

# Alkoholprofilen 2009–2012



# Innehåll

FÖRORD	1
SAMMANFATTNING	2
BAKGRUND	4
RESULTAT	7
Tidpunkt	7
Motiv	7
Konsumtion	7
Beteende och konsekvenser	9
Profiler	10
Reaktioner	10
Sammanfattande diskussion	11
ALKOHOLPROFILENS RESULTAT I ETT BREDARE PERSPEKTIV	12
SJÄLVTESTER OCH DESS BETYDELSE	13
BILAGOR	
Bilaga 1: Källor och underlag	14
Bilaga 2: Alkoholprofilens frågor	15
Bilaga 3: WHO:s AUDIT-formulär	16

# Förord

→ Det är glädjande att så många människor har valt att få en bild av sina alkoholvanor med hjälp av Alkoholprofilen. Jag är övertygad om att kunskap och insikt kring vilken roll alkoholen har i ens liv är avgörande för att kunna göra kloka val när det kommer till alkohol.

Bland de personer vars tester under 2012 uppvisade alkoholvanor förknippade med en hög risk, och som valt att svara på den frivilliga följdfrågan om hur testet har påverkat dem, svarar nästan hälften (45 procent) att det känns viktigt att förändra sina alkoholvanor. Samtidigt är det kanske inte oväntat men ändå oroande att de unga vuxna, som konsumerar mest alkohol, inte är lika oroade över sitt resultat som de äldre.

De allra flesta (73 procent) som gjort testet uppger att de gjort det för att få en bild av sina alkoholvanor, resterande uppger att man mest har gjort det på kul. Oavsett varför man valt att göra testet är jag övertygad om att alla som konsumerar alkohol har mycket att vinna på att få en bild av sina alkoholvanor. Alkoholprofilens kanske viktigaste syfte är att ge kunskap och möjlighet till reflektion kring alkoholvanor – något vi ser att Alkoholprofilen bidragit till.

Att nu för första gången kunna publicera en rapport baserad på alla de tester som genomförts sedan 2009 känns viktigt. Alkoholprofilen ger kunskap om alkoholvanor i Sverige, i synnerhet bland unga vuxna (18-25 år), en grupp som står för över hälften av de dryga 350 000 tester i Alkoholprofilen som denna rapport bygger på.

Syftet med Alkoholprofilen är och kommer alltid att vara att hjälpa enskilda individer att få en bild av sina alkoholvanor. Men att Alkoholprofilen nu även bidrar till den samlade bilden av alkoholvanor i Sverige känns värdefullt.



Magnus Jägerskog, vd IQ



Det är glädjande att så många människor har valt att få en bild av sina alkoholvanor med hjälp av Alkoholprofilen. Jag är övertygad om att kunskap och insikt kring vilken roll alkoholen har i ens liv är avgörande för att kunna göra kloka val när det kommer till alkohol.

# Sammanfattning

Sedan IQ tog över testet Alkoholprofilen år 2009 har omkring en halv miljon tester genomförts vilket gör Alkoholprofilen till Sveriges mest använda självtest på webben vad gäller alkoholvanor. Syftet med testet är att hjälpa människor att få en bild av sina alkoholvanor och de risker som finns förknippade med dessa. Den sammantagna statistiken, baserad på dessa tester, är även en källa till kunskap om alkoholvanor vilka presenteras i denna rapport.



Det är tydligt att de unga vuxna (18–25 år) som gör Alkoholprofilen dricker mer än de som är äldre (över 25 år). De uppvisar även ett mer riskfyllt dryckesbeteende med mer negativa konsekvenser som följd.

## ALKOHOLPROFILENS ANVÄNDARE

Av de som söker sig till och använder Alkoholprofilen är över hälften (54 procent) unga vuxna i åldern 18–25 år. Anledningen till att just dessa sökt sig till Alkoholprofilen är troligen flera, såsom att yngre i högre utsträckning än äldre använder så kallade självtester på Internet generellt. Men den kanske mest bidragande orsaken är att marknadsföringen av Alkoholprofilen framförallt riktar sig till unga vuxna. Mot bakgrund av detta är det i synnerhet bland just unga vuxna, i åldern 18–25 år, som statistiken från Alkoholprofilen kan ses som ett bidrag till den samlade bilden av alkoholvanor i Sverige.

Som underlag för denna rapport ligger drygt 350 000 tester. För mer information se sid 6 ”Rapportens urval”.

## DRYGT VAR FEMTE TEST RESULTERAR I EN HÖGRISKPROFIL

När en person svarat på alla frågor genereras en profil, en siffra på en tiogradig skala. Ju högre siffra, desto mer riskfylld bedöms alkoholkonsumtionen vara.

Den största andelen, 47 procent, av testerna resulterar i en lågriskprofil (värde 1–3). Därefter kommer andelen medelriskprofiler (värde 4–7) som utgör 30 procent av testerna. Drygt var femte test, 23 procent, leder till högriskprofiler (värde 8–10).

Andelen högriskprofiler är ungefär lika stora bland kvinnor och män. Kvinnorna har däremot oftare lågriskprofiler än män-

nen och männen står för en större andel av medelriskprofilerna.

Bland unga vuxna, 18–25 år, resulterade 27 procent av testerna i en högriskprofil under åren 2009–2012. Motsvarande siffra för personer över 25 år var 19 procent.

## SKILLNADER MELLAN YNGRE OCH ÄLDRE

Det är tydligt att de unga vuxna (18–25 år) som gör Alkoholprofilen dricker mer än de som är äldre (över 25 år). De uppvisar även ett mer riskfyllt dryckesbeteende med mer negativa konsekvenser som följd. Unga vuxna har i större utsträckning än äldre minnesluckor (36 procent jämfört med 16 procent), de har oftare inte kunnat sluta dricka när de väl börjat och de har oftare varit med om att de själv eller någon annan farit illa på grund av deras drickande (31 procent jämfört med 17 procent). Bland unga vuxna uppger 67 procent att de blir riktigt fulla eller berusade en gång i månaden eller oftare. Bland personer över 25 år är motsvarande siffra 41 procent.

Även om de yngre konsumerar mer alkohol, blir mer berusade och i högre utsträckning råkar ut för negativa konsekvenser kopplat till alkoholkonsumtion upplever de inte lika ofta som de äldre att de borde förändra sina alkoholvanor. Bland äldre är det även fler som anser att resultatet av testet stämmer mer väl överens med sin egen bild av alkoholkonsumtionen vilket kan tolkas



som att de äldre har en större insikt kring sina alkoholvanor.

De unga vuxna utmärker sig i de flesta frågorna, men det är också intressant att notera de två områden som är undantag: när det kommer till att ta sig en återställare eller en strödrink. Att ta en strödrink är vanligare i gruppen 26–35 år än i åldern 18–25 år, och att ta en återställare är bara något vanligare bland unga vuxna jämfört med övriga åldersgrupper. Vi ser också att det är mycket vanligare att män tar återställare än att kvinnor gör det.

#### TIDSTRENDER

Ett intressant återkommande fenomen är att tester genomförda under sensommaren och ibland även i januari oftare visar på ökat dåligt samvete och oro. Detta kan antas hänga ihop med att det under sommarmånaderna och jul- och nyårsperioden, konsumeras mer

alkohol och det syns en ökning i antalet högriskprofiler, fler uppger att de inte kunnat sluta dricka när de väl börjar, och fler tar återställare.

#### KAMPANJER PÅVERKAR UNDERLAGET

Vi ser att ju fler genomförda tester under en viss tid, desto lägre andel högriskprofiler. Detta stöttar antagandet att den ”genomsnittliga” besökaren på alkoholprofilen.se har ett högre riskbeteende än genomsnittssvensken, men att kampanjerna lockar en bredare grupp att göra testet.

Sett årsvis så ökade andelen högriskprofiler mellan 2010 och 2011 för att sedan minska igen under 2012. Detta beror troligtvis på att färre tester genomfördes under 2011 då färre kampanjer för just Alkoholprofilen gjordes. Alltså kan vi inte dra några slutsatser av de skillnader som syns i antalet högriskprofiler över dessa år.



# Bakgrund

Alkoholprofilen är ett internetbaserat test för den som vill testa riskerna med sin alkoholkonsumtion. Alkoholprofilen lanserades 2003 av Alkoholkommittén och är i första hand riktat till unga vuxna, 18–25 år.



Detta är den första utgåvan i en tänkt årlig återkommande rapport. Syftet är att ta vara på den kunskap som finns i alla svar, för att kunna se trender och tendenser kring vår alkoholkonsumtion samt vilka skillnader det kan finnas mellan kvinnor och män och olika åldersgrupper.

→ Sedan 2009 ligger ansvaret för Alkoholprofilen hos IQ som utvecklade testet och relanserade det i en kampanj under hösten 2009. Kampanjen för den nya Alkoholprofilen fick ett stort genomslag i målgruppen; hela 86 procent av dem uppmärksammade kampanjen och kändedomen om Alkoholprofilen steg. Det långsiktiga effektmålet var – och är – att få unga vuxna mellan 18–25 att reflektera över alkoholens roll i deras liv.

Sedan dess har drygt en halv miljon tester genomförts. Alla svar och profiler har sparats i en databas och denna rapport redovisar en sammanställning av genomförda tester 2009–2012.

Detta är den första utgåvan i en tänkt årlig återkommande rapport. Syftet är att ta vara på den kunskap som finns i alla svar,

för att kunna se trender och tendenser kring vår alkoholkonsumtion samt vilka skillnader det kan finnas mellan kvinnor och män och olika åldersgrupper.

## OM TESTET

Alkoholprofilen ska vara ett seriöst, modernt och lättillgängligt test. Tanken är att ge människor en möjlighet att bedöma sina egna alkoholvanor och jämföra sig med andra. Testet bygger på en vetenskaplig grund genom att frågorna är baserade på Världshälsoorganisationens Audit (Alcohol Use Disorder Identification Test), ett etablerat frågeformulär som används till exempel av hälso- och sjukvårdspersonal för att snabbt och enkelt kunna identifiera personer med riskfylld eller skadlig alkoholkonsumtion. Frågorna i Alkoholprofilen

Figur 1: Alkoholprofilens startsida.



finns i bilaga 2 och Audit-formuläret återfinns i bilaga 3.

Testet består av 14 enkla frågor om alkoholvanor. Testresultatet i Alkoholprofilen presenteras på flera sätt. Man får först en kort profil där man placeras in på en risk-skala på tio steg mellan ofarligt och farligt. Man får också en mer detaljerad profil i beskrivande ordalag. Man kan även jämföra sin veckokonsumtion med hur andra dricker, både med befolkningen i stort, med sin egen åldersgrupp eller med alla av samma kön.

Alkoholprofilen uppmuntrar också till ökad spridning av testet via sociala medier, bloggar och andra internetbaserade funktioner. Man kan till exempel jämföra sin egen profil med sina vänner på Facebook, och man kan även bjuda in sina vänner att göra testet.

### HUR TAS PROFILEN FRAM?

Den profil som Alkoholprofilen genererar baseras på svaren i ett komplett test. Dessa svar har kategoriserats i fem olika grupper:

- *Audit-grupp* – baseras på frågor om respondentens drickande och upplevda konsekvenser av detta.
- *Konsumtion* – baseras på hur många så kallade standardenheter<sup>1</sup> av alkohol som respondenten dricker under en vecka.

- *Överdrivet drickande* – baseras på en förutbestämd gräns för vad som anses vara överdrivet drickande. Respondentens konsumtion värderas alltså utifrån detta gränsvärde oavsett hur respondenten själv uppfattar sin konsumtion.
- *Berusning eller inte* – baseras på frågan om respondenten blir riktigt berusad eller full någon gång i månaden eller oftare.
- *Ålder* – Baseras på respondentens ålder.

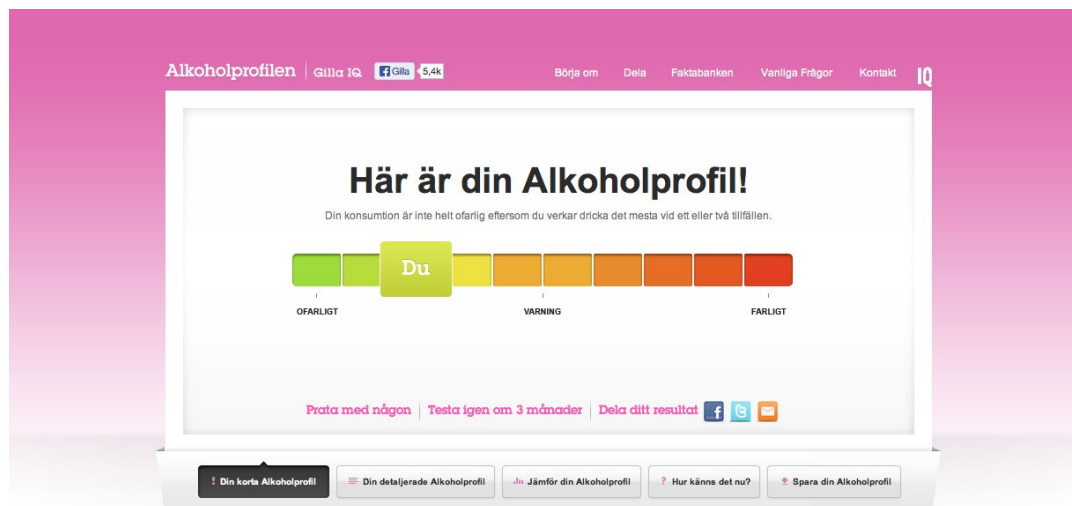
Svaren på frågorna i de fem variablerna beräknas utifrån ett antal konstanta gränsvärden, och tillsammans ger denna beräkning en profil. Detta sätt att räkna om svaren bygger återigen på Audit (se bilaga 3). Gränsvärdena anger exempelvis hur många standardenheter alkohol en man kan dricka under en kväll utan att det anses som ”överdrivet” drickande. Gränsvärdena är könsspecifika.

Omräkningen landar i ett värde på skalan 1–10 där 1–3 är en lågriskprofil, 4–7 en medelriskprofil och 8–10 är en högriskprofil.

I samband med profilen ges också personlig, specifik feedback. Denna matchas till profilen utifrån en kombination av resultatet inom de fem variabelgrupperna.

<sup>1</sup> En standardenhet alkohol är ett glas vin (12–15 cl), en starköl (33 cl, 5 procent), ett litet glas dessertvin (8 cl) eller en drink (knappt 4 cl sprit).

Figur 2: Den personliga profilen.





Unga vuxna har en högre alkoholkonsumtion och större andel riskkonsumenter av alkohol än övriga befolkningen. Män har även en mer riskfylld konsumtion av alkohol än kvinnor.

### RAPPORTENS URVAL

Totalt genomfördes nästan en halv miljon tester mellan september 2009 och december 2012. Från dessa har vi tagit bort de profiler där svaren bedömts som orimliga. Har man uppgett att man dricker mer än 40 standardenheter under en utekväll, eller mer än 100 enheter totalt på en vecka så har den personens hela profil med alla svar tagits bort. Av de 481 650 tester som då återstår så svarar drygt en fjärdedel att hen mest gjort testet på skoj och kanske inte svarat helt sanningsenligt. Dessa profiler har därför också plockats bort ur analysen. Kvar är då 352 977 genomförda tester, och det är dessa som ligger till grund för denna rapport. (Det är dock viktigt att framhålla att de personer som av ovan nämnda skäl utelämnats från denna rapporta fått sin profil och relevant feedback). Det kan också finnas personer som gjort testet flera gånger, och därmed står för fler än ett test i underlaget.

Lite drygt hälften av testerna (54 procent) gjordes av unga vuxna i åldern 18–25 år. Resterande del av testerna är gjorda av personer över 25 år. Viktigt att notera är dock att det är betydligt fler i exempelvis åldern 26–35 som gjort testet än personer mellan exempelvis 46–55 år. Fler män än kvinnor har gjort testet, i genomsnitt har 59 procent varit män och 41 procent kvinnor.

De testresultat som redovisas är inte viktade. Detta tillsammans med det som beskrivits ovan innebär att den statistik som denna rapport bygger på inte utgör ett representativt urval vad gäller exempelvis kön och ålder. När data presenteras för samtliga svarande innebär det att dessa kommer att ha betydligt fler yngre samt en högre andel män än ett representativt urval skulle haft. Data presenterade som personer över 25 år utgör således inte heller något representativt urval för personer över 25 år.

Unga vuxna har en högre alkoholkonsumtion och större andel riskkonsumenter av alkohol än övriga befolkningen. Män har även en mer riskfylld konsumtion av alkohol än kvinnor. Detta i kombination med den köns- samt ålderssammansättning som de som gjort testet Alkoholprofilen har, gör att den andel som har en högriskprofil i Alkoholprofilens tester, är högre än vad den

skulle varit om urvalet varit representativt för befolkningen. Bland just unga vuxna finns dock anledning att anta att resultatet kan ses som mer representativt, se vidare ”Alkoholprofilens resultat i ett bredare perspektiv”.

Det kan även finnas anledning att anta att personer som funderar kring sin alkoholkonsumtion, och vill få en bild av riskerna med denna, kan dras till att göra testet. Detta tycks i synnerhet gälla bland medelålders och äldre som gjort testet. I dessa åldersgrupper är det betydligt fler som får en högriskprofil än vad som framgår i andra undersökningar kring alkoholkonsumtion i dessa åldersgrupper.

Man kan också tydligt se att många tester genomförts som en direkt följd av kampanjer eller när Alkoholprofilen varit synlig eller uppmärksammas på andra sätt. Respondenterna har alltså nåtts av kampanjer eller information och sedan valt att gå in för att testa sina alkoholvanor med hjälp av Alkoholprofilen vilket även det påverkar urvalet och därmed utfallet.

54%

av testerna gjordes av unga vuxna i åldern 18–25 år.



# Resultat

Sedan hösten 2009 har som tidigare nämnts cirka en halv miljon tester genomförts. Av dessa har drygt 350 000 uppgivits vara "seriösa", det vill säga att den som gjort testet själv har uppgett att hen har velat lära sig mer om sina alkoholvanor. Om inget annat anges är det dessa resultat som redovisas i den här rapporten. För en lista över frågorna och svarsalternativen i Alkoholprofilen, se bilaga 2.

## TIDPUNKT

Antalet tester som genomförs stiger i samband med kampanjer. Men även efter sommar- och juledigheter går antalet genomförda test upp.

## MOTIV

En av frågorna i testet handlar om varför man gör testet. Omkring tre fjärdedelar (73 procent) uppger då att de gör det för att lära sig mer om sina alkoholvanor. Andelen är något mindre (69 procent) i den yngsta åldersgruppen: unga vuxna 18–25 år. Återstående uppger att de mest gjort det på skoj och kanske inte svarat helt sanningsenligt.<sup>2</sup>

Det kan mycket väl vara så att personer som uppger att de gjort testet på skoj har svarat så för att släta över en obehaglig känsla eller oro som de kanske känt över resultatet. Men eftersom detta är osäkert har vi som sagt utgått ifrån de tester där personen svarat att hen gjort testet för att lära sig om sina alkoholvanor.

## KONSUMTION

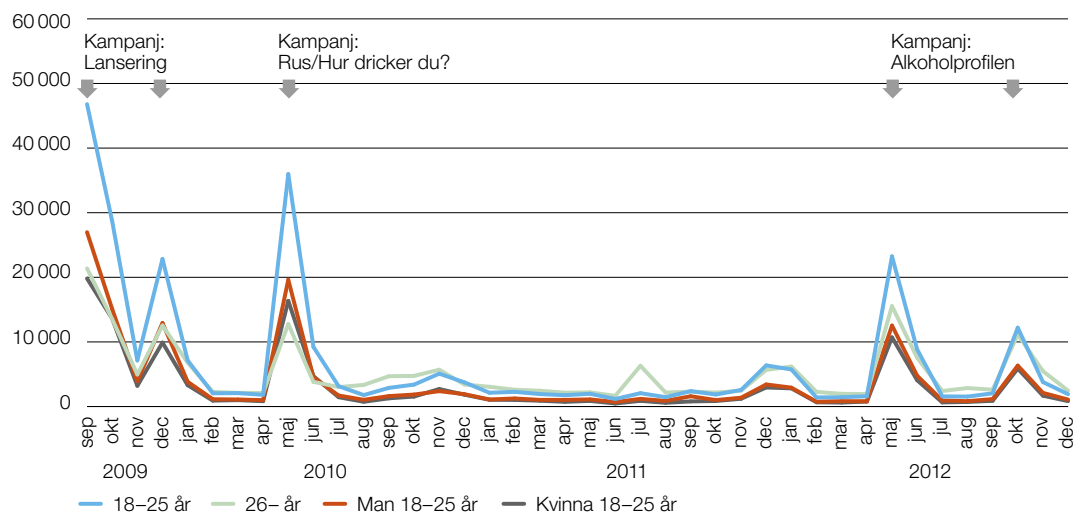
En definition på riskabel alkoholkonsumtion som ofta används i Sverige är 14 eller 9 standardenheter eller mer per vecka för män respektive kvinnor, alternativt om en man dricker mer än 4 standardglas vid ett



Antalet tester som genomförs stiger i samband med kampanjer. Men även efter sommar- och juledigheter går antalet genomförda test upp.

<sup>2</sup> Basen för denna fråga är 481 650 tester. För övriga frågorna är basen de 352 977 seriösa testerna.

Figur 3: Genomförda profiler i förhållande till kampanjer.



72%



av män 18–25 år svarar att de blir riktigt berusade eller fulla en gång i månaden eller oftare.

62%



av kvinnor 18–25 år svarar att de blir riktigt berusade eller fulla en gång i månaden eller oftare.

och samma tillfälle eller en kvinna dricker mer än 3 standardglas vid ett och samma tillfälle.

Under 2012 uppger de som gjort testet att de i genomsnitt dricker 5 standardenheter alkohol en kväll när de dricker måttligt, och 10 standardenheter en kväll när de dricker mycket (se figur 4). Mellan 2010 och 2012 har antalet enheter man dricker per tillfälle inte förändrats nämnvärt.

”Mycket” och ”måttligt” kan naturligtvis betyda olika saker i olika situationer och för olika människor. Men i Alkoholprofilens frågor så menas med ”mycket” så som man dricker en kväll när man dricker mer än vanligt, och ”måttligt” är så mycket som man dricker en kväll man dricker som man oftast brukar göra.

Som väntat dricker unga vuxna i genomsnitt mer alkohol än äldre. Detta gäller både vid tillfällena när de själva tycker att de dricker måttligt och de gånger de dricker mycket. Unga vuxna dricker i snitt 2 standardenheter mer än personer över 25 år när de dricker måttligt, och 3 standardenheter mer än genomsnittet en kväll när de dricker mycket. Det är framförallt de unga männen som dricker mycket. De dricker mer än unga kvinnor, och hela 5 standardenheter mer än personer över 25 år de gånger då de dricker mycket.

**Fylla**

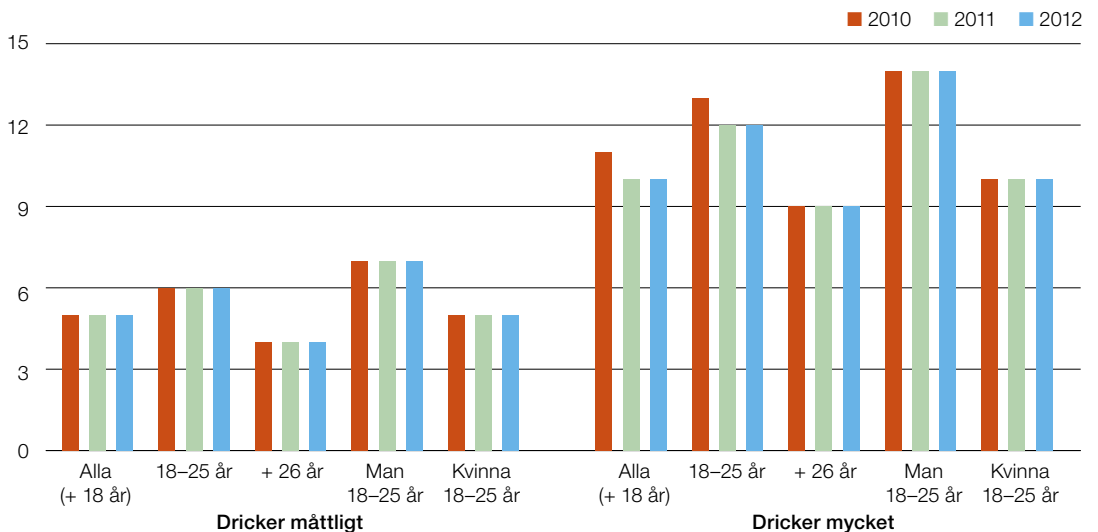
I genomsnitt svarar 55 procent ja på frågan om de tycker att de blir riktigt berusade eller fulla en gång i månaden eller oftare. Här syns de yngres större konsumtion tydligt, 67 procent av 18–25-åringarna svarar ja på denna fråga medan siffran för dem över 25 år är 41 procent. Bland män 18–25 år svarar nästan tre av fyra (72 procent) att de blir riktigt berusade eller fulla en gång i månaden eller oftare. Bland kvinnor 18–25 år är motsvarande siffra 62 procent.

**Strödrink**

Drygt hälften (54 procent) av alla som gjort testet svarar att de brukar ta en strödrink<sup>3</sup> en genomsnittlig månad, männen i större utsträckning än kvinnorna. Även om den yngsta gruppen överlag uppger att de dricker mer alkohol, så är det inte vanligare att de tar en strödrink. I den yngsta gruppen svarar 55 procent att de brukar ta en strödrink. Strödrinkar är vanligast i gruppen 26–35 år (61 procent). Det är också en större andel unga män jämfört med unga kvinnor som brukar ta en strödrink. 2012 uppgav till exempel 60 procent av de unga männen att de tar en strödrink en genomsnittlig månad, medan siffran för unga kvinnor är 50 procent. Allra vanligast är det att män mellan 26–35 år tar sig en strödrink en genomsnittlig månad (64 procent).

<sup>3</sup> Till exempel en öl efter jobbet eller ett glas vin till maten.

Figur 4: Genomsnittligt antal standardenheter en kväll.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Statistik från år 2009 baseras endast på ca 4 månader av det året varför de utelämnas från denna figur.

**BETEENDE OCH KONSEKVENSER**

I genomsnitt svarar 27 procent att de en gång i månaden eller oftare har haft svårt att sluta dricka när de väl har satt igång. Inga tydliga trender syns mellan åren. Det är främst den yngsta gruppen som upplever det svårt att sluta dricka när de väl har börjat. Under 2012 är det en klart större andel av 18-25-åringarna (31 procent) som uppger detta än bland de som är i övre medelåldern eller äldre (över 56 år, 17 procent).

Sett över året är det i högre grad under sommarmånaderna som man svarar att man inte kan sluta dricka när man satt igång. Särskilt stora är svängningarna i de unga kvinnornas svar. Under maj–juni 2012 svarar 26 procent att de inte kunnat sluta dricka, för att sedan öka till 39 procent under juli–augusti.

I genomsnitt svarar 21 procent också att de varje månad eller oftare låtit bli att göra något som de borde ha gjort, på grund av att de hade druckit. Bland unga vuxna är det 26 procent. Unga män upplever detta i högre grad än unga kvinnor.

**Återställare**

13 procent av unga vuxna uppger att de varje månad eller oftare tagit en återställare, det vill säga druckit alkohol dagen efter för att komma i balans. Bland de tester som görs under sommarmånaderna är detta vanligare förekommande. Precis som med strödrinkar är det intressant att notera att

unga vuxna inte utmärker sig lika mycket som i andra frågor – genomsnittet är 11 procent och för dem över 25 år är siffran 9 procent.

Men skillnaden mellan unga kvinnor och unga män är tydligare. Andelen unga män som svarar att de tagit en återställare minst varje månad under 2012 är dubbelt så stor (16 procent) som för unga kvinnor (8 procent). Vi ser även en liten minskning framför allt bland unga kvinnor, från 10 procent 2010 och 2011 till 8 procent under 2012.

**Skuldkänslor**

29 procent av alla som gjort Alkoholprofilen har dåligt samvete eller skuldkänslor på grund av sitt drickande varje månad eller oftare. Vi ser också att skuldkänslor rapporteras oftare i slutet av sommaren och att kvinnor i högre grad känner av detta än män.

**Oro**

36 procent upplever också att omgivningen oroar sig för deras drickande. Siffran har minskat något mellan 2010 och 2012 i gruppen unga vuxna (från 40 procent 2010, via 43 procent 2011 till 38 procent 2012). Medan männen i alla åldrar i lika stor utsträckning upplever att omgivningen oroar sig för dem ser vi en större skillnad mellan kvinnor i olika åldrar, där oron främst upplevs av unga kvinnor.

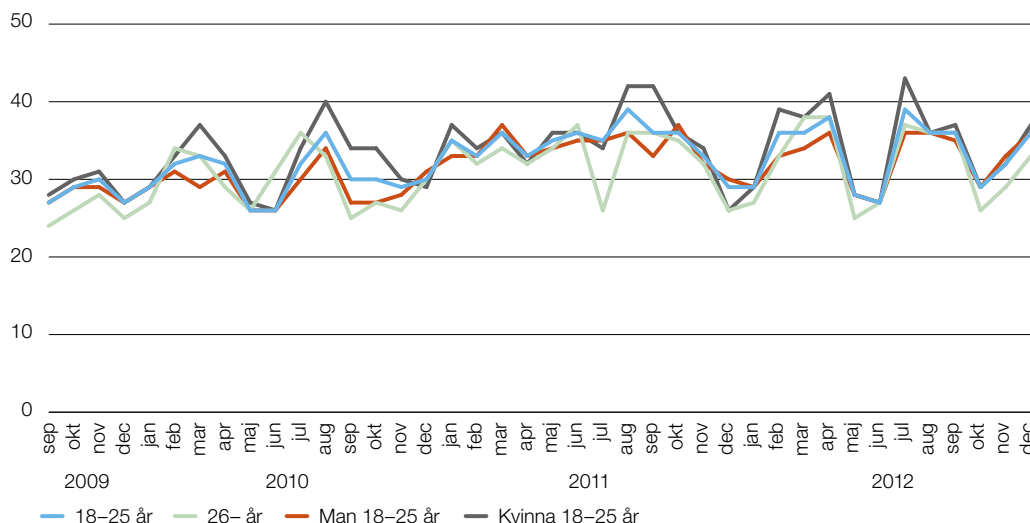


Sett över året är det i högre grad under sommarmånaderna som man svarar att man inte kan sluta dricka när man satt igång. Särskilt stora är svängningarna i de unga kvinnornas svar.

**36%**

upplever också att omgivningen oroar sig för deras drickande.

Figur 5: Skuldkänslor över tid.



# 31%

av 18–25-åringarna har varit med om att de själva eller någon annan har farit illa på grund av sitt drickande.

### Minnesluckor

Cirka en fjärdedel (26 procent) svarar att de haft minnesluckor varje månad eller oftare. I denna fråga är det stora skillnader mellan den yngsta gruppen och övriga respondenter. Till exempel ser vi att 34 procent av 18–25-åringarna hade minnesluckor medan motsvarande siffra för dem över 25 år är 16 procent.

### Farit illa

De yngre rapporterar även oftare än de äldre att de uppfattar att de själv eller någon annan farit illa på grund av att de druckit. Trenden för de unga vuxna är möjligen svagt nedåtgående. Nästan en tredjedel av 18–25-åringarna (31 procent) har varit med om att de själva eller någon annan har farit illa på grund av sitt drickande, jämfört med knappt en femtedel av alla över 25 år (17 procent).

### PROFILER

När en person svarat på alla frågor genereras en profil. Av alla de 352 977 seriösa profiler som gjorts sedan hösten 2009 så resulterar den största andelen tester i en lågriskprofil (värde 1–3). Dessa står för 47 procent.

23 procent är däremot högriskprofiler (värde 8–10). Andelen högriskprofiler är ungefär lika stora bland män och kvinnor, men kvinnorna har oftare lågriskprofiler än männen. Återstående 30 procent är medelriskprofiler (värde 4–7) och här står männen för en större andel.

Ser man till gruppen unga vuxna (18–25 år) – som är den primära målgruppen för Alkoholprofilen – så har 27 procent fått högriskprofiler mellan 2009 och 2012, motsvarande siffra bland personer över 25 år är 19 procent. Det är fler unga kvinnor än män som får högriskprofiler. Unga kvinnor med högriskprofil minskar mellan 2011 och 2012, från 31 till 26 procent. Under 2010 var siffran dock 28 procent så nedgången kan snarare ses som en återgång. Som nämnts tidigare beror detta troligtvis på att färre tester genomfördes under 2011 då färre kampanjer för Alkoholprofilen gjordes då.

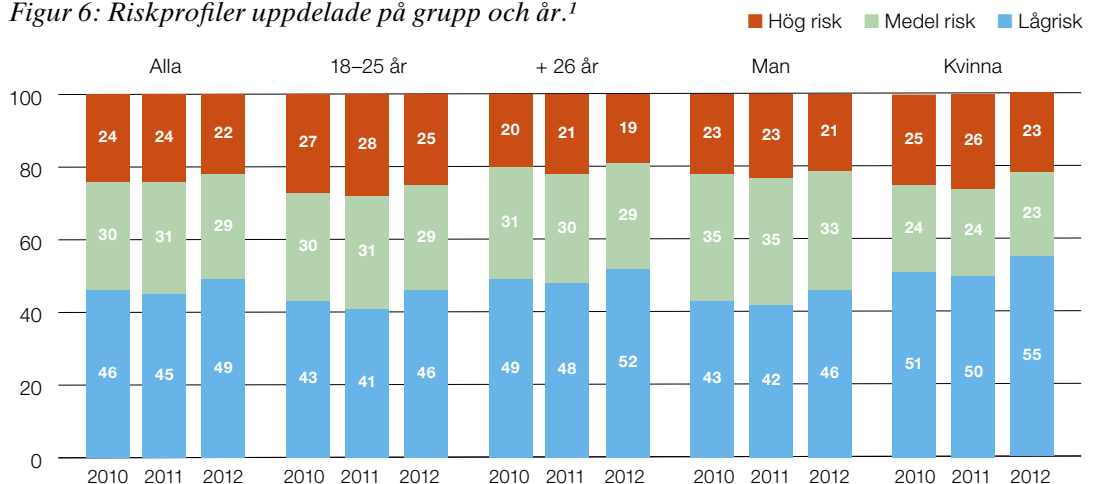
Man kan se ett liknande mönster vad gäller resultat av hela alkoholprofiler, som för flera av testfrågorna, det vill säga högre värden efter sommaren.

### REAKTIONER

Drygt hälften (52 procent) av de som fått en alkoholprofil – och som har valt att svara på den frivilliga följdfrågan – tycker att resultatet var ungefär vad de hade väntat sig. 20 procent uppfattar resultaten som värre än de hade väntat sig eller mycket oroande.

De som fått en högriskprofil och är över 25 år verkar ha en större insikt än de unga vuxna, vars test visat på en högriskprofil, om sin egen alkoholkonsumtion. 47 procent av dem svarar att resultatet var ungefär som de väntat sig; bland unga vuxna svarar 35 procent samma sak (se figur 7). De över 25 år finner också resultatet oroande i hö-

Figur 6: Riskprofiler uppdelade på grupp och år.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Statistik från år 2009 baseras endast på ca 4 månader av det året varför de utelämnas från denna figur.

gre utsträckning än unga vuxna. De unga vuxna svarar istället oftare att resultatet inte kan stämma, något som kan tolkas som bristande insikt om riskerna med den egna alkoholkonsumtionen.

Vi ser däremot inte någon ökad oro för resultaten i samband med IQ:s kampanjer för Alkoholprofilen. Utan den andel som oroar sig för sin alkoholkonsumtion stämmer överens med andelen högriskprofiler.

I ett längre perspektiv ser vi däremot en ökande andel människor som blir oroliga över sin alkoholkonsumtion, trots att högriskprofilerna inte ökar.

### Förändring av vanor

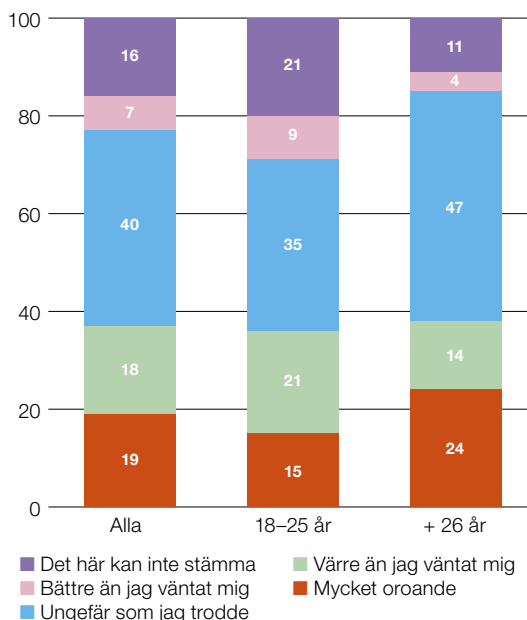
I genomsnitt svarar 22 procent (som valt att svara på den frivilliga följdfrågan) att de tycker att det känns viktigt att förändra sina alkoholvanor, medan drygt hälften (52 procent) svarar att de inte tycker att det känns så viktigt. I den grupp som har tilldelats en högriskprofil är andelen som känner att de behöver förändra sina alkoholvanor högst. Där svarar 45 procent 2012 att det är viktigt.

Trots att den yngsta gruppen i högre utsträckning än andra tilldelas högriskprofiler, uppger de mer sällan än genomsnittet att de känner behov av att förändra sina alkoholvanor. En större andel kvinnor än män känner dock att det är viktigt, både i den yngre gruppen och när man ser till alla.

### SAMMANFATTANDE DISKUSSION

Den största andelen tester resulterar i en lågriskprofil vilket får ses som positivt. Att så många som 23 procent av samtliga svarande får en högriskprofil bör ses mot bakgrunden av att de som genomför ett test i Alkoholprofilen inte utgör ett representativt urval av befolkningen i Sverige, varför man inte bör dra alltför långtgående slutsatser av den höga andelen som fått en högriskprofil. Slående är dock den stora andelen unga vuxna som har en högriskprofil. Det är också här som de negativa effekterna i form av minnesluckor, att man inte har kunnat sluta dricka och att ha varit med om att de själva eller någon annan farit illa på

Figur 7: Reaktion hos dem med högriskprofil.



grund av deras drickande är vanligast. Trots det upplever inte de yngre, lika ofta som de äldre, att de borde förändra sina alkoholvanor.

Att det dricks mer under exempelvis sommarperioden är allmänt känt. Ett intressant återkommande fenomen med anknytning till det är att tester genomförda under sensommaren och ibland även i början av året oftare visar på ökat dåligt samvete och oro.

Vi ser att ju fler genomförda tester under en viss tid, desto lägre andel högriskprofiler. Detta stöttar antagandet att den ”genomsnittliga” besökaren på alkoholprofilen.se har ett något högre riskbeteende än genomsnittssvensken, men att kampanjerna lockar en bredare grupp att göra testet.

Sett årsvis så ökade andelen högriskprofiler mellan 2010 och 2011 för att sedan minska igen under 2012. Detta beror troligtvis på att färre tester genomfördes under 2011 då färre kampanjer för Alkoholprofilen gjordes. Alltså kan vi inte dra några slutsatser av de skillnader som syns i antalet högriskprofiler över dessa år.

22%

I genomsnitt svarar 22 procent att de tycker att det känns viktigt att förändra sina alkoholvanor.



# Alkoholprofilens resultat i ett bredare perspektiv



Statistiken från Alkoholprofilen har en överrepresentation av yngre (18–25 år) samt män. Båda grupper som generellt har en högre andel personer med en riskfylld alkoholkonsumtion än andra grupper.

→ Alkoholprofilen är ett webbaserat självtest som personer själva har sökt sig till och valt att göra. Det gör att det givetvis uppstår svårigheter (om det ens är möjligt) att jämföra resultatet i Alkoholprofilen med annan statistik. Statistiken från Alkoholprofilen är inte heller viktad (utifrån kön och ålder) vilket gör att jämförelser med ett representativt urval av hela befolkningen inte är möjlig att göra. Statistiken från Alkoholprofilen har en överrepresentation av yngre (18–25 år) samt män. Båda grupper som generellt har en högre andel personer med en riskfylld alkoholkonsumtion än andra grupper.

Personer som sökt sig till och gjort testet Alkoholprofilen kan även antas vara personer som funderar mer kring sin alkoholkonsumtion än vad ”genomsnittliga” personer gör. Det antagandet får stöd bland annat av den relativt stora andel, jämfört med annan statistik, i äldre åldersgrupper som uppvisar en så kallad ”högrisk – konsumtion”.

En majoritet av testerna (54 procent) har genomförts av unga vuxna åldern 18–25 år, vilket är omkring 190 000 tester. Mot bakgrund av den stora mängden test inom just det åldersintervallet finns anledning att anta att statistiken i den åldersgruppen utgör ett mer representativt urval än bland andra grupper. I en jämförelse med resultaten från

folkhälsoenkäten 2012 ges ett visst stöd för ett sådant antagande.

Andelen som fick en högriskprofil i Alkoholprofilen bland unga vuxna (18–25 år) mellan åren 2009–2012 var 27 procent, år 2012 var siffran 25 procent. Enligt folkhälsoenkäten 2012 hade 28 procent i åldersgruppen 16–29 år ”riskabla alkoholvanor” (ett sammanslaget mått av tre Audit-frågor samt en fråga om berusning). Motsvarande siffra för hela befolkningen var 13 procent. Av samtliga test i Alkoholprofilen resulterade 22 procent under 2012 i en högriskprofil. Den siffran kan dock inte jämföras med folkhälsoenkätens statistik för hela befolkningen, utifrån att den demografiska sammansättningen i Alkoholprofilens statistik på ett flertal sätt skiljer sig från ett representativt urval av befolkningen i Sverige. Inte heller en direkt jämförelse kring risknivåer bland unga vuxna i Alkoholprofilen, 18–25 år, och folkhälsoenkätens åldersgrupp 16–29 år är möjlig att göra utifrån att åldersintervallen inte är desamma samt att sättet att mäta riskbeteende skiljer sig. Men en jämförelse ger ändå visst stöd för antagandet att den stora mängden test i åldersgruppen 18–25 år gör att statistiken, inom den gruppen, tycks säga en del om alkoholvanor inom den gruppen generellt.

# Självtester och dess betydelse

→ Man vet sedan tidigare att de flesta som tar sig ur alkoholproblem gör det på egen hand. Ofta har det då inträffat något som gör att man bestämmer sig för att bryta sitt riskbeteende. Människor med riskabla alkoholvanor men med en stabil psykosocial livssituation drar sig också ofta för att söka hjälp.<sup>4</sup> Vården känns stigmatiserande och den är ofta anpassad till dem som är socialt utslagna. Men mycket är vunnet om man kan få hjälp i ett tidigt skede, innan riskbruket hunnit övergå i ett missbruk eller beroende.

Mot bakgrund av detta är det relevant att belysa betydelsen av lättillgängliga självtester kring alkoholkonsumtion. Hjälp till självhjälp kan fylla ett tomrum och vara ett viktigt komplement, framför allt i ett tidigt skede, till traditionell behandling. Att få reflektera genom ett självtest kan vara just det avgörande steget som gör att man bryter ett invariant mönster eller kanske söker sig vidare för ytterligare hjälp.

## SJÄLVHJÄLP LEDER TILL EFTERTANKE

Det finns vetenskapligt stöd för att självhjälpssidor och webbaserade självhjälp-program kan ha en positiv effekt på personer med en riskfylld alkoholkonsumtion. Människor är ofta nyfikna på sin egen status och vill gärna jämföra sig med andra.

En brittisk studie har bland annat visat positiva resultat för ett webbaserat program baserat på KBT och motiverande inslag.<sup>5</sup> I en finländsk undersökning följde man över 300 personer efter att de använt sig av ett webbaserat självhjälp-program. Efter tre månader såg man en tydlig minskning i dessa personers alkoholkonsumtion.<sup>6</sup>



## FEEDBACKEN VIKTIG

Det är svårt att veta exakt vilka sorts händelser som får en högriskkonsument att minska sitt alkoholintag. Men forskare och experter verkar vara överens om att just möjligheten att få reflektera är viktig. En reflektion med hjälp av Alkoholprofilen – eller något annat test – kan vara starten på en tanke, som i sin tur leder till att man pratar med någon, som i sin tur leder till att man söker hjälp, som i sin tur leder till att man förändrar ett riskfyllt beteende. Från september 2013 hänvisar också Alkoholprofilen till samtal med läkare för dem som vill prata med någon om sitt resultat i testet. Detta ligger i linje med Socialstyrelsens nya riktlinjer som syftar till att sjukvården ska samtala om levnadsvanor med sina patienter.

Webbaserad feedback till unga vuxna ger viss effekt på alkoholkonsumtion. Den slutsatsen dras i en rapport där man gått igenom 22 studier med totalt 7 275 universitetsstudenter där olika metoder för att minska drickande jämförts.<sup>7</sup> Tydligast syns effekten i det kortare perspektivet, upp till tre månader.



Hjälp till självhjälp kan fylla ett tomrum och vara ett viktigt komplement, framför allt i ett tidigt skede, till traditionell behandling.

<sup>4</sup> Berglund, 2007.

<sup>5</sup> Linke, Brown och Wallace, 2004.

<sup>6</sup> Koski-Jännes, Cunningham och Tolonen, 2009.

<sup>7</sup> Moreira, Smith, och Foxcroft, 2009.

# Bilaga 1:

## Källor och underlag

- Statistik baserad på alla tester som genomförts på alkoholprofilen.se 2009–2012
- Moreira, M.T., Smith, L.A. och Foxcroft, D., *Social norms intervention to reduce alcohol misuse in University or College students*, 2009
- Cochrane Database of Systematic Reviews 2009, Issue 3, Art. No CD006748
- Berglund, *Demographic and clinical characteristics in groups of individual with excessive alcohol intake*, Göteborgs universitet, 2007
- Linke, Brown och Wallace, *Down Your Drink: A Web-based Intervention for People with Excessive Alcohol Consumption*, *Alcohol & Alcoholism*, Vol 39, No 1, s 29–32, 2004
- Koski-Jännes, Cunningham och Tolonen, *Self-Assessment of Drinking on the Internet – 3-, 6- and 12-Month Follow-Ups*, *Alcohol and Alcoholism*, online jan 21, 2009
- FHI:s Folkhälsoenkät 2012
- CAN.se
- STAD.org
- FHI.se

# Bilaga 2:

## Alkoholprofilens frågor

*Har det hänt under de senaste åren att du inte har kunnat sluta dricka när du väl satt igång?*

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

*Hur ofta under de senaste åren har du låtit bli att göra något du borde ha gjort för att du druckit?*

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

*Har det hänt att du har druckit alkohol dagen efter för att komma i balans?*

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

*Har du haft dåligt samvete eller skuld känslor på grund av ditt drickande?*

- Aldrig
- Mer sällan än en gång per månad
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

*Har du haft någon minneslucka det senaste året?*

- Nej
- Ja, fast mer sällan än en gång per månad
- Ja, varje månad
- Ja, varje vecka

Dagligen eller nästan varje dag

*Har du själv eller någon annan farit illa på grund av att du druckit?*

- Nej
- Ja, men inte det senaste året
- Ja, under det senaste året

*Har någon annan oroat sig för hur mycket du dricker eller antytt att du borde dra ner?*

- Nej
- Ja, men inte det senaste året
- Ja, under det senaste året

*Hur mycket dricker du en kväll när du dricker mycket?*

- Enheter av olika alkoholtyper

*Hur mycket dricker du en kväll när du dricker måttligt?*

- Enheter av olika alkoholtyper

*Hur många gånger dricker du mycket under en vanlig månad?*

- Dagar/vecka

*Hur många gånger dricker du måttligt under en vanlig månad?*

- Dagar/vecka

*Kan det hända att du tar någon strödrink ibland?*

- Ja/Nej

*Tycker du att du blir riktigt berusad eller full en gång i månaden eller oftare?*

- Ja/Nej

*Varför gör du testet?*

- Jag vill lära mig mer om mina alkoholvanor
- Jag provar mest på skoj och har kanske inte svarat helt sanningsenligt

*Vad tycker du om ditt testresultat? (valfri)*

- Värre än jag väntat mig
- Bättre än jag väntat mig
- Det här kan inte stämma
- Ungefär som jag trodde
- Mycket oroande

*Hur viktigt känns det för dig nu att förändra dina alkoholvanor? (valfri)*

- '1 Inte alls viktigt' 2 3 4 5 6 7 8 9 '10 Mycket viktigt'

# Bilaga 3:

## WHO:s AUDIT-formulär

1. Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig
- 1 gång i månaden eller mer sällan
- 2–4 gånger i månaden
- 2–3 gånger i veckan
- 4 gånger/vecka eller mer

2. Hur många "standardglas" dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1–2
- 3–4
- 5–6
- 7–9
- 10 eller fler

3. Hur ofta dricker du sex sådana "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

4. Hur ofta under det senaste året har du inte kunnat sluta dricka sedan du börjat?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

5. Hur ofta under det senaste året har du låtit bli att göra något som du borde för att du drack?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

6. Hur ofta under senaste året har du behövt en "drink" på morgonen efter mycket drickande dagen innan?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

7. Hur ofta under det senaste året har du haft skuld känslor eller samvetsförebåelser på grund av ditt drickande?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

8. Hur ofta under det senaste året har du druckit så att du dagen efter inte kommit ihåg vad du sagt eller gjort?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

9. Har du eller någon annan blivit skadad på grund av ditt drickande?

- Nej
- Ja, men inte under det senaste året
- Ja, under det senaste året

10. Har en släkting eller vän, en läkare (eller någon annan inom sjukvården) oroat sig över ditt drickande eller antytt att du borde minska på det?

- Nej
- Ja, men inte under det senaste året
- Ja, under det senaste året

### OMRÄKNING AV SVAREN

De tio frågornas svarsalternativ ges poäng, från 0 poäng för det första svarsalternativet till 4 poäng för det sista. För fråga 9 och 10 kan man bara få 0, 2 eller 4 poäng. Poängen sammanräknas sedan och högre poäng betyder större sannolikhet att det finns ett riskbruk, skadligt bruk eller beroende. Enligt WHO är 8 poäng eller mer för män, 6 eller mer för kvinnor, en indikator på att riskbruk, skadligt bruk eller beroende. Vilka frågor som gett höga poäng kan ge viss vägledning: Fråga 1 och 3 tyder på skadligt bruk. Frågor 4–6 tyder på beroende. Frågor 7–10 tyder på alkoholskador.





## IQ – för en smartare syn på alkohol

IQ arbetar för att skapa ett smartare och sundare förhållningssätt till alkohol i hela det svenska samhället. IQs vision är att etablera måttfullhet som en betydande värdering. Det ska dessutom vara självklart att avstå från alkohol i trafiken, på jobbet, bland barn, ungdomar och för gravida.

IQ verkar genom information om alkoholens risker och inspiration för ett smart förhållningssätt till alkohol, genom IQ nätverk som samlar aktörer och goda exempel inom alkoholområdet samt genom kunskap om aktuella alkoholfrågor.

IQ vill nå fram utan pekpinnar – verklig förändring skapas bara av människors fria vilja.

IQ-initiativet är ett fristående dotterbolag till Systembolaget. Läs mer på [IQ.se](http://IQ.se).

