

Fakta, argument & debatt

Om alkohol, narkotika, nikotin och sociala frågor

Sammanfattningar till artiklar med länkar för dig som vill läsa mer

Nummer 4 - Publicerad 26 mars 2026



Socialt

Ny bok och studiematerial:

Medberoende – Att bryta mönster och finna sig själv



Alkohol

Ledare i Blå Bandet: Vet du vad Förenklingsrådet är?

Dubbelriktat samband mellan alkoholkonsumtion och smärta

Alkoholkonsumtionen fortsätter att minska

Växande medvetenhet men inget om alkohol och cancer i USAs nya kostråd



Nikotin

Stoppa nikotinexperimentet på barn och unga

Studie: Snusande kan öka risker vid operationer



Narkotika

Krönika i Blå Bandet: Ytterligheter i narkotikapolitiken

Hög dödlighet bland barn som förlorat förälder på grund av missbruk

Så gav norrlänens kamp mot nätdrogerna en ny postlag

Gravida i USA använder oftare cannabis

Narkotikabruket minskar i Helsingborg



Vård

Vårdsökande har ökad risk för självmord



Doping

Antidopingarbetet lyfts under SM-veckan i Umeå

Idéburna organisationer

Regeringen vill synliggöra idéburna organisationers roll i välfärden



Socialt

Ny bok och studiematerial:

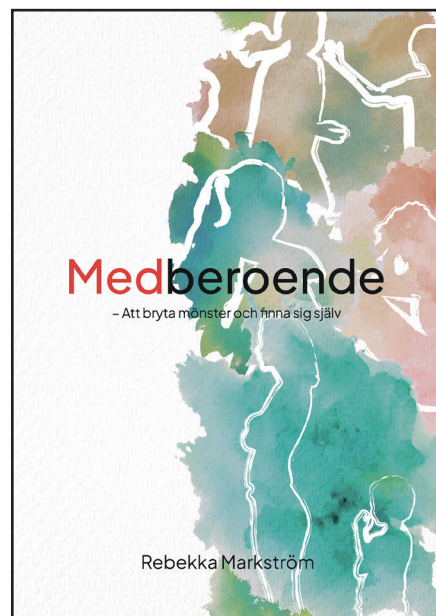
Medberoende – Att bryta mönster och finna sig själv

Studieförbundet NBV har tillsammans med Sveriges Blåbandsförbund tagit fram ett studiematerial kring medberoende. Materialet är en bok som väver samman teori, berättelser och personliga övningar. Deltagarna får verktyg för att stärka sin självkänsla, sätta gränser, öva självmedkänsla och identifiera sina behov.

Så här beskriver författaren Rebekka Markström själv boken:

"I ett liv präglad av ansvar, oro eller anpassning kan man lätt tappa bort sig själv. Den här boken vill hjälpa dig att hitta hem igen till den du är, bakom alla roller och krav. Boken är ett stöd för dig som vill lära dig mer om medberoende, förstå dig själv bättre, och kanske börja frigöra dig från mönster av medberoende.

[Läs mer: Blå Bandet](#)



Alkohol

Vet du vad Förenklingsrådet är?

Vet du vad Förenklingsrådet är? Om du vet blir jag imponerad. Jag hade ingen aning förrän Blåbandsförbundet fick en remiss att svara på med förslag från Förenklingsrådet. Det skriver Per-Olof Svensson, chefredaktör för tidningen Blå Bandet i sin ledare. Förslaget går ut på att göra det enklare för företag att servera alkohol utan nuvarande krav på tillagningskök och matservering.

Vi behöver inte mer alkoholberusning i samhället, det är väl känt hur det bidrar till våld och trafikolyckor. Forskarna lyfter istället fram att åtgärder som minskar den totala konsumtionen, då minskar även berusningsdrickande och skadorna, framhåller Per-Olof Svensson.

[Läs hela ledaren: Blå Bandet](#)

Dubbelriktat samband mellan alkoholkonsumtion och smärta

En grupp forskare använde data från den brittiska Whitehall II-kohorten och fann att ökad alkoholkonsumtion leder till högre smärtintensitet över tid. Detta mönster var särskilt tydligt hos medelålders pensionärer och personer med lägre socioekonomisk status. Studien bekräftar att även om smärta kan motivera drickande som en form av självmedicinering, så bidrar alkoholen i längden till en ökad smärtproblematik. Alkohol kan orsaka inflammation i kroppen och skada nervsystemet, vilket genererar ny smärta. Artikeln publicerades i den vetenskapliga tidskriften Alcohol and Alcoholism.

[Läs mer: National Library of Medicine \(engelska\)](#)



Alkohol

Alkoholkonsumtionen fortsätter att minska

Under 2025 minskade alkoholkonsumtionen i Sverige med ungefär 2,6 % jämfört med 2024. Det framgår av preliminära uppgifter från CAN.

– Det har under flera år varit en trend med minskad alkoholkonsumtion, en trend som fortsatte även under 2025, säger Björn Trolldal, utredare och forskare på CAN.

– Vi ser en successiv minskning med i genomsnitt ungefär 1 procent per år under de senaste 20 åren, men denna minskning har förstärkts under senare år, säger Björn Trolldal.

Under 2025 var det framför allt Systembolagets försäljning som minskade.

[Pressmeddelande: CAN](#)

Växande medvetenhet men inget om alkohol och cancer i USAs nya kostråd

WRD.News citerar en undersökning från Annenberg Public Policy Center (APPC) vid University of Pennsylvania (USA) som visar att allmänhetens medvetenhet om kopplingen mellan alkohol och cancer är ganska hög (53%) tack vare senare års information från myndigheterna, men påpekar det anmärkningsvärda att i USAs nya officiella kostråd har man strukit informationen att alkohol är cancerframkallande.

[Läs mer: WRD.news](#) (engelska)



Nikotin

Stoppa nikotinexperimentet på barn och unga

Vitt snus och engångsvapes är en snabbväxande nikotinmarknad. Trots hälsorisker, skyhöga nikotinhalter och manipulerade pH-värden är lagstiftningen otillräcklig, skriver företrädare för Hjärt-lungfonden och A non smoking generation tillsammans med två forskare.

[Läs mer: Altinget](#)

Studie:

Snusande kan öka risker vid operationer

Snusandet ökar i popularitet, inte minst bland unga kvinnor. Det samtidigt som en avhandling nu visar att snus användning kan öka riskerna i samband med kirurgiska ingrepp. Avhandlingen har titeln "Tobacco and surgery: The Swedish Tobacco Cohort" och är sammanställd och författad av Magnus Olsson, som nyligen doktorerade vid Odontologiska fakulteten på Malmö universitet.

[Läs mer: Malmö universitet / Mynewsdesk](#)



Narkotika

Ytterligheter i narkotikapolitiken

Ständigt hör vi om ytterligheter i den narkotikapolitiska debatten. Legalisera eller avkriminalisera i den ena vågskålen, hårdare tag i den andra. Det borde gå att finna en hållbar utvecklingsväg i mitten som ger än mer skjuts till den nedgång i narkotikakonsumtion vi sett de senaste åren och den nedgång av dödlighet till följd av narkotika som skett. Det skriver Peter Moilanen, chef Narkotikapolitiskt center, i en krönika i tidningen Blå Bandet.

[Läs hela krönikan: Blå Bandet](#)

Hög dödlighet bland barn som förlorat en förälder på grund av missbruk

En studie från Michigan (USA) visade att dödligheten bland barn upp till 17 års ålder var sju gånger förhöjd bland dem som haft en förälder som avlidit på grund av en överdos eller missbruk. Riskökningen var ännu högre om en förälder mördats eller begått självmord, men antalet barn drabbade av drogrelaterad död hos en förälder var betydligt fler. Studien publicerades i den vetenskapliga tidskriften JAMA Network.

[Läs studien: JAMA Network](#) (engelska)

Så gav norrlänens kamp mot nät drogerna en ny postlag

Mycket av drogförsäljningen i vårt land sker från hand till hand, men en viss del sänds per post. När försändelser som leveransmetod uppmärksammades av Sveriges fyra län i norr som ville bekämpa droganvändningen stötte de genast på patrull. Lagen sa helt enkelt nej till att öppna brev, trots misstanke om olagligt innehåll.

Mångårig samverkan gav lagändring till slut. Den 2 januari 2023 slog lagändringen igenom, vilket gjorde det möjligt för postombuden att exempelvis larma till polis och tull om de misstänker att det finns illegala varor i brev.

[Läs mer: BRÅ](#)

Gravida i USA använder oftare cannabis

En studie i USA visar att var 6:e gravid kvinna nyligen använt cannabis. Gravida använder det ofta för att lindra stress och oro, och tror inte att cannabis är farligt.

[Läs mer: Wiley Online Library](#) (engelska)

Narkotikabruket minskar i Helsingborg

Sedan 2021 genomför Helsingborg analyser av narkotikarester i stadens avloppsvatten. Resultaten för 2025 visar att halterna av flera narkotikapreparat har minskat jämfört med tidigare år. Liknande tendenser syns även i flera ungdomsenkäter, där färre unga uppger att de använder narkotika.

Helsingborg har analyserat avloppsvattnet för narkotikarester under perioden 2021–2025. Provtagningarna genomförs både på våren och hösten, där hälften av proverna utförs under vardagar och hälften på lördagar. Resultaten sammanställs till ett årsmedelvärde som ger en övergripande bild av användningen i staden.

[Läs mer: Pressmeddelande Helsingborg / Mynewsdesk](#)



Vård

Vårdsökande har ökad risk för självmord

En studie i Kanada visar att personer som söker sjukhusvård för alkohol och cannabisrelaterade orsaker har ökad risk för självmord, upp till 9 gånger.

Läs mer: [Molecular Psychiatry](#) (engelska)



Doping

Antidopingarbetet lyfts under SM-veckan i Umeå

Under SM-veckan vinter den 27–29 mars kommer Antidoping Sverige att vara på plats i Umeå Energi Arena Vind för att sprida kunskap och väcka engagemang kring antidopingfrågor. Evenemanget ses som ett viktigt tillfälle att nå ut till både allmänheten och idrottsaktiva.

Läs mer: [Antidoping Sverige / Mynewsdesk](#)

Idéburna organisationer

Regeringen vill synliggöra idéburna organisationers roll i välfärden

”Att regeringen vill ta fram bättre sätt att mäta och synliggöra sektorns roll är ett viktigt steg”. Det säger Famnas generalsekreterare om Upphandlingsmyndighetens uppdrag att utreda hur just detta kan göras. Regeringen har gett Upphandlingsmyndigheten i uppdrag att utreda hur den idéburna sektorns andel av den offentliga marknaden kan mätas och synliggöras. Myndigheten ska också lämna förslag på ramlag för idéburet offentligt partnerskap (IOP).

Läs mer: [Famna](#)

Fakta, argument & debatt

Om alkohol, narkotika, nikotin och sociala frågor

Fakta, argument & debatt produceras av **Blå Bandet** (Sveriges Blåbandsförbund) och ges ut i samverkan med **SLAN** (Sveriges Landsråd för alkohol- och narkotikafrågor)

www.blabandet.se



www.slan.se

Redaktion: Helena Bingebo, Bertil Forsberg, Ingalill Söderberg, Per-Olof Svensson
nyhetsbrev@blabandet.se

Redigering & utskick: Per-Olof Svensson

Bilder där annat inte anges är arrangerade och från AdobeStock med licens.

Blå Bandet och NBV erbjuder möjligheten att bli gruppleddare för Anhörighelger

Information och ansökan: Johan Sjöo, verksamhetsstrateg, Blå Bandet
johan.sjoo@blabandet.se 070-4941366

Bli gruppleddare för våra Anhörighelger – Gör skillnad där det behövs som mest!

NBV Blå Bandet

Din roll som gruppleddare



En trygg punkt för deltagarna

Du ansvarar för välkomnande, guidning och struktur under helgen, inte för föreläsningar eller professionella utlåtanden.



Personlig lämplighet i fokus

Vi lägger stor vikt vid din förmåga att möta människor i känslomässigt sköra tillstånd.



Skapa ordning och trygghet

Du sätter schemat och finns tillgänglig för deltagarna före, under och efter helgen.



Utbildning och Förmåner



Kostnadsfri ledarutbildning

Två helgers utbildning med diplom, ledd av legitimerad lärare och beroendeterapeut (resa/logi ingår).



Ersättning för ditt engagemang

Du får arvode för de Anhörighelger du leder (utbildningen är ej arvoderad).



Ansök idag via e-post

johan.sjoo@blabandet.se

Märk din ansökan med "GRUPPLEDARE"

NotebookLM

WEBBINARIUM/ 16 APRIL/ KL 15.00-16.00

FÖREBYGGANDE ARBETE – VAD KRÄVS FÖR ATT LYCKAS?



Webbinarium: Torsdag 16 april 2026 kl. 15.00 Förebyggande arbete – vad krävs för att lyckas?

Föranmälan

Prevention är något de flesta är överens om är viktigt – men hur skapar man ett strategiskt och långsiktigt drogforebyggande arbete på lokal nivå? Vad krävs för att arbetet ska bli mer än enskilda projekt och tillfälliga satsningar? Hur bygger man strukturer som håller över tid och där samverkan faktiskt fungerar i praktiken?

Daniel Müller, samordnare på Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning, CAN, delar erfarenheter från lokalt drogforebyggande arbete runt om i landet. Med utgångspunkt i konkreta exempel lyfter han centrala delar i ett strategiskt förebyggande arbete och hur kommuner kan arbeta kunskapsbaserat och långsiktigt med ANDTS-frågorna.