

# Fakta, argument & debatt

Nyhetsbrev om alkohol, narkotika och sociala frågor  
från Blå Bandet i samverkan med SLAN

N:r 9 - publicerad 7 augusti 2025

**Blå Bandet**  

Nyhetsbrevet produceras av Blå Bandet (Sveriges Blåbandsförbund) och ges ut i samverkan med  
SLAN (Sveriges Landsråd för alkohol- och narkotikafrågor)

[www.blabandet.se](http://www.blabandet.se) [www.slan.se](http://www.slan.se)

Redaktion: **Helena Bingebo, Bertil Forsberg, Ingalill Söderberg, Mikael Hansson**

[nyhetsbrev@blabandet.se](mailto:nyhetsbrev@blabandet.se)

Redigering & utskick: **Per-Olof Svensson**

## INNEHÅLL

- Vitt snus, en explosionsartad ökning bland ungdomar
- Var 16:e vuxen i världen använder illegala droger
- Enbart PEth värden räcker inte för att återkalla körkort
- 6.6% av fotbollsspelare har spelproblem
- Grekland och Lettland skärper regel för alkohol
- Finska regeringens förslag om alkoholliveranser sågas
- Lettland skärper alkohollagarna
- EU-politiker diskuterade kampen mot narkotikasmugglingen
- Alkohol och narkotika i norsk valdebatt
- Europeisk hjärtorganisation pekar på effekterna av alkoholkonsumtion och kräver åtgärder
- Alkoholindustrin mörkar verkligheten och vilseleder allmänhet och politiker i Storbritannien
- Hur informera om alkohol för att förebygga bröstcancer?
- Polisen gör minst många nykterhetskontroller när behovet är störst
- Medicinsk cannabis försämrade sömnen i pilotstudie – särskilt REM-sömnen
- Heroin försämrar hjärnans förmåga att reagera på sociala signaler
- Systembolaget: Ökat förtroende och lägre underliggande försäljningsvolym



[www.blabandet.se](http://www.blabandet.se)

## Premiär:

### Ny redaktion för Fakta, argument & debatt

I förra numret informerades att Owe Ranebäck efter eget önskemål  
slutar efter 26 år som redaktör för detta nyhetsbrev.

Nu tar en ny kvartett över med Helena Bingebo, Bertil Forsberg, Ingalil Söderberg och Mikael Hansson.  
Kort presentation på sidan 7. Per-Olof Svensson fortsätter att sammanställa, redigera och göra utskick.

---

## Vitt snus, en explosionsartad ökning bland ungdomar

Trots åldersgräns och reklamförbud är nikotinprodukter lätta att få tag på för ungdomar. Fyra gymnasieelever berättar här hur vitt snus blivit en del av deras vardag – och varför det är så svårt att sluta.

[”Nästan hela klassen snusar” | Cancerfonden](#)

[Faktaunderlag finns också i broschyrer från Riksförbundet VISIR](#)

---

## Var 16:e vuxen i världen använder illegala droger

FN:s årliga rapport visar att det är fler än tidigare. 316 miljoner personer eller 6 % av alla 15-64 åring använder illegala droger. Vanligast är cannabis, följt av opioder och amfetamin.

Källa: unodc.org

[World Drug Report 2025](#)

---

## Enbart PEth värden räcker inte för att återkalla körkort

Kammarrätten i Stockholm har avgjort ett uppmärksammat fall där Transportstyrelsen återkallat körkortet för en person med två förhöjda värden, dock med tre normala värden mellan.

- Att återkalla körkortet är ett långtgående ingripande, säger kammarrättsrådet Pernilla Flank.

Källa: domstol.se

[Två förhöjda PEth-värden är inte tillräckligt för att återkalla körkort - Sveriges Domstolar](#)

---

## 6.6% av fotbollsspelare har spelproblem

En studie gjord av bland andra Johanna Gripenberg som publicerats i BMJ open sport & exercise medicine visar att 72% av fotbollsspelarna i Allsvenska och Superettan spelar på spel. 6.6% har spelproblem. Endast tredjedel av spelarna visste om ifall deras klubb har en policy om spel. Många klubbar sponsras av spelbolag, vilket väcker frågan om vilken roll sponsring spelar.

Källa: bmjopensem.bmj.com

Rapport publicerad av Stad:

[Psykisk hälsa och riskbeteenden bland elitfotbollsspelare - Kartläggning och preventiva insatser](#)

---

## Grekland och Lettland skärper regel för alkohol

Den grekiska riksdagen har antagit en ny lag som förbjuder försäljningen av alkohol och tobak till minderåriga. Bland annat krävs att butiksägare kontrollerar åldern på alla som vill köpa alkohol eller tobak.

Från 1 augusti gäller mer restriktiva tider som alkohol får säljas i Lettland. Alkohol får inte säljas efter kl. 20 på kvällen på vardagar, och beställer man alkohol via en app eller hemsida får den levereras tidigast 6 timmar efter beställningen.

Källa: euronews.com och eng.lsm.lv

[Greece passes law to jail people for selling alcohol or tobacco to children | Euronews](#)

[Alcohol sales hours to be limited from August in Latvia / Article](#)

---

Forts. >

---

## Finska regeringens förslag om alkohollieferanser sågas

Regeringen vill tillåta hemleveranser av alkohol och entydigt tillåta leveranser från utlandet. Remisstiden gick ut den sista juli och får nu kritik på bred front, till och med från företrädare för regeringspartierna. Kristdemokraterna riktar kritik mot den ansvariga ministern Sanni Grahn-Laasonen från Samlingspartiet för att inte ha förankrat lagförslaget tillräckligt bland regeringspartierna innan det gick ut på remiss. Sannfinländarnas riksdagsledamot Kaisa Garedew skriver i ett pressmeddelande att hon motsätter sig näthandel, distansförsäljning och hemleverans av alkohol med tanke på följderna för familjerna, vården och i nära relationer. Polisen tror att friare tillgång till alkohol kommer att leda till såväl fler störningar på offentliga platser som mer våld i hemmen.

Lagförslaget får kritik av en lång rad experter och organisationer som arbetar med folkhälsa. Juha Mikkonen, verksamhetsledare för organisationen Förebyggande rusmedelsarbete EHYT säger att lagförslaget urholkar hela alkoholmonopolet eftersom lagändringen skulle innebära att man skulle kunna köpa hur starka drycker som helst från utlandet.

[Läs mer på svenska YLE:s hemsida](#)

---

## Lettland skärper alkohollagarna

Lettland är ett av de länder som har högst alkoholkonsumtion. Efter en omfattande diskussion skärps alkohollagarna från den 1 augusti. Det innebär till exempel att ingen alkohol får säljas efter klockan 20 på kvällen på vardagar eller efter klockan 18 på söndagar. Innan lagändringen fick alkohol säljas till klockan 22.00. För att minska möjligheten till impulsköp införs en regel om att alkohol som säljs via en webbplats eller mobilapp får levereras tidigast sex timmar efter beställningen. Enligt den nya lagen är det inte heller tillåtet att använda pris- eller rabatterbjudanden i samband med reklam för alkohol eller som en del av kundlojalitetsprogram.

[Läs mer på Drugnews](#)

---

## EU-politiker diskuterade kampen mot narkotikasmugglingen

Som en del av Danmarks EU-ordförandeskap var Danmarks justitieminister Peter Hummelgaard värd för ett informellt möte med europeiska kollegor i Köpenhamn i juli. På den första dagen besökte justitie- och inrikesministrarna fristaden Christiania för att lära sig om kampen mot den organiserade cannabishandeln och stängningen av den så kallade Pusher Street.

På mötets andra dag, den 23 juli, diskuterade ministrarna kampen mot organiserad brottslighet och skyddet av barn. ”Den organiserade brottsligheten känner inga gränser, och därför är det absolut nödvändigt att vi står enade i Europa för att hitta gemensamma lösningar. Det handlar bland annat om att bekämpa narkotikasmuggling genom europeiska hamnar”, sade Peter Hummelgaard (s).

[Läs mer på EU:s hemsida](#)

---

## Alkohol och narkotika i norsk valdebatt

Den 8 september är det stortingsval i Norge. Med medel från stiftelsen Ansvar för Framtiden driver IOGT Norge en påverkanskampanj mot en liberaliserad drogpolitik. Man lyfter framför allt tre frågor i valrörelsen: Fortsatt narkotikaförbud, nej till ökad möjlighet till alkoholkonsumtion på offentliga platser och stärkt förbud mot alkoholreklam.

Som en del i valrörelsen var Blå Kors också närvarande under Arendalsuka (norska motsvarigheten till Almedalsveckan) den 11-15 augusti. Man hade en egen monter och medverkade i sex offentliga seminarier som behandlar ämnen som jämlik missbruksvård över hela landet och kampen mot spelmissbruk.

[Läs mer på IOGT Norges hemsida](#) samt på [Blå Kors hemsida](#)

Forts. >

---

## Europeisk hjärtorganisation pekar på effekterna av alkoholkonsumtion och kräver åtgärder

The European Heart Network (EHN) presenterade den 12 juni sin nya översikt om alkoholkonsumtion och hjärt-kärlsjukdom. I rapporten med titeln "The Impact of Alcohol Consumption on Cardiovascular Disease," framhålls behovet av en starkare europeisk alkoholpolitik för att minska hjärtkärlsjukdom i befolkningen. Rapporten baseras på vetenskap och det aktuella kunskapsläget från senare års forskning, och förkastar den seglivade myten att en viss alkoholkonsumtion är bra för hjärtat.

Tvärtom poängteras att forskning visar att även en låg alkoholkonsumtion ökar risken för de vanligaste hjärtkärlsjukdomarna inklusive högt blodtryck, kranskärlsjukdom, hjärtsvikt och stroke. Bara inom EU beräknas varje år ungefär 50.000 dödsfall i hjärtkärlsjukdom orsakas av alkohol.

Bland de åtgärder som efterlyses i rapporten finns att EU inför krav på varningstext på samtliga alkoholförpackningar för att informera konsumenterna om det risker som konsumtionen medför bland annat för hjärta och kärl. Man vill även göra det obligatoriskt att deklarerar alla ingredienser som ingår samt kaloriinnehåll. I rapporten krävs också att EU upphör med stöd till alkoholproduktion.

[Pressmeddelande](#)

---

## Alkoholindustrin mörkar verkligheten och vilseleder allmänhet och politiker i Storbritannien

Forskare vid universitetet i Edinburgh Skottland har för The Institute of Alcohol Studies (IAS) granskat hur den brittiska alkoholindustrin systematiskt försöker vilseleda allmänhet och beslutsfattare genom att tona ned riskerna kopplade till alkoholkonsumtion och samtidigt framställa sig själva som ansvarstagande aktörer.

I studien som presenterades 19 juni har analyserats 140 offentliga budskap från sex ledande alkoholproducenter och grupperingar finansierade av dessa. I rapporten "Spin the bottle: How the UK alcohol industry twists the facts on harm and responsibility" avslöjas en systematisk strategi att plocka ut resultat från enstaka studier för att överdriva sektorns ekonomiska betydelse samt framgångarna med frivilliga åtgärder och argument emot en mer strikt alkoholpolitik.

Det är chockerande att se hur mycket alkoholindustrins grupperingar hävdar att de värnar om hälsa och välbefinnande samtidigt som de orsakar sådan skada, kommenterar Dr Katherine Severi, chef vid The Institute of Alcohol Studies, och menar att beslutsfattare inte får låta sig vilseledas av privata vinstintressen utan måste folkhälsoexperter.

[Läs mer](#)

---

## Hur informera om alkohol för att förebygga bröstcancer?

Bland cancerexperter är alkohol numera en välkänd och viktig riskfaktor bakom bröstcancer, men i allmänbefolkningen är sambandet mellan alkohol och bröstcancer inte alls lika välkänt. Hur ska man då nå ut i samhället för att kunna påverka människors beteenden? Forskare från Oxford Brooks universitet i England har med stöd från en cancerprevention fond genomfört en studie som inkluderade 260 kvinnor i åldrarna 40 till 65 år där många har personlig erfarenhet av bröstcancer.

De slutsatser man drar i en nyligen publicerad artikel om studien är att det är inte räcker med budskapet att dricka mindre, eftersom många inte litar på myndigheternas budskap om risker, eller förringar riskerna bland annat på grund av gällande alkohollnorm. Det behövs enligt studien verkliga beskrivningar från kvinnor som framhåller positiva effekter av från att avstå från att dricka, exempelvis bättre sömn och känslomässigt mående.

[Läs mer](#)

---

## Polisen gör minst många nykterhetskontroller när behovet är störst

I en debattartikel i Västerbottens Kuriren presenterar Västerbottens läns Nykterhetsförbund statistik och ifrågasätter polisens prioriteringar. Man skriver att juli och augusti 2024 var de månader då flest personer omkom i trafiken enligt statistik från Transportstyrelsen. Sommaren är också den årstid då alkoholkonsumtionen i Sverige är högst, med topp i juli enligt en intervjustudie från CAN.

När Västerbottens läns nykterhetsförbund (VLN) granskade samtliga rattfylleridomar vid Umeå tingsrätt avkunnade under två år visade det sig att oväntat få domar avsåg rattfylleribrott som hade begåtts under sommaren, bara januari, mars och december hade färre dömda rattfylleribrott än juli!

VLN tog därför fram uppgifter om antal alkoholutandningsprov genomförda i lokalpolisområde Umeå per månad under de senaste fem åren, 2020-2024. Bara 3,5 % av proverna togs under juli och 4,5 % under augusti, vilka placerar dessa sommarmånader i botten vad gäller förekomsten av nykterhetskontroller i trafiken.

Under 2024 testades mer än 7 gånger fler förare under oktober än under juli, vilket rimmar illa med hur alkoholkonsumtionen ser ut. Den period när man kan befara att antalet onyktra förare är störst på vägarna och olyckorna är flest, ses polisens nykterhetskontroller minst ofta längs vägarna.

[Läs mer i Västerbottens-Kuriren](#)

---

## Medicinsk cannabis försämrade sömnen i pilotstudie – särskilt REM-sömnen

Trots att cannabis ofta används för att förbättra sömnen tyder ny forskning på att medicinsk cannabis faktiskt kan försämra sömnkvaliteten. En pilotstudie publicerad i Journal of Sleep Research visar att en enda dos cannabisolja ledde till kortare total sömntid och kraftigt minskad REM-sömn hos personer med insomni – utan att deltagarna själva upplevde försämrad sömn.

Studien omfattade 20 vuxna (varav 16 kvinnor) med kliniskt diagnostiserad insomni. Deltagarna tillbringade två nätter i ett sömnlabb och fick antingen placebo eller en dos cannabisolja med 10 mg THC och 200 mg CBD. Sömnaktiviteten mättes med en högupplöst EEG-hätta med 256 elektroder. Dagen efter testades deras vakenhet och kognitiva funktioner, bland annat med ett körsimuleringsstest och sömnhetstest i mörk miljö.

Resultaten visade att dosen minskade total sömntid med i genomsnitt 24,5 minuter och REM-sömnen med 33,9 minuter. Det tog också längre tid för deltagarna att komma in i REM-fasen. Den objektiva försämringen syntes dock inte i deltagarnas subjektiva upplevelse – de uppgav inga större skillnader i sömnkvalitet jämfört med placebonatten. Inte heller fanns någon försämring i objektiv vakenhet eller körförmåga dagen efter.

Forskarna understryker att studien var liten och begränsad till en engångsdos. Men resultaten väcker frågor om de långsiktiga effekterna av regelbunden medicinsk cannabisbehandling vid sömnproblem, särskilt eftersom REM-sömnen är viktig för känsloreglering och minne.

En tidigare systematisk översikt från samma forskargrupp av 21 studier (2021–2024) visade att stödet för medicinsk cannabis vid sömnstörningar är svagt, trots dess utbredda användning. Forskarna efterlyser därför större, välkontrollerade långtidsstudier som kan ge tydligare vägledning till både läkare och patienter.

[Pressmeddelande](#)

Forts. >

---

## Heroin försämrar hjärnans förmåga att reagera på sociala signaler – ny studie visar koppling till återfallsrisk

En ny studie publicerad i *Neuropsychopharmacology* visar hur heroin påverkar hjärnans funktion i prefrontala cortex, särskilt efter en period av abstinens. Hos möss som tidigare självadministrerat heroin blev hjärnans excitatoriska neuron mindre aktiva vid social interaktion, men mer aktiva vid heroinrelaterade signaler. Denna förändrade balans i hjärnaktivitet tros öka risken för återfall.

Möss som tidigare tagit heroin visade ökad hjärnaktivitet i prefrontala cortex när de exponerades för heroin-kopplade signaler, men minskad aktivitet vid sociala stimuli. Efter två veckors abstinens visade mössen fortsatt stark motivation att söka efter heroin men minskat intresse för social kontakt.

Baslinjeaktivitet i prefrontala cortex var lägre hos heroinexponerade möss, vilket tyder på långvarig nedreglering av neurala funktioner. Synaptiska kopplingar till de aktuella neuronerna var försvagade – särskilt de som aktiveras vid vila och social interaktion. En korrelation hittades mellan låg socialt engagemang och hög känslighet för heroinsignaler, särskilt hos vissa individer.

Resultaten kan förklara varför personer som återhämtar sig från opioidberoende har svårt att bygga upp eller återetablera sociala relationer. Studien gjordes på möss, vilket begränsar direkt generalisering till människor.

[Pressmeddelande](#)

---

## Systembolaget: Ökat förtroende och lägre underliggande försäljningsvolym

Nettoomsättningen för Systembolaget ökar med 1,7 procent under andra kvartalet jämfört med motsvarande period 2024. Ökningen beror främst på säsongeffekter då påsken inföll under andra kvartalet i år, men under första kvartalet föregående år. De underliggande volymerna är lägre än föregående år.

- Systembolaget fortsätter att utveckla det digitala erbjudandet mot kund och har stort fokus på att minska verksamhetens klimatpåverkan, säger Ann Carlsson Meyer, vd för Systembolaget.

Återigen visar svenska folket ett stort förtroende för Systembolaget som placerar sig i toppen i Verians Anseendeindex Företag för 2025. Nöjd Kund Index (NKI) ökade till 81,6 (80,6) i årets första mätning och förflyttningen är positiv i samtliga åldersgrupper.

Under kvartalet inträffade högtider som Valborg, studentfirande och midsommar. Det är en tid med många kundbesök, men också en period med risk för langning av alkohol och för att illegal sprit säljs till unga. Systembolaget har ökat ambitionen kring lokala samarbeten mot langning.

- Jag är glad över det starka engagemanget från våra medarbetare och samarbeten med polisen och kommunerna, säger Ann Carlsson Meyer.

Forskning visar att ungdomar som får alkohol från någon de känner har en tidigare alkoholdebut och dricker mer än andra unga och därför samarbetar många av våra butiker med kommuner, polis och civilsamhälle mot langning.

Rörelseresultatet uppgår till 54 (97) MSEK och påverkas av underliggande minskad försäljningsvolym samt ökade löne- och utvecklingskostnader

- Justerat för säsongeffekten påverkas resultatet negativt både i kvartalet och ackumulerat av lägre volymer. Högre löne- och utvecklingskostnader påverkar också resultatet, säger Merlin Poljak, chef för Affärssupport på Systembolaget.

[Pressmeddelande](#)

## Redaktion Fakta, argument & debatt

### Helena Bingebo

Är ordförande i Umeå Blåbandsförening. Arbetar som sjuksköterska och frilansande journalist.

### Bertil Forsberg

Har varit aktiv på olika nivåer i nykterhetsrörelsen, bl.a. i Blå Bandets och NBVs förbundsstyrelser. Är ordförande i Västerbottens läns nykterhetsförbund. Han har doktorerat i epidemiologi och folkhälsovetenskap och är seniorprofessor i miljömedicin vid Umeå universitet.

### Ingalill Söderberg

Har arbetat både på Blåbandsförbundet och ungdomsförbundet. Frilansjournalist och författare som har skrivit i Blå Bandet och Norrskan under många år. Engagerad i Internationella Blå korset, främst med opinionsbildning, alkoholpolitik och förebyggande arbete.

### Mikael Hansson

Medlem i Ödskölt Blåbandsförening i Dalsland. Nyligen varit ledamot i Blå Bandets förbundsstyrelse. Är intresserad av att nå ut med ideologiska frågor. Vidare att skapa förutsättningar för bildandet av Blåbandshjälpen - en förening för internationellt biståndssamarbete.

### Per-Olof Svensson

Organisationssekreterare och chefredaktör för Blå Bandet och Norrskan. Arbetar med intern och extern information, kontakter med medlemmar, föreningar och distrikt samt administration. Ordförande i Almunge Blåbandsförening och kassör i Uppsala Blåbandsdistrikt.

Tipsa gärna om nyheter till nyhetsbrevet!

[nyhetsbrev@blabandet.se](mailto:nyhetsbrev@blabandet.se)

## Alla välkomna att svara på tolv 1X2 frågor, vinster utlottas oavsett antal rätt!

*Bjud gärna in fler, dela vidare!*

Använd mobilens kamera och scanna QR,  
då får du frågorna och även svaren när du är klar.

*Passa gärna på att ta en promenad samtidigt.*

Arrangör: [www.blabandet.se](http://www.blabandet.se)

**Blå Bandet** 



Gäller till 31/8 2025