



10 ting du bør vite om ungdom og alkohol

**RAPPORT 3:2017
OPPDATERT JUNI 2025**

actis

Innhold

Introduksjon.....	3
1. Hva er alkohol?	4
Hvorfor drikker man alkohol?.....	4
2. Slik virker alkohol i kroppen	5
Rusen.....	5
Bakrus.....	7
Alkoholforgiftning.....	7
Man kan bli avhengig.....	8
3. Unge drikker stadig mindre	8
Kilder til alkohol.....	11
Drikkepress.....	12
4. Foreldre er viktige forbilder	12
Mange barn har foreldre som ruser seg.....	14
5. Frafall og dårligere skoleresultater	15
6. Økt risiko for vold og ulykker	15
7. Uønskede seksuelle hendelser	17
8. Fyllekjøring og risikoadferd	19
9. Alkohol kan bidra til og forsterke psykiske lidelser	20
10. Kroppen har ikke godt av alkohol	21
Fylla er skadelig.....	21
Hjernen påvirkes av alkohol.....	23
Organskade.....	23
Alkohol er ikke bra for hjertet.....	24
Alkohol kan være kreftfremkallende.....	24
Alkohol kan være kreftfremkallende.....	24
Gravide bør ikke drikke.....	25
Actis mener	26

Introduksjon

Ungdoms alkoholbruk har vært fallende siden 2000-tallet, men tendensen kan se ut til å ha snudd. Unge i Norge drikker mindre alkohol totalt sett, og sjeldnere, enn sine europeiske jevnaldrende. Det er positivt. Men de drikker gjerne mer når de først drikker, og i enkelte miljøer er bruken av både alkohol og andre rusmidler høy. Risikofylt bruk av alkohol og narkotika er koblet til dårlige skoleresultater og mer fravær, og kan også forsterke en påbegynt negativ utvikling.

Ungdom tåler alkohol dårligere enn voksne. Kroppene deres er mindre, og alkoholen kan dermed ha en annen effekt. Et drikkenivå som en voksen tåler godt, kan være skadelig for en ungdom. Ungdoms kropp er dessuten under utvikling, og alkohol kan ha en negativ påvirkning. Dette gjelder spesielt for hjernen, som gjerne ikke er ferdig utviklet før i midten av 20-årene. Unge hjerner er mer sårbare for alkoholrelaterte endringer som kan føre til dårligere hukommelse og svekket lærings-evne. Dette er uheldig i en livsfase der mange er under utdanning. Alkohol påvirker også hjernens evne til å styre impulser. Dårligere impulskontroll er assosiert med større risiko for å utvikle en rusmiddelavhengighet senere i livet. Unge som drikker mye alkohol er også i risikozonen for å utvikle psykiske lidelser.

Samtidig er unge mer utsatt for andre negative konsekvenser av alkohol. Unge som drikker har større risiko for å bli utsatt for vold, uønskede seksuelle hendelser, skader og ulykker.

Alkohol kan bidra til at grensene for seksuelt samtykke blir uklare. Ungdom har større risiko for å havne i situasjoner der samtykke til sex er uklart, og for å oppleve uønsket seksuell oppmerksomhet. En stor andel av anmeldte voldtekter er festrelaterte voldtekter, altså

voldtekter som skjer i forbindelse med fest eller uteliv. Denne typen voldtekter er langt vanligere enn overfallsvoldtekter. Ofte har både overgriper og offer drukket betydelige mengder alkohol, og ofte er begge unge. Mange har også opplevd at overgrepene filmes eller tas bilder av, og at dette så spres videre i sosiale medier. Dette medfører store belastninger for dem det skjer med, og jentene opplever dette i større grad enn guttene.

Actis – Rusfeltets samarbeidsorgan ønsket å undersøke hvordan ungdom opplever ulike alkoholrelaterte problemstillinger. I september 2017 gjennomførte Opinion derfor på vegne av Actis en representativ webundersøkelse blant 1000 ungdommer i Norge mellom 15 og 20 år. Resultatene tyder på at ungdom i stor grad opplever at deres jevnaldrende drikker alkohol, og at venner er den vanligste kilden til alkohol. Ungdom opplever negative konsekvenser av jevnaldrendes drikking. For jentene var uønsket seksuell oppmerksomhet og å ha følt seg utrygg eller redd de vanligste konsekvensene. Guttene opplevde i større grad å ha blitt truet.

En tilsvarende undersøkelse ble gjennomført i 2024, og vi kan se en tydelig utvikling mot at jenter i større grad utsettes for negative opplevelser som å få klær eller andre eiendeler ødelagt, bli skjelt ut eller fysisk skadet.

Ungdom utsetter seg for fare når de drikker alkohol. Alkoholen øker risikoen for skader, både på kort og lang sikt. Det er derfor viktig å ta ungdoms alkoholbruk på alvor. Vi må satse mer på kunnskap, forebygging og på trygge voksne rundt de unge.

Oslo, juni 2025

Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan

«Alle kroppens
celler vil
inneholde
alkohol kort tid
etter at man
har drukket.»

1 Hva er alkohol?

Alkohol er et rusmiddel med avhengighetspotensiale, og har vært brukt av mennesker i flere tusen år. Det finnes spor av alkohol fra så tidlig som 9000 år f.Kr. De vanligste typene alkoholholdig drikke er øl, vin og brennevin, men det kan også være alkohol i for eksempel sider, noen fruktdrikker og «rusbrus». Stoffet som gir ruseffekten kalles etanol. Etanol oppstår når sukker eller andre karbohydrater gjæres. I dagligtalen omtales etanol som oftest som «alkohol».

I dag er alkohol det mest brukte rusmiddelet i verden. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) har litt over 40 prosent av verdens befolkning drukket alkohol i løpet av siste år. I Norge er alkoholbruk svært vanlig. Ni av ti nordmenn har drukket alkohol en eller annen gang i løpet av livet, og 83 prosent, altså åtte av ti, oppgir at de har drukket alkohol i løpet av siste år. Likevel er det slik at nordmenn drikker mindre enn andre europeere. I 2024 drakk nordmenn i snitt 6,2 liter ren alkohol i året, mot et europeisk snitt på 9,8 liter i 2020.

Alkohol spiller en viktig rolle i vår kultur. Det brukes for å markere viktige hendelser og overganger i livsfaser, som for eksempel bryllup eller overgangen fra barn til voksen. Alkohol fungerer også som et «sosialt lim», og spesielt for unge er rusmiddelet en måte å markere samhörighet og deltagelse på. For mange er det også et likhetstegn mellom alkohol og kos. Å drikke alkohol kan markere et skille mellom jobb og fritid.

Hvorfor drikker man alkohol?

Det er mange ulike årsaker til at folk velger å drikke alkohol, men grovt sett kan man dele opp grunner eller motiver for å drikke i positive og negative årsaker. Å drikke for å oppnå eller forsterke velvære og godt humør, for å føle tilhørighet til en gruppe, for å feire noe eller for å bli full regnes gjerne som positive motiver. Eksempler på negative motiver er for å redusere eller unngå stress, depresjon eller andre negative følelser, og for å unngå å skille seg ut sosialt.

Mange velger også å la være å drikke alkohol. Årsakene kan være mange: Religion, oppvekst og kulturelle normer, helseårsaker, alkoholproblemer i familien, at man ikke liker smaken, at man er redd for negative konsekvenser eller at man ikke ønsker å miste kontrollen.

I en stor, europeisk undersøkelse spurte forskere om årsaker til at folk drakk alkohol. De fant at «for å forbedre fester og feiringer» var den vanligste årsaken. «Fordi jeg liker følelsen» og «fordi det er gøy» var også vanlige grunner. Mindre vanlige grunner var «for å bli full», «for å glemme alt» og «fordi det er del av et sunt kosthold». Forskerne spurte også om årsaker til at folk valgte å la være å drikke alkohol. Den vanligste grunnen var «alkohol er helseskadelig». Manglende interesse for å drikke alkohol og å ha sett eksempler på negative konsekvenser av alkoholdrikking var også viktige årsaker.



ØL: Det finnes både positive og negative motiver for å drikke.

Foto: Shutterstock

2 Slik virker alkohol i kroppen

Alkohol opptas i kroppen først og fremst gjennom tarmene. Kort tid etter at man har drukket, vanligvis bare noen minutter, kan man måle alkohol i blodet. Hvis det er lenge siden man har spist, opptas alkoholen raskere enn hvis man spiser samtidig som man drikker alkohol. Alkoholen følger med blodet til alle kroppens organer, og går også inn i selve organene. Kort tid etter at man har drukket, vil alle kroppens celler inneholde alkohol. Det betyr at hver eneste hjernecelle, muskelcelle, hudcelle og så videre vil inneholde alkohol. Det samme gjelder for fosteret, dersom en gravid kvinne drikker alkohol.

Så snart alkoholen er tatt opp i blodet, begynner kroppen prosessen med å kvitte seg med den. Dette kalles forbrenning. Leveren bryter ned så mye som 95 prosent av alkoholen som kommer i kroppen. Resten skilles ut gjennom urin, svette og pust.

Tiden kroppen bruker på å forbrenne alkohol er relativt konstant, og det er lite man kan gjøre for å skille den ut raskere. Hverken badstue, trening, kaffe eller andre kjerringråd vil påvirke hvor fort alkoholen forsvinner fra kroppen.

Rusen

Mange opplever mild alkoholrus som behagelig. Vanlige effekter er hevet stemningsleie, en følelse av at rusen har en verdi, økt impulsivitet og økt vilje til å ta risiko. I tillegg kan man få nedsatt oppmerksomhet, konsentrasjonsevne, dårligere kritisk sans, svekket hukommelse, dårligere koordinasjon og nedsatt feilkontroll. Feilkontroll er en hjernefunksjon som sørger at det er samsvar mellom det man har tenkt å gjøre og det man faktisk gjør. Noen vil også oppleve at de kan bli mer aggressive. Ved høyt inntak kan mange oppleve kvalme, brekninger, oppkast, ustøhet, tretthet og sløvhet. I verste fall kan man ved svært høyt inntak av alkohol også oppleve pustehemming, pustestans og død.

Når alkoholen har kommet over i blodet, angis mengden som promille. Jo høyere promille, jo sterkere vil effekten av alkoholen merkes. For en som er vant til å drikke alkohol, ca. en til tre ganger i uken, kan effekten av alkohol beskrives sånn:

- 0,2-0,5 promille: Man føler seg lett påvirket og i godt humør. Man får også nedsatt oppmerksomhet, redusert konsentrasjonsevne, nedsatt feilkontroll, redusert kritisk sans, økt impulsivitet og økt risikovillighet.
- 0,5-1 promille: Man blir mer kritikkløs og risikovillig.
- Over 1 promille: Dårligere balanse, man snakker snøvlete og får dårligere kontroll over bevegelsene. Man blir trøtt, sløv og kan bli kvalm
- Over 1,5 promille: De fleste får problemer med hukommelsen. Hukommelsesproblemene øker med stigende promille.

Promille

Promille betyr tusendel. I alkoholsammenheng brukes det som et mål på hvor mye alkohol det er i kroppen. 1 promille betyr at det er ett gram alkohol i en kilo blod.

Kilde: FHI

«Følelsen av å være lett påvirket inntreffer rundt 0,5 promille eller lavere.»



BAKFULL: Etter å ha vært full opplever mange et ubehag og en følelse av å være syk «dagen derpå». Man kan være kvalm, kaste opp, ha hodepine, være deprimert og føle seg slapp og uopplagt.

Foto: Shutterstock

- Svært høy promille: Bevisstheten nedsettes, og du kan bli bevisstløs. Pustesenteret i hjernen kan hemmes. Oppkast er vanlig.

Kilde: Helsenorge.no 2024

Personer som ikke er vant til å drikke alkohol, eller som bruker medisiner eller narkotika, vil kunne få sterkere effekter enn det som er beskrevet over ved samme alkoholmengde i blodet. Personer som drikker mye alkohol vil ikke oppleve de samme ruseeffektene som en person som ikke er vant til å drikke ved samme promille. Hvis man er påvirket over lengre tid (mer enn 3-5 timer), kan man også oppleve å føle seg mindre beruset selv om promillen er like høy.

Ved høyt inntak av alkohol, kan man oppleve en såkalt «blackout», et midlertidig tap av hukommelse. Hukommelsestapet er vanligvis kortvarig og skyldes sannsynligvis at den delen i hjernen som spiller en viktig rolle for hukommelsen, hippocampus, akutt fungerer dårligere.

Bakrus

Etter å ha vært full opplever mange et ubehag og en følelse av å være syk «dagen derpå». Man kan være kvalm, kaste opp, ha hodepine, føle seg nedstemt, slapp og uopplagt. Denne tilstanden omtales som bakrus eller «fyllesyke». Vi vet lite om hva de konkrete årsakene til at bakrus oppstår, men forskerne mener det kan være fordi kroppen, og spesielt hjernen, tilpasser seg alkoholen når man har vært beruset over flere timer. Når alkoholen er borte fra kroppen, sliter hjernen med å venne seg til dette, og det oppstår en slags abstinens. Jo mer alkohol man har drukket, og jo lenger man har vært beruset, dess sterkere blir bakrusen. Mangel på søvn og uttørring kan også bidra til bakrus.

Det finnes mange myter om hva man kan gjøre for å begrense bakrusen. Men det eneste som faktisk har en effekt, er å drikke mindre alkohol. Det kan også hjelpe å spise mat og å drikke vann eller annen alkoholfri drikke samtidig som man drikker alkohol. Man bør unngå å ta smertestillende tabletter av typen Ibux, Globoid og lignende betennelseshemmende midler når man drikker alkohol. Disse tablettypene inneholder et virkestoff som sammen med alkohol kan gi blødninger i mage eller tarm. Det anbefales at man i stedet bruker paracetamol-baserte smertestillende tabletter.

Alkoholforgiftning

Ved høyt alkoholinntak kan man få en «overdose» alkohol, eller bli alkoholforgiftet. Siden ulike personer har ulik toleranse for alkohol, kan samme mengde påvirke to personer svært ulikt. Promille rundt 3 kan være dødelig, men i kombinasjon med medisiner eller andre rusmidler kan alkohol være dødelig også ved en lavere promille. Ved en alkoholforgiftning kan man bli bevisstløs og miste kontroll over blæren. Man kan også få pustestans, og i ytterste konsekvens kan man dø. Personer som er alkoholforgiftet kan også kaste opp, og bevisstløse personer kan risikere å få oppkast ned i lungene.

Legevakten i Oslo rapporterer at av de ungdommene som kommer dit på grunn av rus, er den største gruppen studenter i 20-årene som kommer inn med alkoholforgiftning etter å ha drukket sprit. Antallet alkoholrelaterte forgiftninger på legevakten i Oslo økte fra 1236 i 2002 til 2595 i 2018. Dette utgjør mer enn en dobling i denne perioden, mens folketallet bare økte med 10 prosent. I forbindelse med revyester, russetid, fadderuker og festivaler som samler mange unge i hovedstaden, merker Legevakten økt pågang.

De aller fleste av dem som kommer til Legevakten, kommer fordi de har drukket for mye alkohol eller tatt for mye narkotika. Men noen ønsker også

«Jo mer alkohol man har drukket, og jo lenger man har vært beruset, dess sterkere blir bakrusen.»

Ring 113 ved alkoholforgiftning

Hvis du drikker mye alkohol på kort tid, kan det føre til alvorlig forgiftning. Det er derfor viktig at man søker hjelp og ringer 113. Det er viktig at man passer på personer som er beruset. Hvis noen er bevisstløs bør de legges i stabilt sideleie for å holde luftveiene åpne og unngå at de blir kvalt dersom de kaster opp.

Kilde: Helsenorge.no (2024)

«Avhengighet
kjennetegnes
ved at
personen
har mistet
kontrollen over
bruken.»

hjelp til avrusning eller fordi de trenger hjelp til andre problemer knyttet til rus. De aller fleste kommer med ambulanse, plukket opp på fest, utested eller liggende ute på gaten. Andre kommer både med politi og ambulanse. Legevakten tar ikke blodprøver av ungdommene, men ungdommene blir spurt om hvilke rusmidler de har brukt. Det vanligste rusmiddelet er alkohol.

Man kan bli avhengig

Man kan, som med andre rusmidler, bli avhengig av alkohol. Når bruken øker til et nivå over snittet, eller når den begynner å få konsekvenser, kan det beskrives som skadelig bruk eller misbruk. Avhengighet kjennetegnes ved at personen har mistet kontrollen over bruken, og drikker alkohol også når dette er uheldig, skader eller fører til store problemer. Det er en glidende overgang fra «normal» og relativ problemfri bruk til skadelig bruk og avhengighet.

Langvarig bruk av alkohol kan påføre hjernecellene endringer som kjennetegnes ved økt trang til å drikke alkohol. En alkoholavhengig vil føle trang til å drikke og bruke mye tid på å skaffe seg alkohol. Det kan også være vanskelig å komme seg til hektene etter drikkingen. Tap av kontroll og manglende evne til å slutte å drikke, til tross for at man ser at drikkingen fører til skade og familieproblemer, er også kjennetegn på alkoholavhengighet.

Påvirkes av gener og miljø

Alle kan bli avhengige av alkohol, men noen er mer disponerte enn andre. Sannsynligvis er det en kombinasjon av genetisk sårbarhet og miljøfaktorer som fører til at en person blir avhengig av et rusmiddel. Noen studier tyder på at den ene halvparten av risikoen for å bli avhengig skyldes gener, og at miljø står for den andre halvparten. Sannsynligvis påvirker miljøet sjansen for å begynne å drikke mer enn genene, mens genene påvirker mer risikoen for å bli avhengig. Vi trenger mer kunnskap om hvorfor noen prøver rusmidler og hvorfor noen er mer sårbare og utsatte enn andre. En bevisst holdning til eget alkoholforbruk kan redusere risikoen for å bli avhengig.

Når en person er avhengig av alkohol plutselig slutter å drikke, vil de oppleve en rekke fysiske og psykiske plager, kalt abstinenser. Disse kan ofte oppstå så tidlig som to timer etter drikkestopp og før promillen har nådd null. Typiske abstinenssymptomer er hjertebank, økt puls, skjelving, høyt blodtrykk, svetting, kramper, kvalme og oppkast. Nedstemthet, angst, depresjon, søvnløshet og syns- eller hørselsbedrag kan også oppstå. I noen tilfeller kan abstinensene være så alvorlige at det er en risiko for død.

Det er mye som tyder på at begynne å drikke alkohol tidlig øker sjansene for å bli avhengig av alkohol eller andre rusmidler senere i livet. Unge som begynner å drikke før de er 15 år har fire ganger så høy sjanse for å bli alkoholavhengige enn de som begynne å drikke etter fylte 20 år.

3 Unge drikker stadig mindre

Vi har gode tall på ungdoms alkoholbruk i Norge. Ungdataundersøkelsene har siden 2010 blitt gjennomført blant elever på ungdoms- og videregående skole i alle landets kommuner. I tillegg er Norge med i den europeiske skoleundersøkelsen blant 15-16-åringer, kalt Espad.

Espad-undersøkelsene viser at andelen 15-16 åringer i Norge som oppgir å ha drukket noen gang falt fra 85 prosent i 1999 til 53 prosent i 2019. Denne

positive trenden ser imidlertid ut til å ha snudd: Dessverre viser ferske tall at andelen har økt til over 56 prosent i 2024.

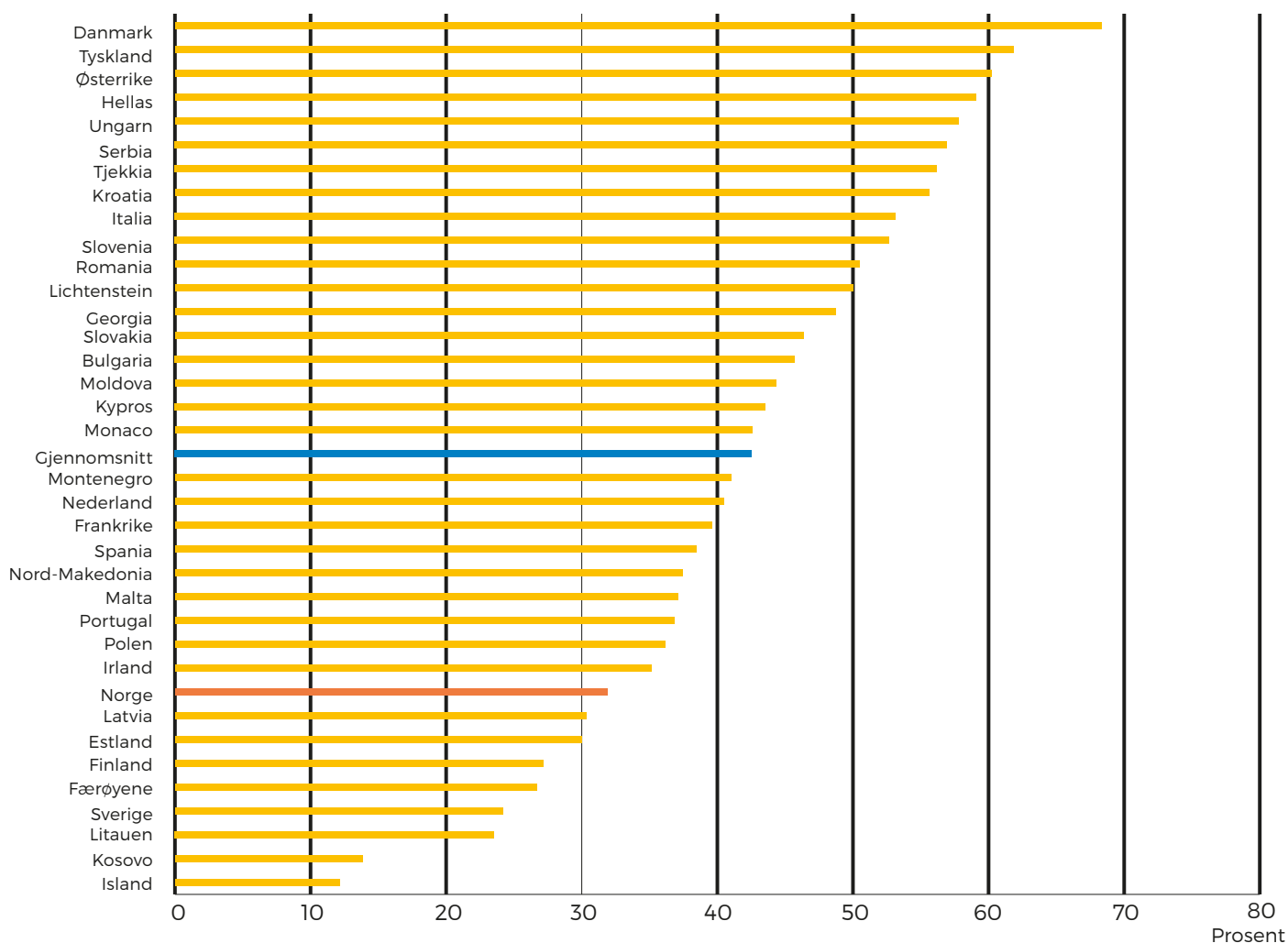
Ifølge Espad-undersøkelsen fra 2024 har i snitt 73 prosent av europeiske 15-16-åringer drukket alkohol en eller annen gang i livet. 42 prosent rapporterer å ha drukket alkohol i løpet av siste 30 dager, mens 13 prosent rapporterer å ha vært beruset i løpet av siste 30 dager.

Til sammenligning oppgir 56 prosent av de norske ungdommene i undersøkelsen å ha drukket alkohol noen gang. Andelen norske ungdommer som sier at de har drukket i løpet av de siste 30 dagene har økt fra 25 prosent i 2019 til 32 prosent i 2024.

Ungdom i Norge drikker mer når de først drikker

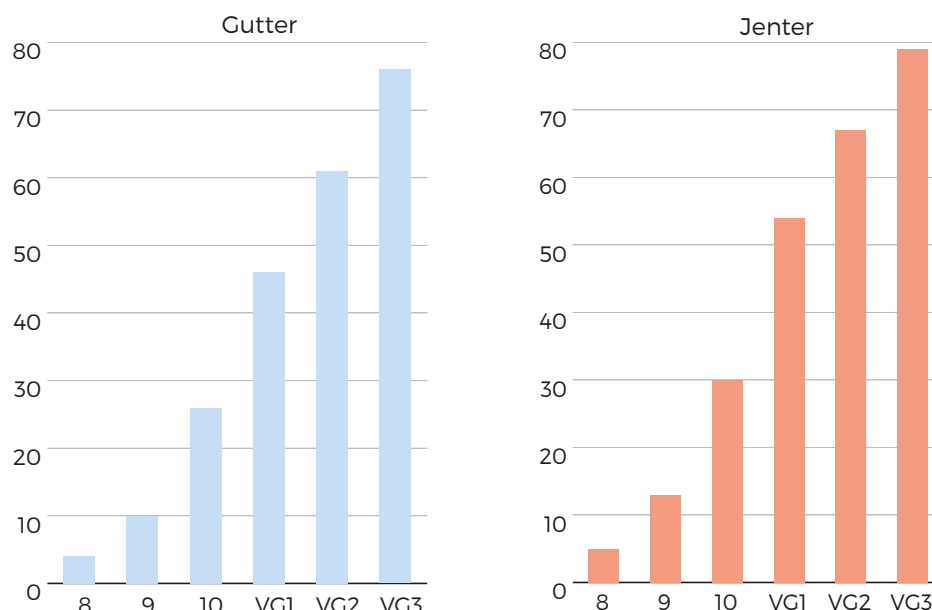
Til tross for økningen av unge som sier de har drukket i løpet av de siste 30 dagene, ligger Norge fremdeles blant de laveste i Europa. Danske ungdommer er blant dem som drikker mest alkohol i Europa. 90 prosent av danske 15-16-åringer har drukket en eller annen gang i løpet av livet. 68 prosent har drukket i løpet av siste 30 dager (se figur 1), og 36 prosent har vært beruset i løpet av de siste 30 dagene.

FIGUR 1: Alkoholbruk siste 30 dager blant europeiske 15-16-åringer.



«Danske ungdommer er blant dem som drikker mest alkohol i Europa.»

FIGUR 2: Prosentandel som har vært tydelig beruset siste år, etter kjønn og klassetrinn.



KILDE: UNGDATA 2024

Også Ungdataundersøkelsene finner at ungdom i Norge drikker lite (se figur 2). Ifølge Ungdatarapporten for 2024 har 85, 5 prosent av ungdomsskoleelevene og 38 prosent av elevene på videregående skole ikke vært beruset i løpet av siste år. Det er vanskelig å peke på et bestemt debuttidspunkt, fordi det varierer mye hvor gamle ungdom er når de begynner å drikke alkohol. Men andelen som har vært tydelig beruset siste år øker betraktelig mellom 10. trinn og første klasse på videregående.

Til tross for at ungdommer i Norge drikker sjeldnere enn sine europeiske jevnaldrende, ser det ut som om de drikker mer, når de først drikker. I Norge drakk ungdom i snitt 6,7 cl alkohol siste drikkeanledning, altså ca. 4 flasker 0,33 liter øl, mot et europeisk snitt er på 4,6 cl. Dette er et drikkemønster som gjenspeiler drikkemønsteret i den voksne befolkningen. Også voksne nordmenn drikker mindre alkohol enn ellers i Europa, men de drikker større mengde når de drikker.

Å prøve rusmidler som er utbredt i voksenverden, er først og fremst et normalt fenomen, men å prøve tidligere enn andre, eller å prøve andre rusmidler enn det som er vanlig, kan være tegn på et problem. De vanligste årsakene til at ungdom prøver et rusmiddel er nysgjerrighet, at man vil være med «i gjengen» eller at det virker spennende.

Minoritetsungdom drikker mindre

Forskning viser at ungdommer med tilknytning til et ikke-vestlig land drikker sjeldnere og mindre alkohol enn majoritetsungdom. En studie finner at ungdom med bakgrunn fra et land utenfor EU/EØS i mindre grad drakk alkohol, sammenlignet med majoritetsungdom i Norge og minoritetsungdom med tilknytning til et EU/EØS-land. Det er også en tendens til at minoritetsungdom i mindre grad enn majoritetsungdom

drikker seg fulle. I en undersøkelse gjort blant nesten 11 000 ungdommer i Norge i alderen 14-17 år, oppga 16,1 prosent av majoritetsungdommene at de hadde drukket seg beruset minst én gang i uken. Til sammenligning svarte 2,9 prosent av ungdommene med foreldre født i Asia at de hadde vært beruset minst én gang i uken. Også her var det liten forskjell i alkoholdrikkingen mellom majoritetsungdom og ungdom med foreldre født i Europa eller USA. Forskere mener forskjellene kan forklares med ulike kulturelle tradisjoner og religiøse normer knyttet til alkohol i Norge og landene ungdommene har bakgrunn fra. Ofte er det slik at forskjellene i alkoholbruken mellom ungdom med innvandrerbakgrunn og majoritetsungdom minker jo lenger familien har bodd i Norge.

Flertallsmisforståelsen

I undersøkelsen som ble gjennomført av Opinion på vegne av Actis høsten 2024 spurte vi om ungdommene opplevde at deres jevnaldrende drakk alkohol (figur 3).

91 prosent av de i aldersgruppen 15-17 år svarte at deres jevnaldrende drikker alkohol. Dette sier ikke noe om omfanget av alkoholdrikking i aldersgruppen, men gir en pekepinn på hvor vanlig fenomenet oppleves å være. Når et fenomen oppfattes å være mye vanligere enn det det er, kaller man det gjerne «flertallsmisforståelsen». Et eksempel er at «alle» tror at «alle andre» drikker mer alkohol enn dem selv. Mye tyder på at ungdom har en tilbøyelighet til å overestimere andre ungdommers alkoholbruk. Slike misforståelser kan skape et fiktivt sosialt press der mange strever for å leve opp til myten om at alle andre gjør det som nesten ingen gjør. Kunnskap om hvor vanlig et fenomen er blant jevnaldrende kan bidra til å oppklare denne typen misforståelser, og dermed bidra til å dempe sosialt press.

For unge kan det være lett å tenke at potensielle, fysiske skader ligger for langt frem i tid til å bekymre seg for. Men også unge er i risikosonen for mange av de negative konsekvensene av alkohol, som faren for kreft i svelg og munnhule, leverproblemer og psykiske problemer som følge av alkoholbruk. Unge som begynner tidlig å drikke alkohol, har også større risiko for å bli avhengig av rusmidler senere i livet.

Kilder til alkohol

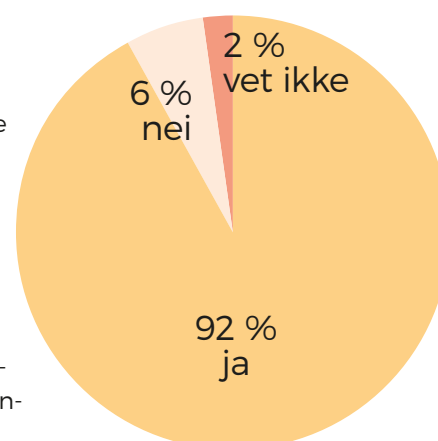
Studier fra USA tyder på at den vanligste kilden til alkohol for ungdom er voksne og andre som kjøper alkoholen lovlig, inkludert venner, slektninger og foreldre.

Vi ba ungdommene i spørreundersøkelsen anslå hvor ungdom i deres omgangskrets har fått tak i alkohol (figur 4). Det var mulig å huke av for flere alternativer.

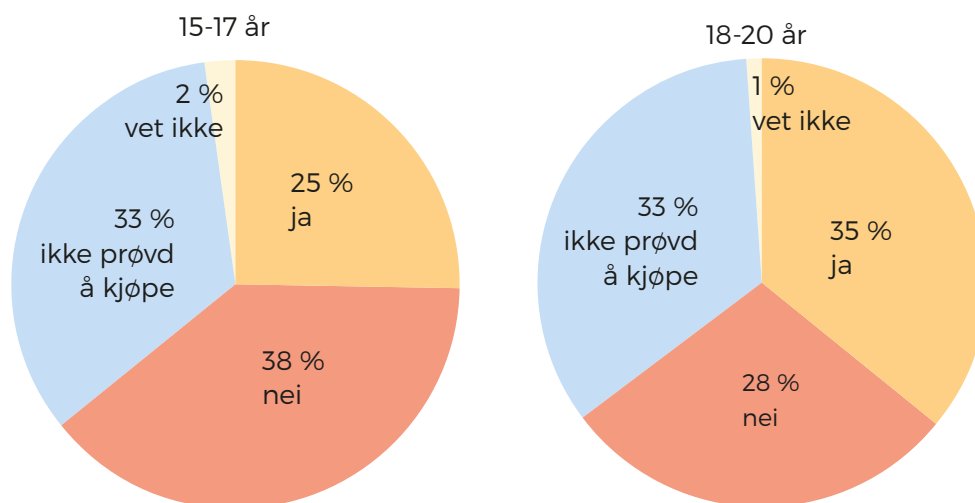
Den vanligste kilden til alkohol for ungdom før fylte 18 år synes å være fra venner. Nær 70 prosent av de spurte svarer at ungdom under 18 i deres omgangskrets får alkohol av venner. Resultatet sier ikke noe om hvor stor andel av ungdom under 18 år som får alkohol fra vennene sine, men tallet kan likevel si noe om hvor vanlig dette oppleves å være. 37 prosent av de spurte svarer at søsken er en kilde til alkohol for ungdom i sin omgangskrets.

I aldersgruppa 15-17 år svarer 29 prosent at ungdom i deres omgangskrets får alkohol av foreldrene. Vinmonopolets gjennomførte ved hjelp av TNS

FIGUR 3: Opplever du at de som er like gamle som deg drikker alkohol?
KILDE: OPINION 2024



FIGUR 4: Har du fått kjøpt alkohol før fylte 18 år?



KILDE: OPINION 2024

Gallup en undersøkelse fra 2010. Der svarte fem prosent at foreldre hadde kjøpt alkohol til dem på Vinmonopolet. I 2008 var tallet dobbelt så høyt, mens det var tre ganger så høyt i 2006. Vi har ikke tall på hvor mange som oppga at foreldrene hadde kjøpt alkohol til dem i dagligvarebutikker.

Unge som får alkohol av foreldrene drikker ofte mer enn andre, og de har også større risiko for å utvikle et risikofylt drikkemønster senere i livet.

Ungdommene ble spurt om de fikk kjøpt alkohol før fylte 18 år (figur 4). 25 prosent av de i aldersgruppen 15-17 år svarte at de har fått kjøpe alkohol. 35 prosent av de i aldersgruppen 18-20 år svarte at de hadde fått kjøpt alkohol før fylte 18 år. En stor andel hadde ikke forsøkt å kjøpe alkohol.

Vi ba ungdommene som hadde fått kjøpt alkohol før de fylte 18 år oppgi hvor de hadde kjøpt (figur 5). Det var mulig å krysse av for flere alternativer.

Drikkepress

Vi ba også de unge som deltok i undersøkelsen om å si seg enige eller uenige i noen påstander knyttet til drikkepress (figur 6).

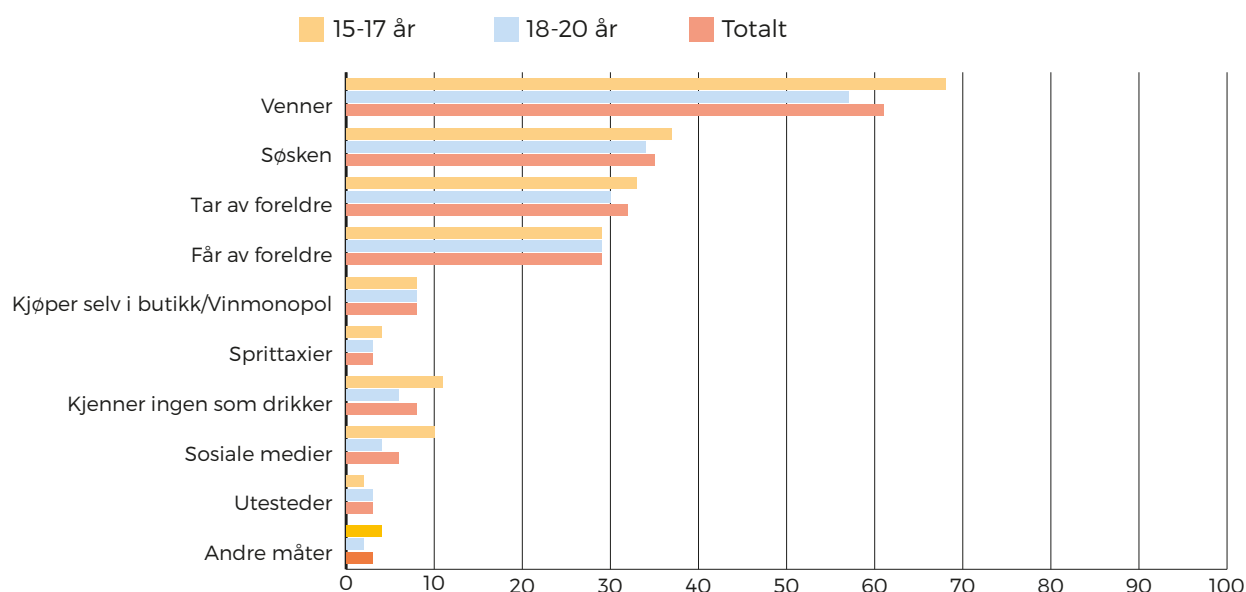
Én av fem er helt eller delvis enige i at det er drikkepress i deres vennekrets og i at det gir status å drikke alkohol. 52 prosent er ikke enige i at det er drikkepress i deres vennekrets/miljø. Likevel svarer 33 prosent at de føler seg utenfor når de ikke drikker alkohol på fest.

24 prosent av de som deltok i undersøkelsen opplever at det er gode rusfrie fritidstilbud til ungdom i sitt nærområde (som ikke er idrett).

4 Foreldre er viktige forbilder

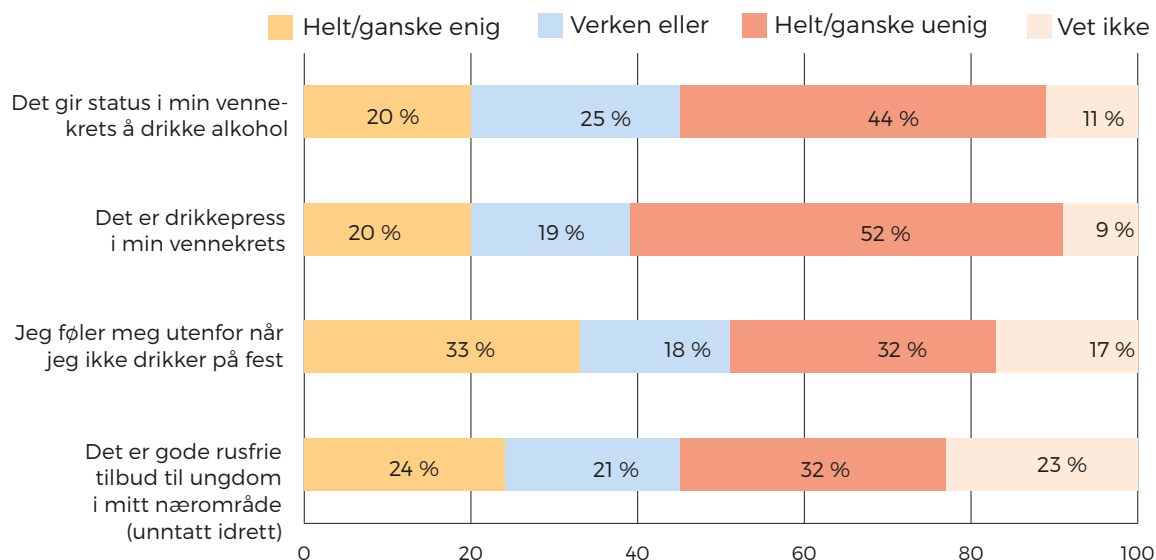
Ungdoms alkoholvaner påvirkes av drikkevanene til foreldrene og andre voksne rundt dem. Særlig spiller foreldre en rolle, både som forbilder og som grensesettere. Unge som opplever at foreldrene er fulle, sender med dem alkohol på fest, er uklare grensesettere og har positive holdninger til alkohol, har oftere et risikofylt drikkemønster. Godt forhold mellom foreldre

FIGUR 5: Ungdom under 18 år: Hvor får ungdom i din omgangskrets tak i alkohol?



KILDE: OPINION 2024

FIGUR 6: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?

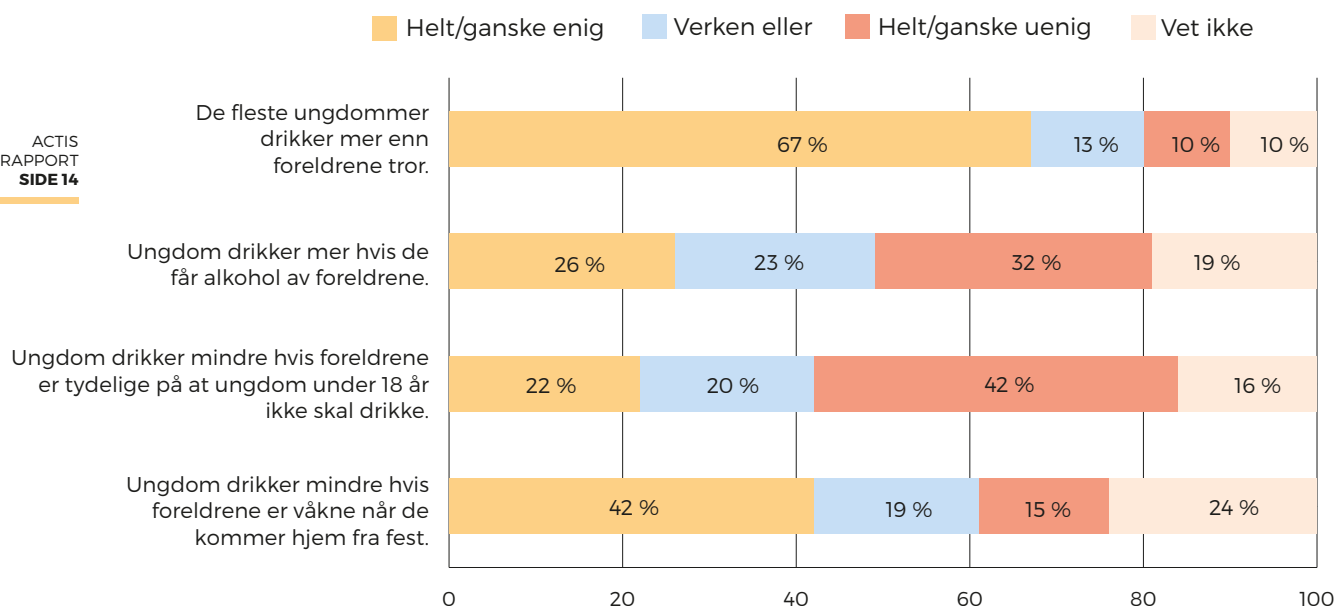


KILDE: OPINION 2024

og barn, støttende og tilstedeværende foreldre og at foreldre kjenner barnas venner, er faktorer som reduserer sjansen for at ungdom utvikler et risikofyllt drikkemønster.

En undersøkelse gjort blant 18 000 ungdommer i Norge fra 82 skoler i 16 kommuner finner at ungdom med foreldre med lav utdanning drikker mer og begynner tidligere enn annen ungdom. For eksempel hadde 35 prosent i aldersgruppen 13-14 år med foreldre med lav utdanning drukkert alkohol siste år, mot 23 prosent blant 13-14-åringene ellers. Å drikke seg full var også vanligere blant 13-14-åringene med foreldre med lav utdanning. 17,5 prosent

FIGUR 7: Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander?



KILDE: OPINION 2024

oppgå å ha vært fulle i løpet av siste år mot 10 prosent blant resten av 13-14 åringene. Forskerne peker på at forskjellig oppdragerstil kan forklare noe av ulikhetene i unges alkoholbruk. Mindre foreldreovervåking, uklar grense-settning når det gjelder alkohol og større aksept for at barn og unge drikker, er faktorer som kan påvirke unges drikkevaner.

I spørreundersøkelsen gjennomført av Opinion ble de unge bedt om å si seg enige eller uenige i flere påstander om foreldres innflytelse på ungdoms alkoholdriking (figur 7). Syv av ti mener de fleste ungdommer drikker mer alkohol enn foreldrene tror. Rundt en tredel var enige i at ungdom drikker mer alkohol hvis de får av foreldrene. Hele 42 prosent var i stor grad enige i at unge drikker mindre hvis foreldrene er våkne når de kommer hjem fra fest.

Forskning tyder på at foreldres holdninger til alkohol kan synes å bli overført til barna. Forskere gjennomførte fokusgruppeintervjuer med 44 ungdommer og 38 foreldre fra Finland og Norge. De fant at ungdommenes og foreldrenes holdninger til alkohol var sammenfallende. Både foreldrene og tenåringene mente at man burde unngå å miste kontrollen når man drakk alkohol, og at man bør være måteholden med alkohol, spesielt der det er barn til stede.

Mange barn har foreldre som ruser seg

Foreldrenes rusbruk kan også få svært alvorlige konsekvenser for barna deres. Når en person i familien har rusproblemer, påvirker dette hele familien. Barn som har foreldre med rusproblemer, er ofte mer utsatt for vold, seksuelle overgrep, traumer, mobbing og vonde opplevelser. Dette kan gi dem problemer senere i livet, som angst, depresjon og andre psykiske og fysiske lidelser. De har også større risiko for å utvikle egne rusproblemer. Mer enn halvparten av pasientene som får behandling for egne rusproblemer, har hatt foreldre med rusproblemer.

En analyse av loggene fra en anonym chat-tjeneste for barn som har

foreldre som ruser seg, viste at mange av barna opplevde veldig alvorlige hendelser som følge av foreldrenes rusbruk. Vold, seksuelle overgrep, ensomhet, selvmordstanker, selvskading og destruktiv adferd som egen rusbruk og risikofylt seksuell adferd gikk igjen i opplevelsene til barna. Mange rapporterte også om svært dårlig selvfølelse og at de ikke følte de var verdt å elske. De fortalte også at de ble mobbet av både venner, foreldre og lærere. I tillegg var mange bekymret for egen fremtid og følte stort ansvar for yngre søsken og andre familiemedlemmer.

Det er vanskelig å finne gode tall på hvor mange barn som lever med foreldre med rusproblemer, men beregninger anslår at ca. 70 000 barn har foreldre som har et moderat til alvorlig alkoholmisbruk, og at ca. 30 000 barn har foreldre med et alvorlig alkoholmisbruk. Og det er trolig rundt 200 000 barn som har foreldre som ruser seg så mye at barna reagerer på det.

5 Frafall og dårligere skolerresultater

Alkoholens påvirkning på unge hjerner kan bidra til at unge får dårligere skolerresultater enn de ellers ville ha fått. Det har blitt observert endringer i områder i hjernen som styrer læring, hukommelse og språk som følge av alkoholdrikking.

Bruk av alkohol og narkotika henger sammen med lavere karakterer og høyere skolefravær. Sammenhengen er tydeligere hos elever som har risikofylt alkohol- og narkotikabruk. Også studenter som drikker mye alkohol har større risiko for å droppe ut av studiene, sammenlignet med de som drikker moderat. Det samme gjaldt dem som ikke drakk i det hele tatt.

I Espad-undersøkelsen fra 2019 rapporterte flere av de som deltok om problemer knyttet til sin alkoholbruk. De vanligste problemene var dårlige skoleprestasjoner (13 prosent) og alvorlige problemer med venner eller foreldre (12 prosent). Jevnt over var det flere gutter enn jenter som hadde alkoholrelaterte problemer. De vanligste var slåssing og problemer med politiet, men dårlige skoleprestasjoner og problemer med venner og familie var like utbredt blant jentene som guttene.

6 Økt risiko for vold og ulykker

Inntak av alkohol gjør en mer utsatt for å komme i risikosituasjoner. Det er en tydelig sammenheng mellom vold og alkohol. 70-80 prosent av de som er innblandet i voldsepisoder er påvirket av alkohol, ifølge statistikk fra de nordiske landene. Ofte er både utøver og offer alkoholpåvirket, og mer enn halvparten av all alkoholrelatert vold involverer de som bare drikker «nå og da». Mye av volden er utelivsrelatert. Forskning viser at en time kortere åpningstid for barer og utesteder reduserer utelivsvolden med 16 prosent.

Det er også en tydelig sammenheng mellom alkohol og vold i nære relasjoner. Risikoen for vold, og spesielt grov vold, øker når den som utøver vold i parforholdet, drikker. Dette gjelder spesielt menn. Menn rammes også av vold i parforhold, men den er som oftest mindre grov. Der det er en risiko for partnervold, øker denne i takt med hvor mye og hvor ofte alkohol drikkes. I Norge tyder forskning på at mer enn hver fjerde kvinne og mer enn hver femte mann har opplevd at partneren har anvendt fysisk makt. Forskning tyder også på at partnervold varierer med hvor mye alkohol som inntas i befolkningen. Når konsumet stiger, stiger også volden, og omvendt.

«Mer enn halvparten av pasientene som får behandling for egne rusproblemer har hatt foreldre med rusproblemer.»

Høyt alkoholinntak er forbundet med økt fare for skader og ulykker. En studie fra Folkehelseinstituttet og Oslo universitetssykehus viste at nesten 40 prosent av akuttinnlagte pasienter hadde alkohol eller andre rusmidler i blodet ved innleggelse. Én av tre pasienter som ble innlagt på akuttmottaket på grunn av skader, var påvirket av rusmidler på skadetidspunktet. Av de som ble akuttinnlagt på grunn av vold, var tre av fire, altså 75 prosent, av pasientene påvirket av rusmidler. Alkohol var det vanligste rusmiddelet. Nesten 26 prosent av skadepasientene var påvirket av alkohol. De som var påvirket av rusmidler da de skadet seg, var som oftest unge og menn. Skadene skjedde på utesteder og på gata.

I en spørreundersøkelse fra Opinion i 2024 ble ungdommene spurt om de i forbindelse med jevnaldrendes drikking hadde opplevd å bli utskjelt eller fornærmet, truet, fysisk skadet eller fått klær og eller andre eiendeler ødelagt (figur 8).

Jentene i undersøkelsen opplevde i noe større grad å få klær ødelagt, bli skjelt ut eller bli fysisk skadet enn guttene. Dette er en endring fra 2017, da flest gutter opplevde disse negative konsekvensene. Guttene opplevde i større grad enn jentene å bli truet. Det gjorde de også i 2017, men forskjellen mellom kjønnene har minsket siden forrige undersøkelse. I 2024 hadde 20 prosent av guttene opplevd trusler, mot 14 prosent av jentene. I 2017 oppga 31 prosent av guttene å ha opplevd trusler mot 11 prosent av jentene.

Her kan du få hjelp

Alarmtelefonen for barn og unge

En gratis nødtelefon som barn og unge kan ringe når de utsettes for omsorgssvikt, vold og/eller har foreldre som ruser seg. Telefonen er døgnåpen. Chat og SMS-tjenesten er åpen 16.15-22.45 man-lør. Lørdag er åpningstiden 16.15-23.45. Telefonnummer: 116 111.

BAR – Barn av rusmisbrukere har en gratis og anonym chatte-tjeneste hver søndag tildag fra kl. 17-20 på barsnakk.no.

Fastlegen kan også hjelpe, og henvise til Barne- og ungdomspsykiatrisk klinikk (BUP) hvis det er behov for det.

Helsesøster på skolen eller på helsestasjon for ungdom kan gi råd og videre hjelp. Helsepersonell har taushetsplikt.

Rustelefonen har en gratis og anonym telefon og chat som er åpen man-fre fra kl. 11.00-18.00. Rustelefonen kan nås på 915 08 588 eller på rustelefonen.no

Røde Kors har en tjeneste kalt Kors på halsen der man gratis og anonymt kan snakke eller chatte med frivillige voksne i Røde Kors. Telefon og chat åpent mandag til fredag kl. 14-22 på korspåhalsen.no

7 Uønskede seksuelle hendelser

Alkoholkonsum henger sammen med økt risiko for uønskede seksuelle hendelser og overgrep. Alkoholinntak kan bidra til at grenser blir uklare, og det kan være vanskelig å vite om den andre personen ønsker å ha sex. Én av fem unge mellom 17 og 24 år har hatt sex uten å ønske det, ifølge en undersøkelse Norstat gjorde på vegne av NRK i mars 2017. Dette skjedde fordi de unge ofte følte seg presset til det, eller de gjorde det for den andre partens skyld. Noen har følt det som et overgrep. 37 prosent av disse var påvirket av alkohol eller annen rus, og i de fleste tilfellene skjedde dette med en venn eller en bekjent.

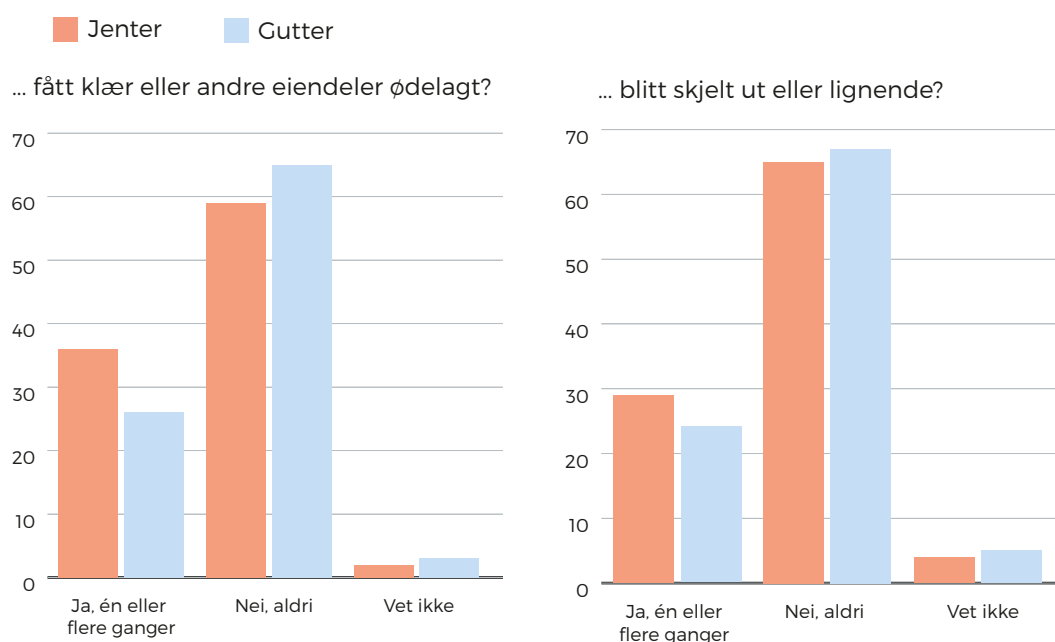
Festvoldtekter mest vanlig

Såkalte «festvoldtekter» utgjør den vanligste typen voldtekter og seksuelle overgrep. Ofte har både offer og overgriper inntatt alkohol. I 2019 var andelen festrelaterte voldtekter, altså voldtekter som skjer i forbindelse med fest eller uteliv, rundt 43 prosent av alle anmeldte voldtekter. Denne andelen har vært relativt stabil i flere år. Til sammenligning var omtrent 5 prosent av voldtektene i 2019 overfallsvoldtekter. Festrelaterte voldtekter kjennetegnes ved at både overgriper og offer ofte har drukket betydelige mengder alkohol, og overgrepene skjer etter at det er etablert en viss kontakt. Mange festrelaterte voldtekter skjer når den som blir utsatt for overgrepet er for beruset til å motsette seg handlingen, eller for beruset til å samtykke. Mange av dem som har opplevd festvoldtekter rapporterer om «black-outs».

Ofte er også både overgriper og offer unge. Politiet har analysert

«70-80 prosent av de som er innblandet i voldsepisoder er påvirket av alkohol.»

FIGUR 8: Når andre på din alder drikker, har du ...



KILDE: OPINION 2024

voldtekter som utføres av mindreårige under 18 år. 20 prosent av voldtektene der overgriper var under 18 var festrelaterte voldtekter i 2016. Gutter stod for flesteparten av de 225 voldtektene i 2016 der overgriper var mindreårig. Kun fire var jenter. Mange av anmeldelsene av de festrelaterte voldtektene forteller om situasjoner hvor unge jenters første møte med alkohol har gjort dem ekstra sårbare for å bli utsatt for seksuelle overgrep.

Offer og overgriper ofte ruspåvirket

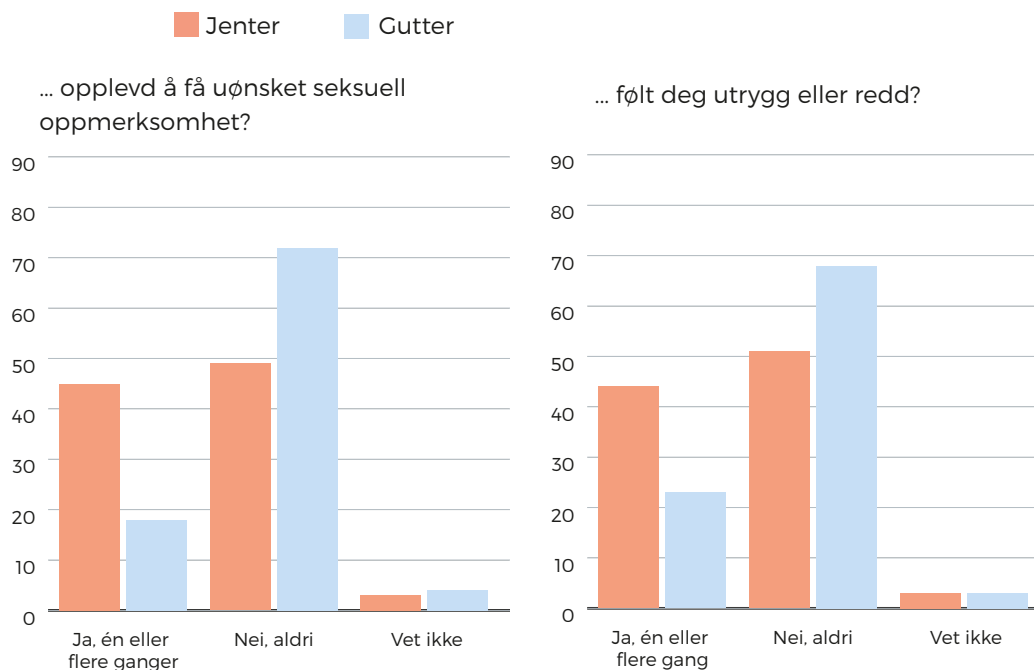
Også blant de som kom til overgrepsmottaket ved Oslo legevakt var overgrep i forbindelse med fest eller nachspiel den vanligste foranledningen. I perioden 2012-2019 var mellom 40 og 50 prosent av alle anmeldte voldtekter i Oslo festrelaterte. Til sammenligning utgjør overfallsvoldtekt 13 prosent av sakene som kom inn til legevakten i 2016. Det er også forholdsvis vanlig at både offer og overgriper er påvirket av rusmidler, som oftest alkohol. 74 prosent av de som kom til overgrepsmottaket ved Oslo legevakt hadde inntatt rusmidler forut for overgrepet.

Mange har også opplevd at seksuelle handlinger, ofte på fest, filmes eller tas bilder av, og at dette så spres videre i sosiale medier. Noen ganger er det snakk om filmer eller bilder av frivillige seksuelle handlinger som spres uten at personene samtykker, mens andre ganger er det overgrep som deles og spres. Det finnes ikke tall på hvor mange som har anmeldt spredning av denne typen bilder, og det finnes heller ikke tall på hvor mange som har opplevd at dette har skjedd med dem.

Får store konsekvenser

A-magasinet har sett på i underkant av 20 dommer fra 2016 og 2017 som handler om ungdom som er dømt for å ha delt bilder som seksualiserer andre unge og barn. Med barn menes her personer under 18 år. I dommene

FIGUR 9: Når andre på din alder drikker, har du ...



KILDE: OPINION 2024

A-magasinet har kartlagt, er bildene som oftest tatt på en fest, og i flere av tilfellene er de som er avbildet fulle. Konsekvensene for ofrene er alvorlige, som skam, ensomhet, angst, depresjon, mobbing og sosial isolasjon. Noen dropper ut av skolen. Jentene opplever langt oftere negative konsekvenser enn guttene. Mens jentene stemples som horer og løse på tråden, oppnår guttene i mye større grad status når denne typen bilder spres.

Tidligere studier av plager fra andres alkoholdriking har vist at det er unge og kvinner som er mest utsatt. Noen av spørsmålene fra disse studiene ble stilt til ungdommer som deltok i en spørreundersøkelse gjennomført av Sentio på vegne av Actis i 2024. De ble blant annet spurt om de hadde opplevd å få uønsket seksuell oppmerksomhet og om de hadde følt seg utrygge eller redde i forbindelse med jevnaldrendes drikking (figur 9).

Jentene i undersøkelsen opplevde i større grad uønsket seksuell oppmerksomhet. Nesten halvparten, 45 prosent, hadde opplevd dette én eller flere ganger. Til sammenligning hadde 18 prosent av guttene opplevd uønsket seksuell oppmerksomhet. Dette er relativt stabilt for begge kjønn fra henholdsvis 45 og 16 prosent fra undersøkelsen gjennomført i 2017.

Jenter opplever mer utrygghet enn gutter. 44 prosent av jentene svarte ja på dette, mot 36 prosent i 2017. Også blant guttene har andelen økt, fra 22 prosent i 2017 til 23 prosent i 2024.

De vanligste plagene for både guttene og jentene var å få klær eller andre eiendeler ødelagt, bli skjelt ut eller utsatt for andre fornærmelser og uønsket seksuell oppmerksomhet. En relativt stor andel opplevde også mer alvorlige konsekvenser knyttet til jevnaldrendes alkoholdriking. 16 prosent er blitt truet og 19 prosent er blitt fysisk skadet. Guttene opplever å bli truet i større grad enn jentene. Jentene opplever i større grad enn guttene uønsket seksuell oppmerksomhet og å føle seg utrygge eller redde.

«Én av fem unge mellom 17 og 24 år har hatt sex uten å ønske det.»

8 Fyllekjøring og risikoadferd

Forskning tyder også på at risikoen for farefull adferd som for eksempel å fyllekjøre eller sette seg inn i en bil med beruset sjåfør, øker når man er påvirket av alkohol. Ungdom er overrepresentert blant trafikkdrepte i Norge, og tre av fire unge som dør i trafikken er gutter/menn. Trafikkdødsfall er en av de vanligste dødsårsakene for ungdom i aldersgruppen 15 til 24 år. Kjøring i ruspåvirket tilstand er en av de fire viktigste årsakene til at unge dør i trafikken.

I en spørreundersøkelse fra 2020 ble ungdommer spurt om de hadde sit-

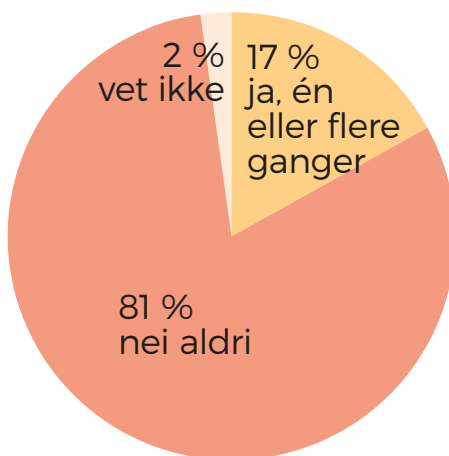
Det er ulovlig å:

- Ha sex med noen uten samtykke.
- Ha sex med noen som er bevisstløse eller ute av stand til å gjøre motstand.
- Filme eller ta bilder av noen som har sex uten deres samtykke.
- Lage, ha eller dele bilder eller filmer av overgrep mot barn eller som seksualiserer barn (personer under 18 år).

Kilde: Vitrordeg.com

FIGUR 10: Har du sittet på i en bil der du visste eller mistenkte at sjåføren hadde drukket alkohol eller brukt narkotika?

Kilde: OPINION 2020



tet på i en bil der de visste eller mistenkte at sjåføren hadde drukket alkohol eller brukt narkotika (figur 10).

17 prosent av de som deltok i undersøkelsen svarer at de én eller flere ganger har sittet på med en sjåfør som de visste eller mistenkte at var ruset. Andelen som rapporterte å ha gjort dette var høyest blant 18-20-åringene. Der svarte 22 prosent at de hadde sittet på med en sjåfør de visste, eller mistenkte, var ruset. I aldersgruppen 15-17 år var det 10 prosent som hadde gjort dette. 15 prosent av guttene i undersøkelsen hadde sittet på med en sjåfør de visste eller mistenkte at var ruset, mot 18 prosent av jentene.

Også terskelen for å prøve andre rusmidler enn alkohol kan senkes når man er beruset. Flere studier peker på at blant de

som røyker tobakk og drikker alkohol er det en større andel som prøver narkotika enn blant de som ikke har røyket tobakk eller drukket alkohol.

9 Alkohol kan bidra til å forsterke psykiske lidelser

Alkoholbruk er assosiert med flere psykiske sykdommer. For eksempel er personer som begynner å drikke alkohol tidlig mer utsatt for å utvikle depresjon. ADHD, alvorlig adferdsforstyrrelser, angst, depresjon og suicidal adferd har blitt koblet med alkoholbruk i ungdomstiden. Norske forskere har funnet en sammenheng mellom høyt alkoholforbruk, adferdsproblemer og oppmerksomhetsvansker hos ungdom i alderen 13-19 år. Hos jenter kunne de også se en sammenheng mellom høyt alkoholkonsum (å drikke mye eller å drikke seg full) og symptomer på angst og depresjon. Ungdom som ikke drikker alkohol, har mindre angst og depresjon. Det er liten forskjell på de som ikke drikker, og de som drikker lite med tanke på generell psykisk helse.

Psykiske lidelser kan bidra til at personen begynner å drikke, eller drikker mer, for å døyve symptomer fra lidelsen. Men alkoholbruk kan også bidra til å forverre og forsterke psykiske lidelser. I tillegg kan alkoholbruk bidra til utvikling av psykiske lidelser. Flere studier viser at det er en sammenheng mellom psykiske problemer og rusmiddelbruk blant ungdom, men det er uklart om de psykiske lidelsene oppstår som en følge av rusbruken hos unge, eller om psykiske lidelser fører til at ungdommer i større grad bruker rusmidler.

Alkohol kan fremheve depressive tanker

Det er en tydelig sammenheng mellom alkoholbruk og selvmord og selvmordsforsøk. Mange selvmordsforsøk begås i beruset tilstand, og risikoen øker ved høyt alkoholinntak. Mellom 30 og 50 prosent er påvirket av alkohol eller andre rusmidler under selvmordshandlingen.

Unge er spesielt sårbare for selvmord, selvmordsforsøk eller selvpåført

forgiftning eller skade. Denne typen skade er den nest vanligste dødsårsaken blant unge mellom 15 og 29 år i Europa. I Norge er selvmord den vanligste dødsårsaken for personer mellom 15 og 49 år. Alkoholbruk bidrar til å øke risikoen for selvmord og egenskade fordi alkoholpåvirkningen kan fremme depressive tanker, samtidig som mestrings evnen er dårligere i beruset tilstand. Misbruk øker også risikoen for negative livshendelser som frafall fra utdanning, skilsmisse, tap av arbeid og brudd med venner og familie.

10 Kroppen har ikke godt av alkohol

Skadelig alkoholbruk er en av de fem viktigste årsakene til sykdom, skader og død i verden. Mengden som drikkes, drikkemønsteret og kvaliteten (uren alkohol, eller stoffer som ligner på alkohol, som for eksempel metanol) på alkoholen er tre faktorer som påvirker hvor store de alkoholrelaterte skadene blir.

Negative virkninger av alkoholinntak kan oppstå på kort og lang sikt. Eksempler på kortsiktige skader er ulykker, vold, større risiko for overgrep, uønskede graviditeter og kjønnssykdommer som følge av samleie uten beskyttelse, sykehusinnleggelse og akutt forgiftning. Eksempler på skader som kan oppstå på lang sikt er leversykdom, kreft, diabetes, hjerte- og karsykdommer, infeksjonssykdommer og psykiske lidelser.

Alkoholdrikking virker negativt på mer enn 200 sykdommer. Det er en sammenheng mellom mengden som drikkes, og risikoen for å utvikle en alkoholrelatert sykdom. Jo mer som drikkes, jo større risiko. I 2022 regnet man med at alkohol forårsaket mer enn 3 millioner dødsfall på verdensbasis.

Alkohol står for mer enn 5 prosent av den globale sykdomsbyrden, ifølge Verdens helseorganisasjon. Mer enn halvparten av disse skyldtes sykdommer knyttet til alkoholbruk (hovedsakelig diabetes, hjertesykdommer, kreft og organsykdommer inkludert leversykdommer). I Norge er alkohol den femte viktigste dødsårsaken for menn mellom 15 og 49 år.

Det er ikke bare mengden alkohol som påvirker risiko for skade, men også drikkemønster over tid. For eksempel er det mindre risiko for langtids-skader hvis man vanligvis drikker alkohol ved måltider, sammenlignet med å drikke samme mengde alkohol utenom måltider. Det er mindre skadelig for en person å drikke to små øl hver dag enn å drikke 14 små øl hver lørdag.

Personer med et «vanlig» alkoholkonsum står for de fleste alkoholskadene, ikke alkoholavhengige eller «alkoholikere». Dette er i hovedsak skader som oppstår i forbindelse med beruselse, som bruddskader, hodeskader, trafikk- og drukningsulykker, fallskader slagsmål og vold.

Fylla er skadelig

Når man skal anslå hvor skadelig alkoholdrikking er, er det ikke tilstrekkelig å kun se på hvor mye alkohol som konsumeres, men også måten alkoholen konsumeres på. Verdens helseorganisasjon (WHO) har en skala fra én til fem som brukes til å anslå hvor risikofylt alkoholkonsumet i et land er. Én er det minst risikofylte drikkemønstret og fem er det mest risikofylte. Beregningene som brukes for å komme frem til en plassering på skalaen, er blant annet hvor mye som typisk drikkes per drikkeanledning, hvor vanlig det er å drikke seg full, andelen av befolkningen som drikker daglig, om alkohol vanligvis inntas med mat, o.l. Norge har en score på tre, til tross for at



UTSATT: Blant kvinner er det mest risikodrikking i aldersgruppen 16-30 år. Dette er personer som ikke nødvendigvis har et alkoholproblem, men som har større risiko for å oppleve negative konsekvenser av drikking. Foto: Shutterstock

alkoholkonsumet er lavere enn snittet i Europa. Årsaken til at Norge scorer relativt høyt skyldes vår drikkekultur.

I Norge har vi en drikkekultur som i stor grad kjennetegnes av beruselsesdrikking, eller «fylla». Hva som defineres som beruselsesdrikking varierer, men vanligvis betegnes det som beruselsesdrikking hvis man drikker fem alkoholenheter eller mer i løpet av relativt kort tid, for eksempel noen timer eller en kveld. Grensene for hva som regnes som beruselsesdrikking er basert på voksne. Unge har mindre kropper, og tåler derfor mindre alkohol. Måten alkohol absorberes kroppen varierer etter kjønn og alder, og unge får høyere promille enn voksne ved samme alkoholinntak.

Ifølge FHI er det flere menn enn kvinner som har et risikofylt alkoholforbruk, 20,5 prosent av mennene havner i denne kategorien, mot 8,4 prosent av kvinnene. Unge i aldersgruppen 16-34 år har også forhøyet risiko for problematisk alkoholbruk. 20-30 prosent i denne aldersgruppen har et risikabelt konsum. Dette er personer som ikke nødvendigvis har et alkoholproblem, men som har større risiko for å oppleve negative konsekvenser av alkoholdrikking, som skader, og det er også en fare for å utvikle misbrukelleravhengighet. Jevnlig beruselsesdrikking er assosiert med dårligere fysisk og mental helse, dårligere livskvalitet og større risiko for å utvikle en avhengighet.

Hjernen påvirkes av alkohol

Jevnlig og gjentatt bruk av et rusmiddel kan føre til langvarige endringer i hjernen. Endringene kan vare lenge etter at rusmiddelet har forsvunnet fra kroppen, kanskje opptil flere år, og endringene kan være av forskjellig art. Toleranseutvikling, altså at man trenger stadig mer av et rusmiddel for å oppnå samme ruseffekt, er én slik type endring. Nedsatt toleranse, det vil si at man tåler mindre av et stoff, er også en slik endring.

Hjernens vekt og volum (størrelse) reduseres ved gjentatt alkoholinntak hos storbrukere av alkohol. Forskningen på årsakene til dette gir ikke entydige svar. Hos «bingedrinkers», altså beruselsesdrikkere, har man funnet en betydelig reduksjon i nervebaner i hjernen. Noen av disse endringene er til en viss grad varige, men man har også sett at endringene normaliseres når drikkingen opphører. Det er også forskning som tyder på at selv moderat bruk av alkohol påvirker hjernens størrelse.

Forskere har funnet en klar, negativ sammenheng mellom alkoholinntak og hjernens størrelse. Hjernen har både hvit og grå substans. Den grå substansen består av nerveceller, mens den hvite substansen inneholder nervetråder som forbinder nervecellene med hverandre. Flere studier finner at alkohol fører til reduksjon i både hvit og grå substans.

Flere studier tyder på at fyllekuler, altså det å drikke mye over kort tid, kan føre til fysiske endringer i hjernen. Det har blitt observert endringer i frontallappen, den delen av hjernen som styrer blant annet impuls kontroll og oppmerksomhet. Forskere har sett på 38 studier som undersøker hvordan det å drikke mye på kort tid i ungdomsårene påvirker flere deler av hjernen. Personene som ble undersøkt var mellom 15 og 24 år, og gikk på en «fyllekule» minst én gang i måneden. Drikkingen ble definert som «fyllekuler» dersom guttene drakk mer enn fem enheter og jentene fire på under to timer. Dette er en vanlig definisjon på beruselsesdrikking blant voksne. Forskerne fant at de delene av hjernen som er viktige for selvkontroll, korttidsminne, evnen til å lære og risikovurdering, ble både mindre og tynnere hos dem som drakk mye på kort tid som tenåringer. Unge som ofte drikker mye på kort tid, kan få svekket evnen til å vurdere risikoen ved å gjøre noe opp mot hva man får ut av det.

Alkohol påvirker spesielt hjernens evne til å omgjøre korttidsminner til langtidsminner. Hjernen er ikke ferdig utviklet før ved ca. 25-års alder. Unge hjerner under utvikling er derfor mer sårbare for alkoholrelaterte endringer og for dårligere kognitive funksjoner (hukommelse, læring, impuls kontroll) enn voksne hjerner.

Organskade

Ved gjentatt alkoholdrikking øker risikoen for endringer i kroppens organer. I tillegg til hjernen, kan alkohol påvirke blant annet nervesystemet, leveren og blodtrykk. Hos voksne øker risikoen for organsykdommer ved et daglig alkoholinntak på rundt 2-3 enheter. Mage, tarm, bukspyttkjertelen kan også ta skade av langvarig høyt alkoholinntak. I tillegg er det risiko for hjerne slag og infeksjonssykdommer. Leversykdom er relativt vanlig hos langvarige storkonsumenter av alkohol, og den mest alvorlige formen fører til lever svikt og død.

Hos unge er beruselsesdrikking assosiert med større risiko for leversykdom, hjertesykdom, høyt blodtrykk, slag og kreft senere i livet.

«Alkoholbruk kan bidra til å forverre og forsterke psykiske lidelser.»

«I Norge har vi
en drikkekultur
som i stor grad
kjennetegnes
av «fylla».»

Alkohol er ikke bra for hjertet

Alkohol påvirker hjertet på flere måter. Når man drikker alkohol, øker pulsen og blodtrykket. På lang sikt er det en tydelig sammenheng mellom alkoholinntak og hjerte- og karsykdommer. Generelt er det slik at jo mer alkohol man drikker, jo større blir sjansen for å bli syk. Blant annet øker risikoen for høyt blodtrykk, forstyrret hjerterytme, skade på hjertemuskelen og hjertesvikt. Det er også rapporter som tyder på at det er en sammenheng mellom høyt akutt alkoholinntak (at man drikker mye på en gang) og plutselig hjertesvikt. I tillegg inneholder alkohol mye kalorier. Høyt inntak av alkohol kan bidra til overvekt, som igjen er negativt for hjertet.

En seiglivet myte er at ett glass rødvin om dagen er godt for hjertet. Mye forskning tyder på at dette ikke stemmer, i hvert fall ikke for store deler av befolkningen. Kun 15 prosent har et gen som gjør at litt alkohol hver dag er bra for hjertet, og man må ta en gentest for å finne ut av om man har dette genet eller ikke. Moderat alkoholkonsum kan beskytte mot noen typer hjertesykdommer, men ikke alle. Trening, sunt kosthold og røykeslutt er tryggere og mer effektivt for å få et sunt hjerte. Ulempene alkoholdriking har for lever, kreft og faren for å utvikle avhengighet, er større enn fordelene ved å drikke alkohol. Å redusere alkoholinntaket, selv for personer som drikker lite eller moderat, er bra for hjertet.

Alkohol kan være kreftfremkallende

Alkohol er en av de mest kjente årsakene til kreft. På verdensbasis skyldes en femtedel av de alkoholrelaterte dødsfallene kreft. Alkohol har en toksisk (giftig) effekt på kroppen. Når alkoholen brytes ned i leveren, dannes et stoff kalt acetaldehyd. Dette stoffet kan skade celler og gener, og dermed øke faren for kreft. Det er store individuelle forskjeller i genene som bryter ned alkohol i kroppen, og derfor er det også store forskjeller på hvordan alkohol påvirker kreft risikoen fra person til person.

Jevnlig bruk av alkohol øker risikoen for å få kreft, spesielt kreft i munn og svelg, spiserør, strupe, tykktarm, endetarm, lever og bryst. Det gjelder både dersom man drikker mye på en gang eller litt av gangen. Risikoen for kreft i munnhule, svelg og strupe mangedobles dersom man også røyker samtidig som man drikker alkohol, sammenlignet med om du verken røyker eller drikker.

På grunn av kroppslige forskjeller er det farligere for kvinner å ha et høyt alkoholkonsum enn for menn. Det er en tydelig kobling mellom alkohol og brystkreft. Å drikke litt alkohol hver dag øker risikoen for brystkreft med 10-12 prosent, ifølge en forskningsgjennomgang av nesten 100 studier.

Å jevnlig drikke seg full i ungdomstiden øker faren for å få kreft, lever-, hjerte- og karsykdommer senere i livet.

Hva er en alkoholenhet?

En flaske (33 cl) øl på 4,5 vol %.

Et lite glass vin (12,5 cl) på 12 vol %.

Et enda mindre glass sterkvin (7,5 cl) 20 vol %.

Et svært lite glass brennevin (4 cl) 40 vol %.

Kilde: AV-OG-TIL



SUNNERE: Det er en seiglivet myte at ett glass rødvin om dagen er godt for hjertet. Trening, sunt kosthold og røykeslutt er tryggere og mer effektivt for å få et sunt hjerte. Foto: Shutterstock

gravide bør ikke drikke

Når en gravid kvinne drikker alkohol, vil alkoholnivået i blodet til kvinnen og fosteret være det samme. Å drikke alkohol under svangerskapet øker risikoen for tidlig fødsel, spontanabort, lav fødselsvekt, liten hodeomkrets og for alkoholskader som hjerneskade lavere intelligens, psykiske og motoriske utviklingsforstyrrelser, hukommelses- og lærevansker, adferds- og sosiale problemer og misdannelser. Det finnes ingen sikker kunnskap om hvor mye eller lite alkohol en gravid kvinne kan drikke uten å skade fosteret, og man vet heller ikke sikkert hvordan alkoholen virker inn på fosteret på de ulike stadiene under graviditeten. Derfor råder norske helsemyndigheter gravide til å avstå helt fra å drikke alkohol.

Også når man ammer bør man være forsiktig med alkohol. Det anbefales å unngå å drikke alkohol de første seks ukene etter fødsel, og å begrense inntaket i månedene etterpå.

«Flere studier tyder på at fyllekuler, altså det å drikke mye over kort tid, kan føre til fysiske endringer i hjernen.»

«Tidlig og risikofylt rusbruk henger sammen med dårligere karakterer, fravær og frafall fra skole.»

Actis mener

Det er positivt at norske ungdommer drikker mindre enn jevnaldrene i Europa. Dette er en utvikling vi må ta vare på.

Samtidig viser tallene at ungdom i Norge drikker mer når de først drikker. Norsk drikkekultur kjennetegnes av beruselsesdrikking, og dette gjenspeiles hos de unge. Unge som drikker seg fulle har høyere risiko for uhell og skade, men også for å oppleve alvorlige ting som vold og overgrep. Dette drikkemønsteret er også en fysisk belastning for kroppen. Å drikke mye alkohol på en gang påvirker kroppen mer negativt enn om man drikker samme mengde over lengre tid.

Mer kunnskap til ungdommene

Forskning viser at tidlig og risikofylt rusbruk henger sammen med dårligere karakterer, fravær og frafall fra skole. I tillegg kan alkoholbruk i ung alder påvirke hukommelsen, læringsevne og impuls kontroll. Ungdoms alkoholbruk kan derfor ha potensielt alvorlige konsekvenser senere i livet.

Alkohol er det rusmidelet flest ungdommer har erfaring med. Alkoholbruk oppleves som vanlig i aldersgruppen 15-17 år. Ifølge forskning er den alkoholen mindreårige drikker i all hovedsak kjøpt lovlig av venner eller eldre søsken. Foreldre er også en kilde til alkohol for unge. Politisk er det bred enighet om at kontrollen med salg må styrkes. Det er viktig å bedre systemene for dette, slik at mindreåriges tilgang til alkohol begrenses.

Å begrense ungdomsfull krever økt satsing på forebygging. Rusfrie fritidstilbud er viktig, det samme er god ruskunnskap som setter unge i stand til å ta informerte valg. Dette er med på å redusere alkoholkonsumet blant unge.

Code forbilder

Vi trenger bedre oppfølging av unge som strever. Gjennom lavterskeltilbud og tidlig innsats som helsesøstre og ungdommens helsestasjon, kan unge fanges opp og få hjelp før problemene har vokst seg store.

Og ikke minst må voksne og foreldre være gode forbilder og sette tydelige grenser for ungdoms alkoholbruk. Foreldre som er tilstede i ungdommenes liv, som har klare regler og holdninger til alkohol, og som tilbringer tid med barna sine er blant de faktorene som sterkest bidrar til at ungdoms rusbruk er lav. Foreldre er de viktigste forebyggerne og førstelinjeforsvaret. De må få hjelp til å gjøre den jobben.

Norge lykkes bedre enn de fleste med å holde rusbruken blant unge lav. Her må vi være føre-var og ha en alkoholpolitikk og en forebyggingsstrategi som handler om å ta vare på det som virker og utvikle det som trenger forbedring.

Actis - Rusfeltets samarbeidsorgan er en paraply for organisasjoner som jobber på rusfeltet. Vi representerer 40 organisasjoner. Våre medlemmer jobber med ruspolitikk, forebygging, behandling og oppfølging av mennesker som har eller har hatt avhengighetsproblemer, og flere driver med pårørendearbeid.

Actis er en pådriver for en ansvarlig ruspolitikk og jobber for å redusere skadene fra bruk av alkohol, narkotika og pengespill. Våre medlemmer er: Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund, Atrop støtte og- ettervernsenter, Barn av rusmisbrukere, Basecamp, Blå kors, Det er mitt valg, Det hjelper, Det hvite bånd, Edru livsstil, Finnmarkskollektivet, Fondet for Forskning og Folkeopplysning om Edruskap, FMR: Felleskap - Menneskeverd - Rusfrihet, FFHR - Forening for helhetlig ruspolitikk, FORUT - Solidaritetsaksjon for ruspolitikk, Fossumkollektivet, Frelsesarmeens rusomsorg, Havang brukerstyrt senter, Internasjonal helse- og sosialgruppe, IOGT i Norge, Ja, det nytter!, Juba, Juvente, MA - Rusfri Trafikk, Minotenk - minoritetspolitisk tenketank, MIO - Minoritetenes interesseorganisasjon, Norsk helse- og avholdsforbund, Norsk narkotikaforebyggende forening, Norske Jernbaners Avantgard, Phoenix Haga, Renåvangen, Retretten, Rusfri oppvekst, Samarbeidsforum for fellesskapsbasert rusbehandling, Skeiv verden, Stiftelsen Kraft, Trasoppklinikken, Ung i trafikken, Ungdom mot narkotika, og Usynlige tigre.

Les mer på www.actis.no