



Et opgør med den danske drukkultur



LÆGEFORENINGEN



Lægeforeningens 9 forslag til en mere bæredygtig alkoholkultur

Alkohol spiller ofte en alt for stor rolle hos børn, unge, voksne og ældre. Der er behov for en national samtale om vores alkoholkultur og et grundlæggende opgør med særligt unges alkoholvaner.

Lægeforeningen foreslår:

BEGRÆNS TILGÆNGELIGHEDEN

1. Hæv grænsen for salg af alle typer alkohol til 18 år
2. Indfør minimumspriser på alkohol
3. Gem spiritus væk i butikkerne
4. Stop salg af alkohol mellem kl. 22.00-08.00
5. Stop salg af alkohol på tankstationer
6. Luk ned for markedsføring af alkohol

ALKOHOLFRIE FÆLLESSKABER

7. Indfør alkoholaftaler i grundskolen
8. Fjern alkohol fra ungdomsuddannelser
9. Udbred alkoholfrie fællesskaber



Alkohol skal spille en mindre rolle

402.000

danskere har tegn på moderate alkoholproblemer

67.000

danskere har tegn på svære alkoholproblemer¹

D

er er behov for et grundlæggende opgør med den danske drukkultur. Alkohol spiller fortsat en alt for stor rolle hos børn, unge, voksne og ældre. Danmark er et af de lande i Europa, hvor unge drikker mest, samtidig med at op mod en halv million danskere har, hvad der kan karakteriseres som alkoholproblemer.² Næsten hvert tiende barn i Danmark har mindst en forælder med tegn på alkoholproblemer.³

Alkohol er samtidig en væsentlig risikofaktor for folkesundheden og øger den sociale ulighed i sundhed.⁴ Et stort alkoholforbrug er helt eller delvist årsag til mere end 200 inter-

nationalt klassificerede sygdomme og tilstande,⁵ og på grund af alkohol er der i Danmark hver måned en ung person, der dør.⁶ Sådan bør det ikke være.

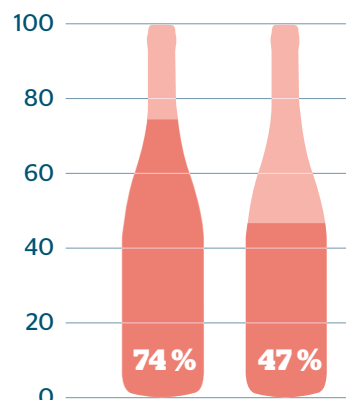
Gevinsterne ved at forebygge danskernes alkoholforbrug er mange – hvoraf en del af dem også kan indfries her og nu. Reduceres alkoholindtaget hos børn og unge, må færre børn og unge forventes at komme til skade i forbindelse med alkoholindtag og færre vil have uønskede seksuelle oplevelser.⁷ Det vil desuden kunne bidrage til at nedbringe antallet af voldsepisoder, hvor 31 pct. af ofrene for vold i 2022 angav, at gerningspersonen var påvirket af alkohol.⁸

Danske unge drikker også mere og oftere end deres europæiske jævnaldrende. Den seneste europæiske rusmiddelsundersøgelse (ESPAD) viste, at hele 40 pct. af de 15-16-årige har været beruset inden for de sidste 30 dage, hvor det europæiske gennemsnit er markant lavere på 13 pct.⁹ Samtidig er Danmark et af de få lande i Europa, hvor salg af alkohol til unge under 18 år stadig er tilladt.

Lægeforeningen ønsker at mindske tilgængeligheden af alkohol særligt for børn og unge og mindske det skadelige alkoholforbrug hos den danske befolkning. Danmark skal have en mere bæredygtig alkoholkultur i fremtiden.

DANSKE UNGE DRIKKER MERE END ANDRE UNGE

Andel af de 15-16-årige, der har drukket alkohol inden for den sidste måned¹⁰



DANMARK EUROPA gennemsnit



Begræns tilgængelighed

1.

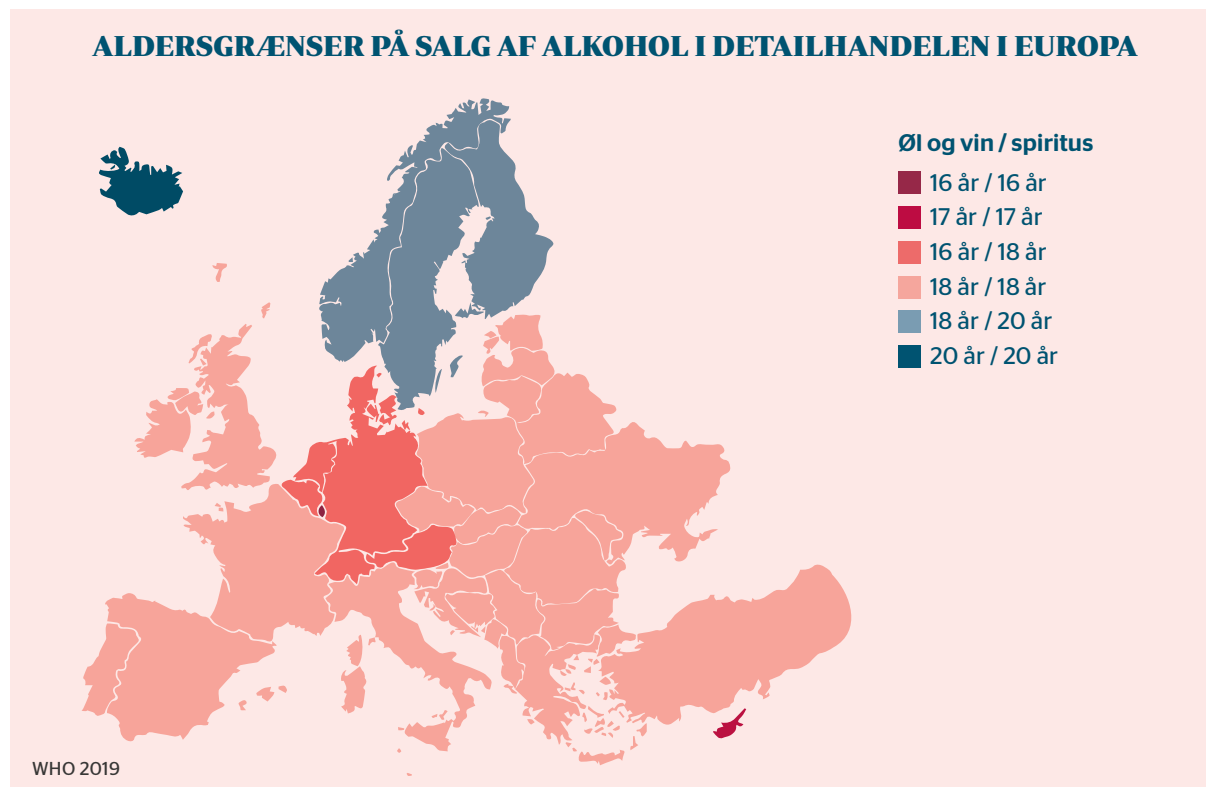
Hæv aldersgrænsen for salg af alle typer alkohol til 18 år

Lægeforeningen mener, at aldersgrænsen for salg af alle typer alkohol bør hæves fra 16 til 18 år.

En højere aldersgrænse er et af de mest effektive tiltag til at reducere unges alkoholforbrug.¹¹ Da aldersgrænsen for salg af alkohol i Danmark blev hævet fra 15 til 16 år i 2004, blev andelen af 15-årige, der købte alkohol i butikker, næsten halveret.¹² Forbruget er dog fortsat højt blandt børn og unge, og et flertal af danskerne bakker op om, at aldersgrænsen hæves til 18 år.¹³ En aldersgrænse for salg af alkohol på 18 år vil desuden støtte forældre i at lave aftaler om alkohol med deres børn, da forældre bruger aldersgrænser som rettesnor.

Sundhedsstyrelsen fraråder børn under 18 år at drikke alkohol, da hjernen endnu ikke er færdigudviklet, og børn og unge derfor er mere sårbare for alkohols skadelige virkninger end voksne.¹⁴

ALDERSGRÆNSER PÅ SALG AF ALKOHOL I DETAILHANDELEN I EUROPA





2.

Indfør minimumspriser på alkohol

Lægeforeningen foreslår at sætte minimumspriser på alkohol differentieret efter procentsatsen i alkoholen.

Fra 2002 til 2022 er alkohol desværre blevet relativt billigere sammenlignet med andre varer.^a Det er problematisk, fordi der er stærk evidens for, at prisen på alkohol påvirker forbruget og særligt det skadelige alkoholforbrug.¹⁵

Skotland, Wales og Northern Territory i Australien har indført minimumspriser, og en metanalyse fra 2023 finder, at det gennemsnitlige alkoholforbrug faldt med næsten 12 pct. inden for det første år efter indførelse af minimumspriser.¹⁶ Især børn og unge er særlig følsomme over for prisstigninger.¹⁷ Derfor er minimumspriser på alkohol en målrettet og omkostningseffektiv vej til at reducere unges skadelige alkoholforbrug.

3.

Gem spiritus væk i butikkerne

Lægeforeningen foreslår, at al spiritus i detailhandlen skjules bag disken, ligesom man gør med tobak og nikotin i dag.

Langt de fleste unge køber alkohol i supermarkederne. Af dem har ca. 36 pct. af de hhv. 15-årige og de 16-17-årige købt spiritus inden for de seneste 30 dage, selvom det i dag ikke er lovligt.¹⁸ Ved at skærme for spiritus, mindskes synligheden, hvilket forventes at nedbringe impuls køb ved kassen og bidrage til øget alderskontrol.

Ligesom tobak og nikotin hører spiritus ikke hjemme som en synlig del af sortimentet i de danske butikker. Øvrige alkoholprodukter, dvs. øl og vin, bør samles ét afskærmet sted i butikken.

4.

Stop salg af alkohol mellem kl. 22.00-08.00

Lægeforeningen foreslår at stoppe salg af alkohol i tidsrummet kl. 22.00-08.00, så tilgængeligheden mindskes på tidspunkter, hvor dømmekraften allerede kan være under påvirkning af alkohol.

Tilgængeligheden af alkohol i nattetimerne er høj, og unge oplever i vid udstrækning at kunne købe alkohol i kiosker, på tankstationer og online med udbringning efter midnat.¹⁹

Danmark er et af få lande blandt vores 11 nabolande, der ikke har tidsbegrænsninger på salg af alkohol.²⁰ Forskning viser, at begrænsninger i antal dage eller timer for alkoholsalg mindsker alkoholforbruget og alkoholrelaterede skader, især vold i nattelivet.²¹ Forebyggelsesplanen målrettet børn og unge fra november 2023 er et første skridt, men et generelt forbud mod salg af alkohol mellem kl. 22.00-08.00 i detailhandlen vil gavne både unge og voksne i hele Danmark, ikke kun børn under 18 år i nattelivs zoner.

a Fra 2002-2022 er de generelle priser steget med 46 pct., men priserne på fødevarer er steget med 61 pct. Prisen på alkohol er kun steget med 26 pct. I perioden 2016-2022 er prisen på alkoholiske læskedrikke faldet med 13 pct. Kilde: Kræftens Bekæmpelse, 2023



5.

Stop salg af alkohol på tankstationer

Lægeforeningen foreslår at forbyde salg af alkohol på tankstationer. Hverken unge eller voksne skal kunne fristes til impuls køb af alkohol og spiritus på en tankstation.

I alt har 12 EU-medlemsstater allerede indført forbud imod salg af alkohol på tankstationer.²² Danmark bør følge det gode eksempel og gøre produkterne utilgængelige på tankstationer.^b Herved kan man være med til at forhindre indtagelse af alkohol på de danske veje og begrænse det faktum, at unge oplever bl.a. tankstationer som et af de steder, hvor alkohol er tilgængeligt.²³

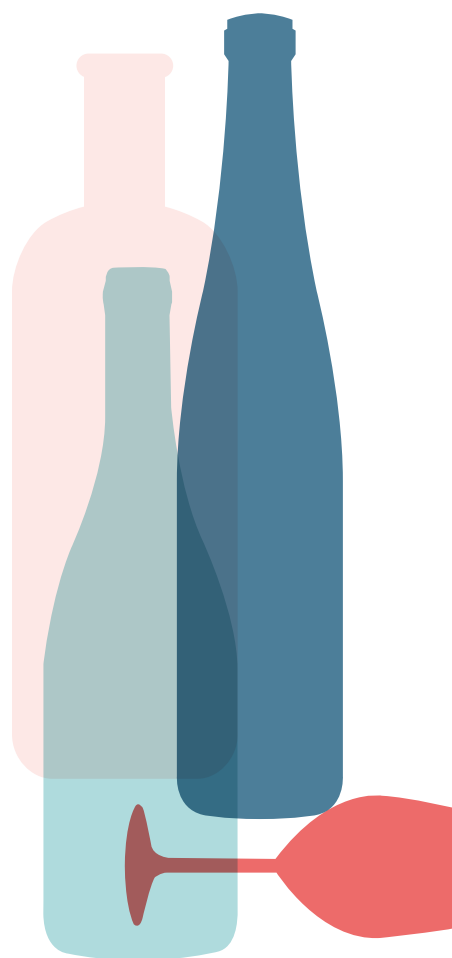
6.

Luk ned for markedsføring af alkohol

Lægeforeningen foreslår, at Danmark indfører et totalforbud for markedsføring af alkoholprodukter.

I Danmark er reglerne for markedsføring langt mere lempelige end i de andre nordiske lande.²⁴ Alkohol er bredt accepteret i samfundet og er en synlig del af hverdagen for mange mennesker, også børn og unge, som er særligt påvirkelige af reklamer.

Danmark bør derfor følge trop med Island og Norge, som har indført totalforbud for markedsføring og reklamering af alkoholprodukter. Det vil fjerne reklamer på f.eks. stadioner, caféer, supermarkeder, i realityprogrammer og i trykte og digitale medier, herunder på sociale medier. Børn og unge vil i mindre grad blive eksponeret for et positivt syn på alkoholforbrug, og alkohol vil være mindre synlig i danskernes hverdag. Det bør samtidig suppleres med bedre kontrol med og sanktioner af markedsføring.



^b Forbuddet i de 12 EU-medlemsstater, gælder salg af alkohol, som skal medtages fra tankstationen. Det gælder ikke, hvis genstanden drikkes på en restaurant eller café.



Alkoholfrie fællesskaber

7.

Indfør alkoholaftaler i grundskolen

Lægeforeningen foreslår at gøre det obligatorisk for grundskoler at indkalde til forældremøde fra 6. klasse, hvor der laves aftaler om alkohol.

Selvom unge ikke lovligt kan købe alkohol, er det ofte tilgængeligt i hjemmene, og forældrene spiller en afgørende rolle i forhold til, hvornår og hvordan de unge introduceres til alkohol. Aftaler mellem forældre om unges brug af alkohol skal understøtte, at de unges alkoholdebut udskydes og klæde forældrene bedre på i fællesskab til at imødegå tidlig introduktion af alkohol blandt unge. Ved at formalisere disse aftaler kan vi sikre en mere ensartet og ansvarlig tilgang til unges alkoholforbrug, så alkohol kommer helt ud af grundskolen.

43 %

af danskerne synes man skal indføre forbud mod udskænkning af alkohol på ungdomsuddannelserne.²⁸

8.

Fjern alkohol fra ungdomsuddannelser

Lægeforeningen foreslår at fjerne alkohol fra ungdomsuddannelser, herunder gymnasiale uddannelser og erhvervsuddannelser.

Alkohol nedsætter hukommelsen og indlæringssevnen og kan skade den unge hjerne, som er under udvikling frem til 25-års-alderen.²⁵ Derfor kan det undre, at ungdomsuddannelser arrangerer fester med alkohol for unge. I skiftet fra grundskole til ungdomsuddannelse oplever hele 68 pct. af de unge mellem 15 og 25 år, at deres alkoholforbrug stiger.²⁶ Det gennemsnitlige alkoholindtag i forbindelse med fest på uddannelsesinstitutionen er samtidig langt højere end den anbefalede grænse på fire genstande på samme dag.

Alkohol bør derfor udfases helt over en periode på f.eks. tre år. Det bør ske i et tæt samarbejde med elevrådene og forældrene og med fokus på at skabe nye alkoholfri måder at være sammen på, f.eks. med afsæt i de positive erfaringer fra projektet "Fuld af liv".²⁷

DET GENNEMSNI TLIGE ALKOHOLINDTAG I FORBINDELSE MED FEST PÅ SKOLEN

Erhvervsuddannelser

Mænd 10,7 genstande



Kvinder 7,2 genstande



Gymnasiale uddannelser

Mænd 10,3 genstande



Kvinder 7,7 genstande



Kilde: Pisinger V, Kjeldsen AH, Tolstrup J. §ALKOHOL: Unges alkoholvaner og oplevelse af tilgængelighed og kontrol 2023 Rapport 2. 2024. 56 p.



9.

Udbred alkoholfrie fællesskaber

Lægeforeningen opfordrer alle – forældre, foreninger, uddannelser, arbejdspladser mfl. – til at bidrage til at skabe flere alternative fællesskaber, hvor alkohol ikke er i centrum.

Halvdelen af 15-25-årige har sagt nej til at deltage i et socialt arrangement, fordi de ikke havde lyst til at drikke alkohol, og 49 pct. mener, at dem der ikke drikker, er lidt udenfor til fester.²⁹ Derfor er der behov for et øget fokus på en bæredygtig alkoholkultur og flere inkluderende fællesskaber bredt i samfundet.

F.eks. bør der på uddannelsessteder, arbejdspladser, i foreninger og i hjemmet være et generelt øget fokus på at arrangere aktiviteter og begivenheder, hvor alkohol ikke spiller en central rolle. Vi har alle et medansvar.

33 %

af 15-25-årige har brug for at drikke alkohol for at have en sjov fest.³⁰



1398872148



Referencer

1. Sundhedsstyrelsen - Nøgletal om alkohol. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Noegletal-om-alkohol> Senest tilgået: 31/10/24
2. Sundhedsstyrelsen - Nøgletal om alkohol. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Noegletal-om-alkohol> Senest tilgået: 31/10/24
3. Sundhedsstyrelsen - Nøgletal om alkohol. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Noegletal-om-alkohol> Senest tilgået: 31/10/24
4. Rosendahl H, Davidsen M, Møller SR, Ibáñez Román JE, Kragelund K, Christensen AI et al. Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021. København: Sundhedsstyrelsen, 2022. 196 p.
5. Rosendahl H, Davidsen M, Møller SR, Ibáñez Román JE, Kragelund K, Christensen AI et al. Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021. København: Sundhedsstyrelsen, 2022. 196 p.
6. Hviid SS, Holst CA, Becker U, Tolstrup JS. Alkoholrelaterede dødsfald blandt 15-25-årige, 2010-2019. Syddansk Universitet. Statens Institut for Folkesundhed, 2021. 27 p.
7. Tolstrup J, Demant J, Grønbæk M, Møller SP, Pedersen MU, Pisinger V. Unges alkoholkultur – et bidrag til debatten. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2019: 1-124.
8. Justitsministeriets Forskningskontor. Offerundersøgelse 2005-2022. 2023 232 p.
9. ESPAD Group. ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2020. 133 p.
10. ESPAD Group. ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg 2020. 133 p.
11. Tolstrup J, Demant J, Grønbæk M, Møller SP, Pedersen MU, Pisinger V. Unges alkoholkultur – et bidrag til debatten. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2019: 1-124.
12. Evaluering af forbuddet mod salg af alkohol til personer under 16 år. Statens Institut for Folkesundhed. SIF, 2006.
13. Trygfonden. Forebyggelse ifølge danskerne 2024. 64 p.
14. Sundhedsstyrelsen. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Alkohol/Anbefalinger-om-alkohol> Senest tilgået: 31/10/24
15. World Health Organization, 2012, European Action Plan to reduce the harmful use of alcohol 2012-202
16. Pisinger V, Tolstrup JS. Alkoholforebyggende tiltag: Litteraturgennemgang og status i Danmark og omkringliggende lande 2024. 75 p.
17. Tolstrup J, Demant J, Grønbæk M, Møller SP, Pedersen MU, Pisinger V. Unges alkoholkultur – et bidrag til debatten. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2019: 1-124.
18. Pisinger V, Kjeldsen AH, Tolstrup J. §ALKOHOL: Unges alkoholvaner og oplevelse af tilgængelighed og kontrol 2023 Rapport 2. 2024. 56 p.
19. Pisinger V, Kjeldsen AH, Tolstrup J. §ALKOHOL: En undersøgelse af unges alkoholforbrug, oplevelse af tilgængelighed og holdninger til alkohol. 2023. 69 p.
20. Pisinger V, Tolstrup JS. Alkoholforebyggende tiltag: Litteraturgennemgang og status i Danmark og omkringliggende lande 2024. 75 p.



21. Rod NH, Bast LS, Diderichsen F, Grøntved A, Gyrd-Hansen D, Pisinger C, Rod MH, Schipperijn J, Tetens I, Toft U, Tolstrup J. Strukturel forebyggelse – med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet. Vidensråd for Forebyggelse 2024, 1-160.
22. European Commission – Health promotion and disease prevention knowledge gateway - Implemented policies addressing harm from alcohol consumption. EU 2021. Tilgængelig her: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/implemented-policies-addressing-harm-alcohol-consumption_en Senest tilgået: 31/10/24
23. Pisinger V, Kjeldsen AH, Tolstrup J. §ALKOHOL: En undersøgelse af unges alkoholforbrug, oplevelse af tilgængelighed og holdninger til alkohol. 2023. 69 p.
24. Pisinger V, Tolstrup JS. Alkoholforebyggende tiltag: Litteraturgennemgang og status i Danmark og omkringliggende lande 2024. 75 p.
25. Sundhedsstyrelsen – Unges alkoholforbrug. Tilgængelig her: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Alkohol/Fakta-om-alkohol/Unges-alkoholforbrug> Senest tilgået: 31/10/24
26. Hansen SER, Haraldsdottir JM, Lambæk I & Christensen ASP. Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden smba (Trykgrubben smba) 2024
27. Pisinger, V. S. C. et al. Alkoholforebyggelse på gymnasier. Erfaringer med indsatsen ”Gymnasier fuld af liv”. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2021
28. Trygfonden. Forebyggelse ifølge danskerne 2024. 64 p.
29. Hansen SER, Haraldsdottir JM, Lambæk I & Christensen ASP. Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden smba (Trykgrubben smba) 2024
30. Hansen SER, Haraldsdottir JM, Lambæk I & Christensen ASP. Unges alkoholvaner i Danmark 2023. Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden smba (Trykgrubben smba) 2024