


Sober curious

På vej mod en mere reflekteret alkoholkultur





Sober hvaffor- nå'et?

2018-2019: Ruby Warrington

Sober curious = nysgerrig på ædruelighed

- Refleksion frem for afholdenhed
- Bevidste til- og fravalg

Alko-flexer/flexi-tår?

Mindful drinking, no & low (NoLo), sober curiosity...

Hvorfor nu?

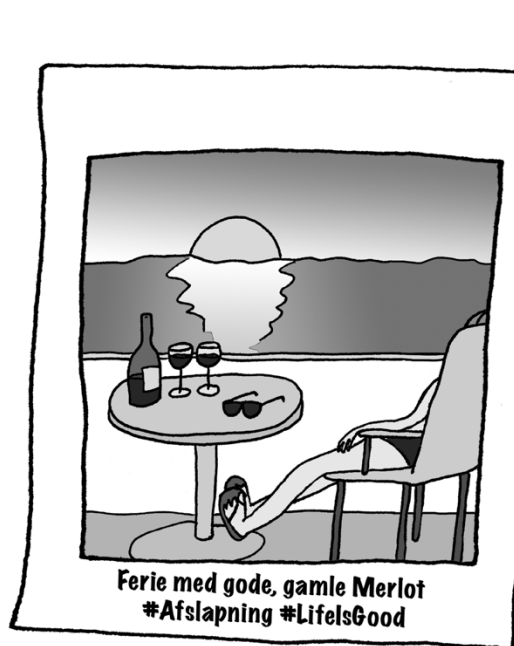
- Sundhedsfokus
- Del af en mere nysgerrig, normudfordrende og inkluderende trend
- Sociale medier giver rum for fællesskaber og erfaringsudveksling

Den danske alkoholkultur

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
	liter					
Gns. salg af ren alkohol						
Pr. indbygger	7,7	7,7	7,6	7,8	8,4	7,8
Pr. indbygger over 18 år	9,7	9,7	9,5	9,7	10,4	9,7



(Plus grænsesalg og hjemmeproduktion...)





Drivkraften bag bevægelsen

**Sober curious-bevægelsen ser kritisk på
alkoholkulturen - men af forskellige grunde:**

- Fællesskab/eksklusion
- Sundhed
- Klima
- Samfund
- Individuelle grunde såsom smag, religion mm....

[Redacted]

Er vokset op med 2 alkoholiske forældre der begge døde unge

Svar >

[Redacted]

Det er ikke godt for kroppen, har haft for mange dårlige oplevelser med fulde menneske

Svar >

[Redacted]

Føler ikke det er nødvendigt 🙄 har ikke altid lyst hellere

Svar >

[Redacted]

Det er sgu da spild af liv at gå og være beruset, fokus på at tage i byen osv. hele tiden 🙄

Svar >

[Redacted]

Migræne

Svar >

[Redacted]

At jeg gerne vil mærke Mig selv bedre træffe sunde livsvalg

Svar >

[Redacted]

Jeg er alkoholiker

Svar >

[Redacted]

Grænser, integretet, selvkærlighed og sundhed

Svar >

[Redacted]

Synes det er unødvendigt i forhold til hvor farligt et stof det i virkeligheden er

Svar >

[Redacted]

Begge forældre alkoholikere. Har selv været tæt på at blive det. Så aldrig mere

Svar >

[Redacted]

I takt med svagere psyke gennem de sidste par år, så er alkoholen kommet snigende ind i hverdagen

Svar >

[Redacted]

Jeg er på vej ud af et forhold hvor min partner ikke ønsker at stoppe sit misbrug

Svar >

[Redacted]

Sundhed

Svar >

[Redacted]

Det er meget lidt alkohol jeg faktisk kan lide. Og jeg bryder mig ikke om det det gør ved min krop/hoved

Svar >

[Redacted]

Alkohol er ikke godt for mit mentale helbred

Svar >

[Redacted]

Egenomsorg + en følelse af socialt ansvar, brud med uhensigtsmæssig alkoholkultur

Svar >

Svar

[Redacted]

Forsøg at blive gravid/gravid/amme

Svar >

[Redacted]

Mit krop/sind har det SÅ umådelig godt uden.

Svar >

[Redacted]

Protest mod de sociale konventioner om at man SKAL drikke for at være med i klubbe

Svar >

[Redacted]

Jeg kan ikke lide smagen af øl og vin.

Svar >

[Redacted]

Gider ikke hovedpine, mange gode alternativer

Svar >

[Redacted]

Bedre søvn uden alkohol

Svar >

[Redacted]

Jeg prioriterer min træning/mit løb højere og synes ikke alkohol er det værd.. 🙄🙄

Svar >

[Redacted]

Mit liv har mange flere farver, facetter og reelle følelser uden alkohol i mit liv 🙌

Svar >

[Redacted]

Sundhed og et princip om, at alkohol ikke skal være en betingelse for livet ❤️

Svar >

[Redacted]

Føler mig ikke tryk i beruselsen. Og har slet ikke behov for at føle mig påvirket.

Svar >

[Redacted]

Jeg kan ikke lide følelsen af at være beruset.

Svar >

[Redacted]

Fordi jeg er vokset op med en mor der drak. Alkohol er skyld i så meget ondt.

Svar >

[Redacted]

Jeg er utryk i selskab med folk der har drukket.... Mange ændrer karakter negativt

Svar >

[Redacted]

Mental og fysisk sundhed. Alkohol sætter sig også på sindet

Svar >

[Redacted]

Bryder mig ikke om effekten/forgiftningen af min krop. For stort forbrug i nærmeste familie

Svar >

[Redacted]

Sundhed/trivsel. Både fysisk og psykisk 🙏

Svar >

[Redacted]

Jeg sover dårligere efter bare 1 glas vin.

Svar >

[Redacted]

Ønsker det bedste for min krop, men elsker også en god drink/ glad god vin til maden.

Svar >

[Redacted]

Det gør ikke noget godt for mig, bliver bare træt

Svar >

[Redacted]

En barndom med alkoholiske forældre

Svar >

[Redacted]

At jeg ikke kan tåle det og at jeg ønsker at leve et liv med mere kontrol og selvomsorg 🙌

Svar >

[Redacted]

Jeg kan bare godt lide at kunne mærke mig selv

Svar >

[Redacted]

Kan ikke lide mig selv påvirket

Svar >

[Redacted]

Sundhed + Har aldrig brudt mig om kontroltabet ved alkoholaåvirkning

Svar >



Drivkraften bag bevægelsen

**Sober curious-bevægelsen ser kritisk på
alkoholkulturen - men af forskellige grunde:**

- Fællesskab/eksklusion
- Sundhed
- Klima
- Samfund
- Individuelle grunde såsom smag, religion mm....

Ligesom fx flexitarer

Drikkepres

*Kan Katrine, kan Katrine, kan Katrine
spise frikadeller!*

Spis nu sneglen, Mulle...

Hvem bæller først en kande kaffe?



En ekskluderende alkoholkultur

- Alkoholikere, der forsøger at stoppe
 - Dem, der ikke kan tåle alkohol
 - Gravide
 - Dem, der skal køre hjem
 - Andre med religiøse eller sundhedsmæssige grunde
 - Dem, der ikke kan lide smagen, effekten eller tømmermændene...
- Strider imod tidens fokus på inklusion, diversitet og plads til alle



Skål for din sundhed

Santé

Za Zdarovje



Salud

Gesondheid

WHO: Ingen sikker grænse:
"Med hver en dråbe følger en
helbredsrisiko"

Moder Jords tømmermænd



Drikkevarer i danskernes gennemsnitsforbrug:

- Alkohol er den største klimasynder

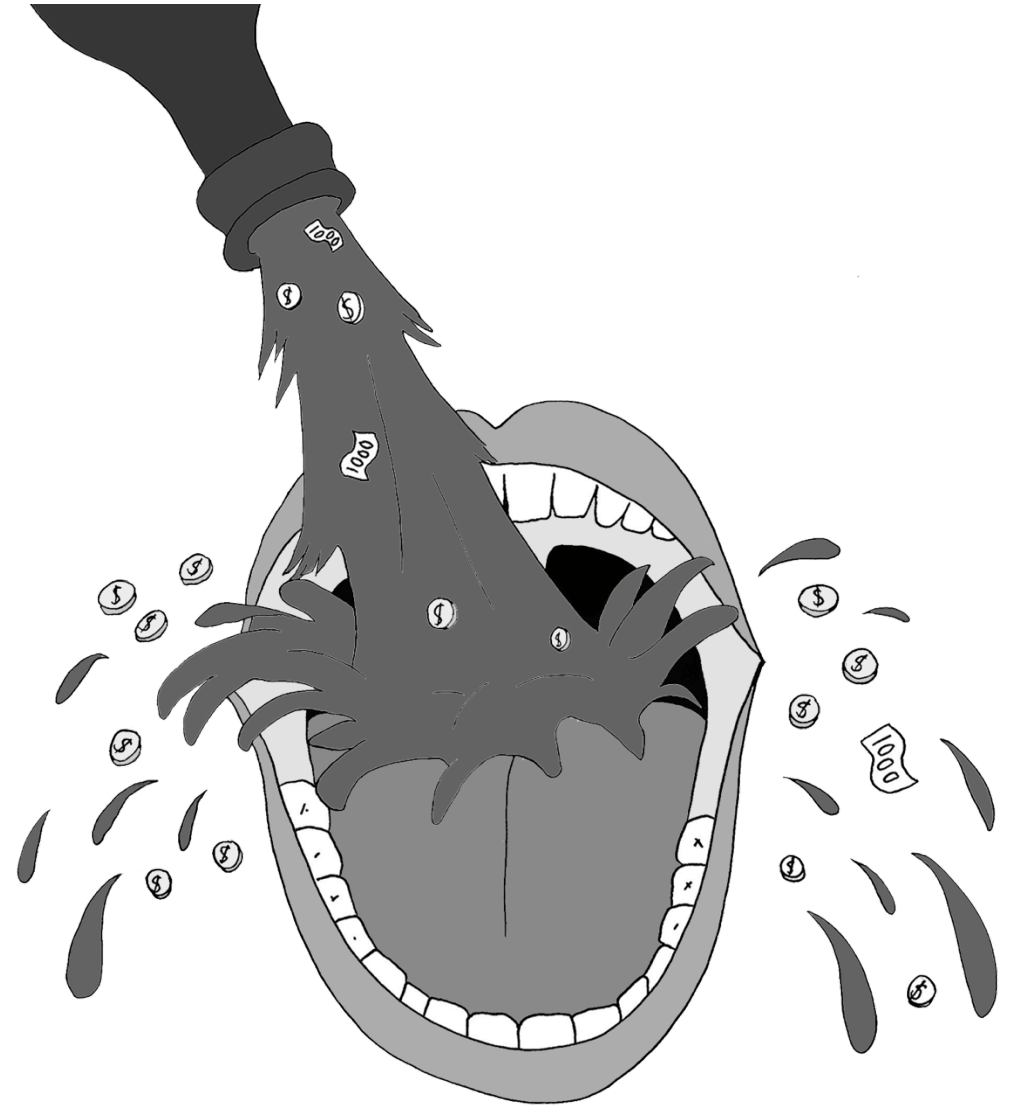
Udgør ca. 9% af CO²-udledningen fra danskernes samlede gennemsnitskost

Mange dyre produktionsled

- Dyrkning af afgrøder, restprodukter, nedkøling, opvarmning, emballage, transport mm.

Samfundet gi'r en ekstra omgang

- En ung om måneden
- Samfundsudgifter
- "Weekendballade"
- Krænkelser og ulykker



Sober curious- bevægelsen

Flere forskellige bevæggrunde

Forskellige placeringer fra "at skære lidt ned" til "afholdenhed"

Alder, interesser mm.

Individuelt projekt

Fælles om refleksionen

Støtte og erfaringsudveksling via sociale medier

Generation sober

USA:

- 2002: 20 % af unge drikker ikke → 2022: 28 %
- 2023: 34 % af den voksne befolkning ønsker at reducere indtag

Australien:

- 2022: 44 % af unge mellem 15-19 år drikker ikke

Island:

- 1998: 42 % af de 15-16 årige islændinge drukket inden for den sidste måned → 2016: 5 %

England

- 2023: 1 ud af 7 holder alkoholfri januar
- 2020: 12 % sober curious → 2023: 19 %

Online

- #sobercurious på Instagram: Mere end 650.000 opslag.



**Skål for en ny
afholdsbevægelse.** Det er, som
om tiden vil være ædru

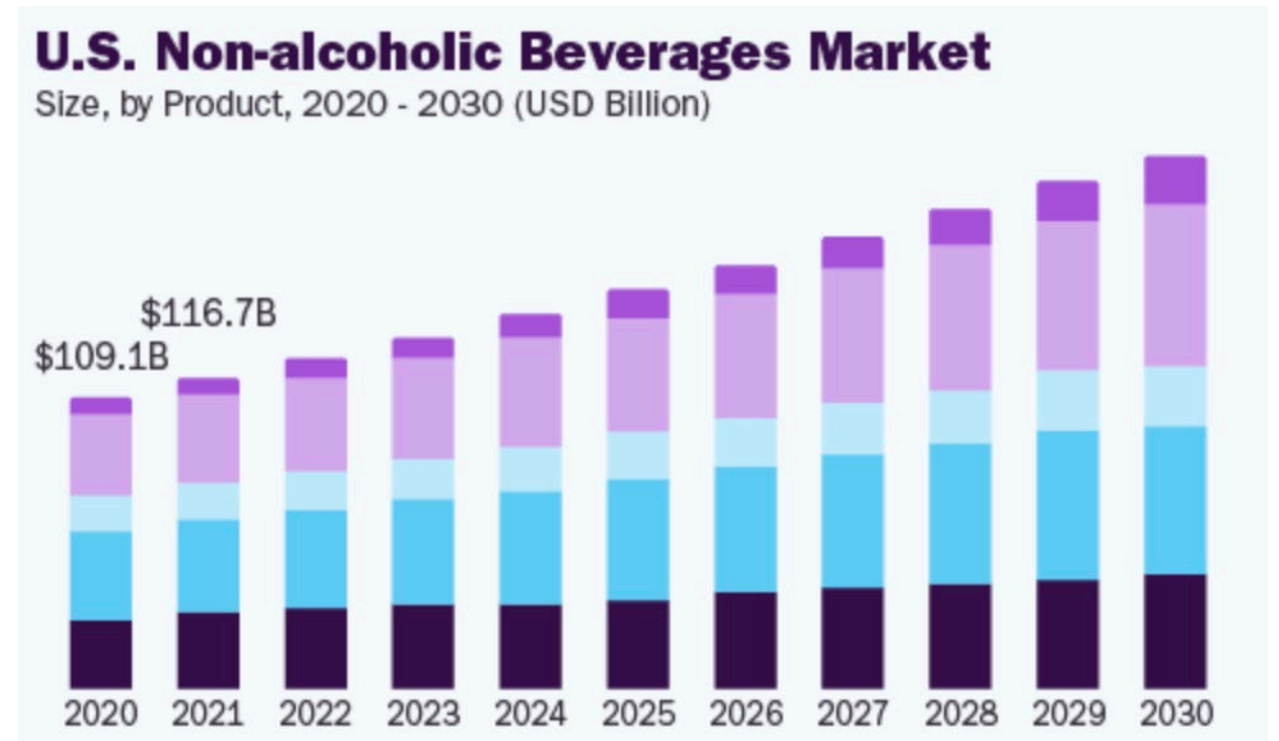
HEARD ON THE STREET
**Sobriety Is In, and Nonalcoholic Beer Sales
Are Soaring**

New, better-tasting zero-alcohol beers are experiencing explosive growth as alcohol consumption by young adults declines



Sober curiosity – en international bevægelse

- Et marked i vækst
- Japan
 - 2020-2023: 25% større salg af alkoholfrie drikkevarer
- USA
 - Stigning på 6,4% pr. år
- "Dry"-aktiviteter
- Alkoholfri barer og butikker



Danmark

- 2011-2021: Danskernes forbrugsudgift på alkoholfri øl er 6 gange større
- Bryggeriforeningen: 8.000.000 liter alkoholfri øl solgt i 2023 – det er 10 % mere end i 2022
- 10,5% holder "hvid januar" i 2024
- Samfundsfokus: Etablerede medier, sociale medier, kendte står frem og fortæller, debat om salgsgrænsen for alkohol

Kilder:

- Alkohol & Samfund (2022): "Familiehygge og fodbold holder islandske unge væk fra røg og druk", alkohologsamfund.dk
- Beck S. & S. Resen (2006). *Rundt om rusen – en antologi om unge og rusmidler*. SDU
- Behrens, C. L. (2018): "Alkohol øger risiko for brystkræft – men det ved kun få danskere". *Cancer.dk*
- Benedek M. & L. Zöhrer (2020): "Creativity on tap 2: Investigating dose effects of alcohol on cognitive control and creative cognition", *Consciousness and Cognition*, vol. 83:102972
- Bryazka, D. et al. (2022). "Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden and Disease study 2020". In: *The lancet*, Vol. 400, nr. 10347, pp. 185-235
- Chemnitz, T. (2024): "1 ud af 10 kvitter alkohol i januar", alkohologsamfund.dk
- Danmarks Statistik (2022): "Forbruget af alkoholfri øl er steget markant på 10 år", *Dst.dk*
- Danmarks Statistik (2022): "Der sælges mere alkohol og flere cigaretter". *Dst.dk*
- Demant, J. & J. Østergaard (2006): "Mellem tør og våd alkoholkultur". In Beck S. & S. Resen. *Rundt om rusen – en antologi om unge og rusmidler*. SDU
- KORA, (2014): *Samfundsøkonomiske omkostninger forbundet med alkoholoverforbrug*
- Kristjansson, A. L. et al. (2020): "Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use", *Health Promotion Practice*, Vol. 21, No. (1), pp. 62 –69
- Kræftens bekæmpelse (2022): "Alkohol og brystkræft". *Cancer.dk*
- Kræftens bekæmpelse og Trygfonden (2022): *Notat: Udvikling i unges alkoholforbrug*
- Pietilä, J. et al. (2018): "Acute Effect of Alcohol Intake on Cardiovascular Autonomic Regulation During the First Hours of Sleep in a Large Real-World Sample of Finnish Employees: Observational Study". In: *JMIR Mental Health*, Vol. 5, nr. 1
- Statens Institut for Folkesundhed (2016): *Alkohol i Danmark 2015 – Vaner, skader på andre og holdninger*. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen
- Statens Institut for Folkesundhed (2020): *Alkoholrelaterede helbredskonsekvenser – En systematisk litteraturgennemgang af den nyeste evidens*
- Statens Institut for Folkesundhed (2021): *Alkoholrelaterede dødsfald blandt 15-25 årige, 2010-2019*. SDU
- Sundhedsstyrelsen (2008): *Alkohol og helbred*
- Sundhedsstyrelsen (2018): *Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017*
- Sundhedsstyrelsen (2019): "Nøgletal om alkohol", *Sst.dk*
- Sundhedsstyrelsen (2022): *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*
- Thorhauge K. & Maja Thiele (2021): "'Druk' i virkeligheden: Hvad ville en konstant promille på 0,5 gøre ved dig?", *SDU.dk*
- Torp, T. K. (2022): "Fremmer alkohol det kreative geni?" *Videnskab.dk*
- Trolle, E., A. D. Lassen, S. Fagt, L. M. Christensen & L. Mogensen (2019): "På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost", *DTU Fødevarerinstitutionen*, nr. 1
- Skaaning, Jakob (2024): "Skål for en ny afholdsbevægelse", Zetland.dk