



Nytkerist. Faridas bästa tips till dig som vill tacka nej till alkohol: Skriv upp några bra anledningar till varför du vill vara nytker och memora dem. Det kan vara skönt att veta vad man ska säga någon ifrågasätter ditt val, fråga tillbaka, varför dricker han eller hon?"

”Det är inte lätt att vara

LIVSSTIL

Studier tyder på att alkoholkonsumtionen går ned bland ungdomar. Men alkoholnormen är stark och det kan fortfarande vara en utmaning att komma ut som helnytkerist. Farida Al-Abani är 29 år och dricker inte en droppe.

I snitt dricker svenskar motsvarande nästan två flaskor vin i veckan. Det råder en alkoholnorm, som bygger på att man förväntas dricka i många sammanhang. Men kanske håller normen på att ändras.
– Det finns en trend med fler alkoholfria möjligheter och många tongivande personer pratar i dag på ett coolt sätt om att de inte dricker, säger Farida Al-Abani, ordförande i normkritiska nytkeristföreningen IOGT-NTO Vildvuxen.

2017 blev hon utsejd till årets eldsjäl av IOGT-NTO:s medlemmar. Att fler ska säga nej till alkohol är något hon brinner för.

– Det var svårast att få folk att förstå att jag inte drack när jag engagerade mig i studentlivet. Men jag har aldrig sett någon anledning att börja.

Under 2000-talet har antalet niondeklassare som dricker alkohol halverats. En majoritet av dem har aldrig testat, enligt Centralförbundet för alkohol-

och narkotikaupplysning. Den här förändringen bland 15-åringar kan bero på att hälsotrenden är stark, att fler stannar hemma framför datorn och att vi reser mer. Fler har också, liksom Farida som kom med sin familj från Libyen när hon var tre år, sina rötter i kulturer där man inte dricker.

Farida tror att hon nog kommit undan lite av pressen att dricka i Sverige – religion anses av många vara ett giltigt skäl att avstå. Under hennes uppväxt fanns det aldrig alkohol och på gymnasiet gick hon på en internationell skola.
– Flera klasskamrater hade sitt ursprung i länder där man inte dricker. Många avstod från alkohol och alkoholen associerades inte alltid med coolhet, vilket gjorde det lättare att säga nej.

Farida upplever att universitetsvärlden var svårare. Där kretsade många ak-

Farida

Bor: Bromma med sin man.

Titel: Ordförande i IOGT-NTO:s förening Vildvuxen, anställd på Feministiskt Initiativ och utbildad folkhälsovetare.

Skålar i: Alkoholfritt, gärna Roomi som finns på Systembolaget.

Framtidsvisioner: Att det ska finnas fler alkoholfria klubbar.

tiviteter kring drickandet. Hon har alltid varit intresserad av föreningsliv, så studentkåren var en självklar plats för henne att kliva in i när hon studerade folkhälsovetenskap. På en sittning på Karolinska Institutet smakade Farida alkohol för första gången.

– Jag hade beställt en alkoholfri meny men ändå fick jag en vanlig snaps. Jag tänkte inte på att snaps sällan finns som alkoholfritt.

När Farida får frågan om varför hon inte dricker brukar hon vända på resonemanget.

– Varför är det vi som inte dricker som ska förklara oss? Jag kan inte se en enda bra anledning till varför jag skulle dricka.

En fråga som engagerat Farida är det oetiska i att servera eller ge bort alkohol i professionella sammanhang. Det



när någon börjar ställa frågor. "Om

Foto: Christine Olsson/TT



Alkoholnorm. Det är synd att alkohol är en så given del i de flesta festliga sammanhang, tycker Farida Al-Abani. "Tänk om alla bara fick testa att gå på en klubbkväll eller på ett bröllop där det inte serverades alkohol. Bara för att märka att det också är kul."



Populär dryck. Svenskarna dricker mest vin, i genomsnitt 92 flaskor per år.

Alkohol i Sverige

- En genomsnittlig svensk konsumerade 2017 motsvarande 346 starköl, alternativt 92 flaskor vin eller 32 flaskor sprit.
- Vin är den vanligaste alkoholhaltiga drycken i Sverige (42 procent). Därefter kommer starköl (31 procent).
- Vinkonsumtionen är 50 procent högre bland dem som köper vin på box än dem som köper vin på flaska.
- Berusningsdrickande ligger bakom de flesta fall av drunkning, våldsbrott, fallolyckor, bränder och trafikolyckor.

Källa: Systembolaget och CAN, Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning. Siffrorna gäller alkoholkonsumtionen för personer som är 15 år och äldre. (TT)



Hälsoproblem. Farida Al-Abani tycker det är dags att folkhälsopolitiken bedriver en kampanj mot alkohol, på samma sätt som man arbetat mot tobaksanvändande.

helnykterist"

är att legitimera en osund alkoholkultur, tycker hon.

– Jag har varit med om så många olika sammanhang där jag trott att människor förstått riskerna med alkohol men där det ändå serverats, det har till och med skämtats om hur man ska dricka sig redlös.

Det är också ett problem att många knappt varit på en fest utan alkohol, tycker hon. Samtidigt som det finns forskning som visar att feststämningen som många tillskriver alkoholen i själva verket handlar om inlärda förväntningar.

– Tänk om alla bara fick testa att gå på en klubbkväll eller på ett bröllop där det inte serverades alkohol. Bara för att märka att det också är kul. Vi vet ju från blindtester, där försökspersoner inte får reda på vad de dricker, att förväntan spelar större roll än själva alkoholen.

Hon förstår samtidigt varför många dricker i Sverige.

– Det är inte lätt att vara helnykterist här. Alkohol anses vara det bästa sättet att koppla av eller lyxa till det. Om man inte lärt sig att det går att göra på andra sätt, så dricker man väl som alla andra, och som man sett sina föräldrar göra.

Det handlar också om bilden av alkohol som en del av det ljuva livet. En kall öl i motljus på Instagram eller Facebook symboliserar semester. Många idrotts-sammanhang präglas av alkoholförsäljning. Myter, som den om att lite vin skulle vara bra för hälsan, florerar ständigt. Alkohol är ett folkhälsoproblem och Farida betonar dessutom att alkohol skapar otrygghet.

– Det finns en direkt koppling mellan alkohol och våld. Anledningen till att

det känns otryggt i stan på kvällen och nätter är bland annat att folk är berusade och därför betar sig respektlöst. Alkoholen kan förstärka destruktiva normer, som maskulinitetsnormen. Jag tycker inte att vi ska acceptera det. Jag tycker att vi har ett gemensamt ansvar. De flesta dricker utan att reflektera varför. Tänk om fler vågade ifrågasätta inte bara sitt eget utan också sina vänner och familjemedlemmars drickande?

Farida skulle vilja se en folkhälsopolitik som ifrågasätter alkoholkonsumtionen på samma kraftfulla sätt som tobaken.

– Det är mycket svårare att påverka ungdomar att inte dricka om de vuxna fortfarande dricker. Jag tycker att vuxna måste bli bättre förebilder när det gäller alkohol. (TT)

Helena E Källgren