



om de har det gøy. ”Sludge” handler om å presentere stoffet på en slik måte at farene «gjemmes» gjennom bruk av skrifttyper eller andre former for layout. På Drinkaware UK sin nettside om helsefarene rundt drikking måtte en for eksempel rulle ned nesten ni sider for å komme til informasjonen om farene ved å drikke under graviditet og FAS. Dette lå plassert godt under punktene ”Hvordan påvirker alkohol ølmagen min?” og ”Hvorfor gjør alkohol så jeg tisser mer?” Disse sidene er senere endret.

På Drinkaware Ireland sin info-grafikk om ulike måter alkohol er skadelige for kroppen på var det kun en mannlig modell, som gjorde at brystkreft ikke var nevnt. Den samme organisasjonen, som er finansiert av alkoholindustrien, har laget et faktaark rundt alkohol og kreft, hvor de øverst på arket med tydelig skrift skriver at det ikke finnes noen vitenskapelig konsensus om hva som forårsaker kreft, og hva som ikke gjør det, mens faktainformasjon omkring de ulike krefttypene og setningen ”It is clear from a number of large scale studies that there is a link between alcohol consumption and cancer” står med svart skrift på mørk bakgrunn, som gjør det vanskeligere å lese.

### Følger ikke egne regler

I 2020 viste Alcohol Change UK hvordan merking av alkoholholdige varer ikke innholdt informasjon nok for å hjelpe forbrukere å ta informerte valg<sup>32</sup>. Mer enn 70 prosent innholdt ikke myndighetenes anbefaling knyttet til et lav-risiko forbruk. Nesten en fjerdedel inneholdt misledende informasjon eller helseopplysninger som var udatert. Helseinformasjon var også ofte vanskelig å lese. Den gjennomsnittlige høyden på teksten var kun 2 mm.

### Driver kampanjer uten effekt

En undersøkelse ledet av forskere på University of Connecticut har gått gjennom deler av industriens egen database over forebyggende tiltak<sup>33</sup>. 96,8 prosent av tiltak alkoholindustrien hevder vil redusere skadelig drikking viser seg å mangle vitenskapelig støtte. Mindre enn ti prosent av alle tiltak skjedde i Afrika eller andre lavinntektsland. Tiltakene i disse landene var klart koblet med å ha et markedsføringspotensial. - Alkoholindustrien ønsker i større og større grad å posisjonere seg som en del av løsningen når det gjelder å redusere skadelig drikking, sier Katerine Robaine ved universitetet i Connecticut, og en av

forskerne bak studien. – Studien viser at alkoholindustriens «bidrag» ikke er basert på vitenskap, og kan faktisk brukes som en form for markedsføring rundt om i verden.

- Alkoholprodusentenes CSR-aktiviteter skjuler en interessekonflikt, ettersom virkelig effektive tiltak for å minske alkoholskadene ville redusere selskapenes gevinster, sier studiens hovedforfatter, professor. Thomas Babor. – Regjeringer derimot har en forpliktelse å sette folkehelsen først, og må gjøre det uten innblanding fra industrien.

### Begrense privatøkonomiske interesser

Fraværet av privatøkonomiske interesser i alkoholmarkedet har vært en viktig del av alkoholpolitikken i Norge. Ved å holde privatøkonomiske interesser unna alkoholmarkedet har man villet unngå at for mange får en interesse av et økt alkoholsalg, og som kan ende opp som en sterkere lobby for en mindre restriktiv politikk. Det at flere får en økonomisk interesse i salg av alkohol er en utfordring for politikken på sikt. Det gjør salg av rusmidler mer til næringspolitikk og sikring av arbeidsplasser enn til ruspolitikk og helse. Vi ser for eksempel hvordan forkjempere for fortsatt tax free-salg i stor grad argumenterer for hvordan dette finansierer småflyplasser rundt om i landet, og ikke ut fra hva det betyr alkoholpolitisk.



I 2017 forsøkte SAB å selge mer øl ved å si at deler av overskuddet skulle gå til arbeidet mot hungersnød i Afrika. Kampanjen måtte trekkes tilbake etter protester fra sivilsamfunnet.



# Alkoholindustriens 7 budskap

EUCAM er et europeisk senter som jobber med å overvåke måten alkohol markedsføres på i Europa. I fjor la de frem en ny rapport som ga en oppdatert oversikt over hvordan alkoholindustrien forsøker å fremstille seg selv, samlet i 7 hovedbudskap.

## 1. Å bruke alkohol er normalt, sosialt og nytet som en del av en balansert livsstil.

De som bruker alkohol er sosiale, nyter livet og står i sentrum av et pulserende sosialt liv. I annonser og reklamefilmer ser vi glade, unge mennesker på fester, sosiale sammenkomster eller på dansegulvet alltid med et glass i hånda. Slik koples alkoholbruk sammen med det å være sosial. Alkohol assosieres med glede, rikdom, nytelse, sportsånd og fysisk skjønnhet. I reklamene brukes alltid alkohol «ansvarlig». Budskapet er at fordi de fleste har et moderat alkoholforbruk er også alkohol en helt vanlig vare som burde kunne produseres og markedsføres med få restriksjoner eller avgifter som andre varer.

Skadevirkningene og risikofaktorene sies det ikke noe om. I 2016 førte skadelig bruk av alkohol til over 3 millioner dødsfall i verden.

## 2. Alkoholproblemer er begrenset til en liten gruppe mennesker som har andre problemer, og derfor ikke tåler å drikke alkohol.

Alkoholindustrien flytter ansvaret for de skadelige konsekvensene av drikking over på de såkalte problematiske, avhengige drikkerne eller de som ikke klarer å kontrollere sitt forbruk. Dette er ifølge industrien en liten gruppe med andre personlige problemer. Disse menneskene bør hjelpes gjennom tiltak spesielt rettet mot dem.

Realiteten er at industrien henter mesteparten av sin profitt fra salg av alkohol til ungdom eller storforbrukere. En studie fra England viste at to-tredjedeler av alkoholindustriens overskudd kom fra de som hadde et risikabelt forbruk. Forskning som har vist totalforbrukets betydning for skadene nevnes ikke. Dette er grunnen til at universelle, befolkningsrettede tiltak som begrensning i tilgjengelighet, høye avgifter og restriksjoner på reklame er effektive. Dette er tiltak industrien ikke ønsker.

## 3. Et ansvarlig alkoholforbruk er del av en sunn livsstil.

Alkohol er en smakfull drikk om er resultat av godt håndverk; for øl teller «den naturlige opprinnelsen»; vin er spesielt fordelaktig for kropp og sjel, og for sprit garanterer den lange tradisjonen kvalitet. Moderat drikking er ansvarlig og har til og med noen helsefordeler.

For noen år siden gikk nyheten verden rundt om at vin var godt for hjertet. I dag er dette i all hovedsak blitt tilbakevist. Det finnes ikke noen sikker nedre grense for alkoholbruk som ikke kan være helseskadelig, for eksempel når det gjelder kreft. Termen «ansvarlig drikking», som industrien gjerne bruker er også diffus og kan tolkes på et utall forskjellige måter. En gjennomgang av nettsidene til alkoholselskaper viser hvordan de har feilinformert om risikoen rundt kreft og alkoholbruk enten ved å nekte for sammenhengen eller ved å «gjemme» den bort i annen informasjon.



#### 4. Alkoholreklame fører ikke til økning av alkoholforbruket

Industrien hevder at reklame bare hjelper forbrukeren å velge det beste merket. De ønsker at markedet regulerer seg selv gjennom regler industrien selv setter opp. De mener også at dette har gitt gode resultater, som fører til at unge mennesker ikke blir møtt med alkoholmarkedsføring.

Flere studier har vist at unge menneskers eksponering for alkoholreklame har betydning for debutalder og øker forbruket til de som allerede drikker. Alkoholindustriens egne regler blir rutinemessig brutt i land som ikke har de samme strenge reglene som i Norge, både når det gjelder hvordan alkoholbruk blir fremstilt og hvordan den rettes mot unge.

#### 5. Informasjon og skoloring om ansvarlig bruk er den beste metoden for å beskytte samfunnet fra alkoholproblemer.

Alkoholindustrien støtter gjerne informasjonskampanjer, men skoloring alene har vist seg å ikke være noen effektiv måte å begrense skadene på, selv om det kan være et viktig supplement. WHO anbefaler ikke informasjonskampanjer alene som et egnet virkemiddel for å begrense skadene. Budskapet i industriens informasjonskampanjer viser seg også i like stor grad å handle om PR-aktiviteter, som å handle om folkehelse. Forskere har for eksempel vist hvordan budskap om ansvarlig drikking kan være med på å danne et gunstig bilde av alkoholmerket uten at det har noen effekt på skadelig eller overdreven drikking.

#### 6. Alkoholrie og drikkevarer med lavt alkoholinnhold kan spille en rolle i å redusere skadelig drikking.

Industrien markedsfører varer med et lavt alkoholinnhold som et viktig alternativ, særlig i situasjoner hvor bruk kan være farlig som når man skal kjøre bil eller er gravid. Slik viser de at de kan være et viktig bidrag til å begrense problemene. De endrede trendene mot slike produkter i den vestlige verden har også åpnet opp et nytt marked for selskapene.



*I mange land uten restriksjoner på markedsføring av alkohol er dette et typisk syn.*

Utfordringen er at disse produktene også bidrar til å gjøre merkevaren bedre kjent. Reklame for alkoholfritt eller produkter med lav alkoholstyrke blir en form for markedsføring også av de alkoholholdige drikkevarerene, så sant man ikke har, som i Norge, et forbud mot å kople de to sammen gjennom samme merke eller logo. Det viser seg at forbrukerne i all hovedsak assosierer logoen med det alkoholholdige produktet. Produkter med lav alkoholstyrke markedsføres heller ikke som et alternativ til de alkoholholdige drikkene, men brukes til å introdusere nye drikkesituasjoner. Heineken Zero-kampanjen «Now you can» sier for eksempel at nå kan du ha en øl på kontoret, i treningsstudioet eller før du skal kjøre.

#### 7. Alkoholproblemer kan bare løses når alle parter arbeider sammen.

Industrien ønsker en plass ved bordet når politikken skal vedtas og diskuteres. De hevder å ha erfaring i partnerskap med vitenskapsmenn, frivillige organisasjoner og myndigheter for å begrense skadelig drikking.

For mange som arbeider med folkehelse er det tvertimot et mål å holde industrien unna disse arenaene på grunn av den negative påvirkningen de har, på samme måte som tobaksindustrien holdes unna.

## Historien

1816

En svært liberal politikk som sammen med større potetdyrking og tekniske fremskritt førte til sterk vekst i forbruket og store sosiale problemer.

1837

Første særavgifter på brennevin og krav om kommunal bevilgning for salg eller skjenking

1840

Gjennomsnittet lå på hele 13 liter ren alkohol per innbygger

1850

Den «første» avholdsbevegelsen, først og fremst en bevegelse mot brennevin, har sitt høydepunkt. Bevegelsen gikk så tilbake, og fokus for politikken ble rettet mot øl og vin.

1877

Første IOGT-avdeling i Norge. Organisasjonen får en rask vekst.

1875

Toppår i registrert alkoholforbruk på rundt 7 liter

1871

Første kommunale samlag (lokalt monopol) for skjenking og salg av brennevin. Sprer seg raskt.

1869

Skjenking av øl og vin også underlagt reguleringer. Mange av de elementene som er en del av den norske alkoholpolitikken kom på plass de neste årene.

1894

Brennevinsloven av 1894 slo fast at all omsetning av brennevin skulle legges under samlag, og at lokale folkeavstemninger skulle avgjøre hvilke byer som skulle ha samlag.

1895

Kommunale samlag i 51 av 58 norske byer

1900

Forbruket nede i gjennomsnitt 3 liter per person

1913

Antallet samlag redusert til 13

1940

På grunn av krigen blir det kvoteordninger på hvor mye alkohol hver kunde kunne kjøpe. Forbruket går ned.

1927

Forbudet oppheves etter en ny folkeavstemning. Brennevin selges fra nå av på vinmonopolet. Fra starten kun i 15 byer i en håndfull herreder. I store deler av landet er det fortsatt lokale forbud.

1922

Vinmonopolet stiftes for å ta seg av salg av vin og hetvin.

1919

Folkeavstemning for forbud av brennevin og hetvin gir et klart flertall (62 prosent) for. Under forbudstiden hadde vi det laveste forbruket registrert med 2,78 liter i 1926.

1950

40 prosent av befolkningen bor i kommuner uten alkoholomsetning. Forbruket fortsatt ikke høyere enn 3 liter.

1957

Kun i 15 av 66 byer kan man kjøpe alle typer alkohol, og i 424 av landets herreder kunne ikke innbyggerne kjøpe noen form for alkohol. Fra nå av skjer en sakte liberalisering av politikken og økning i forbruket.

1973

70- og 80-tallet førte til ny liberalisering med utvidelser av salgs- og skjenketid for brennevin, og åpningstiden for salg av øl.

1975

Forbud mot alkoholreklame

2020

Alkoholomsetningen på 7,23 liter per person. Høyest registrerte noen gang i et pandemi-år med stengte grenser. Vi har 4648 salgssteder for øl, 7988 skjenkesteder (en tre-dobling fra 1980) og 338 vinmonopolutsalg (82 i 1980)

2016

Vinmonopolet sitt monopol brytes ved at gårdssalg av alkoholvarer som eple cider og mjød godkjennes. Flere unntak fra reklameforbudet vedtatt i 2014.

1997

Det blir fastslått at ordningen med A/S Vinmonopolet som detaljmonopol ikke strir mot EØS-avtalen. Dagens normaltider og maksimaltider for salg og skjenking av alkohol vedtatt.

1993

110 vinmonopolutsalg i 76 kommuner. 4793 skjenkebevilgninger (mot 1785 i 1960)

1979

Stortingsmelding det året gikk blant annet inn for en ordning med driftstøtte til igangsetting av alkoholfrie etableringer/arrangementer og innskjerping av serveringsstedenes plikt til å føre alkoholfrie drikker.

# Skal vi redusere skader må vi redusere bruk

Så lenge mennesker har brukt rusmidler, har problemene rundt rusmiddelbruk vært åpenbare. De fleste store religionene har som en del av sin praksis enten forbud eller restriktive holdninger til bruk av rusmidler. Norge er en del av det såkalte fyllebeltet, som strekker seg fra Storbritannia og over de nordiske landene og Russland. Her har fyll vært mer akseptert og sammenhengene mellom alkohol og vold har vært sterkere enn i land lengre sør på kontinentet, hvor alkohol i større grad var en måltidsdrikk. I de samme landene var også øl og brennevin det mest brukte rusmiddelet. Det er ikke tilfeldig at det er landene i fyllebeltet som fikk den sterkeste folkelige mobiliseringen mot rusproblemene, og den mest restriktive politikken. Fylla kom ikke som et resultat av politikken, den er årsaken til den.

## Drikkeskikkene gjelder alle

Da avholdsbevegelsen vokste frem fra midten av 1800-tallet var forbruket høyt – over 12 liter per person i året. Ikke alle drakk, men det var grupper som drakk svært mye. Dette, sammen med stor fattigdom og lite sikkerhetsnett av velferdsordninger som i dag, var resepten på en sosial krise. Folk sluttet seg sammen mot rusproblemene, ikke ut fra noen form for moralsk forargelse, men på grunn av alle familiene som fikk livene sine ødelagte på grunn av fyll. Den første måteholdsbevegelsen i Norge var først og fremst en bevegelse mot brennevin som var arbeiderklassen sin rus, mens vinen som de privilegerte i samfunnet drakk fikk være i fred. Dette endret seg da vi fikk organisasjoner som IOGT som tok konsekvensen av at drikkeskikker var noe som gjaldt alle, og som derfor tok standpunktet om å avstå fra alkoholholdige drikker konsekvent.

Den amerikanske forfatteren Mark Lawrence Schrad har vist hvordan marginaliserte og rettighetsløse grupper i USA - kvinner, borgerrettsforkjempere som arbeidet mot slaveriet og amerikansk urbefolkning - var de første som kjempet for forbud i USA. Både i India og Tyrkia var forbudet en del av kampen mot et undertrykkende imperium.

Mens forbudet i ettertid har blitt betegnet som en reform i moralske klær, så ser Schrad det med datidens stemmer mer som en sosial eller økonomisk reform.

Det er vanskelig å tenke seg at vi kan kvitte oss med rusproblemene så lenge rusmidler har en så naturlig plass i samfunnet. Det at drikkeskikkene er noe som gjelder alle har blitt bekreftet gjennom forskning. Teorien om en kollektiv drikkekultur, totalforbruksmodellen og forebyggingsparadokset ligger til grunn for norsk alkoholpolitikk. Noen sier at det viktigste er å gjøre noe med skadene, og ikke med bruken, men det er en klar sammenheng mellom de to.

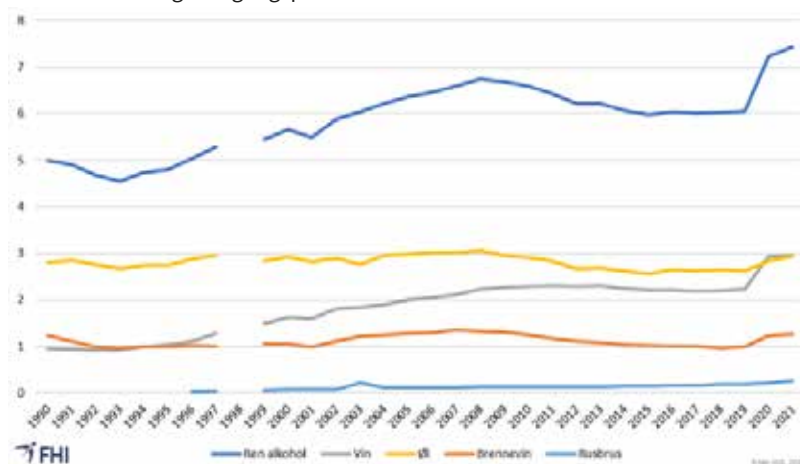
## Kollektiv drikkekultur

Den norske alkoholforskeren Ole-Jørgen Skog påviste hvordan det er en kollektiv dimensjon i folks drikkeatferd. Alle drikker ikke like mye, tvert imot drikker rundt 10 prosent av forbrukerne femti prosent av alkoholen, men Skog påviste at det ikke går noe klart skille mellom disse storforbrukerne og resten av befolkningen.

Endringene i forbruket skjer ikke hos enkeltindivider, men i større grupper. Hele befolkningen glir opp og ned i forbruk mer eller mindre i takt. Øker gjennomsnittsforbruket vil både den store andelen som drikker relativt lite, og storforbrukerne øke sitt forbruk. Det er også utgangspunktet for

Endringer i  
alkoholforbruket  
skjer ikke bare hos  
enkeltindivider, men i  
større grupper. Hele  
befolkningen glir opp  
og ned i forbruk  
mer eller mindre i takt.

*Fra en etterkrigstopp i 1980 sank forbruket noe før det begynte å stige igjen. Med økonomiske nedgangstider skjedde en ny nedgang fra slutten av 80-tallet før det steg raskt mot en ny topp i 2008 hvor gjennomsnittet lå på nesten 7 liter. Etter dette har forbruket sunket noe, særlig blant ungdom.*





*En persons drikkemønster påvirkes av drikkemønsteret til de rundt ham eller henne.*

at hovedlinjen i ruspolitikken handler om befolkningsrettede tiltak som å begrense tilgjengeligheten gjennom for eksempel Vinmonopolet, salgs- og skjenketider. Det er mer effektivt å endre på kulturer, enn på enkeltindivider.

En persons drikkemønster er altså påvirket av drikkemønsteret til de rundt ham eller henne. Samfunnet er som et stort sosialt nettverk, mennesker bundet sammen av ulike typer av sosiale relasjoner. Hver person er påvirket av et forholdsvis lite antall andre aktører - familie, nære venner - men indirekte er hun eller han bundet til et større antall felles venner, venner av venner etc. Dette er hva Skog kaller "the principle of long-range indirect ties". Personer som du ikke kjenner eller er i direkte kontakt med, men som likevel påvirker deg indirekte gjennom de vennene som du er sammen med.

Forskere har også sendt forsøkspersoner inn i barer med beskjed om å drikke forsiktig,

mens andre skal drikke i høyt tempo. Drikkemønsteret før og etter ble målt. Det viste seg at rytmen fra forsøkspersonene etter hvert forplantet seg til de andre gjestene som begynte å drikke i samme tempo. Jo mer intens kontakt, jo mer ble de andre gjestene påvirket.

Ett unntak virker å være nedgangen i ungdoms drikking de siste årene, som ikke har ført til en tilsvarende nedgang i voksnes drikking. Det kan være at trender i ungdomsmiljøene ikke smitter like enkelt over til de voksne siden voksne og unge sjeldnere drikker alkohol sammen.

Andelen storforbrukere i Norge, Finland og USA fra 70- til 00-tallet viser en sammenheng med endringer i gjennomsnittsforbruket. (Rossow m.fl. 2014) Endringer i gjennomsnittsforbruket, enten opp eller ned, førte også til en endring av forbruket i samme retning i alle forbrukergruppene som ble undersøkt. Det samme viste seg i en undersøkelse fra 15 afrikanske land. (Rossow og Clausen, 2013). De svenske forskerne Thor Norström og Jonas Raninen har vist hvordan det finnes en sammenheng de siste fire tiårene (1972-2012) mellom hvor mye voksne svensker drikker og hvor mye unge drikker, selv om koplingen har blitt svakere siden midten av nittitallet<sup>34</sup>. Raninen har også vist at jo færre som drikker alkohol, desto mindre drikker også gruppene som drikker.<sup>35</sup>

### Totalforbruksmodellen

I tillegg til at det er en sammenheng mellom det totale forbruket og andelen storforbrukere er det også en nær sammenheng mellom forbruket og omfanget av ulike typer alkoholrelaterte skader i et samfunn. Dette kaller vi totalforbruksmodellen. Totalforbruket er den dominerende faktoren som styrer skadenes omfang, selv om den ikke er den eneste. Derfor kan man ikke se bort fra bruken når man skal gjøre noe med skadene.

En oppsummering av 22 studier publisert etter 2000, hovedsaklig i Europa og Nord-Amerika, viser at en økning i totalforbruket sannsynligvis vil gi en økning i skadeomfanget og motsatt<sup>36</sup>. Dette gjelder både for dødelighet samlet og for sykdommer som skrumplever, kreft, trafikkulykker, drap og selvmord. Effekten ser ut til å være større i land med et beruselsesorientert drikkemønster (som i Norge). Også for alkoholrelaterte sykdommer, som viser seg etter høyt forbruk over flere år,

vil en nedgang i totalforbruket medføre en nedgang i omfanget. Rossow og Baklien<sup>37</sup> viser til hvordan Gorbatsjovs anti-alkoholkampanje med økte priser og redusert tilgjengelighet i Sovjetunionen i 1985 førte til umiddelbare og store reduksjoner i sykehusinnleggelseser som skyldes leverkirrose.

### Forebyggingsparadokset

Det er en liten andel av befolkningen som har et høyt forbruk av rusmidler. Det største omfanget av problemer, enten dette er sykdom, skade, voldsepisoder eller konsekvenser for tredjepart, finner vi imidlertid hos den andelen av befolkningen som har et moderat forbruk. Det er naturlig siden moderate brukere også er den største gruppen. Derfor får man den største forebyggende effekten ved å rette innsatsen mot hele befolkningen, og ikke bare mot storforbrukerne.

### Utfordringen med normalisering

En utfordring i alt forebyggingsarbeid er i hvilken grad bruk av rusmidler er normalisert. Normaliseringen er med på å legge rammene både for bruken, hvordan vi prater om rusmidlene og hvilke forebyggende tiltak som har legitimitet. Mest tydelig er det selvsagt med alkohol, men de siste årene har det også blitt relevant å snakke om normalisering når det gjelder cannabisbruk.

Normalisering kan bety at flere bruker rusmidler, at flere bruker det jevnlig og at det er økt tilgang på rusmidler. Men det kan også bety en kulturell normalisering. Det vil si i hvilken grad rusmidler er blitt integrert i kulturen; om hvordan rusmidler blir en selvsagt ting og noe som tas for gitt i folks hverdag. Det problematiseres mindre når det tas for gitt.

Forskerne Adam Bear og Joshua Knobe<sup>38</sup> har forsket på hva det er som gjør at folk bestemmer seg for at noe er normalt eller unormalt. De har spurt deltakere i sine eksperimenter om den normale bestemoren, den normale salaten og det normale antallet studenter som blir mobbet på ungdomsskolen. Det normale ender i et flertall av testene med å befinne seg et sted mellom det typiske og det ideelle, altså hva man selv skulle ønske. Det betyr at har du en ganske liberal holdning til rus vil du oppfatte som normalt ligge en god del høyere enn for en som har en mer restriktiv holdning. Men også at når for eksempel flere rundt deg begynner å drikke eller forbruket av cannabis øker, så vil du oppfatte som normalt også forflytte deg selv om

man helst så at folk drakk mindre eller ikke brukte illegale stoffer. Dette gir altså støtte til at om noe blir mer vanlig, blir det også oppfattet som mer akseptabelt.

### Majoritetsmisforståelsen

Hva som oppfattes som normalt handler også til dels om tro. Sosialpsykologen Ragnar Rommetveit studerte ungdommer i en norsk vestlandsbygd på 50-tallet. Han fant bl.a. at flertallet trodde andre i bygda var mer religiøse enn dem selv. Det er ikke logisk mulig, og Rommetveit kalte dette "fiktivt normpress" eller "majoritetsmisforståelse". På samme måte er vi ganske dårlige på å vurdere hvor mye andre drikker. Vi har en tendens til å systematisk tro at andre drikker mer enn oss selv.

En utfordring er at vi ved å fokusere på problemet, for eksempel bruk av rusmidler blant ungdommer, står i fare for å bekrefte at dette er noe alle gjør. Vi kan ikke la være å vise til utfordringene, men det er derfor viktig å få frem at det er langt ifra normalt å ha drukket seg beruset i løpet av ungdomsskoletiden.

### Utfordrende å være avviker

Normalisering er i mange tilfeller et positivt ord. Å stå som avviker i en kultur er både utfordrende og kan være skadelig i seg selv. Når det gjelder alkohol har både de som drikker for mye og de som ikke drikker vært avvikere på hver sin måte, selv om dette har endret seg gjennom tiden. Undersøkelser har tidligere pekt på at ungdommer som ikke drikker er en gruppe med lav status. I tiden som har gått etter at disse undersøkelsene ble gjort har ungdomsdrikkingen blitt redusert, og flere velger å ikke drikke alkohol. Det kan gjøre at bildet av hvem det er som ikke drikker også endres.

Et av dilemmaene vi møter i det forebyggende arbeidet er hvordan vi kan jobbe mot normalisering uten at sårbare grupper stigmatiseres. Samtidig er det vanskelig å se at normalisering av bruk løser dette. Julebordsfylla er et eksempel på en i høy grad akseptert bruk av rus eller av rusmidler. Ønsker man å normalisere rusbruk er dette mønsteret. Få de rette personene til å bruke rusmidlet på den rette måten på rett sted og tid. Men den sosiale aksepten for julebordsfylla og for alkoholbruk hjelper ikke den rusavhengige. For han eller henne virker den ekskluderende fordi det er enda en arena de ikke kan delta på lik linje med andre på.

Vi har en tendens til å systematisk tro at andre drikker mer enn oss selv. Å synliggjøre hvor mye folk faktisk drikker har derfor vært en viktig del av flere forebyggingskampanjer.

# Det trengs en hel landsby

Rus og rusproblemer er kollektive handlinger og kollektive problemer som må løses på kollektivt vis.

Organiserte fritidsaktiviteter som kor og idrett har en forebyggende effekt.

Det trengs en hel landsby for å oppdra et barn. Det er sagt så mange ganger at det nesten begynner å bli en klisjé. Men det ligger en sannhet i det. Forebygging skjer ofte best i samhandling med mange ulike tiltak og aktiviteter.

Lokalsamfunnsprosjekter er kjennetegnet ved at man inkluderer mange ulike grupper som lokale myndigheter, skoler, politi, foreldregrupper, frivillige organisasjoner, idretten, religiøse grupper osv. og at man tar i bruk flere ulike typer virkemidler som komplementerer hverandre på lokalt nivå.

## Landsbyen er deg og meg

– Landsbyen det er deg og meg, sier Dag Endal, som har drevet forebyggende arbeid på mange felt og nivåer gjennom mange år. I sin tidligere jobb i bistandsorganisasjonen FORUT globalt på FN-konferanser. De siste årene lokalt som styreleder i Haugerud Idrettsforening i Oslo. Han er opptatt av at vi må ha en kollektivistisk tilnærming til forebygging. – Rusdebatten er veldig preget av individualisme, sier han. – Utgangspunktet må være at rus og rusproblemer er kollektive handlinger og kollektive problemer som må løses på kollektivt vis. Selvsagt må vi også jobbe mot den enkelte, men det er rammene rundt som bestemmer hva vi klarer å få til. På Haugerud handler det om hvordan man skaper gode lokal-

miljøer for barn og ungdom. – Man kan være en kjempegod mamma eller pappa innenfor dørstokken, men etterhvert skal ungene ut, og da er du avhengig av at det er noen andre voksne der ute. FN kaller dette «Community-based multi-component initiatives», som er et av tiltakene som har fått godkjenningstempel fra UNODC som god forebyggingspraksis. Initiativer nedenfra som involverer hele lokalsamfunn. Når vi gjør flere ting samtidig og koordinert får vi mer ut av det.

## Islandsmodellen

Et eksempel på dette er den såkalte Islandsmodellen. Modellen har fått mye oppmerksomhet de siste årene for hvordan de positivt har redusert rusmiddelbruken på øya. Da Island startet Drug Free Iceland i 1998 lå landet på topp i oversikten fra ESPAD blant 15-16-åringer i Europa.

42 % av ungdommene hadde vært fulle minst en gang i løpet av siste måned. I 2016 var tallet 5 %. 17 % av ungdommene hadde prøvd cannabis, mens i 2016 var tallet 7 prosent. Daglig sigarettbruk falt fra 23 % til 3 %.

Islandsmodellen har tre grunnpillarer; evidensbasert tilnærming, tilpasset innsats i lokalsamfunn og en løpende dialog mellom forskning, politikk og praksisfeltet. Innenfor dette kan det legges inn en rekke ulike tiltak, men på Island var hovedinnsatsområdene

- **Foreldre og familie** (prioritering av familie, felles regler, kontakt og oppfølging)
- **Fritid** (organiserte fritidsaktiviteter for alle, portforbud, voksenoppfølging)
- **Forskning** (lokale, hyppige undersøkelser med lynrask responstid)
- **Forebygging** (rettet mot både skole og jevnaldrende, forebyggende innsatser og kunnskapsheving, skole-hjem-fritid-samarbeid med heldagsskole og integrerte aktiviteter)





I andre land eller kulturer kan det være andre innsatsområder som er viktigere.

### Uformell dialog og korte avstander

Endal lister opp noe av det som utgjør rammene på Haugerud. Bydelen har tre tverrfaglige nettverk bestående av politi, barnevern, skoler, representanter fra fritidsaktiviteter og fritidsklubber. De møtes med jevnlig mellomrom for å orientere hverandre om hva som skjer blant ungdommene. Her er det mulig å kartlegge problemer og spørre hvem som har mulighet for å gjøre hva. Den uformelle dialogen og korte avstander er ikke minst viktig. Bydelen har en SaLTO-koordinator og skolene har miljøarbeidere, unge voksne - gjerne tidligere elever - som har som jobb å gå rundt i skolemiljøet og ta seg av de som trenger litt ekstra hjelp. Barnevernet går ut av kontorene og har felting på kveldene. Det finnes også forebyggende politi på dagtid som først og fremst går rundt, ikke for å ta noen, men for å bli kjent med miljøet og bygge tillit.

### Breddeprofil

Haugerud idrettsforening bidrar med sitt i denne miksen med en breddeprofil hvor målet er å engasjere flest mulig ungdommer, og gjerne målgrupper som vanligvis ikke kommer til idrettsmiljøet. Klubben driver derfor et mangfold av aktiviteter fra ulike danseformer, badminton, svømming og sjakk. De har lave avgifter, gode mulighet for stipendier og samarbeider gjerne med andre, enten dette er skoler, Id-feiring med moskeen, hengekøyenatt med menigheten eller hyttetur med Trosterudklubben. Det satses på ungdom gjennom at de får tilbud om leder- og trenerkurs eller å lære å gå ut i den offentlige debatten.

Alt dette er heller ikke nødvendigvis rusforebygging spesifikt, men det virker likevel forebyggende fordi det gir de som er med de verktøyene de trenger for å ta egne valg og stå imot press fra andre.

### Lokalt ansvar

Lokalt ansvar og eierskap er viktig i lokalsamfunnsprosjekter. Mål og tiltak baseres på lokalsamfunnets historie, verdisystem, kultur og egenart. Begrunnelsen for å tenke lokalsamfunn som arena ligger nettopp i at våre valg og handlinger gjøres under påvirkning av disse lokale relasjonene og kulturen. – Mobilisering av lokale fellesskap krever åpne ører, sier Vibeke Johannessen ved Bergensklinikkene i en artikkel i Rus & avhengighet. I Norge gir for eksempel Ungdataundersøkelsene som gjennomføres med jevne mellomrom i flere kommuner et bilde av hvordan ungdomskulturen ser ut på stedet, og kan brukes som utgangspunkt for



At foreldre går sammen og er der for hverandres barn skaper et tryggere lokalmiljø.

en samordnet forebyggende innsats. IOGTs prosjekt Sterk&Klar bruker disse undersøkelsene aktivt i sine foreldremøter.

### Hva skaper et godt miljø?

Tankegangen er egentlig ikke ny. Å ha fokus på hva som gjør et miljø til et godt miljø har alltid ligget i bunn for godt forebyggende arbeid, selv om det ikke bestandig er blitt satt ord på. Vi deltar i mange ulike miljøer; klassen eller arbeidsplassen, hjemme hos familien eller hos venner, i organisasjoner eller idrettsforeninger. Hva som skaper et godt miljø vil variere fra gruppe til gruppe, men felles er det sikkert at man føler seg trygg, at det er gode og meningsfulle aktiviteter og hvor vi får dekket vårt grunnleggende behov for kontakt med andre.

Frivillige organisasjoner som IOGT og Juvente har alltid jobbet på denne måten. Den lokale foreningen var gjerne navet for en hel rekke aktiviteter. Alle møttes på medlemsmøte en gang i uken, men i losje- eller foreningslokalet var det aktivitet hele tiden med sangkor, teater, spillkvelder, debattmøter, idrett, studieringer og andre aktiviteter medlemmene selv bestemte, og ville være med på. Organisasjonene drev med skoloring, informasjonsarbeid og et aktivt kultur- og miljøarbeid. Det ble investert i hytter og gode møtelokaler for å ha et godt tilbud til medlemmene. Medlemspleien fulgte også medlemmer som ikke kom på møtene lenger gjennom sykekomitèer eller andre som hadde som oppgave å følge opp medlemmer som ikke kom på møtene. Mange gikk inn i lokalpolitikken, og jobbet videre fra den plattformen.

Lokale foreninger  
i IOGT og Juvente  
var gjerne navet for  
en rekke aktiviteter.

# Snakk slik at vi ikke bekrefter normen



Ord er makt. De setter rammene for hvordan vi ser på virkeligheten. Det er viktig at vi snakker på en slik måte av vi ikke bekrefter alkoholnormen. Da har man også et inkluderende språkbruk hvor man ikke skaper noe skille mellom de som drikker alkohol og de som ikke gjør det.

Den amerikanske språkforskeren George Lakoff er opptatt av at hjernen ikke er nøytral. På samme måte som vi ser gjennom linser, så tenker vi gjennom linser også. Hvis vi klarer å justere disse linsene eller innrammingen av en sak hos folk, kan en påvirke og endre hvordan de ser og forstår virkeligheten. Kommunikasjonsarbeid handler derfor mye om virkelighetsforståelse. Bruker vi de gale ordene blir det fort en annen debatt enn den vi ønsker. De gode ordene er de som er lette å huske, lette å forstå og ikke minst visuelle.

Vi mener derfor det er viktig å:

## - Unngå å gi inntrykk av at alle bruker rusmidler

I IOGT sitt prosjekt "Sterk&Klar" har vi hatt som mål å utsette debutalderen. Det har vi fortsatt, men vi har endret ordlyden til "å ha en rusfri ungdomstid". Med den nye formuleringen forutsetter vi ikke at ungdommene kommer til å begynne å drikke. Det er viktig for oss å gi støtte til de som velger å la være å begynne å drikke. I en tid hvor stadig flere velger å ikke drikke blir det desto viktigere. På samme måte skal man være forsiktig med å si at man har et vanlig eller normalt forhold til alkohol.

## - Ikke presentere alkohol som det naturlige førstevalget

Alkoholfrie drikker blir ofte presentert som alkoholfrie alternativer. Alternativer til hva? Selvsagt til alkoholholdige drikker. Vi snakker derfor om og fremsnakker alkoholfrie drikker, og omtaler disse som naturlige førstevalg og ikke som alternativer til "normalen".

## - Ikke kople alkohol med positive begreper som stemning, fest, avslapping

Gjennom å knyttes til disse ordene knyttes også de positive assosiasjonene til alkohol. Mye av det positive imaget som skapes rundt rusmidler skapes gjennom samtalen rundt de. Gode historier, drikkeviser og vitser ufarliggjør alkohol og knytter bruken til positive opplevelser.

## - Ikke gjøre det å ikke drikke til noe spesielt.

Jo mer spesielt vi gjør det å ikke drikke eller å drikke lite, jo mer spesielt blir det. Målet er å normalisere å ikke bruke rusmidler. Det gjør vi ikke ved å gi inntrykk av at det er vanskelig å ikke drikke eller en stor prestasjon å la være. Det finnes et drikkepress som vi må snakke om, men å kun fokusere på drikkepresset bekrefter bildet av at alle drikker.

## - Ikke avpolitiserer spørsmålet

Ved å oppfordre til ansvarlighet flyttes ansvaret fra den som selger til den som drikker. Alkoholbruk er ikke bare en personlig sak. Alkoholbruk er i stor grad kollektiv atferd, og ikke bare noe en gjør en og en. Det er et personlig valg om man drikker eller ikke, men rusproblemene krever politiske løsninger.

## - Ikke gjøre de vi snakker med til passive aktører

Det er viktig å bevisstgjøre hvordan vi påvirkes av andre, men det er en fare for at vi setter fokus på alt det som påvirker oss, og ikke nok på at vi selv midt opp i dette kan gjøre egne valg, og selv være påvirkere.

# Foreldre betyr en forskjell

I en kunnskapsoppsummering fra Bergensklinikkene (2010) konkluderes det med at det finnes solid dokumentasjon på at foreldre har en viktig rolle når det gjelder utviklingen av barn og ungdommers bruk av alkohol og andre rusmidler. Et gjennomgående trekk er at restriktivitet og åpen dialog fra foreldres side, henger sammen med mindre rusmiddelbruk hos ungdommen. Å ha et godt forhold til sine foreldre er en beskyttelsesfaktor, og øker også sannsynligheten for at ungdommer som blir tilbudt cannabis vil takke nei<sup>39</sup>.

## Å ha mammas stemme med på fest

Korus-forskerne Trude Aalmen og Øystein Henriksen kaller det «Å ha mammas stemme med på fest.» Basert på gruppeintervjuer i videregående skole viser de at deltakerne legger stor vekt på hva foreldrene sier. De vet hva foreldrene mener om drikkingen, og har med seg denne voksenstemmen helt inn på festen. Ungdommene kombinerer det å ha nærhet og fortrolighet til foreldrene, med et sosialt spill når det gjelder venner, som forskerne beskriver som et relativt nytt fenomen i ungdomsforskning<sup>40</sup>. For mange ungdommer kan det være greit å ha noen å "skyldte på" hvis de skal si nei.

## Islandsmodellen

i en evaluering av Islandsmodellen har danske forskere funnet at familiemesige forhold har en viktig betydning for om ungdom bruker rusmidler<sup>41</sup>. Særlig er det at foreldrene følger med, og bruker tid sammen med ungdommene viktige faktorer. Dessuten viser studiene at sosiale bånd mellom foreldre og monitorering i lokalsamfunnet viktig for unges risikoferd. Lokalsamfunn og nabolag med høy grad av sosiale bånd mellom foreldre er forbundet med lavere sannsynlighet for rusmiddelbruk blant unge uavhengig om det er akkurat deres foreldre, som har tett bånd til andre foreldre. Slike bånd skaper en form for felles sosial kapital, og når foreldre kjenner hverandre personlig kan det være lettere å skape felles verdier og normer til fordel for de unge. Dessuten skapes det en sosial kontroll. Men foreldres egen bruk av rusmidler er heller ikke uten betydning. Ingen reaksjon fra foreldre med

tanke på unges alkoholbruk eller røyking sees på som en risikofaktor.

## Drikker som foreldrene

Andre undersøkelser<sup>42</sup> tyder på at positive forventninger til alkoholbruk blant ungdommer ser ut til å følge foreldrenes oppfatninger. Forskere gjennomførte fokusgruppeintervjuer med 44 ungdommer og 38 foreldre fra Finland og Norge, og fant at ungdommenes og foreldrenes holdninger til alkohol var sammenfallende<sup>43</sup>. En undersøkelse Willy Pedersen har gjennomført<sup>44</sup> viser at barn og unge kopierer foreldrenes måte å drikke på. Barna drikker på samme måte som foreldre når de nærmet seg 30, enten dette var et kontinentalt "drikkemønster" eller mer fylledrikking.

Det finnes ingen støtte i forskning for at det å drikke sammen med ungdommen for å lære ham eller henne å drikke moderat fungerer, selv om det er liten forskjell mellom de som aldri har drukket sammen med foreldrene og de som har gjort det en sjelden gang. Det å ha drukket med foreldrene sine mer enn et par ganger det siste året er forbundet med sterkt økt risiko for fyll og høykonsum, som igjen kan ha å gjøre med foreldrenes oppdragerstil.<sup>45</sup>

Vi snakker ofte om at det trengs en hel landsby for å oppdra et barn, og vi trenger at den landsbyen også er med på forebyggingen. For eksempel kan foreldregruppen etablere felles grenser om alkoholbruk, festing, innetider og langing.

## Aspekter ved foreldre- rollen som har vist seg ha særlig stor betydning

- Hvilke holdninger foreldre formidler når det gjelder bruk av rusmidler
- Hvilken dialog de har omkring bruk av rusmidler
- Om de serverer eller gir alkohol til sine barn før de har fylt 18 år
- Hvilke regler foreldre har for sine barns bruk av alkohol
- Foreldrenes egen bruk av alkohol

(Bergensklinikkene, 2010)

*Å ha et godt forhold til sine foreldre er en beskyttelsesfaktor.*





# Dårlige sosiale forhold skaper sårbarhet

Forskning fra mange land viser at rusproblemene er størst i områder med dårlige levekår generelt. Sosial ulikhet i helsevaner kan være et viktig bidrag til sosial ulikhet i helse og levealder. Økonomiske og sosiale forhold påvirker sårbarheten til grupper i befolkningen. Fattigdom svekker det som kalles beskyttende faktorer, og styrker risikofaktorer. Dette er spørsmål som ofte ligger utenfor ruspolitikken spesifikt, men handler om å skape gode og trygge levekår for alle gjennom mange politikkområder. En politikk med mål å utjevne sosiale ulikheter, styrke tilhørighet og hindre utenforskap virker også forebyggende for rusmiddelskader i disse gruppene.

## Mer drikking i Oslo vest – flere problemer i øst

Undersøkelser fra Oslo viser at ungdommer i bydeler i Oslo vest drikker mer enn ungdommer i Oslo øst (Pedersen, Bakken, von Sonst 2015), både når det gjelder totalforbruk og beruselsesdrikking. Det kan ha med inntektsnivå å gjøre, men også at ungdommer sosialiseres inn i foreldrenes drikkemønster og har enklere tilgjengelighet til alkohol.

Funnene fra Oslo Vest er lik de man også har funnet i andre undersøkelser. I høyere sosioøkonomiske grupper finnes flere alkoholbrukere, flere drikkesituasjoner og mer lettere til moderat drikking.

Samtidig viste samme undersøkelse at ungdommene i øst var mer sårbare for alkoholrelaterte problemer. (Selv om det på grunn av det høyere forbruket i vest totalt sett var flere som opplevde alkoholproblemer her.) Hvis ungdom først drikker, så er risikoen for alkoholproblemer større i øst hvor andre risikofaktorer spiller inn. Nabolagseffekten i vest er sterkere enn i øst, hvor individuelle og familierelaterte risikofaktorer var mer avgjørende. Sårbar ungdom i Oslo øst har et svakere sosialt sikkerhetsnett rundt seg enn deres jevnaldrende i Oslo vest.

Willy Pedersen sier i forbindelse med lansering av undersøkelsen<sup>46</sup>

*– På vestkanten leker ressurssterke ungdommer med farlige gleder, alkoholen flyter og fest-sigarettene hører med når de setter standard for hva som er «in». Øst i byen får festen raskere en bakrus. Det hviler etter vårt skjønn et eget ansvar på unge og voksne på Oslo vest. Det handler om solidaritet. Uten at de korrigerer en livsstil hvor alkohol og festrøyk spiller så stor rolle, kommer vi neppe langt i arbeidet for å redusere rusrelaterte skader, sykdom og for tidlig død.*

## Høyere alkoholrelatert dødelighet i lavere sosiale lag

Rapporten «Sosial ulikhet i alkoholbruk og alkoholrelatert sykkelighet og dødelighet» fra Helsedirektoratet (2016) konkluderer blant annet med at forholdet mellom sosioøkonomisk status og alkoholskader er komplisert, motstridende og vanskelig å tolke. Sammenhengen varierer over tid og mellom land, og ser ut til å påvirkes av andre risikofaktorer på måter som hittil er dårlig forstått. Det generelle mønsteret i studier fra de siste tiårene indikerer likevel en høyere alkoholrelatert dødelighet i lavere sosiale lag; den laveste SES-gruppen har betydelig høyere alkoholrelatert sykkelighet og dødelighet enn den høyeste. Dette mønsteret gjør seg gjeldende enten SES måles ved utdanning, inntekt eller yrkesstatus

## Ulikt mellom land

Ulikhet i alkoholrelaterte skader er ulikt fra land til land<sup>47</sup>. I Storbritannia øker alkoholrelaterte dødsfall med lavere sosioøkonomisk status. I Sverige har manuelle arbeidere 2-3 ganger større sannsynlighet for å få alkoholrelaterte skader enn stats-tjenestemenn, selv om forbruket er likt. I Østerrike, Frankrike, Tyskland, Nederland og Sveits drikker kvinner som har tatt høyere utdanning mer enn kvinner med lavere utdanning, mens i Østerrike, Tsjekkia, Ungarn, Israel, Italia, Norge og Sveits er det slik at blant menn øker det å ikke gå videre til høyere utdanning risikoen for skadelig drikking.

# 12 tips for god forebygging

## 1. Fokusere på mennesker og deres grunner til å bruke rusmidler, heller enn på effekten av rusmidlet

- Det vi ikke forstår kan vi heller ikke søke å endre. Når det gjelder forebygging av alkoholbruk handler det om å forstå det å drikke alkohol. Forebygging bør starte med en forståelse av hvorfor atferden etableres og utvikles; hva er forutsetningene for atferden (side 4).

## 2. Støtte foreldre og foresatte i å være gode veiledere og rollemodeller for sine ungdommer

Foreldre har stor påvirkningskraft på sine ungdommer, og kan være de beste forebyggerne. Dette gjelder både før og under tenåringstiden. (side 35)

## 3. Etablere en felles problemforståelse

Vi trenger en felles grunn til at endringer skal skje, enten dette skjer ved at vi får greie på nye fakta, om hva situasjonen er i lokalmiljøet eller endringer i sosiale forventninger. Synliggjøring av de skadevirkningene alkoholbruk fører med seg er en måte å gjøre dette på (side 44).

## 4. Synliggjøre normene

For å være normkritiske må vi først bli bevisste på at det finnes bestemte normer rundt bruk av rusmidler i samfunnet, og hvilke muligheter og begrensninger disse gir. Det gjør oss i stand til ikke bare å følge strømmen inn i alkoholkulturen (side 7).

## 5. Arbeide mot at alkohol skal være en selvfølge i alle sosiale sammenhenger

Å bedrive normkritikk er å se på alle de "reglene" som vi ikke snakker høyt om, men som er med på å styre vår atferd. Gjennom å stille spørsmål ved det vi bare bruker å gjøre kan vi utvide rammene for det normale. Normkritikk handler om å utfordre sin egen forståelse framfor å konkludere med at "sånn er det bare". (Side 8).

## 6. Begrens tilgjengeligheten

Det viktigste elementet i forebygging av rusmiddelskader er en restriktiv politikk som begrenser tilgjengelighet både fysisk og gjennom høye priser. Å bygge støtte om en slik politikk i befolkningen er derfor avgjørende (side 6).

## 7. Motvirke kreftene som ønsker å øke forbruket

For å forandre normene må vi vite hvor de kommer fra, og fra hvilke grupper, som for eksempel alkoholindustrien, som er med på å legitimere dem (side 22-27).

## 8. Redusere privilegiene

Fylla har ikke skylda og skal ikke gi et frikort for å handle på måter som ellers ikke ville vært akseptert (side 10).

## 9. Gi rom for trening av praktiske ferdigheter

Gi trening i å ta bevisste valg, basert på egne verdier, og å gjennomføre valgene en gjør. Lære å påvirke og ta kontroll over rammevilkårene for egne valg (Side 38)

## 10. Skape andre identitetsmarkører

Alkohol fungerer som et symbol på hvem en ønsker å være. Vi kan ikke be mennesker om å oppgi noe meningsfylt uten å ha noe annet å tilby. Vi må etablere andre markører som kan symbolisere vellykkethet, modenhet, kulhet osv (side 14).

## 11. Positiv forsterkning

Det er viktig å ha et fokus på positive rusfrie trender for å forsterke disse. Å synliggjøre de som ikke bruke rusmidler, og at dette er normalt forhindrer at vi bekrefter normer og vi avslører flertallsmisforståelser (Side 31)

## 12. Endre på kulturer, ikke bare enkeltindivider

Når vi gjør flere ting samtidig og koordinert får vi mer ut av det. Forebygging må rettes mot hele befolkningen. Derfor er det viktig å trekke med lokalmiljøet eller hele skolen. Skal vi endre normer må endringer skje kollektivt. Vi trenger forsikringer om at vi ikke vil få negative konsekvenser av å bryte med en delt norm (Side 32).



# Positivt om flere velger å ikke drikke alkohol

Rundt 60 prosent av verdens befolkning har ikke drukket alkohol siste år. De fleste rett og slett fordi det ikke er en del av deres kultur å gjøre det.

Forebygging skjer ikke bare på skolebenken eller på kurs. Det skjer i skolegården og på festen lørdag kveld. Det er betydningen av kontekst, eller "situasjonens logikk".

## Endre fortellingen om alkohol

De siste årene er ungdomsdrinkingen blitt redusert. Flere velger å ikke drikke alkohol. Det skrives om NoLo-trenden, at flere velger å ikke drikke eller drikker lite. Hva dette betyr fremover vet vi ikke. Forskeren Willy Pedersen stiller spørsmål om det kan bety at vi kommer til å oppleve en ny gruppe som selvbevisst står fram og forteller at de ikke drikker, og at det kan komme nye konflikter om den sosiale konstruksjonen av alkoholbruk. Handler alkohol mest om kos og hygge og gode vennskap? Eller om vold, skader, ulykker og sykdom?

Dagens fortelling om alkohol. ihvertfall

i Europa, sier at det er normalt å drikke alkohol, mens det er unormalt å ikke kunne gjøre det (Whitaker, 2018). Det er et behov for å legge til at "du kan fortsatt drikke" når det skrives om de negative konsekvensene. At flere velger å ikke drikke alkohol er med på å endre denne fortellingen.

## Hvor forebyggingen begynner

I ungdomstiden skal ungdommer lære seg hvordan de skal klare seg i livet, skaffe seg en identitet og lære og forstå det sosiale spillet. Trening i å ta bevisste valg skal læres. Det handler ikke først og fremst om å ha fokus på rusmidlene i seg selv. Det kan handle om å utvikle helt alminnelig sosial kompetanse knyttet til samvær, samtale, å forstå andre og praktiske ferdigheter helt ned til så enkle ting som å danse, spille gitar, lage fest osv<sup>48</sup>. Det forebyggende arbeidet starter her, og er et felles prosjekt for ungdommer, foreldre og storsamfunnet rundt. Refleksjonen som vi trenger rundt ruskulturen avhenger av at det oppfattes som et realistisk valg å ta et standpunkt om å ikke drikke alkohol.

## Folk flest drikker ikke alkohol

Ifølge Verdens Helseorganisasjon er det rundt 60 prosent av verdens befolkning som har ikke drukket alkohol siste år. De fleste rett og slett fordi det ikke er en del av deres kultur å gjøre det. For mange er det et overraskende høyt tall. Tallet for Italia er 32 prosent, og for Spania 31, godt over de norske tallene. Tallene skjuler et kjønnsperspektiv. 35 prosent av menn er ikke-drikkere globalt, mens 55 prosent av kvinner er det. I noen WHO-regioner er tallet så høyt som 90 prosent for kvinnene.<sup>9</sup> I Norge ligger tallet noe under 20 prosent.

Ledende alkoholforskere og Verdens Helseorganisasjon sier at et av de fremste virkemidlene for å fremme global helse er å beholde andelen som ikke drikker i befolkningen i de delene av verden hvor alkoholbruk ikke er like vanlig som i Europa. En utfordring da er at den drikkekulturen vi har i vestlige land er den som aggressivt fremmes av alkoholindustrien, og som markedsføres som moderne. Derfor er det i

*IOGT jobber for at det skal bli enklere å ta rusfrie valg.*



tillegg til å støtte opp om en restriktiv politikk behov for kulturelle motkrefter.

### Minsker drikkepresset

Å få folk til å slutte å drikke alkohol er ingen hovedstrategi for å begrense forbruket i befolkningen, det gjøres best med regulatoriske virkemidler. Det skal også en rekke forutsetninger til for at vår atferd påvirker andre.

Men flere undersøker tyder på at det å ha en eller flere med seg som ikke drikker minsker presset og gjør det noe mindre sannsynlig at en selv drikker, selv om man er i minoritet. Samtidig bidrar det også til å minske drikkingen blant majoriteten som drikker (Rees og Wallace, 2014).

En svensk studie fra 2006 viste at om du flyttet en ungdom fra en klasse hvor ingen drakk til en hvor en fjerdedel brukte alkohol, økte sannsynligheten for at hen drakk med 16 prosentpoeng. En undersøkelse Jason M. Fletcher gjorde i 2011 viste at en økning på 10 % i andelen klassekamerater som drikker øker sannsynligheten for at du drikker med 5 prosentpoeng.

En undersøkelse fra USA fra 2010<sup>49</sup> hvor 12 067 personer ble fulgt fra 1971 og frem til 2003 viste at det sosiale nettverket man befinner seg i påvirker alkoholvanene på samme måte som Ole Jørgen Skog beskriver en kollektiv drikkekultur. Forskerne **tallet**

antallet kontakter mennesker hadde i sine nettverk som var storforbrukere, moderate drikkere eller mennesker som ikke drakk alkohol. Det viste seg at for hver kontakt som ikke drakk reduserte det sannsynligheten for at en person ikke var storforbruker med 10% og økte sannsynligheten for at personen avsto fra å drikke med 22%. Hver moderate bruker man hadde i sitt nettverk hadde ingen signifikant effekt på hvorvidt man selv drakk mye.

### Hva gir synlige folk som ikke drikker

Synlige mennesker som ikke drikker gir legitimitet til standpunktet i seg selv. Det gir også legitimitet til en restriktiv politikk, ved at skalaen ikke starter på det mer flytende begrepet "måtehold". Det gir også økt bevissthet om at bruk av rusmidler er et valg, ved å synliggjøre at noen velger noe annet. Dette kan dempe presset på dem som opplever at det i deres sosiale miljø er vanskelig å velge. Det er med å bygge identitet - bekreftelse til dem som har tatt valget, som knytter identitet til arbeidet med rusproblematikk. Slik det også knyttes identitet og fellesskap gjennom livsstilsvalg i andre settinger, som idrett, religiøse fellesskap eller demonstrasjoner. For mange er det en nødvendig, om enn ikke tilstrekkelig, forutsetning for innsatsen. Å ikke drikke er i denne sammenhengen ikke bare målet, men et symbol som kan knyttes til noe annet<sup>50</sup>.

Det medisinske tidsskriftet The Lancet publiserte en studie i 2018 som viste at selv om risikoen er liten ved et moderat forbruk, er det ikke noe som kan kalles en sikker nedre grense for alkoholbruk, helserisikoen øker fra første dråpe<sup>51</sup>.

## Hvorfor drikker folk ikke?

Å forklare det man ikke gjør kan til tider være vel så vanskelig som å forklare det man gjør. Sosiologen Jamie Malhoney har forsket på mennesker som avholder seg fra noe. Hun deler disse i fire grupper. Gruppene er ikke faste. De som har tatt en pause kan bli de som slutter, og de som venter kan bli de som aldri begynte. Mange tar en pause i drikkingen enten dette er en måned eller et år.

### 1. Venterne

De som ikke ha begynt ennå, men kan tenke seg å gjøre det senere.

Dette gjelder store deler av ungdomsgruppen. Noen venter lengre enn andre, og det finnes nok en øvre grense for hvor lenge man kan si at man venter.

### 2. De som aldri begynner

Dette er gruppen som aldri har begynt, og som heller ikke ser noen grunn til å gjøre det heller. Noen i gruppen kan ha drukket noe, men så sluttet før man kan si at de ble «regelmessige drikkere». Hvorfor man ikke har begynt kan variere; noen har ideologiske begrunnelser, andre har rett og slett aldri funnet noen god grunn.

### 3. De som har sluttet

De har drukket, men sluttet med det, og har heller ikke noe ønske om å starte på nytt.

Enten at de har sluttet fordi de ikke ville drikke lenger, eller fordi de fikk problemer så de måtte slutte.

### 4. Time-outers

De som har tatt en pause.

De ser på avholdet som en pause, men kan begynne å drikke senere. Det kan være de som ikke drikker i svingerskapet, eller som ikke vil drikke så lenge barna er små. Noen trenger en pause, eller ser det som et eksperiment en periode.

# Er rusopplevelsen forankret i den menneskelige biologien?

IOGTs utgangspunkt er at rusmiddelbruk og problemer som hører med best kan forstås som sosiale og kulturelle fenomener.

Å legge vekt på at det å oppleve rus er forankret i menneskelig biologi er mest en måte å fortelle hvilken sentral plass rusmidlene har i vår kultur.

Forventningene som vi har til rus kommer et sted fra. IOGTs utgangspunkt er at rusmiddelbruk og problemer som hører med best kan forstås som sosiale og kulturelle fenomener.

Noen vil si at vår evne til å oppleve rus er forankret i den menneskelige biologi, og legger vekt på gener og nedarvede personlighetstrekk for å forklare atferd. Det stemmer at alt er biologi i den betydningen at all aktivitet på en eller annen måte kan føres tilbake til kjemiske prosesser i hjernen. Å legge vekt på at det å oppleve rus er forankret i menneskelig biologi er imidlertid mest en måte å fortelle om hvilken sentral plass rusmidlene har i vår kultur. Kjemiske signalstoffer som dopamin gjør bare som det blir fortalt at det skal gjøre, mens det er vi som tolker rusopplevelsen som noe positivt eller negativt. Denne opplevelsen er ikke kun biologisk, men samfunnsskapt.

## Hva med dopamin?

Signalstoffer som dopamin tilhører belønningssystemet, og frigjøres fra neuroner når vi gjør noe hjernen vår setter pris på. At dopaminnivået øker kan man si er hjernens måte å si at dette var bra, gjør mer av dette. Bli vi gledelig overrasket over noe reagerer også neuronene ved å fyre ut mer dopamin, er alt på jevne og vi får det vi forventer reagerer neuronene ved å holde nivået stabilt, svarer ikke handlingen til forventningen reduserer de fyringen.

Dopaminets betydning ble først oppdaget av Wollfram Schultz, som nå er professor i neurovitenskap ved universitetet i Cambridge. Han påviste at dopamin ble frigjort i hjernen til dyr som fikk fruk juice i belønning av forskerne. Like viktig var det at han viste hvordan et bilde av den samme juicen ga samme resultat. Neuronene frigjorde dopamin i forventning om hva som ville komme.

Schultz sin oppdagelse bekrefter på mange

måter det at forventningene skaper reaksjonen, både den biologiske og den lærte kulturelle.

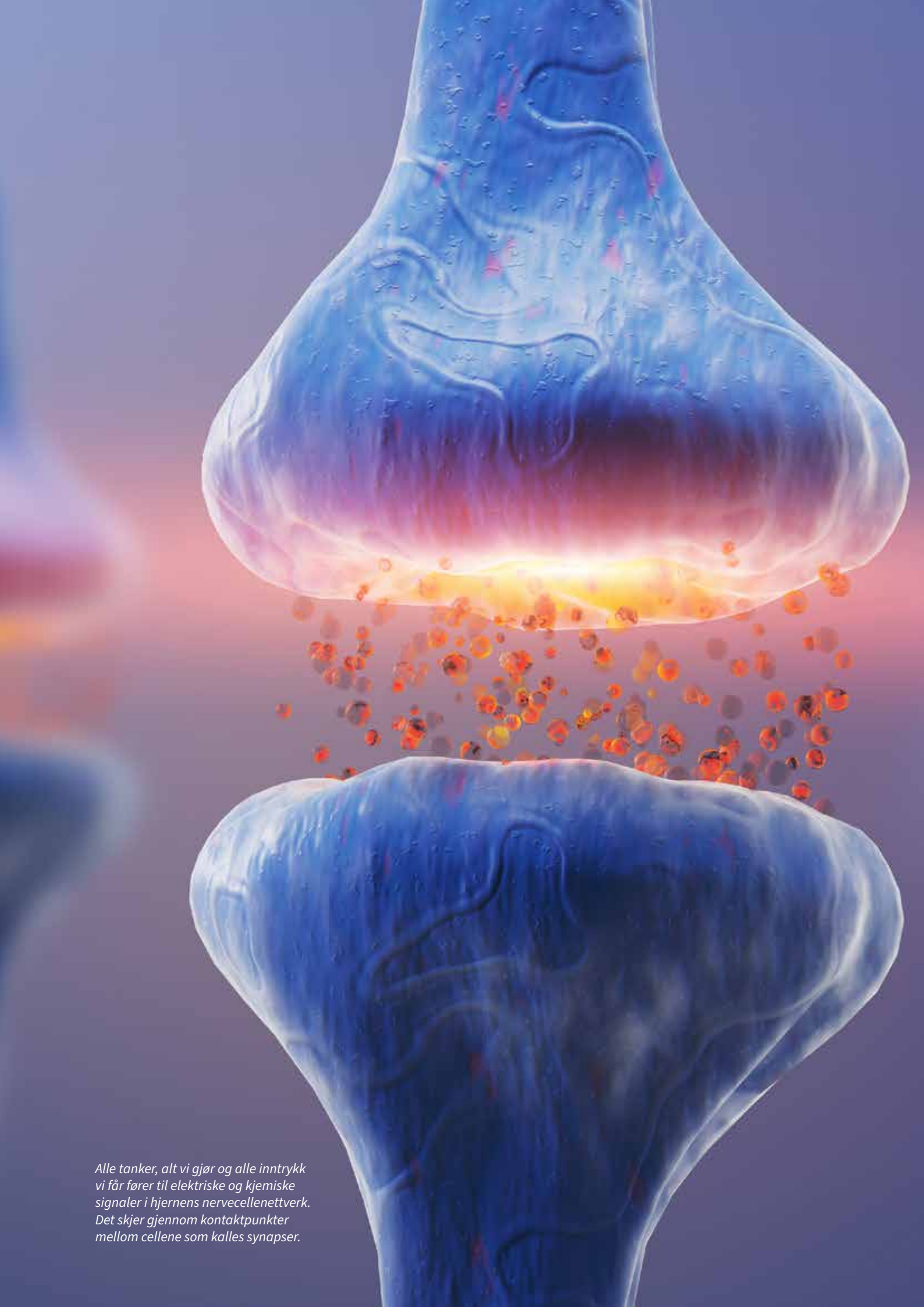
Schultz har på bakgrunn av dette blant annet oppfordret til at godteri og andre varer med mye kalorier bør selges i nøytrale forpakninger, som ikke er like fargerike eller attraktive, som dagens.

## Belønninger viktig i vår utviklingshistorie

Tilbake til tiden tidlig i menneskets utviklingshistorie var det å få belønning for handlinger som var viktig for å overleve – å spise, å drikke, å ha sex for å føre gener videre – helt avgjørende. Den positive opplevelsen gjør at vi husker slike handlinger bedre, og får oss til å gjenta den. Slik henger læring og belønningssystemet sammen.

Enzymet ADH4 har en lengre historie enn det har vært mennesker på jorden. Alle primater har en form av enzymet i kroppen, men det var først for vel 10 millioner år siden det utviklet seg til den versjonen det har i dag og som er 40 ganger mer effektiv i å bryte ned etanol enn sine forgjengere. Uten ADH4 hadde vi ikke kunnet drikke som vi gjør. Vi ville raskt blitt syke, og ikke vært i stand til å drikke selv moderate mengder alkohol. Dr. Robert Dudley ved Berkeley universitetet i California står bak «drunken monkey»-hypotesen om hvorfor mennesket fikk smaken for alkohol. Den nye varianten av enzymet gjorde muligens en stamfar til både mennesket og sjimpanser i stand til å spise gjæret frukt som hadde falt ned på bakken. Biolog Matthew Carrigan, som er en av forskerne som har sporet ADH4-enzymet tilbake i historien, mener at assosiasjonen mellom etanol og en viktig matkilde kan forklare hvorfor hjernen vår lærte å knytte alkoholbruk til noe positivt og som fikk signalstoffer som dopamin til å utskilles. – Det er ikke så ulikt fra matavhengighet, forklarer han. – Når du ikke hadde





*Alle tanker, alt vi gjør og alle inntrykk vi får fører til elektriske og kjemiske signaler i hjernens nervecellenettverk. Det skjer gjennom kontaktpunkter mellom cellene som kalles synapser.*



*En genetisk disposisjon for alkoholavhengighet betyr mindre om du vokser opp i et miljø hvor rusbruk ikke blir akseptert.*

alkohol eller sukker på hvert hjørne var det vanskelig å få for mye av stoffet. Så hvis du fant det var det bra om du var programmert for å overforbruke. Å ha evnen til å spise frukten som lå på bakken uten å bli raskt beruset kan ha hatt fordeler de eldre slektningene ikke hadde. Frukten har vært en viktig del av dietten vår i mange millioner år, og duften som etanol ga fra seg kan ha gjort det enklere å finne frem til den gjærede frukten.

### **Ikke helt født sånn**

Hjernen har nesten 100 milliarder nerveceller. Alle tanker, alt vi gjør og alle inntrykk vi får fører til elektriske og kjemiske signaler i hjernens nervecellenettverk. At vi tenker, lærer og at vi husker forutsetter at det knyttes raske forbindelser mellom disse cellene. Ved at cellen sender et kjemisk signal til nabocellen og nabocellen tar det imot (som man setter nøkkelen i låsen) oppretter de slike forbindelser. Det skjer gjennom kontaktpunkter cellene imellom som kalles synapser. Hver celle kan ha mellom 10 000 og 150 000 slike kontaktpunkter med andre celler. Det kjemiske signalet trigger et elektrisk signal i den nye cellen som i sin tur fører til nye koplinger via synapser til nye celler. Slik fortsetter prosessen.

I et samspill av gener og erfaringer er våre holdninger og våre handlinger et resultat av hvordan dette nettverket fungerer. Hjernen er en kontinuerlig "work in progress" med stadige ombygginger, oppryddinger og

bygging av nye broer og veier i cellenettverket. Mye skjer i de tidlige barneårene, men i tenårene skyter utviklingen på ny fart, og det skjer nye ombygginger. I tenårene er det storrengjøring i hjernen. Frontallappene fremst i hjernen som er viktige for planlegging, risikovurdering og impuls kontroll fortsetter sin rengjøring til et godt stykke ut i 20-årene. Hjernen slutter aldri helt å utvikle seg. De skadene en dårlig barndom kan gi er altså ikke uopprettelige, selv om det som skjer tidlig kan prege deg som voksen. Har vi dårlige utviklede nettverk som lærer oss å utsette behov eller forstå andre dårlig kan vi få problemer senere i livet.

Tenk den tidlige hjernen som en åpen gressplen som mennesker må gå over for å komme til ulike steder. Først går folk litt der det passer, men etter en liten stund danner det seg en sti der gresset er trampet ned. Enda flere følger stien som dermed blir trampet enda mer ned. Litt sånn er det også med hjernen. Nerveceller som ofte sender signaler til hverandre får en sterkere forbindelse. Gjennom repetisjon dannes det «stier» i hjernen. Stier som er resultatet av inntrykk, opplevelser og fortellinger. Det hjelper oss å automatisere noen handlinger, enten dette er å spille piano eller pusse tennene, men også slik at noen måter å tenke på, for eksempel om rusmidler, fester seg lettere. Kulturen i samfunnet preger nettverket i hjernen vår. Å følge de fastlagte stiene hjelper hjernen å spare energi. Dette er hjernen vår på autopilot.

**I tenårene er det storrengjøring i hjernen. Frontallappene fremst i hjernen, som er viktige for planlegging, risikovurdering og impuls kontroll fortsetter sin rengjøring til et godt stykke ut i 20-årene.**

## Danner mønstre i hjernen

Første gang du bruker rusmidler, enten dette er alkohol eller kokain, skaper det et nytt mønster av hvordan nevronene samhandler i hjernen. Hver gang du senere bruker rusmidlet endrer flere synapser seg og mønstre styrkes. Det vil etterhvert kople regioner over hele hjernen, som inkluderes i kokain- eller alkohol-nettverket. Dopaminsystemet slås på av inntrykk vi får. Om vi tenker alkoholbruk kan det være alt fra å se noen drikke, lese om vin, høre øl bli helt ned i et glass, se en reklamefilm, se stampuben nede i gata etc. Jo flere cues eller hint som finnes om en spesiell atferd jo vanskeligere blir de å ignorere. Mennesker med et avhengighetsproblem vil kunne få triggere av flere slike cues enn andre.

Marc Lewis er opptatt av at avhengighet er et utfall av en normalt fungerende hjerne. Når vi utvikler nye ferdigheter eller vaner endrer alltid hjernen seg. Avhengighet er en vane som har blitt tvangsmessig<sup>2</sup>.

Hjernen fungerer om et assosiasjonsnettverk. Så om alkohol forbindes med fest, god stemning eller å slappe av vil det være stikkordene som hentes frem når vi tenker på alkohol. På samme måte som det å ikke drikke kan være knyttet til umodenhet, religion eller konservative mørkemenn. Det som oppfattes som meningsfullt og viktig får stå, mens unyttig informasjon og kunnskaper vi ikke bruker forsvinner. Positive opplevelser med rusmidler, som tilbakemeldinger fra andre, blir viktig for hvordan vi forholder oss til dem. Gamle holdninger om at en aldri skulle begynne å drikke legges bort eller plasseres sammen med andre minner fra den tidlige ungdomstiden.

## Hva med gener?

Prosessene i hjernen påvirkes ikke bare av det som kommer til oss utenfra. Genene våre legger noen rammer både for kroppen og personligheten vår. Forskere er uenige om hvor stor betydning de har. Påvirkning fra miljøet rundt kan gi midlertidige eller varige endringer i hvordan genene fungerer. Selv om avhengighet

har en arvelig komponent, har det vist seg vanskelig å peke på et enkelt gen som skulle disponere for dette. Personlighetstrekk som nyhetssøkende atferd og et større ønske om belønning kan ha en sammenheng med tidlig alkoholdebut og et høyt drikkenivå, men hvordan dette gir seg utslag er heller ikke uavhengig av hva slags barndom eller ungdomstid en har. Jørgen Bramness spør i sin bok "Hva er avhengighet?" – Er det personlighetstrekk eller er det avhengigheten i seg selv som nedarves?

Den amerikanske biologen Robert M Sapolsky sier at hvis man studerer et gen i kun et miljø har man, per definisjon, eliminert muligheten til å se om det virker annerledes i andre miljøer. Altså ender en opp med å overdrive viktigheten av den genetiske komponenten. Han konkluderer med at det ikke er meningsfullt å spørre hva et gen gjør, bare hva det gjør i hvert enkelt miljø og i et nettverk med andre gener. Gener er nesten irrelevant for kognitiv utvikling om du vokser opp i dyp fattigdom, de negative effektene av fattigdommen trumfer genetikken. På samme måte betyr en genetisk disposisjon for alkoholavhengighet mindre om du vokser opp i et miljø hvor rusbruk ikke blir akseptert eller sett ned på. Det betyr også at et restriktivt syn på rusbruk i et samfunn vil være beskyttende for de av oss som har en genetisk sårbarhet.

Å endre på folks vaner og holdninger betyr fysisk å endre på stier, forbindelser mellom nerveceller, i hjernen. Hjernens tilpasningsmulighet gjør imidlertid at dette er mulig. Kaja Nordengen sier i boka Hjernen er stjernen:

**Det er nettopp fordi mye av hjernen utvikles etter fødselen at naturen har mennesket i et mye løsere genetisk nett enn andre dyr. Genetikk og instinkt er delvis overprøvd av det som erverves gjennom sosialisering. Ironisk nok er det vår felles menneskelige biologi som gjør oss i stand til å ha kulturelle forskjeller.**

Et restriktivt syn på rusbruk i et samfunn vil være beskyttende for de av oss som har en genetisk sårbarhet.

# Hva er problemet med alkoholbruk?

Da IOGT ble stiftet  
i Norge i 1877 så man  
de store utfordringene  
som fantes med vold i  
hjemmet og menn som  
drakk seg fra hus  
og arbeid.

Dette er ikke et informasjonshefte om alkoholens skadevirkninger, men vi kan ikke komme helt utenom det. Vi snakker ofte om alkohol- og narkotikabruk som en av de største sosiale utfordringene vi har i samfunnet. Men hva betyr det egentlig?

Det ville føre for langt å nevne alt her. På våre nettsider - [www.iogt.no](http://www.iogt.no) - har vi laget en oversikt over noen av skadevirkningene rusmiddelbruk medfører.

En viktig forutsetning for å gjøre noe med rusproblemene i samfunnet er at mennesker oppfatter at det er et problem, og har en felles problemforståelse.

## Hva problemet er og hva det oppfattes som

Hva problemet er handler imidlertid også om hva det oppfattes som. Da IOGT ble stiftet i Norge i 1877 så man de store utfordringene som fantes med vold i hjemmet og menn som drakk seg fra hus og arbeid. Mye av fokuset lå på de sosiale konsekvensene dette hadde for kone og barn. Fattigdom og høyt alkoholforbruk var en dårlig kombinasjon. I dag har vi større velferd og et bedre sikkerhetsnett for de som faller utenfor. En del problemer blir mindre synlige. Samtidig vet vi mye mer om alkoholens betydning for sykdommer og dårlig helse. Den klassiske alkoholikeren er nesten borte fra det offentlige rom, men rusavhengige og overdoseproblematikk er synlige i bybildet.

Hva problemer blir oppfattet som påvirker også forslagene til løsninger. Fokuset på fyll og de sosiale skadevirkningene på andre enn drikkeren selv var med på å legitimere den politikken vi fortsatt fører med begrensninger på tilgang for alle. Når problemene individualiseres blir også løsningene individualisert, og alkoholbruk defineres som en privatsak. Problemene tilhører den eller de som drikker for mye, og ikke alle andre. I dette heftet har vi vist hvorfor dette er en dårlig måte å gå frem på om vi vil gjøre noe med skadene (Side 29).

## Redusere skadelig drikking

I Nasjonal alkoholstrategi fra 2021 sier regje-

ringen at den slutter opp om Verdens helseorganisasjons globale mål om 10 prosent reduksjon av skadelig bruk av alkohol innen 2025. For å redusere skadelig bruk av alkohol kommer du ikke utenom også å redusere totalforbruket.

## Helseskader

Alkohol har skadevirkninger både på den som drikker og personer rundt. Globalt sier Verdens helseorganisasjon at alkohol er den 7. viktigste risikofaktoren for sykdomsbyrden og forårsaker mer enn 3 millioner dødsfall i året og rundt 5 prosent av den globale sykdomsbyrden. Alkohol er knyttet til mer enn 200 ulike sykdommer og skadeforhold. I aldersgruppen 15-49 år er alkohol den viktigste risikofaktoren. (WHO, 2016: Global status report on alcohol and health 2018).

I forbindelse med en rapport OECD ga ut i 2015 om alkohol, økonomi og folkehelsepolitikk sa deres generalsekretær, José Angel Gurría, at hvert tiende sekund dør det noen av årsaker relatert til alkohol og mange flere utvikler en alkoholrelatert sykdom.

Også i Norge er alkoholbruk blant de viktigste risikofaktorene for tap av helse og tidlig død. Legeforeningen kaller alkohol og helseskader «det bagatelliserte alvor», og slår fast at alkohol er det rusmiddelet som forårsaker flest helseskader.

Alkohol er en direkte årsak til syv ulike kreftformer (Connor, 2016) – kreft i svelget, strupehode, spiserør, lever, tykktarm, endetarm, bryst og sannsynligvis også flere andre typer. 5,8 prosent av krefttilfellene globalt kan knyttes til alkohol. Alkoholbruk er også knyttet til hjerte- og karsykdommer. Alkoholbruk er en medvirkende årsak til rundt 10 prosent av sykdomstilfellene knyttet til tuberkulose, epilepsi, hjerneblødninger og hjertesykdom knyttet til høyt blodtrykk. Antallet sykehusinnleggelser med alkohol i Norge som grunnleggende årsak har økt sterkt siste årene fra 2 950 i 2005 til rundt 6 500 i 2016. Da er ikke innleggelser på grunn av volds- og ulykkesskader med i oversikten.

Verdens helseorganisasjon sier at alkohol er den syvende viktigste risikofaktoren for sykdomsbyrde globalt, og forårsaker mer enn 3 millioner dødsfall i året.



### Skader på tredjeperson

Mye fokus de siste årene har ligget på skader på tredjeperson; skader og problemer som rammer andre enn den som konsumerer alkoholen. Pårørende, barn av rusavhengige, mennesker som blir plaget av bråk og fyll på byen, eller skadet selv.

En undersøkelse fra Helsedirektoratet viser at 36 prosent av befolkningen føler det er utrygt å være i sentrum i sin hjemkommune i helgene<sup>53</sup>. 21 prosent sier de ville gått ut oftere dersom det var mindre vold og fyll. I en landsomfattende undersøkelse i 1999 sa 40 prosent av de voksne at de hadde vært plaget av andre menneskers drikkeatferd. Flest var det som sa at de var blitt plaget på offentlig sted, holdt våken av fyllebråk eller utskjelt eller fornærmet. Hvor mange barn som har problemer på grunn av rus i familien er vanskelig å si med sikkerhet. Folkehelseinstituttet har beregnet at det i 2011 var rundt 90 000 barn med minst en forelder som misbrakte alkohol<sup>54</sup>.

I løpet av hele oppveksten vil tallene være høyere siden noen foreldre vil ha problemer i perioder.

Et stort antall av voldstilfellene er alkoholrelaterte. I land med mye beruselsesdrikking, som i Norge, har andelen alkoholrelaterte voldstilfeller blitt beregnet til å

være rundt 70-80 prosent (Room & Rossow, 2001). De fleste voldsforbrytelser er statistisk knyttet til tre faktorer – mannlig kjønn, ung alder og alkohol. Det er åpenbart at den tredje faktoren – alkohol – er langt lettere å forandre enn de to foregående (Fekjær, 2016:192)

### Passivisering – den usynlige skaden

Alle har vi problemer, store eller små. Noen møter vi og får de unna med en gang. Andre blir liggende og verke. For en del blir alkohol en virkelighetsflukt – både fra utfordringer i hverdagen og økonomiske og sosiale levekår. Alkoholbruk kan ende opp i passivisering, som igjen forsterker eksisterende problemer og gjør det vanskeligere å løse det man strever med. Dette ser vi både på individ- og samfunnsnivå.

Historisk har vi sett hvordan alkohol har blitt brukt til å kontrollere folk. Kolonimaktene introduserte nye alkoholvaner i landene de la under seg. For mange urfolk ble dette en tragedie. I dag er alkohol en hinder for utvikling i mange land. Land med nye ustabile demokratier og med svak økonomi er dårligere rustet til å håndtere alkohol på alle nivåer. Alkohol bidrar til å holde mennesker fast i fattigdom, og påvirker samfunnsutviklingen og menneskers helse negativt.

# Sluttnoter

- 1 Babor, T. et al. Drug Policy and the Public Good 2nd edition. (2018), s. 18
- 2 Room, R. et al (2007)
- 3 <https://www.aftenposten.no/meninger/kronikk/i/1klVQX/vi-maa-snakke-om-alkohol-bjoern-guldvog-og-linda-granlund>
- 4 Barton, A.W., et.al (2022)
- 5 Whitaker, H. (2019). s. 59
- 6 Intervju med Tian Sørhaug i Alkoholritt (2013)
- 7 Fjær, EG og Pedersen, W (2015)
- 8 Samdberg, S og Skjælaaen, O (2017)
- 9 <https://www.aftenbladet.no/innenriks/i/6Wao3/nordmenns-drikkevaner-hindrer-integrering>
- 10 Dermant, J og Østergaard, J (2006) s. 65
- 11 <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-sosiologi/slik-snakker-vi-om-fylla/1355446>
- 12 Samdberg, S og Skjælaaen, O (2017)
- 13 Tutenges, Sebastian (2022)
- 14 Dermant, J og Østergaard, J (2006) s. 65
- 15 <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-sosiologi/slik-snakker-vi-om-fylla/1355446>
- 16 Dermant, J og Østergaard, J (2007)
- 17 Dermant, J og Järvinen, M (2006) s. 84
- 18 Scheffels, J. et.al (2020)
- 19 Henriksen, Ø og Sande, A (2001)
- 20 Eriksen, Sidsel (1999)
- 21 <https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/kvinner-alkoholvaner-fra-helgefylla-til-vinsmakign?publisherId=17847456&releaseId=17933045&lang=no>
- 22 <https://www.forebygging.no/Kronikker/2012-2011/Vil-du-ha-en-dod-fisk-i-senga/>
- 23 Intervju i Alkoholritt (2012)
- 24 Hanao, Kristin et.al (2021)
- 25 Pedersen, Willy (2022) s. 184
- 26 Andreas, Jasmina Burdzovic et.al (2016)
- 27 <https://www.imarcgroup.com/alcoholic-beverages-market>
- 28 <https://www.cnn.com/2016/05/18/american-kids-see-about-3-ads-for-alkohol-each-day-rand-study.html>
- 29 [https://www.alcohol-focus-scotland.org.uk/media/62890/Children\\_s\\_Recognition\\_of\\_Alcohol\\_Marketing\\_Briefing.pdf](https://www.alcohol-focus-scotland.org.uk/media/62890/Children_s_Recognition_of_Alcohol_Marketing_Briefing.pdf)
- 30 Bakke, Ø og Endal, D (2010)
- 31 Petticrew, Mark et.al (2020)
- 32 <https://alcoholchange.org.uk/blog/2020/drinking-in-the-dark-alkohol-labelling-is-failing-consumers>
- 33 <https://today.uconn.edu/2018/11/alkohol-industry-health-campaigns-miss-mark-longshot/#>
- 34 Raninen, J og Norström, T (2015)
- 35 Raninen, J (2015)
- 36 Rossow og Mäkelä (2021)
- 37 <https://www.forebygging.no/Artikler/2022/alkoholpolitikk-og-folkehelse/>
- 38 <https://www.nytimes.com/2017/01/28/opinion/sunday/the-normalization-trap.html>
- 39 Andreas JB., Pape H., Bretteville-Jensen, AL (2016)
- 40 Aalmen, T og Henriksen Ø (2018) s. 20
- 41 Gad Kjeld, Simone m.fl (2021)
- 42 Donovan, JE m.fl, (2009)
- 43 Simonen, J m.fl (2017)
- 44 Pedersen, W (2015), s. 63
- 45 Pape, H og Bye, EK (2017)
- 46 <https://www.sv.uio.no/iss/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2016/oslo-ungdommens-rusdelte-by.html>
- 47 [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/247629/Alcohol-and-Inequities.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/247629/Alcohol-and-Inequities.pdf)
- 48 Endal, Dag (2003)
- 49 Rosenquist, J. Niels et.al (2010)
- 50 <https://docplayer.me/7504371-Er-det-forebygging-i-a-la-vaere-a-drikke-avhold-som-identitetsbygging-og-forebygging.html>
- 51 <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika-ntb-global-studie-all-alkoholbruk-er-skadelig/1222818>
- 52 Lewis, M (2016)
- 53 <https://www.forebygging.no/Aktuelt/Nyheter-2014/Vold-og-fyll-bidrar-til-utrygge-bysentrum/>
- 54 Torvik, FA og Rognmo, K (2011)

# Referanseliste

- Andreas, Jasmina Burdzovic, Pape Hilde og Bretteville-Jensen, Anne Line (2016): Who are the adolescents saying "No" to cannabis offers. *Drug And Alcohol Dependence*. Volume 163, s. 64-70
- Ask Torvik, Fartein og Rognmo Kamilla (2011): Barn av foreldre med psykiske lidelse eller alkoholmisbruk: omfang og konsekvenser. Rapport 2011:4 FHI
- Babor, Thomas m.fl (2010): Alcohol. No ordinary commodity. Research and public policy. 2nd edition. Oxford University Press.
- Babor, Thomas m.fl (2010b): Drug policy and the Public Good. Oxford University Press
- Babor TF, Robaine K, Brown K, et al (2018): Is the alcohol industry doing well by "doing good"? Findings from a content analysis of the alcohol industry's actions to reduce harmful drinking. *BMJ Open* 2018;8:e024325
- Bakke, Øystein og Endal, Dag (2010): Vested Interests in Addiction Research and Policy. Alcohol policies out of context: drink industry supplanting government role in alcohol policies in sub-Saharan Africa. *Addiction*, 105, 22-28
- Barton, A. W., et al (2022): Adolescent Substance Use and Individual Beliefs That Drug Use is Wrong: A Statewide Epidemiological Study. *Substance Use & Misuse*.
- Bear, Adam og Knobe, Joshua (2016): Normality: Part descriptive, part prescriptive. *Cognition* 2016, s. 1-13
- Bolstad, Anne, Skutle, Arvid, Iversen, Erik og Endresen, Espen (2010): Foreldrerollen i rusforebyggende arbeid. En kunnskapsoppsummering. Rapport 2010. Kompetansesenter rus – region vest Bergen. Stiftelsen Bergensklinikkene.
- Bretteville-Jensen, Anne Line og Bramness, Jørgen G. (red.) (2019): *Cannabisboka*. Universitetsforlaget.
- Bretteville-Jensen, Anne Line, Andreas, Jasmina Burdzovic, Dahl, Silje Louise, Hov, Dina Heider (2022): CANN 2021: En studie om cannabiserfaringer, kunnskap og holdninger blant elever på videregående skoler. Folkehelseinstituttet,
- Buvik, Kristin, Dahlgren, Kenneth, Frøyland, Kjetil, Kahlboom, Ida, Wangen, Jarle (2011): Manda`morra rus. Om alkoholkultur og gambling i arbeidslivet. Gyldendal Akademisk.
- Demant, Jakob og Järvinen, Margaretha (2006): Modenhet og alkoholforbruk i Gundelach, Peter og Järvinen, Margaretha «Unge, fester og alkohol» Akademisk forlag
- Dermant, Jakob og Østergaard, Jeanette (2007): Partying as Everyday Life: Investigations of Teenagers` Leisure Life. *Journal of Youth Studies*, 10:5, s. 517-537.
- Donovan, John E., Molina, Brooke S.G., Kelly, Thomas M. (2009): Alcohol Outcome Expectancies as Socially Shared and Socialized Beliefs. *Psychology of Addictive Behaviors* 2009. Vol 23, No. 2. S. 248-259.
- Dora, J. m.fl (2023): The daily association between affect and alcohol use: A meta-analysis of individual participant data. *Psychological Bulletin*, 149(1-2), 1-24
- Edwards, Griffith (2004): Matters of Substance: Drugs - and why everyone`s a User. Allan Lane Science S.
- Edland-Gryt, Marit (2021): Cocaine Rituals in Club Culture: Intensifying and controlling Alcohol Intoxication. *Journal of Drug Issues*. Vol 51 (2) 387-404
- Endal, Dag (1979): Holdning til rusgift. Grunnbok om alkohol- og narkotikasørsmålet. Utgitt av Norges Godtemplar Ungdomsforbund
- Endal, Dag (2003): Det handler om å leve. *Rus & Avhengighet* nr. 3 2003, s. 23-25
- Eriksen, Sidsel (1999): Alcohol as a Gender Symbol, *Scandinavian Journal of History*, 24:1, 45-73
- Fekjær, Hans Olav (2016): *Rus 4. reviderte utgave*. Gyldendal Akademisk
- Fjær, Eivind Grip og Pedersen, Willy (2015) *Drinking and moral order: Drunken comportment revisited*. *Addiction Research and Theory*, 23:6 s. 449-458
- Fjær, Eivind Grip, Pedersen, Willy, von Soest, Tilmann, Gray, Paul (2016): When I sit OK to be drunk. Situational and cultural variations in the acceptability of visible intoxication in the UK and Norway. *International Journal of Drug Policy* 29 (2016), s. 27-32
- Fletcher, Jason M. (2011): Peer influences on adolescent alcohol consumption: evidence using an instrumental variables/ fixed effect approach. *Journal of Population Economics*. October 2012, Vol. 25, Issue 4. S. 1263-1286.
- Gad Kjeld, Simone, Lund, Lisbeth og Andersen, Susan (2021): Kartlæging af den islandske model. Familie, venner og fritid som beskyttende faktorer for unges rusmiddelbruk. Statens Institut for Folkesundhed.
- Hanoa, Kristin, Bilgrei, Ola Røed, Buvik, Kristin & Gjersing, Linn (2021): "Hooked on the needle": Exploring the paradoxical attractions towards injecting drug use. *Drugs: Education, Prevention and Policy*.
- Henriksen, Øystein og Sande, Allan (2001): *Rus. Fellesskap og regulering*. Kommuneforlaget.
- Kahneman, Daniel (2011): *Thinking fast and slow*. Allen Lane, an imprint of Penguin Books
- Kuntsche, Emanuel et al (2014): Drinking Motives and Links to Alcohol Use in 13 European Countries. *Journal of studies on Alcohol and Drugs*. May 2014 s. 428-437
- Lewis, Marc (2016): *The biology of desire*. Scribe Publications.
- Lundborg, Petter (2006): Having the wrong friends? Peer effects in adolescent substance use. *Journal of Health Economics*, vol. 25, issue 2. S. 214-233
- MacAndrew Craig og Edgerton Robert B. (1969): *Drunken Comportment*. A social Explanation. Percheron Press.
- Nilsson, Lucas (2019): *Den förtryckande alkoholenormen*. Tankesmedjan Nocturum. Uppsala 2019
- Nutt, David (2020): *Drink? The New Science of Alcohol and Your Health*. Yellow Kite.
- Parder, Mari Liisa (2016): What about just saying "no"? Situational abstinence from alcohol at parties among 13-15 year olds. *Drugs – education, prevention and policy* 2018; 25(2), s. 189-197
- Pape, Hilde og Bye, Elin K. (2017): Drinking with parents: Different measures, different associations with underage heavy drinking? *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 2017. Vol. 34 (6), s. 445-455
- Pape, Hilde, Norström, Thor og Rossow, Ingeborg (2016): Adolescent drinking – a touch of social class. *Addiction*. Vol. 112. Issue 5. S. 792-800.
- Pedersen, Willy (2015): *Bittersøtt*. Nye perspektiv på rus og rusmidler. Universitetsforlaget.
- Pedersen, Willy (2022): *Rus, ritualer og regulering i Frønes, Ivar og Kjølsvred (red.) Det norske samfunn Bind 3*. Gyldendal Norsk forlag, s. 176-196
- Pedersen, Willy, Bakken, Anders og von Sonst, Tilmann (2015): Adolescents from affluent city districts drink more alcohol than others. *Addiction*. Volume 110 Issue 10. S. 1594-1604
- Petticrew, Mark et al (2020): Dark Nudges and Sludge in Big Alcohol: Behavioral Economics, Cognitive Biases, and Alcohol Industry Corporate Social Responsibility. *The Milbank Quarterly*, Vol. 00. No. 0. 2020 s. 1-39
- Raninen, Jonas (2015): *Drinking behaviors of large groups: Studies disentangling population drinking in Sweden*. Ph.D avhandling. Karolinska institutet, Stockholm.
- Real, Kevin og Rimal, Rajiv N (2007): Friends talk to friends about drinking; Exploring the role of peer communication in the theory of normative social behavior. *Health Communication*, 22:2, s. 169-180
- Reid, J.B (1978): Study of drinking in natural settings. I Marlatt, G.A og Nathan P.E (red.) *Behavioral approaches to alcoholism*. New Brunswick: Rutgers` s Center of Alcohol Studies.
- Rossow, Ingeborg og Clausen, Thomas (2013): The collectivity of drinking cultures; is the theory applicable to African settings? *Addiction* 108, s. 1612-1617.
- Room, Robin, Osterberg, Esa, Ramstedt, Mats og Rehm, Jürgen: "Explaining change and stasis in alcohol consumption." *Addiction Research & Theory*. Volume 17, 2009 - Issue 6. S. 562-576
- Rosenquist, J. Niels, Murabito, Joanne, Fowler, James H., Christakis, Nicholas A.: "The spread of Alcohol Consumption Behavior in a Large Social Network." *Annals of Internal Medicine* 2010: 426-441.
- Rossow, Ingeborg, Mäkelä, Pia, Kerr, William (2014): The collectivity of changes in alcohol consumption revisited. *Addiction* 109. s. 1447-1455.
- Rossow, Ingeborg, Pape, Hilde og Baklien, Bergljot (2010): Tiltak for å begrense alkoholarelaterte skader og problemer. *SIRUS-Rapport* 5/2010.
- Sandberg, Sveinung (2010): *Utbredt med annerledes*. Cannabiskultur og normalisering av hasj i Norge. *Tidsskrift for samfunnsforskning*. Vol 51, nr 4, s. 493-524
- Sandberg, Sveinung og Pedersen, Willy (2011). *Cannabiskultur*. Universitetsforlaget.
- Sandberg, Sveinung og Skjælaaen, Øystein (2017): «Shoes on your hands», perceptions of alcohol among young adolescents in Norway. *Drugs: Education, Prevention and Policy*.
- Sande, Allan (2000): *Den norske russefeiringen*. Om meningen med rusmiddelbruk sett gjennom russefeiring som et ritual. *Nordisk Alkohol- & Narkotikatidsskrift* Vol. 17. 2000 s. 340-354
- Schultz, Jon-Håkon (2007): *Ungdom og rus*. Innvandring og rusvaner. Universitetsforlaget.
- Scheffels, Janne, Buvik, Kristin, Tokle Rikke & Rossow, Ingeborg. (2020). *Normalisation of non-drinking? 15-16 year-olds` accounts of refraining from alcohol*. *Drug and Alcohol Review* S. 1-6
- Simonen, J., Törrönen, J., Tigerstedt, C., Scheffels, J., Moan I.S. og Karlsson N. (2017). Do teenagers` and parents` alcohol-related views meet? – Analysing focus group data from Finland and Norway. *Drugs: Education, Prevention and Policy*
- Skaug, Kristin. *Ungdom og alkohol*. En studie av ungdoms holdninger til alkohol og motivasjon for måtehold. Masteroppgave UIO 2018
- Skjælaaen, Øystein (2019): *Meningen med rus*. Res Publica.
- Skog, Ole-Jørgen (1985): The collectivity of Drinking Cultures: A theory of the distribution of Alcohol Consumption. *British Journal of Addiction* 80 (1985) s. 83-99
- Skog, Ole-Jørgen (1986): The long waves of Alcohol Consumption: A Social Network Perspective on Cultural change. *Social Networks* 8 (1986), s. 1-32
- Storvoll, Elisabet og Halkjelsvik, Torleif (2013): Changes in Norwegian public opinion on alcohol policy, 2005-2012. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 2013 Vol 30. S. 491-506
- Tutenges, Sebastian (2022): *Intoxication: An Ethnography of Efference Revisited*. Rutgers University Press.
- Whitaker, Holly (2019): *Quit like a woman*. The radical choice to not drink in a culture obsessed with alcohol. *The Dial Press*.
- Vaadal, Kristine. "Å ikke bli "helt katastrofe". *Alkoholkultur i fadderuka ved Universitetet i Oslo*. Masteroppgave UIO 2014
- Vesteraas, Kjetil (2016). *Hvorfor er hvorfor viktig*. Aksent nr.1 2016, s. 22-23
- Vesteraas, Kjetil: (2012) : Er det forebygging i å la være å drikke? Avhold som identitetsbygging og forebygging
- Wåge Aas, Randi, Thørrisen, Mikkel M., Sagvaag, Hildegunn, Have-raaen, Lise, Rimstad, Silje Lill: *Alkoholbruk og alkoholkultur i en fylkeskommune*. En case-rapport fra forskningsprosjektet WIRUS. Rapport nr. 64, UIS (Universitetet i Stavanger), Juni 2017
- Østhus, Ståle (2005): *Befolkningens holdninger til alkoholpolitikken – en analyse av sammenhengen mellom alkoholpolitikken og folke-meningen i perioden fra 1962 og fram til i dag*. SIRUS rapport nr. 3/2005.
- Østhus, Ståle. Mäkelä, Pia, Norström, Thor og Rossow, Ingeborg (2016): *Sosial ulikhet i alkoholbruk og alkoholarelatert sykkelighet og dødelighet*. Helsedirektoratet.
- Aalmen, Trude og Henriksen, Øystein (2018): *Å ha mamma stemme med på fest*. *Tidsskrift for ungdomsforskning*. Årgang 18, nr. 2-2018, s. 2-22



Gjennom en aktiv medlemsorganisasjon tilbyr IOGT gode rusfrie miljøer og møtesteder



Kampanjer som Hvit jul er med på å bevisstgjøre voksne om sine drikkevaner når de er sammen med barn.



## Det skal være lett å ta rusfrie valg.

Rusmidler skaper problemer for mange mennesker. Noen av oss har vonde erfaringer som følge av eget eller andres bruk av alkohol. IOGTs visjon er at mennesker over hele verden får leve frie og meningsfulle liv uten at alkohol eller andre rusmidler hindrer dette.

Medlemmer i IOGT har valgt å ikke bruke alkohol eller andre rusmidler. For oss er det viktig at det skal være sosiale akseptert å ikke drikke alkohol. Ingen skal trenge å forklare hvorfor de ikke drikker og ingen skal møte drikkepress.

Gjennom mange år har IOGT i Norge bygget opp gode metoder for å bevisstgjøre foreldre og voksne på hvor viktige de er som rollemodeller, grensesettere og motivatorer. Vi har vært på foreldremøter, møtt nyankomne innvandrere i introduksjonsprogrammet og holdt foredrag i andre organisasjoner. Vi utvikler opplegg som er tilpasset ulike målgrupper, og som faglig bygger på kunnskapen og erfaringen vi har tilegnet oss gjennom aktivt forebyggingsarbeid gjennom flere tiår.



Foreldremøter i Sterk&klar eller politiske møter med lokale og sentrale politikere er en viktig del av det forebyggende arbeidet til IOGT



Enestående familier er et aktivitetstilbud for familier hvor den voksne ofte er alene med barna.



Sammen-sentrene til IOGT for mennesker med rusproblemer har ambisjon om å være noe mer enn et oppholdssted.



IOGTs bistandsorganisasjon, FORUT, har gitt hjelp til mer enn seks millioner mennesker siden starten for 42 år siden.



### Vil du bli med og bidra til et tryggere samfunn?

Meld deg inn på <https://bli-med.iogt.no/> eller send en mail til [iogt@iogt.no](mailto:iogt@iogt.no)