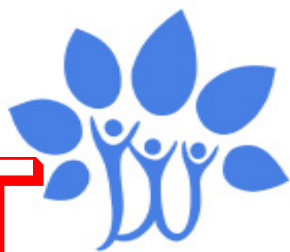


DROGFRI UPPVÄXT



Nr 1 Maj 2026



Här ett av de vinnande bidragen till bildtävlingen, s 8-9.

Förbundsordförande Eva s 2. Förbundsområdet s 3-5.

Drogeförebyggande arbete s 6-7. Hur talar vi med äldre som dricker för mycket? s 10-11. Foster skadas av alkohol s 12-13.

Varudeklarera öl på krogen s 14 DU Stockholm vann NBV:s

Musikleken! s 15. Unga Solveig Spjut 100 år, sista sidan.



Ordföranden har ordet

Vi har precis haft vårt förbundsmöte på Viljansvik i Partille, reportage finns längre fram i tidningen.

Konstaterade att styrelsen har arbetat hårt under de två år som gått sedan förbundsmötet 2024 men inte nått ända fram.

Vi har äntligen kommit så långt att vi ska ha en föreläsnings-serie på Tempus i höst tillsam-mans med Länsnykterhets-förbundet i Stockholm. Datumerna är 22 sept, 20 okt och 24 nov. Alla tema är inte färdiga men vi vet att oktobermötet handlar om vitt snus.

Bildtävlingen är bedömd och vinnarnas fantastiska bidrag återfinns i tidningen.

Tidningen kommer ut med två nummer per år men vill kunna informera om händelser däremellan. Vi försöker ofta nå våra medlemmar via mejl, men alltför många returneras med adress okänd.

Vill uppmana alla att skicka in aktuell mailadress och mobilnummer till föreningen så att vi kan informera när aktuella frågor dyker upp.

Ett stort tack för förnyat förtroende som ordförande två år till.

Maj 2026

Eva Malmgren Thörnblom

Förbundsmöte genomfört i Partille



Under förmiddagen lördagen den 9 maj genomfördes på några timmar Drogfri Uppväxts förbundsmöte i Movendis lokaler i Viljansvik, Partille. Dryga tioalet medlemmar hade samlats och några medlemmar deltog digitalt.

Efter mötet serverades en god, caterad lunch och därefter ett intressant musikprogram som kretsade kring Moa och Harry Martinsons förhållande genom åren - med betoning på Moa. Det var Amanda Arnborg och Erik Björksten som med stor inlevelse i ord och toner berättade om författarparets livshistoria.

På eftermiddagen genomfördes Drogfri Uppväxt Västs årsmöte med tio deltagare.

Av verksamhetsberättelsen framgick att förbundet har bedrivit viss opinionsbildning, fått insändare publicerade, haft kontakt med politiker och

medverkat vid Järvaveckan både 2024 och 2025, samt vid Ljusmanifestationen vid Sergels torg för narkotikans offer.

Vid några mässor och andra större evenemang har diskussionsmaterialet Tankebanan marknadsförts. Nu har vi också en digital version för yngre åldrar på vår hemsida.

Det finns en önskan att komma in på skolor för att utbilda skolpersonal, men det möter ofta hinder trots att vi har mycket att bidra med.

Studiecirklar har genomförts bl a när det gäller Musikleken, en tävling där DU Stockholm vann första pris.

DU är en av huvudmännen för Studenthemmet Tempus i Bromma. Torsten Friberg har i många år varit vår representant i styrelsen och dessutom dess ordförande. Nu har han fått en efterträdare som styrelseledamot, nämligen Magnus Andersson,

Forts. från föreg. sida

Uppsala.

Ekonomin är ett problem. Förbundet har inte fått några bidrag under kongressperioden och kapitalet är inte stort. Man försöker göra allt så billigt som möjligt, och samtidigt söka nya inkomstkällor. Något som nämndes var att erbjuda företag att sponsra verksamheten, vilket förbundsstyrelsen ska undersöka. Styrelsen ska också erbjuda medlemmar att betala en högre medlemsavgift för den som har möjlighet till det.

Agneta Fernström har under mycket lång tid haft

uppgiften att sköta kassa och medlemsregister, men kommer vid årsskiftet att lämna över uppgifterna till Ulla Hornebrant, Mölnlycke.

Sara Hagelin har varit sekreterare sedan 2018 men lämnar nu över uppdraget till Ann-Charlotte Arnborg-Larsson, Göteborg. Och Eva Malmgren Thörnblom fick förnyat förtroende som ordförande.

Under hösten planeras en föreläsningsserie på Tempus i Bromma. Vi har ju möjlighet att disponera utmärkta lokaler för sådana aktiviteter där. /AJ





Utmärkt drogförebyggande bok för föräldrar med barn i skolan



**Rolf
Bromme**

Det bästa sättet att lösa ett problem är att se till att det inte uppstår! Det är grundidén i ett studiematerial om droger som NBV lanserar och som bygger på en bok författad av socionomen och drogförebyggaren Håkan Fransson, Öckerö. Boken omfattar 99 sidor och är mycket lättläst och pedagogisk. Den vänder sig till föräldrar med barn i skolan.

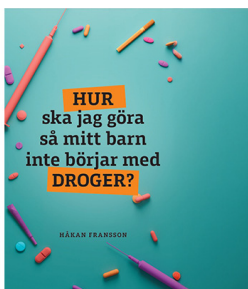
Vad är det som gör att ett skolbarn, som inte har börjat röka, snusa eller dricka alkohol före 18 års ålder praktiskt taget aldrig börjar med droger? Och vad är det som gör att skolbarn som börjar röka eller snusa eller dricka alkohol löper mycket större risk att inte bara börja med droger utan också fastna i ett drogberoende som kan förstöra ett helt liv?

Författaren till boken "HUR ska jag göra så mitt barn inte börjar med DROGER?" kan visa med tillförlitlig statistik från sin egen kommun Öckerö utanför Göteborg, att de här påståendena

stämmer med verkligheten. Men statistik visar egentligen bara hur stor sannolikhet det är för att ett skolbarn skall börja med droger eller hur liten risken är för att detta inte ska ske, om barnet ifråga inte röker, snusar eller dricker alkohol. Statistiken ger inte svaret på frågan VARFÖR?

Men alla tre företeelserna: 1) att börja röka, 2) att börja snusa och 3) att börja dricka alkohol innebär för en ung människa att den personen har stigit över en tröskel som betyder att barnet ifråga också umgås tätt och flitigt med andra barn som gör samma sak. Umgås man med andra som också röker, snusar eller dricker alkohol så uppstår det en kamratkrets där alla har tagit ett steg som ökar risken för att de också träffar andra kamrater som redan har tagit nästa steg, dvs. har börjat använda droger. Hur ska man kunna förhindra det?

Författaren Håkan Fransson har svaret: "Du", dvs. barnets förälder, "är den viktigaste personen



i dina barns liv”. Fransson fortsätter: ”Dina barn kanske tycker att kompisarna är mycket viktigare, men det stämmer inte. Du är den viktigaste personen i dina barns liv!” Så vad är det dina barn behöver? Fransson skriver att dina barn behöver ”kramar och ramar!” Men han gör ett tillägg! De behöver också: ”Nolltolerans mot nikotin, alkohol och narkotika.”

Det Fransson sedan betonar är att om man kan få föräldrarna att inse hur viktigt detta är för barnen och att föräldrarna i en skolklass, en hel skola eller till och med i en hel kommun, så kan detta förhindra att skolbarnen tar de steg i en riskabel utveckling som kan sluta i ett drogberoende som förstör hela barnets liv. Det är detta föräldrarna ska se till att förhindra. Och det är detta de kan göra genom att ge sina barn samma regler fram till att de fyller 18 år!

Skolbarnen kan puffa på varandra genom att börja röka tillsammans, börja snusa tillsammans och börja dricka alkohol

tillsammans! Det leder lätt till nästa steg: att de också börjar använda droger. Men säger föräldrarna gemensamt NEJ! Detta accepterar vi inte! Då bryts den utvecklingen.

Det har redan visat goda resultat i Öckerö kommun och ytterligare ett 15-tal kommuner, som tillämpar modellen som numera kallas Öckerömodellen. Skolan kan hjälpa till att föra ut denna modell i många fler kommuner! Den är mycket framgångsrik. Så starta studiecirkel med Franssons bok om Öckerömodellen och sprid informationen till fler skolor och fler kommuner! Det är den viktigaste drogförebyggande åtgärd som vi alla kan hjälpa till med!



Resultatet av bildtävlingen på temat ”drogfri uppväxt”

Ett vårtecken som något är de bilder vi får in från klass 4-6 på temat 'Drogfri uppväxt'.

Det tolkas på olika sätt men vi hoppas att det blir en diskussion i klassen utifrån temat.

Vi hoppas alltid att det ska vara fler klasser som bidrar, så där har alla medlemmar en funktion att skicka underlaget till alla skolor i närområdet.

Årets jury bestod av AnnCharlotte Arnborg, Siv Hallbert och undertecknad. Vi träffades och argumenterade och kom fram till följande resultat.

Första pris 2000 kr gick till 6B Frejaskolan med motiveringen att budskapet är tydligt i en levande bild och att den visar känslor på ett engagerande sätt.

Andra pris 1000 kr gick till 4B Jonseredsskolan med motivering att den visar på en positiv framtid. Uppenbart vad som är bra.

Vi delade ut två tredjepris in år på 500 kr var.

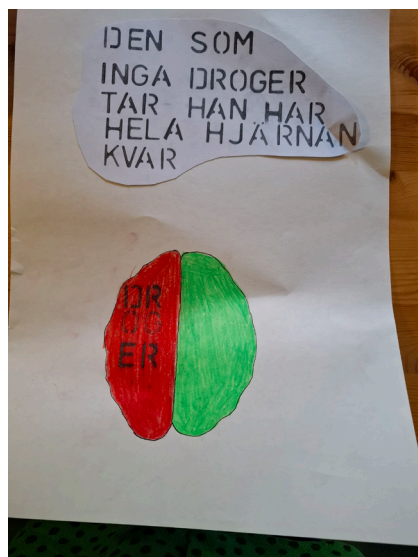
Det ena gick till klass 5

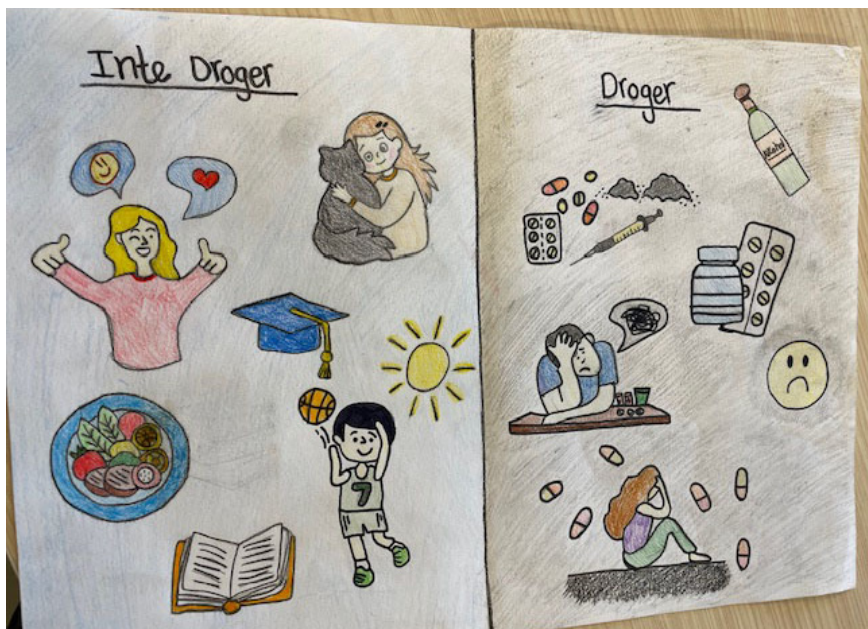
Hansåkerskolan med motiveringen att det är ett enkelt men kraftfullt budskap som är lätt att ta till sig.

Det andra till klass 5A Bräckeskolan med motiveringen att bilden visar på den glädje och harmoni som barn och familjen upplever utan droger.

Vi har skickat diplom till alla skolor som deltagit och tackat dem. Har också hänvisat dem till vår hemsida där det finns värderingsövningar.

Eva Malmgren Thörnblom





Det vinnande bidraget från klass 6B på Frejaskolan.



Andra pris till Jonseredsskolan klass 4B ovan. Tredje pris till Hansåkerskolan på föregående sida, Bräckeskolan klass 5 B på första sidan.

Pappaparlören: En hjälp att prata med äldre om deras alkoholkonsumtion



”Pappaparlören” är en nyligen utgiven handbok som ska hjälpa unga att ta alkoholsnacket med äldre närstående. Det är Systembolaget som tagit fram handboken, som inte ges ut i fysisk form, utan finns att hämta gem via Systembolagets sajt. Den handlar om hur unga vuxna (t.ex. barn till sina föräldrar) ska kunna ta samtalet med äldre vuxna, som dricker för mycket!

Kritik mot föräldrars eller andra nära släktingars alkoholkonsumtion kan lätt leda till svåra relationsproblem och till och med handgripligheter. Därför är det mycket bra att Systembolaget ger konkreta tips om hur en sådan diskussion inledas, t.ex. att samtalet kan börja med något konkret som ligger utanför relationen. ”Jag har läst eller hört...” osv. om något som har anknytning till dryckesproblematiken, men som inte direkt pekar ut föräldrarnas eller släktingens egen alkoholkonsumtion.

ska den äldre själv kunna dra slutsatser om. Det handlar också om att den yngre ska lyssna mer än att prata och att inte kritisera eller att betona vad som är rätt eller fel.

Det här är inte lätt för en ung person, som kanske har drabbats av den äldre närståendes alkoholvanor på flera sätt. Ibland kanske det är bäst att avbryta samtalet för att ta upp saken vid ett senare tillfälle. Samtalet kan tas upp igen utifrån andra utgångspunkter, t.ex. att ge en bakgrund om vad som händer i kroppen, när man dricker. Då är det något som gäller alla, inte bara den som man samtalar med. ”Pappaparlören” ger en god bakgrund för ett sådant samtal.

Det är bra att Systembolaget har tagit fram ”Pappaparlören”. Den ger de unga en bättre möjlighet att nå fram till den äldre närstående och en bättre chans till ett bättre samtal än vad en direkt kritik kan leda till. ”Pappaparlören” visar att Systembolaget har en insikt om vad de produkter som säljs i dess butiker



Det är alltid känsligt att lägga sig i någon annans vanor – inte minst när det gäller alkoholkonsumtion hos en äldre person som är nära anhörig. Därför är det viktigt att det blir ett omtänksamt samtal som utgår från att den yngre vill förstå – inte övertyga om förändring. Det senare

kan leda till och vilka problem de kan åstadkomma. Därför är det bra att alkoholprodukterna endast säljs av ett statligt monopol som inser problematiken och känner ett ansvar för sin kunder och inför samhället!

ROLF BROMME

Drogfri Uppväxt på Järvaveckan 2026

Järvaveckan är en politikervecka som sedan sin start 2016 arrangeras årligen på Spånga IP i Stockholm. Representanter från Drogfri Uppväxt och många andra organisationer finns på plats varje år. Järvaveckan 2026 infaller 27-30 maj. Under eftermiddag och kväll fredagen den 29 juni kommer ett glatt gäng från Drogfri Uppväxt att finnas på plats. Du är varmt välkommen att vara med!

Sara Hagelin



Mycket farligt redan för fostret

Alkohol som njutningsmedel och kulturbärare gäller som etablerad sanning – inte bara i Sverige. Enligt den propaganda vilken föregick beslutet om gårdsförsäljning av alkohol syntes nästan ingen måtta på dess positiva effekter.

Nyligen kom emellertid en påminnelse om alkoholens sanna natur – en farlig drog. Docenten och överläkaren Frida Dangardt uttalar sig i en artikel hos Bonnier News om alkoholens inverkan på foster. Inte bara kvinnans alkoholintag under graviditetens gång har betydelse för fostret/barnet utan redan i konceptionsögonblicket. Spermier påverkas nämligen av alkohol och därmed

barnets arvs massa. Sålunda har även fäderna en roll i sammanhanget.

De många risker docenten räknar upp fick undertecknad att associera till en ungefär lika omfattande exposé av alkoholens välsignelser, vilka framfördes inför beslutet om gårdsförsäljning. Då det förra (välsignelser) ställs mot det senare (allvarliga fosterskador) framstår skillnaden som ren cynism. När reklamakarna framhåller hur den ökade tillgängligheten ”stärker svensk dryckeskultur” talar alkoholforskaren om hur drogen kan ge hjärtfel, synskador och beteendestörningar hos den uppväxande individen. En annan förnäm och förväntad biverkan hos den alkohol som får säljas

direkt hos producenten är att ge ”nya möjligheter för turism och sysselsättning”. Alkoholforskarens variant heter ”hörselskador samt koncentrations- och inlärningssvårigheter” hos barnet.

Låt vara att de hurtiga reklamtexterna inte handlar om själva drogen utan om distributionen. Det gick ändå inte att läsa båda fenomenen (reklamen för ökad tillgänglighet och rapporten om risk för fosterskador) parallellt utan att associera till ren cynism. Alkoholmiljöns välsignelser i kontrast till fosterskador och medföljande handikapp!

Likaså är det svårt att inse varför upplysning om riskerna har tonats ner i vården. Den försiktiga tonen tycks ha fått företräde framför varning och

upplysning kring den stora faran med alkohol under graviditet. En orsak som nämnts är att man vill undvika att skuldbelägga blivande föräldrar. Men vilken risk är den verkligt allvarliga? Smärre psykiska problem hos föräldrar eller barn med livslånga handikapp?

En välkommen effekt av att alkoholforskarna så detaljerat förtecknat skaderiskerna är att alkoholen därvid framstår efter förtjänst – som en mycket farlig drog. Det är sannerligen långt från påståenden om hur enklare och ökad försäljning kan förse ”landsbygden med hållbar tillväxt och ökad attraktionskraft.”

Tore Hägg

Insändare:

På krogen borde det vara lag på att ange alkoholhalten på alkoholhaltiga drycker

Jag tycker om öl. Det är en fröjd att utforska smakerna på världens ölsorter, nu då de finns allmänt tillgängliga. Rätt sorts öl upphöjer smakupplevelsen på en vällagad maträtt.

Jag är också uppmärksam på att inte få i mig för mycket alkohol, det blir obehagligt. I butiken kan jag läsa halten på flaskan, men på krogen blir det svårare. Där verkar det vara mer undantag än regel att alkohol-halten anges på menyer och anslagstavlor. Saken blir inte bättre av att den unga personalen inte har en aning om klassifi-ceringar som starköl, mellanöl och folköl. Lättöl har de inte ens hört talas om. Jag har vid flera tillfällen fått förslag på ”mellanöl” som visat sig vara starköl (4.2%). Jo, det finns ännu starkare öl, men 4.2% är inte mellanöl. Kort sagt: de är totalt okunniga, yrket till trots.

Jag tycker att folk ska ha rätt att i förväg få veta vad de beställer och dricker, utan att behöva fråga. Det finns många



goda skäl till det, allt från folkhälsa till trafiksäkerhet. Därför borde det finnas lag som stadgar att vid utbud av alkoholhaltiga drycker ska alkoholhalten tydligt anges, lika tydligt som sort, volym och pris. Åtminstone för öl, där alkoholhalten varierar så stort.

En enkel åtgärd, som kanske rent av sparar ett och annat liv.

Per Lindberg

Vi vann Kulturprogram med NBV 2025

Vi hade en träff kring Musikleken's tema Kärlek i musiken, ett inspirerande tema. Efter det tävlade vi och vann tredje pris i NBV:s musiktävling i februari 2025. För detta kunde vi i november 2025 anordna tillsammans med NBV en kulturkväll i Stockholm.

Vi samlades på Klara Södra och fick lyssna till en spännande föreläsning om Berättelser för existentiella samtal.

Prästen och terapeuten Daniel Hafner inspirerade oss. Han menar att vi är som Skatter i lerkärl (som hans bok heter) Vi bär alla på intressanta berättelser om livet.

Under hösten samlades vi i studiecirkel på tre träffar kring NBV:s nya tema Naturen i musiken.

Vi tävlade nu i februari 2026 och vann återigen tredje pris till ett kulturprogram, som vi planerar till hösten 2026.

Mycket inspirerande att samlas kring musik med olika tema! Rekommenderas!

Ulla Lingesjö Thilén



Tidningen digitalt

Vill du få tidningen digitalt istället?

Kontakta info@drogfri.org, så ordnar vi det!

Du vet väl om att du också hittar tidningen på Drogfri Uppväxts webbplats: drogfri.org?





Solveig - en pigg 100-åring!

Vår mångåriga medlem, Solveig Spjut, som även har arbetat en period på SLNs kansli i Stockholm, fyllde sommaren 2025 100 år. Förbundet Drogfri Uppväxt uppvaktade henne med en lunch på restaurang som blev mycket uppskattad. Solveig blev också Hedersmedlem i Drogfri Uppväxt. Vi hade en mycket trevlig stund tillsammans och pratade om många fina gemensamma minnen.

Agneta och Barbro

Drogfri Uppväxt www.drogfri.org

Ordförande: Eva Malmgren Thörnblom, Göteborg.

Kassör/Medlemsregister: Agneta Fernström, tel . 018-367 367, mob 0705-221 367, Tårpilsv 8, 755 50 Uppsala agnetahf@gmail.com

Sekreterare: Ann-Charlotte Arnborg Larsson, Göteborg.

Redigering & layout: Ali Jerremalm, 0706-928074.

Tryck: Printson, Östersund. **ISSN:** 2002-3278