



Gunilla Zimmermann  
**Studieplan**  
till

**En liten skrift  
om alkoholen  
i vårt samhälle**

Om varför vi dricker alkohol,  
och om det kostar mer  
än det smakar

av Friedrich Weigel

## Förord

Vad kan det bero på att människor så sällan tar till sig vetenskapliga rön beträffande alkoholens skadeverkningar?

Är det så inom alla vetenskapsområden?

## Att leva som nykterist - en personlig berättelse

Det händer ibland att man får höra att alla kan bli alkoholister. Är det så enkelt som att man aldrig kan bli det om man är nykterist? Kan någon verkligen vilja bli alkoholist? Varför tar man annars risken genom att inte bli nykterist?

Vad kan Friedrichs studiekamrater ha menat med att säga att han var ”ofri”? Diskutera vad det är att vara fri eller ofri i förhållande till alkohol.

Att ”dricka broderskap” är en tysk sed. Vilka svenska ritualer finns det som är förknippade med alkohol? Känner ni till motsvarigheter i andra länder?

Hur kan en nykterhetsrörelse bidra till befolkningens syn på alkoholens skadeverkningar? Diskutera utifrån den fråga Friedrichs värdinna i Köln ställde.

Blir man en bättre musiker av att förtära alkohol? Jämför Friedrichs erfarenheter av musiker med era egna och exempel från den svenska musikvärlden.

Hur har ni bemötts av arbetskamrater och vänner när de fått veta att ni är nykterister?

Vilka fördelar har ni genom att vara nykterister?

## Fördelen med att leva nyktert

Studera listan över fördelarna och diskutera den. Rangordna de olika argumenten. Tycker ni likadant i gruppen? Vad är det som gör att ni sätter något först och sist på listan? Vilka argument är personliga och vilka är allmänna?

Tänk er de motargument människor som dricker alkohol kan ha och argumentera mot dem.

Att dricka alkohol kan enligt varningstexter medföra risker. Är det de riskerna som gör att ni inte dricker alkohol? Tror ni att texterna påverkar människor att avstå från alkohol?

Finns det något som är riskabelt eller farligt, som är så viktigt för er att ni inte vill avstå från att utsätta er för de riskerna?

## Alkoholen och hälsan

Vad kan det bero på att man har så olika ”tröskelvärden” för alkoholkonsumtion i Tyskland, USA och Storbritannien? Ta reda på vad som gäller i Sverige och andra länder.

Vad vet ni om ”den allmänna inställningen” till alkohol i Tyskland? Drar ni samma slutsatser som Friedrich?

## Droger och våra mentala problem

Känner ni er ofta stressade och spända? Hur gör ni i så fall för att slappna av? Prova Friedrichs sätt om ni inte redan tillämpar dem. Hur kändes det?

## Alkoholen i belysning av den symboliska processen

Vad beror det på att så många förknippar vänskap, brödraskap, fest och feststämning med alkohol – att alkoholen blivit normen, symbolen, för allt detta?

Friedrich visar på fyra sätt för att förändra alkoholnormen, dvs att uppnå vänskap och feststämning utan alkohol. Med andra ord: Vinster med att inte dricka alkohol. Vilka är de viktigaste för er? Vilka skulle man kunna använda som argument till dem som dricker alkohol? Vilka andra vinster ser ni själva med att inte använda alkohol?

## Att skåla

Vad anser ni om att skålandet skulle ha samma sociala samhörighetseffekt som att säga ”God dag”? Vilken är er personliga inställning till skålande? Vad anser ni om att lära barn skåla i saft eller att skåla med en kaffekopp? Vilka symbolvärden har det?

## Alkoholreklamen

Vad säger lagen om alkoholreklam? Hur är det med alkoholreklam i andra länder? Var kan man se alkoholreklam i Sverige? Vilken effekt har reklamen tror ni? Vem vänder sig reklamen till? Tror ni att texterna på reklamen får någon att avstå från att dricka? Vad anser ni om de exempel på varningstexter ni sett? Håller ni med Friedrich i hans kritik av formuleringarna? Hur skulle man annars formulera varningstexter?

## Alkoholen och våldet och rapporteringen om våldshandlingar

Finns det några ”destruktiva maskulina normer”? Vilka är de i så fall? Håller ni med om att de kan vara en del av anledningen till mäns våld under alkoholpåverkan?

”Vad är det för nytta med en alkoholnorm som leder till så många oönskade effekter?” Kanske man också ska fråga sig vad det är för nöje eller glädje med att dricka alkohol. Vad tycker ni?

Studera er dagstidning under en vecka och undersök hur olika brott förklaras. Nämn alkohol uttryckligt, kan man ana att alkohol förekommit eller finns det exempel på brott där alkoholkonsumtion kan uteslutas? Finns det några skillnader mellan dessa olika typer av brott?

## Alkoholen och ekonomin

Hur hög är alkoholskatten i Sverige och andra länder? Vilka införselregler gäller till Sverige?

Vilka slags kostnader förorsakar alkoholbruket det svenska samhället och skattebetalarna?

Vilken betydelse tror ni att den svenska nykterhetsrörelsen har haft för att påverka attityden till alkohol?

På vilket sätt skulle en begränsning av alkoholkonsumtionen påverka tillgången på arbetsplatser negativt? Vilka yrkeskategorier skulle beröras?

*Här kan man studera Anders Jonssons "50 miljarder kostar supen".*

## Förbudstiden – ”Prohibition” – det amerikanska sättet att tackla alkoholproblemet

”Endast om alternativet är undergång lyckas en del att bemästra det starka trycket (att dricka alkohol)”. Är det verkligen så svårt att sluta dricka? Har ni egna erfarenheter eller känner ni till någon annan som klarat av det? Hur gick det i så fall till?

Diskutera totalförbud och andra sätt att begränsa alkoholkonsumtionen och därmed alkoholskadorna.

## En jämförelse

Vad är det i hjärnans belöningsystem som gör att det är starkare än argumenten att dricka för att ha roligt, att man druckit i alla tider och vad man annars skulle få ut av livet, argument som är ganska lätta att argumentera mot och hitta alternativ till?

Vad anser ni om jämförelsen mellan alkoholförbud och förbud mot barnaga?

## En liknelse mellan tankemekanismer

”Det är inte alkoholens fel när det går snett, det är människans.” Friedrich använder denna tanke på amerikanernas syn på vapen och jämför det med de flesta svenskars. Man kan också tillämpa synsättet på många andra företeelser. Vilka kan ni komma på? Försök besvara frågan varför man inte drar den logiska konsekvensen och fördömer alkoholnormen.

Hur ska man kunna få vuxna att inse sitt ansvar för att inte barnen ska utsättas för att påverkas av alkoholnormen?

Vi vet att alkohol och andra droger är farliga. Så sent som på 1950-talet var man inte medveten om att tobak har stora skadeverkningar. När forskningen bevisade att så är fallet vidtogs många åtgärder som ledde till att rökningen minskade snabbt och att människors värderingar i förhållande till rökning ändrades radikalt. Tror ni att någon åtgärd skulle kunna få samma effekt på alkoholkonsumtionen och framförallt på människors tankemönster?

Friedrich har en positiv syn på människors förmåga att ta till sig information. Tyvärr har forskningen visat att information är ett av de minst verkningsfulla sätten att få människor att påverkas. Hur ställer ni er till de här båda ytterligheterna?

Berättelsen om festen där alkoholen först måste betalas av gästerna och sedan erbjöds gratis är ett talande exempel på de forskningsresultat som visar att priset är en verksam metod för att få människor att minska sin alkoholkonsumtion. Vilka andra effektiva sätt finns det?

*Här skulle jag gärna vilja berätta om min dotter Matildas alkoholfria bröllopsfest. På inbjudan till de ca 100 gästerna skrev de tydligt att det inte serverades någon alkohol. Inte en enda hade någon negativ synpunkt. Det var en fantastisk fest med massor av hemlagad mat!*