Rus & unga **01**

juni **2024**

Unga dricker mindre

Dagens unga är historiska

Alkohol har länge varit en självklar del av svensk kultur och sociala interaktioner, men vår relation till alkohol håller på att förändras, särskilt bland unga. De dricker mindre, och mer sällan. Vi ser ett skifte i ett beteende som tidigare känts hugget i sten.

Unga i hela västvärlden dricker mindre. I Sverige har denna nedgång varit tydlig sedan början av 2000-talet då exempelvis 8 av 10 niondeklassare drack alkohol, till att det i dag är 4 av 10. Orsakerna är inte helt klarlagda, men forskning pågår för att förstå de faktorer som påverkar ungas förändrade alkoholvanor. Några förklaringar som lyfts fram är att de unga är mer trygghetssökande och har ett större behov av kontroll, samt att de upplever en större press på prestation, vilket lämnar mindre utrymme åt alkohol.

Denna rapport är IQs första i en serie för att bättre förstå de normer, beteenden och fenomen som präglar ungas förhållande till alkohol. Som ett komplement till pågående försök inom forskningen att förstå unga, går vi direkt till källan och ställer frågor till unga om vilken roll alkoholen spelar i deras liv och kultur.

Vi redovisar tydliga förändringar i attityder och normer kopplade till alkohol när vi jämför dagens unga med unga för 15 år sedan. Vi ser bland annat att unga i dag i mycket större utsträckning tycker att de kan ha lika roligt utan alkohol och att tröskeln för att avstå alkohol är lägre. En hälsosam livsstil rankas högre och alkohol förknippas i större utsträckning med något sunkigt och ohälsosamt.

Trenden går åt rätt håll, men många unga är inte medvetna om detta och upplever fortfarande att det finns en förväntan på att de ska dricka alkohol. Faktum är att trots att unga dricker mindre, så dricks det fortfarande mycket. Genom att lyfta fram och porträttera att väldigt många unga i dag har en annan syn på alkohol, än den traditionella, vill vi utmana både den uttalade, och den mer outtalade känslan av grupptryck som många unga känner och som gör att de kanske dricker mer än vad de annars hade gjort. Ambitionen är att inspirera unga till att känna sig stärkta av trenden och trygga i sina val när det kommer till ett smartare förhållningssätt till alkohol.

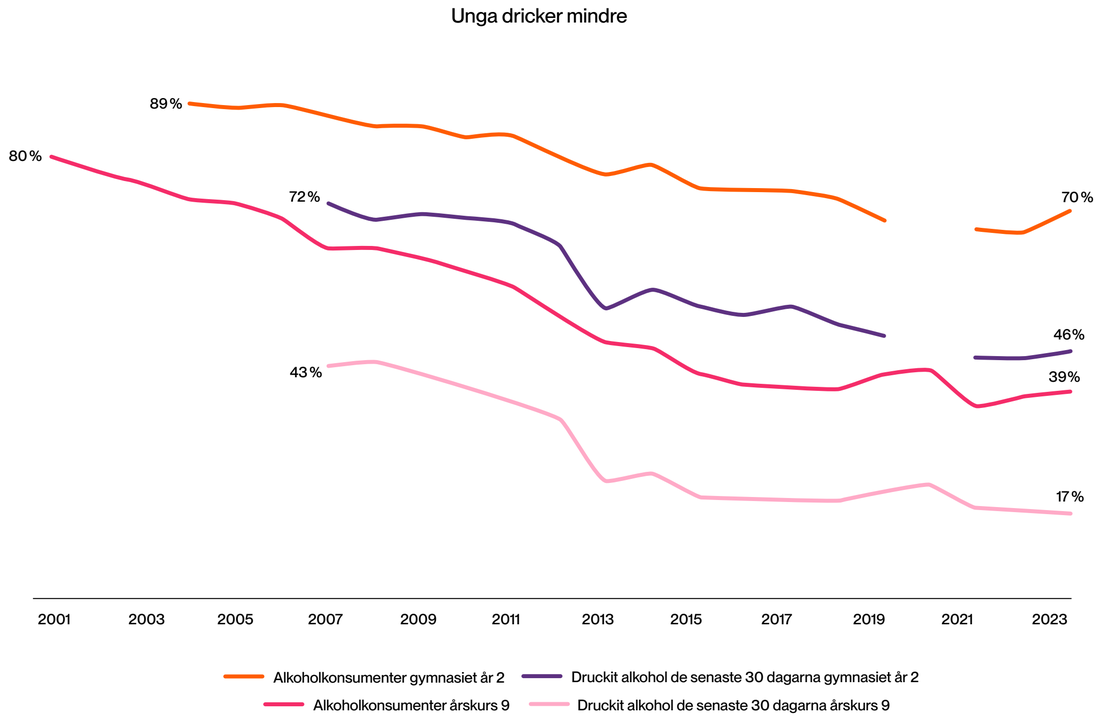
Mojtaba Ghodsi
Vd för IQ

Varför dricker unga mindre?

Undersökningen har genomförts av Ungdomsbarometern som en digital enkät och resultaten är riksrepresentativa för allmänheten avseende ålder 15–30 år samt kön. För generationsdata och historiska jämförelser av alkoholkonsumtionsfrågor används data ur tidigare upplagor av Ungdomsbarometern. De flesta resultat avser 15–30 år, vissa tidsjämförelser är på åldersgrupperna 15–24 år, eller 18–24 år.

- **Attityden till alkohol har förändrats under de senaste 15 åren** bland 15–24-åringar. 2009 sa varannan ung att de kunde ha minst lika kul utan alkohol. I dag har den andelen utökats till att vara tre av fyra. Ungas generella attityder till att dricka alkohol bekräftar att normen i dag är att det snarare är sunkigt än coolt att dricka.
- **Tröskeln för att avstå alkohol är låg.** Runt 3 av 4 unga skulle kunna tänka sig att helt eller delvis avstå alkohol i någon omfattning. Det är i nivå med andelen som säger att de kan tänka sig att avstå alkohol om de får något för det. Med andra ord, många unga kan tänka sig att skippa alkohol, egentligen oavsett om de får något för det eller inte. Att det inte tycks ses som någon större uppoffring att avstå alkohol bekräftar rådande ideal om en medveten och hälsosam livsstil.
- **Att alkohol förknippas med att vara ohälsosamt är generationstypiskt.** Generation Z bryr sig allt mer om sin hälsa, något som spiller över i anledningar att välja bort alkohol. Över tid är det just ”att det är ohälsosamt” som ökat mest i anledning till varför unga inte vill dricka.
- **Kontroll är en viktig drivkraft för Gen Z och tydlig nyckelfaktor för att avstå alkohol.** Flera datapunkter bekräftar att Gen Z eftersträvar kontroll och medvetna val. Förutom att det är en av de främsta anledningarna både till varför man dricker (för att slappna av, våga mer/vara modigare) ser vi också att det är tongivande för att välja bort att dricka (vill inte tappa kontroll). Dessutom är det en betydligt större andel unga som är rädda för risken att bli utsatta för hot/våld när de dricker, jämfört med hur det såg ut för 15 år sedan.
- **Stigmaindikator:** Stora skillnader i vilka anledningar unga uppger kring varför de själva dricker och varför de tror att andra unga dricker. Detta ger oss bra indikationer på vilka stigman och anledningar till att dricka som finns bland unga, men som de kanske inte vill kännas vid. Framför allt grupptryckets påverkan blir betydligt tydligare.
- **Tydligt att alkoholkonsumtionen är mer utbredd i livfasen där unga är mellan 18–25 år**, och i synnerhet bland de som befinner sig i studentlivet.
- **Alkoholen har fortfarande en social roll.** Det märks bland annat genom att de som upplever livet just nu som roligt, rikt på vänner, och präglat av gott självförtroende dricker alkohol i större utsträckning än de som upplever livet som tråkigt och ensamt. Förutom detta ser vi att de vanligaste tillfällena att dricka alkohol är just i olika sociala sammanhang.
- **Familjen som sociala kontext (och tillfälle för alkoholkonsumtion) är intressant att utforska vidare.** Den här undersökningen visar att sociala sammanhang med familj indikerar högre alkoholfrekvens och positivare attityder gentemot alkoholkonsumtion. Detta gör det spännande att utforska vidare i fråga om föräldrar som förebilder.
- **Inte självklart att de ser på sig själva som en generation som dricker mindre än tidigare generationer.** Det är 47 % som tror att unga i dag generellt sett dricker mindre än vad deras föräldrars generation gjorde under sina ungdomsår. Nästan lika stor andel tror inte att unga i dag dricker mindre. Dagens unga verkar alltså inte vara medveten om att de ingår i en historisk generation när det gäller alkoholkonsumtion.

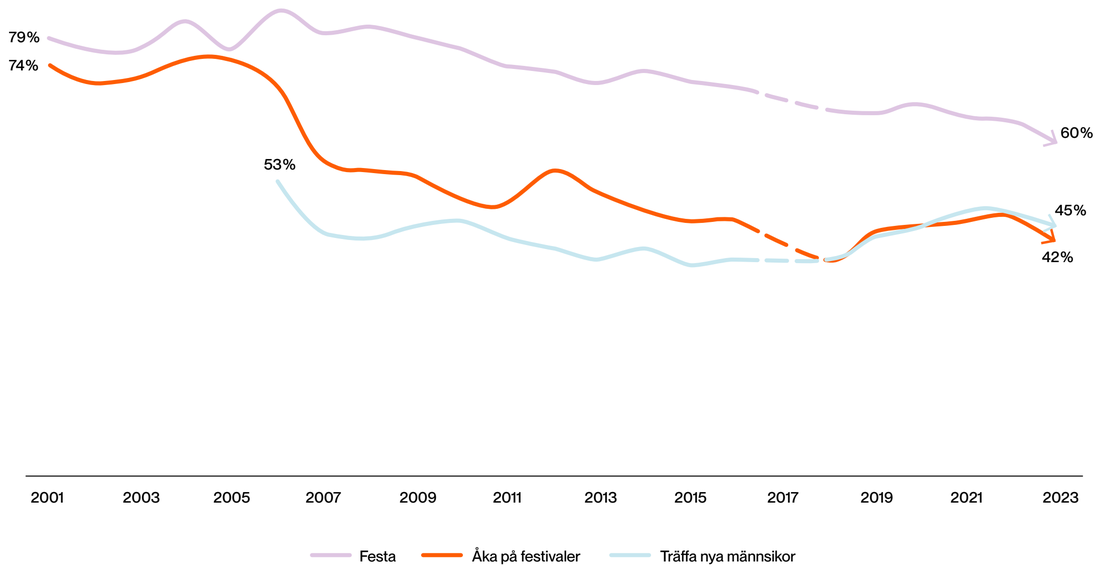
Unga i hela västvärlden dricker mindre. I Sverige har denna nedgång varit tydlig sedan början av **2000**-talet, då exempelvis **8** av **10** niondeklassare drack alkohol, till att det i dag är hälften så många, **4** av **10**, som gör det. Även andelen som dricker regelbundet minskar.



Källa: CAN:s nationella skolundersökning.
Till följd av distansundervisning pga. covid-19-pandemin genomfördes ingen datainsamling i gymnasiet 2020.

Ungas intresse för sammanhang som ofta är sammankopplade med alkohol visar på tydlig nedgång över tid. Intresset för att festa, gå på festival eller träffa nya människor är inte i närheten av lika intressant för unga i dag som bland de som var unga för **20** år sedan.

Intresset för att festa, träffa nya människor och åka på festivaler:



15–24 år
Resultat från Ungdomsbarometern 2023

Skalfråga: Hur stort är ditt intresse för dessa ämnen/aktiviteter? **Filter:** "Festa" och "Åka på festivaler" "Träffa nya människor".
Nedbrytning: Svarat "4" eller "5 – mycket intresserad". Frågan ställdes inte 2017. Istället har värdet mellan 2016 och 2018 angetts för att komplettera grafen.

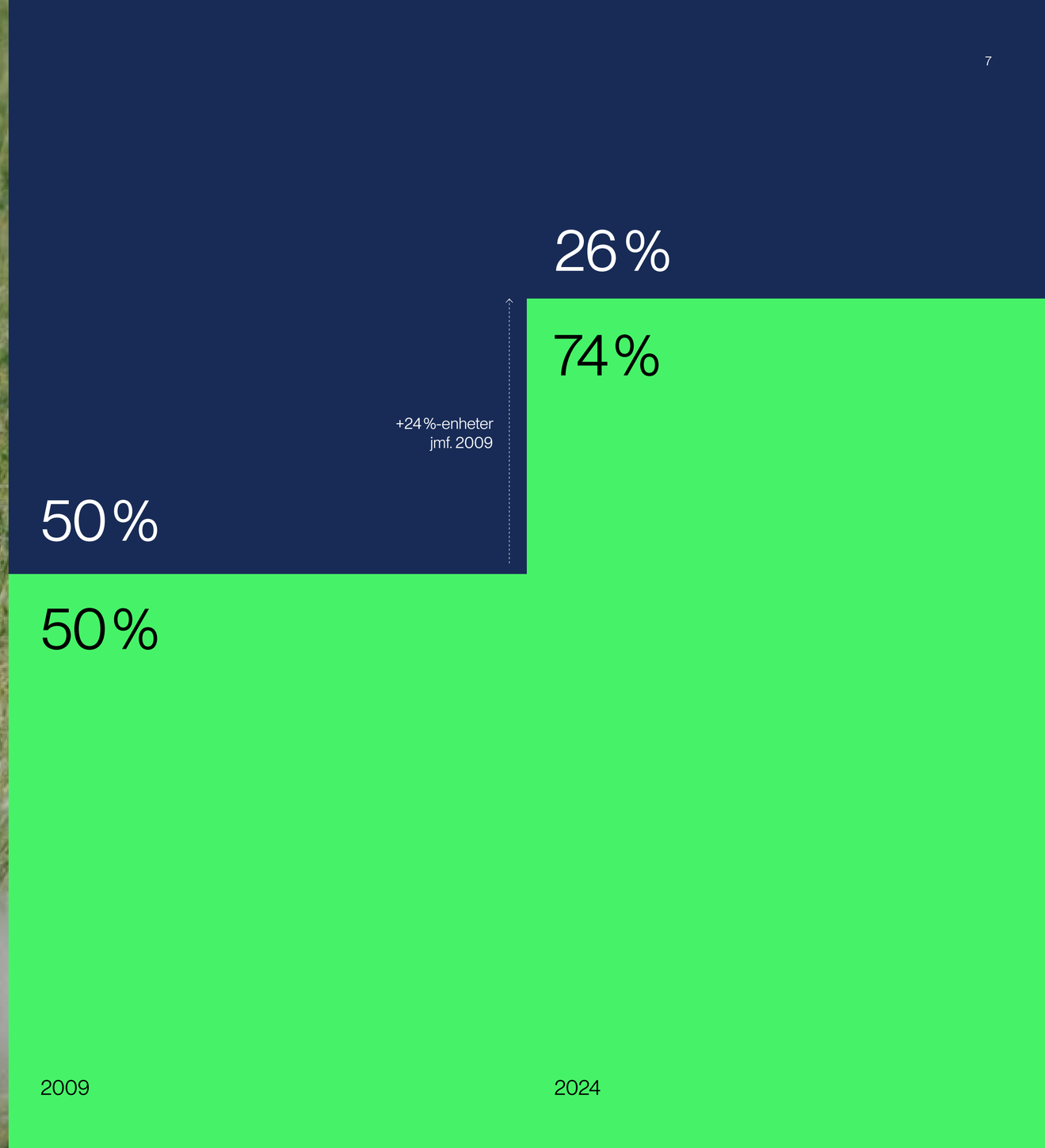
Drygt **6** av **10** tycker att de har en nykter livstil men avstår inte alkohol helt.

15–30 år

Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol - stämmer dessa in på dig? Endast ”Jag har en nykter livsstil men avstår inte alkohol helt” redovisas. **Filter:** Svarat ”Ja”.

Betydligt vanligare att unga i dag upplever att de inte behöver alkohol för att ha kul.

Påstående: “Jag kan ha minst lika kul när jag inte dricker alkohol som när jag dricker”



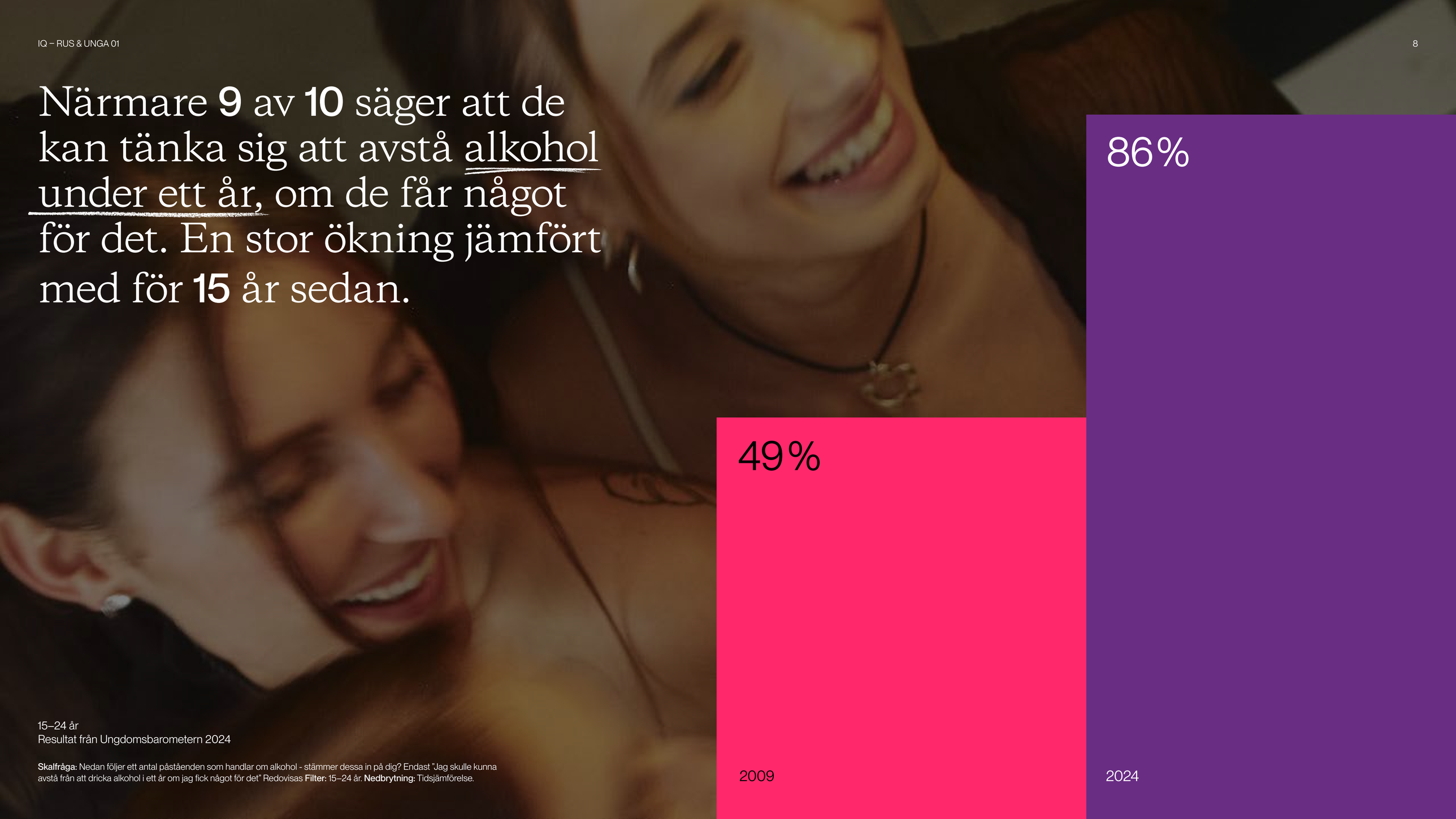
Ja

Nej

Resultat från Ungdomsbarometern 2024

Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol -stämmer dessa in på dig? Endast ”Jag kan ha minst lika kul när jag inte dricker alkohol som när jag dricker” redovisas. **Filter:** 15–24 år. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

Närmare **9** av **10** säger att de kan tänka sig att avstå alkohol under ett år, om de får något för det. En stor ökning jämfört med för **15** år sedan.

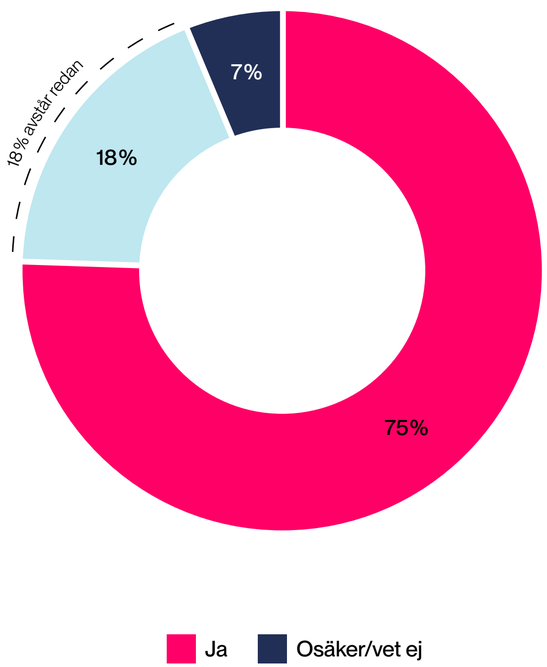


15–24 år
Resultat från Ungdomsbarometern 2024

Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol - stämmer dessa in på dig? Endast "Jag skulle kunna avstå från att dricka alkohol i ett år om jag fick något för det" Redovisas **Filter:** 15–24 år. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

3 av **4** unga kan tänka sig att helt eller delvis avstå alkohol.

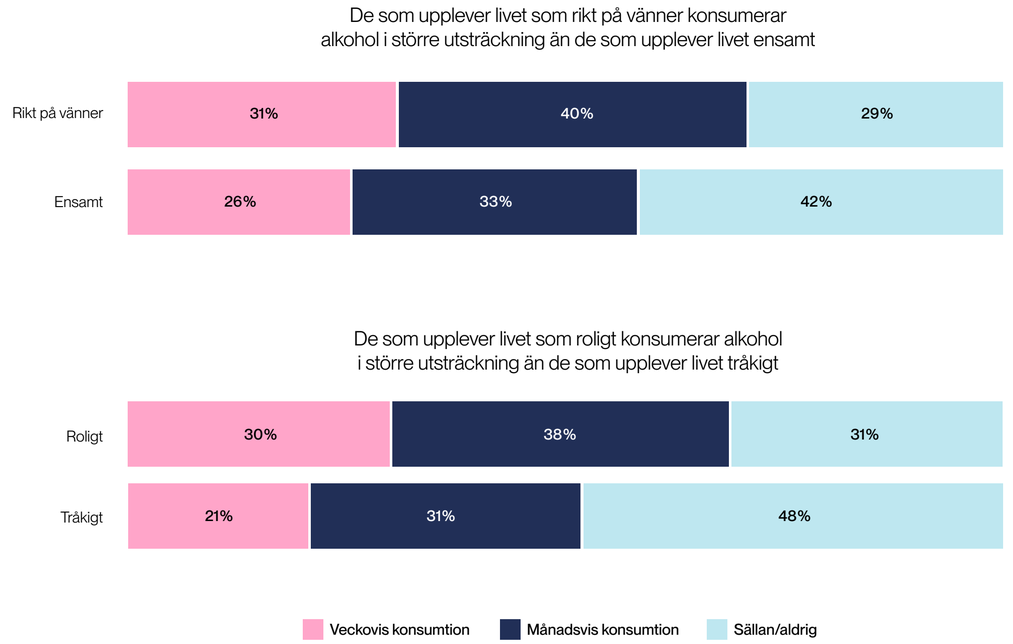
Andel unga som kan tänka sig att
helt eller delvis avstå alkohol:



15–30 år

Flervalsfråga: Skulle du kunna tänka dig att helt eller delvis avstå alkohol? (Valfritt antal svarsalternativ). **Filter:** Uppgett att de kan tänka sig att avstå alkohol på minst ett av följande sätt: ”Ja, jag skulle kunna avstå helt under ett år eller längre”, ”Ja, jag skulle kunna avstå helt under en period t.ex. 1–3 månader men inte längre än så”, ”Ja, jag skulle kunna avstå helt upp till en månad men inte längre än så”, ” Ja, genom att bara dricka vid speciella tillfällen”, ” Ja, genomatt bara dricka på helger”, ”Ja, genom att dra ned på mängden alkohol, inte tillfällena”

Vi konstaterar att det är vanligare att konsumera alkohol bland de som har socialare liv – vilket bekräftar att alkoholen fortfarande har en social roll, även om de sociala sammanhangen ser annorlunda ut i dag.



15–30 år

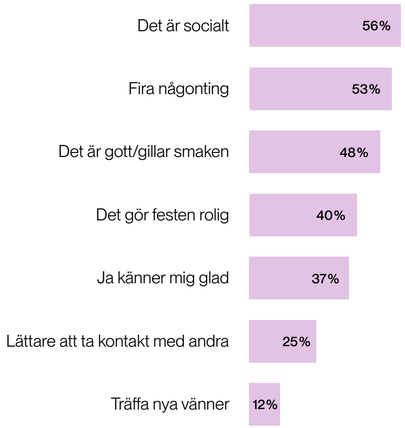
Fråga: Om du tänker på det senaste halvåret -ungefär hur ofta har du druckit alkohol?
Nedbrytning: Mående: sammanslagning av (+2 och +1) samt (-2 och -1) på respektive alternativ.

7 % av **15–19**-åringar anser att det är coolt att dricka alkohol. Samtidigt anser **21 %** av dem att det är sunkigt att dricka alkohol.

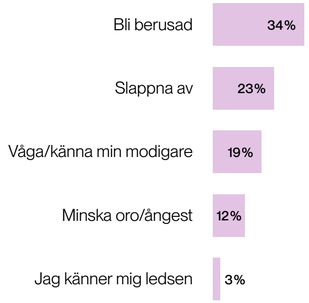
Flervalsfråga: Vilka påståenden instämmer du i? Endast alternativen ”Det är coolt att dricka alkohol” och ”Det är sunkigt att dricka alkohol” redovisas. **Nedbrytning:** 15–19 år.

Att dricka alkohol är för många unga kopplat till sociala sammanhang som fest eller att fira någonting men också till det som berör (att släppa) kontroll – till exempel som att ”bli berusad” och ”för att slappna av” som hamnar relativt högt upp i listan.

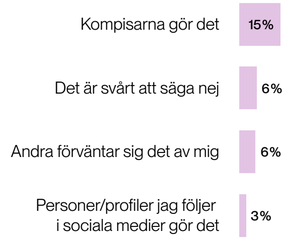
Det sociala:



Släppa kontrollen:

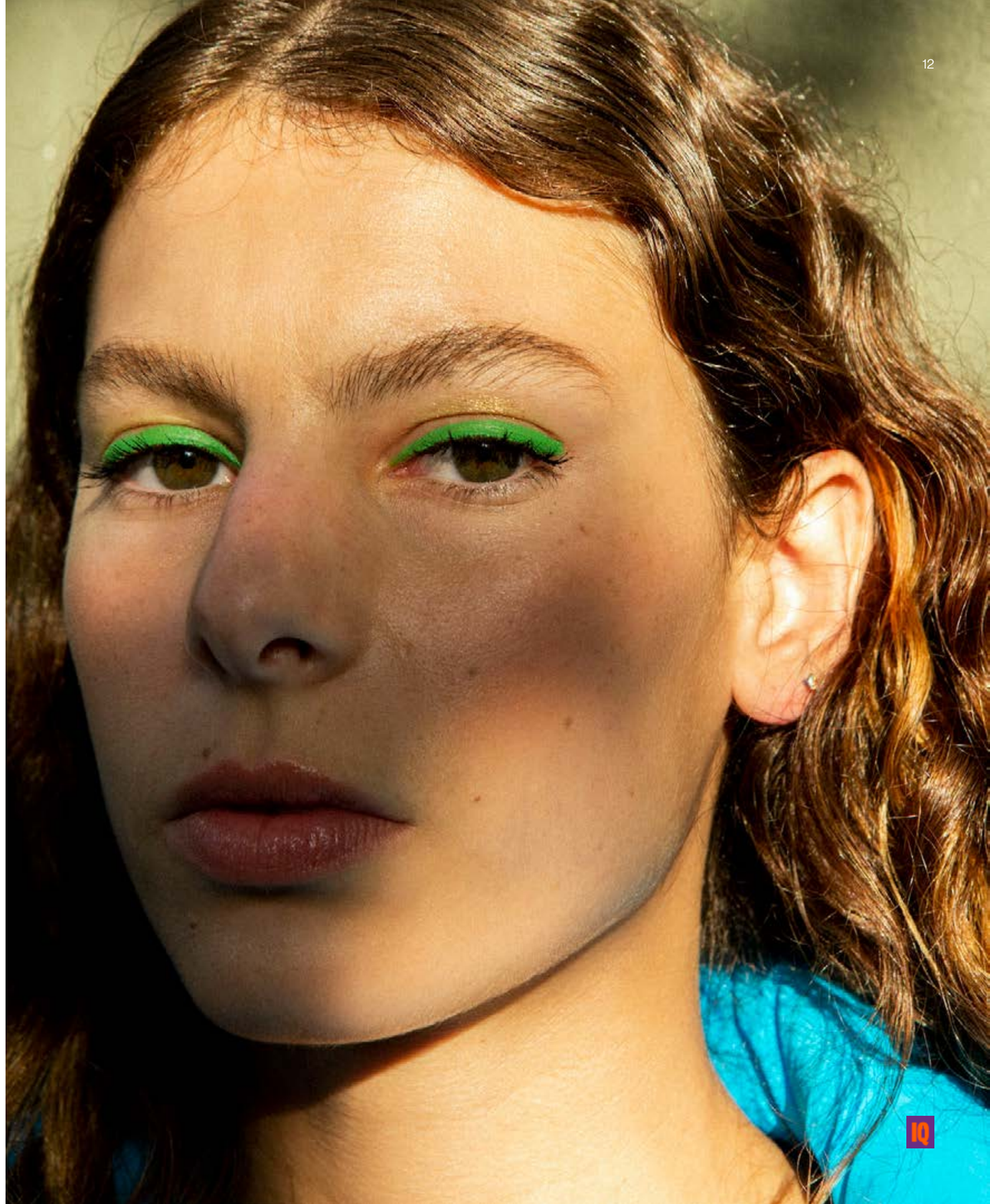


Grupptryck:



15–24 år

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Varför brukar du dricka alkohol? För att... ? Filter: 15–24 åringar som Svarat att de druckit alkohol minst någon gång i månaden på frågan ”Om du tänker på det senaste halvåret – ungefär hur ofta har du...”.



65 % instämmer helt eller delvis i påståendet ”Många unga dricker fast de egentligen vill avstå”.

Dricker du alkohol mer sällan eller aldrig är din bild av att andra dricker alkohol mer kopplad till grupptrycksaspekter medan de är mer socialt betingade om du konsumerar alkohol på veckobasis.

Det är stora differenser i vad unga själva uppger för anledningar till varför de dricker och varför de tror att unga generellt dricker. Det ger goda indikationer på bakomliggande normer och stigman. Till exempel kan vi ana att sådant som grupptryck har mer påverkan än man själv vill kännas vid.

	Varför dricka själv	Varför unga dricker	+/- Procentenheter
Det är gott/gillar smaken	57 %	20 %	37 % (3)
Det är socialt	55 %	67 %	-12 %
Fira någonting	54 %	44 %	10 %
Det gör festerna roligare	38 %	65 %	-27 %
Känner mig/sig glad	33 %	36 %	-3 %
Bli berusad	30 %	64 %	-34 %
Slappna av	28 %	34 %	-6 %
Lättare att ta kontakt med andra	19 %	48 %	-28 %
Våga/känna mig/sig modigare	14 %	41 %	-28 %
Kompisarna gör det	12 %	62 %	-50 % (1)
Minska oro/ångest	10 %	38 %	-28 %
Träffa nya vänner	9 %	33 %	-24 %
Andra förväntar sig det/grupptryck	5 %	51 %	-46 % (2)
Det är svårt att säga nej	5 %	37 %	-32 %
Känner mig/sig ledsen	3 %	17 %	-14 %
Personer/profiler i sociala medier gör det	2 %	11 %	-9 %

15–30 år

Fråga: Varför brukar du dricka alkohol? För att... / Varför tror du att unga dricker alkohol? För att.. Alternativet ”Annat” redovisas ej *.
De tre största skillnaderna mellan grupperna markerade med färg/siffra. **Filter:** Dricker alkohol på frågan: Varför brukar du dricka alkohol? För att...

Anledningar till att dricka alkohol

Alkohol samlar människor – unga söker trygghet i det sociala, framför allt nära kompisar och familj
Att alkohol för unga är förknippat med sociala tillställningar och fest kanske inte är helt förvånande. Viktigt att förstå blir därför att unga i dag värderar att umgås med sin närmsta krets, kompisar och familj i högre utsträckning för att söka trygghet och gemenskap i den oroliga tid vi lever i. Vi vet också att alkohol samlar folk, vi ser det inte minst i frågan över anledningar till att dricka alkohol.

Vara i rätt miljö
Trots att unga i dag inte har samma intresse för att festa som tidigare generationer, finns det såklart fortfarande många unga som festar. 18 % av unga svarar att de en typisk vecka befinner sig på fest/klubb och andelen har bara ökat efter pandemin. Vi ser att intresset för att besöka festivaler även det har ökat något sedan 2018 vilket också är ett festligt och socialt tillfälle för unga.

Vi vet även att unga är en digital generation som umgås mer i digitala sammanhang än tidigare generationer. Kanske kan detta vara en förklaring till minskad alkoholkonsumtion och minskat intresse för att festa – andra saker tar upp tid istället.

Anledningarna varierar med åldern
När vi ställer frågan varför unga brukar dricka alkohol ser vi tydliga skillnader mellan de yngre och de lite äldre. De yngre (15–19 år) uppger i högre utsträckning att de dricker för att våga/känna sig modigare samt för att bli berusad och även för att minska oro/ångest. Dessa alternativen hamnar betydligt längre ner i listan av de 19 alternativ vi mäter för de äldre åldersgrupperna. Bland de äldre ungdomarna är det vanligare att dricka alkohol för att det är socialt eller att man firar nånting, men också för att man tycker om smaken eller att det är gott till mat.

Det sociala återspeglas i att de vanligaste tillfällena att dricka alkohol är vid festliga tillfällen, på restaurang och när man firar någonting.

	Total	Tjej	Kille
När jag går på fest	73 %	80 %	68 %
Ute på restaurang med vänner	54 %	59 %	50 %
Högtider (ex. jul, påsk, midsommar)	44 %	43 %	44 %
När jag hänger med kompisar, även om det inte är fest	44 %	41 %	47 %
När jag har semester	36 %	37 %	38 %
När jag går på stora event (ex. konserter, idrott)	28 %	23 %	31 %
Hemma med familj	25 %	22 %	28 %
Ute på restaurang med föräldrar	23 %	21 %	24 %
När jag lagar mat	13 %	10 %	15 %
När jag är själv	9 %	6 %	11 %
När jag spelar/gamear	7 %	3 %	11 %
Vardagar efter jobbet/skolan	6 %	5 %	7 %
Annat, när?	1 %	1 %	2 %
Inget av ovanstående	0 %	0 %	0 %

15–30 år

Flervalsfråga: Vid vilka tillfällen är det vanligast att du dricker alkohol? (Valfritt antal svarsalternativ).
Filter: Dricker alkohol i någon utsträckning. **Nedbrytning:** Kön.

Att alkohol anses ohälsosamt samt viljan att ha kontroll är de starkaste drivkrafterna till att avstå alkohol.

15–30 år

Under ”Annat” hittar vi anledningar som graviditet, att man har barn omkring sig, att man inte har något behov av att dricka eller att man har beroendetendenser som gör att man istället väljer att avstå.

Flervalsfråga: Finns det någon/några speciella anledningar till att du sällan eller aldrig dricker alkohol? (Valfritt antal svarsalternativ).

30% svarar att de ofta undviker situationer där andra dricker alkohol.

37% svarar att de undviker vänner som dricker för mycket alkohol.

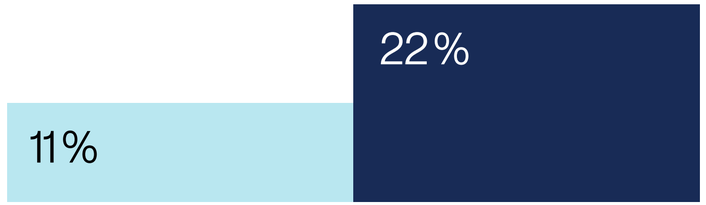
Unga uppger något annorlunda alternativ på varför unga generellt väljer bort alkohol än vad vi såg i grafen tidigare på sid **16** i rapporten, där unga som sällan/aldrig dricker alkohol listar anledningar kring varför de själva inte dricker alkohol.

Jämnt mellan alternativen när unga får lista de anledningar de tror hamnar i topp när unga generellt väljer bort alkohol.

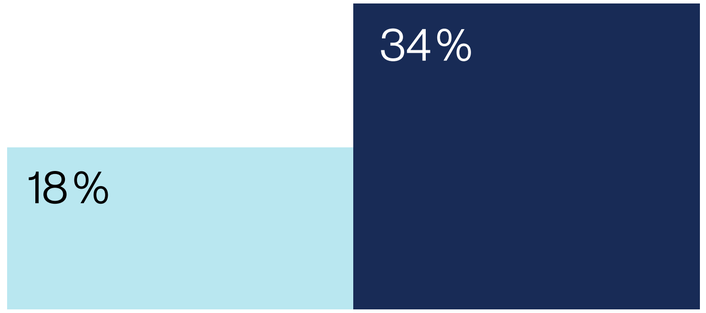
15–30 år

Flervalsfråga: Vad tror du är de främsta anledningarna när unga väljer att dricka mindre alkohol? Att de... (Valfritt antal svarsalternativ).

Kontroll – en bidragande faktor till varför unga dricker mindre.



Jag oroar mig för att råka ut för våld, hot, etc. när jag är full



Jag är rädd för att tappa kontrollen när jag är full

15–30 år

2009 2024

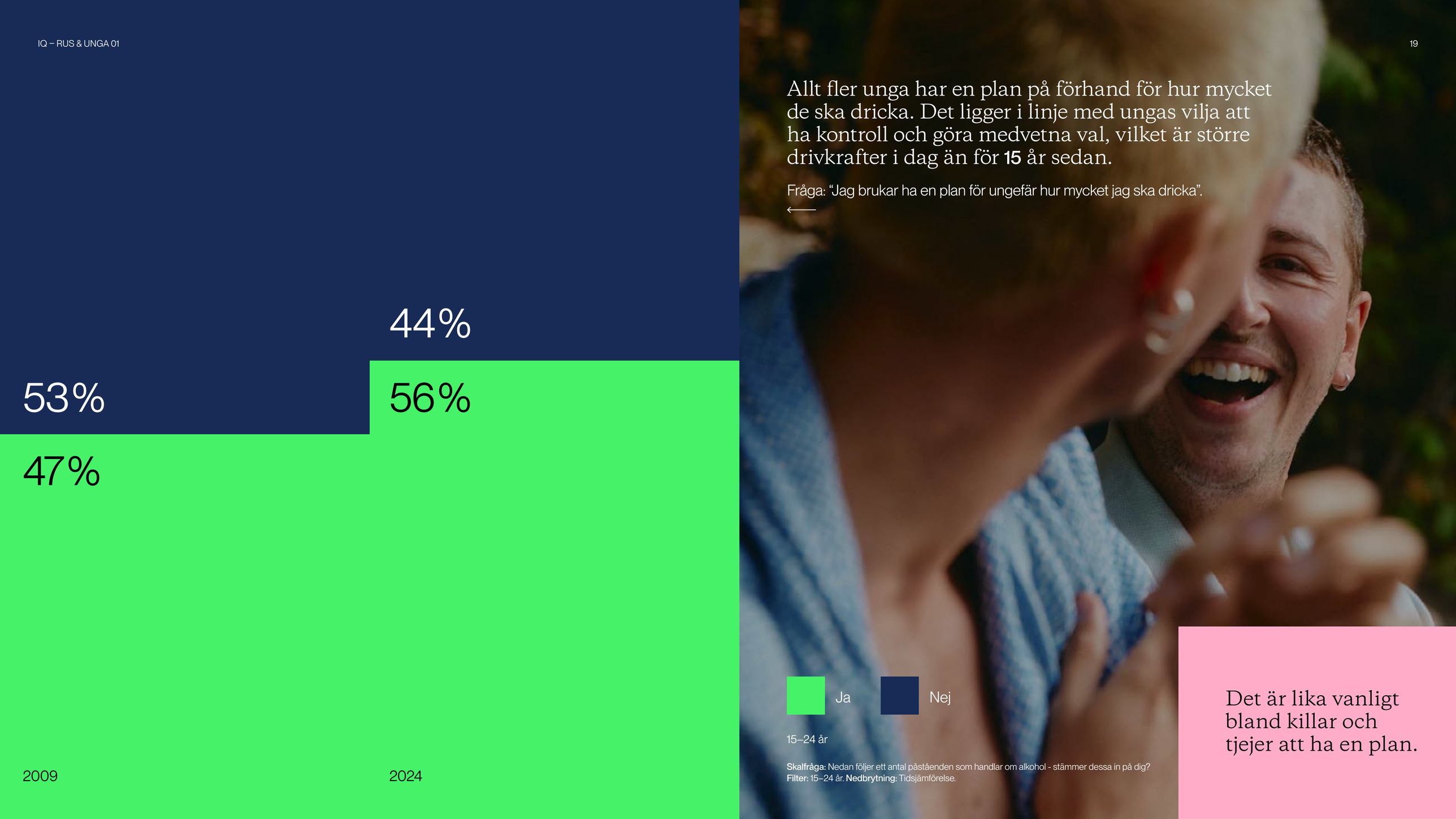
Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol - stämmer dessa in på dig? Endast påståendena ”Jag oroar mig för att råka ut för våld, hot, etc. när jag är full” och ”Jag är rädd för att tappa kontrollen när jag är full” redovisas **Filter:** 15–24 år som svarat ”ja”. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

Generellt är generation Z en generation som inte gärna släpper kontrollen och där kontroll och ansvar ofta beskrivs som eftersträvansvärt. Något som syns även i relation till alkohol.

De som dricker mer sällan oroar sig mer för att råka ut för hot eller våld, jämfört med unga totalt.

Allt fler unga har en plan på förhand för hur mycket de ska dricka. Det ligger i linje med ungas vilja att ha kontroll och göra medvetna val, vilket är större drivkrafter i dag än för **15** år sedan.

Fråga: “Jag brukar ha en plan för ungefär hur mycket jag ska dricka”.

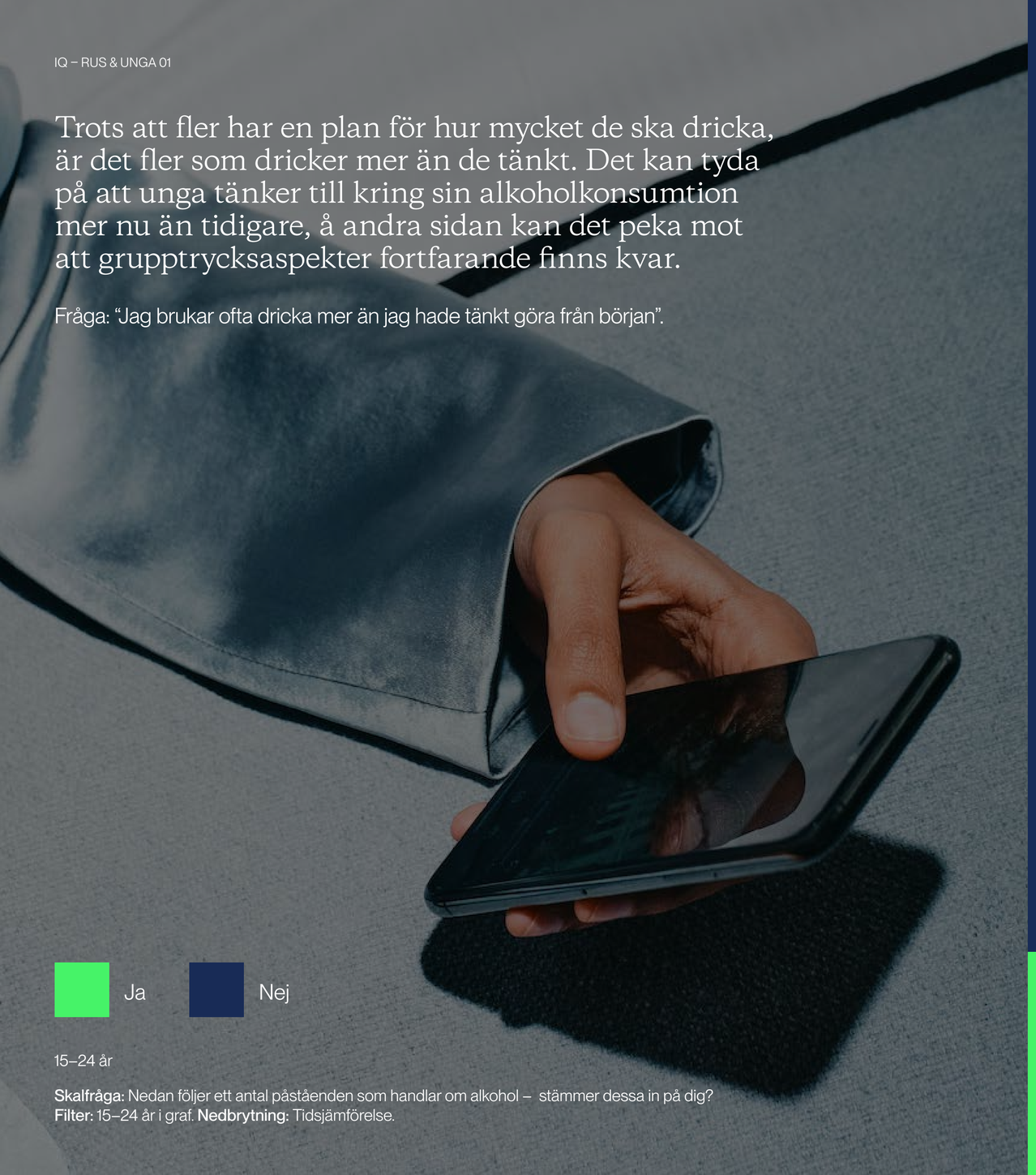


Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol - stämmer dessa in på dig?
Filter: 15–24 år. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

Det är lika vanligt bland killar och tjejer att ha en plan.

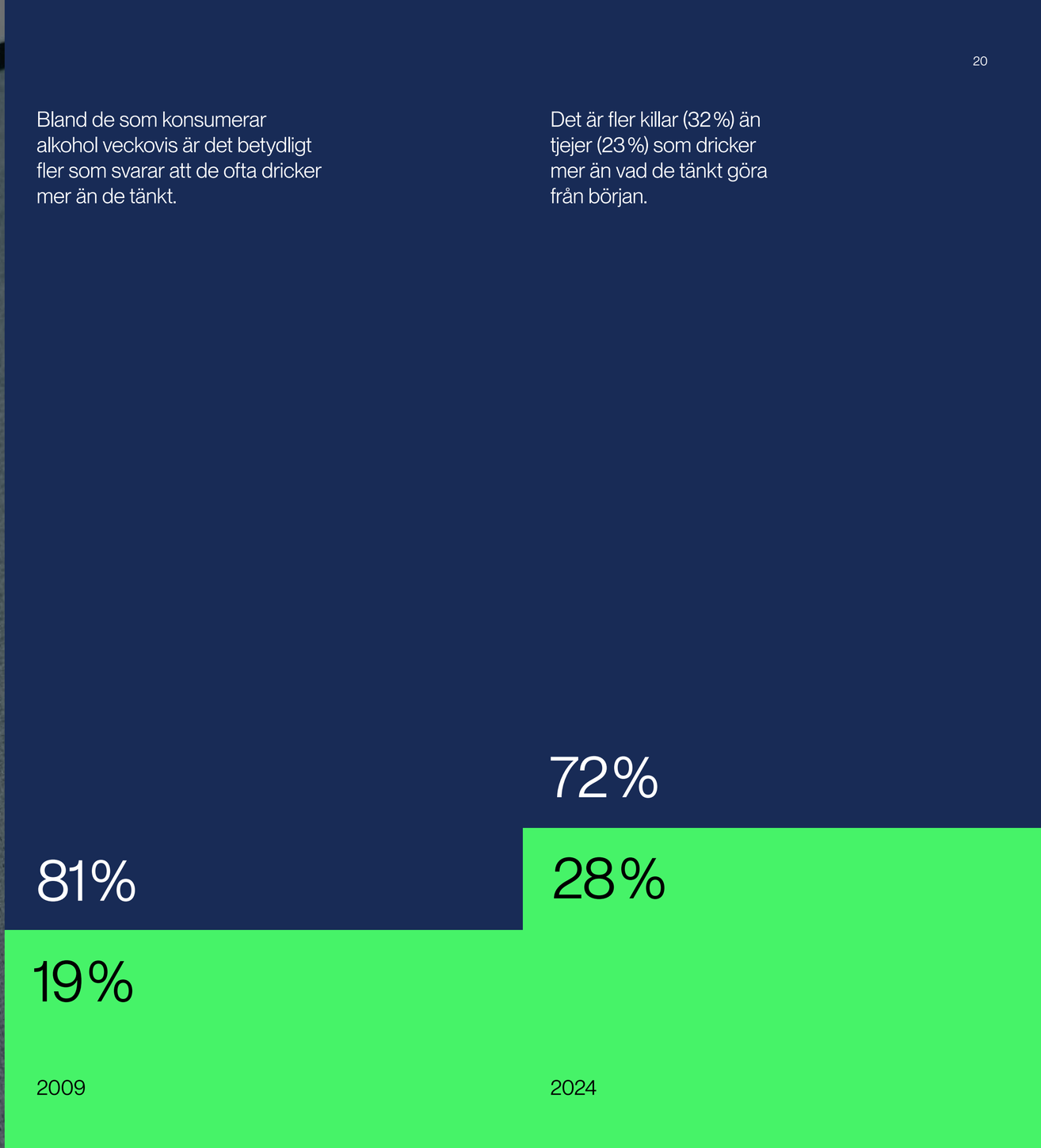
Trots att fler har en plan för hur mycket de ska dricka, är det fler som dricker mer än de tänkt. Det kan tyda på att unga tänker till kring sin alkoholkonsumtion mer nu än tidigare, å andra sidan kan det peka mot att grupptrycksaspekter fortfarande finns kvar.

Fråga: “Jag brukar ofta dricka mer än jag hade tänkt göra från början”.



Bland de som konsumerar alkohol veckovis är det betydligt fler som svarar att de ofta dricker mer än de tänkt.

Det är fler killar (32%) än tjejer (23%) som dricker mer än vad de tänkt göra från början.



Ja

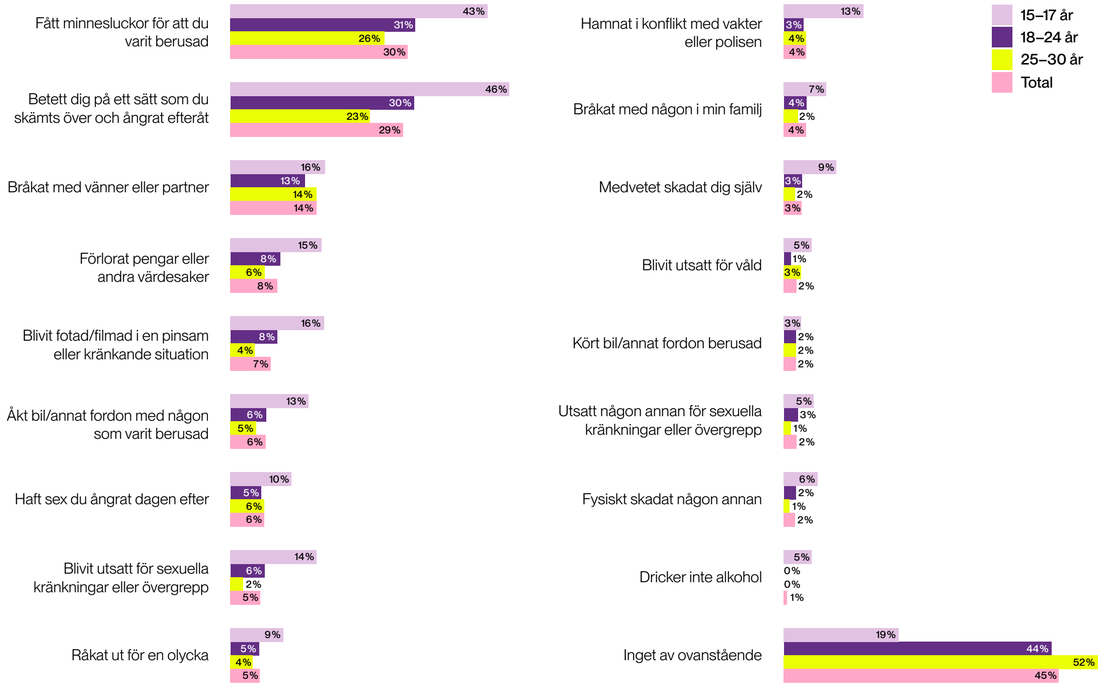
Nej

15–24 år

Skalfråga: Nedan följer ett antal påståenden som handlar om alkohol – stämmer dessa in på dig?
Filter: 15–24 år i graf. **Nedbrytning:** Tidsjämförelse.

Bland de som dricker alkohol veckovis är det fler som upplevt negativa följder i samband med att de druckit, **62%**, jämfört med de som konsumerar alkohol mer sällan, någon gång i månaden, där motsvarande andel är **49%**.

Under det senaste året har en majoritet av unga (**55%**) drabbats av negativa följder i samband med att de druckit alkohol, det vanligaste är att ha fått minnesluckor eller ångrat/skämts över sitt beteende.

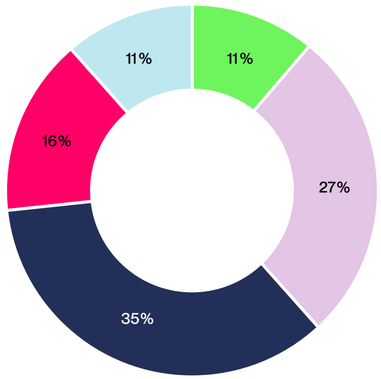


15–24 år

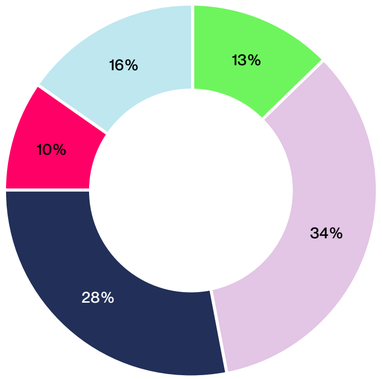
Flervalsfråga: Under det senaste året, har något av följande hänt dig i samband med att du druckit alkohol? (Valfritt antal svarsalternativ).
Nedbrytning: Ålder.

Inte självklart att unga i dag ser på sin egen generation som en ungdomsgeneration som dricker mindre.

Unga i dag dricker mer än vad deras föräldrar gjorde som unga



Unga i dag dricker mindre än vad deras föräldrar gjorde som unga



Instämmer helt
Instämmer delvis
Tar delvis avstånd från
Tar helt avstånd från
Osäker/vet ej

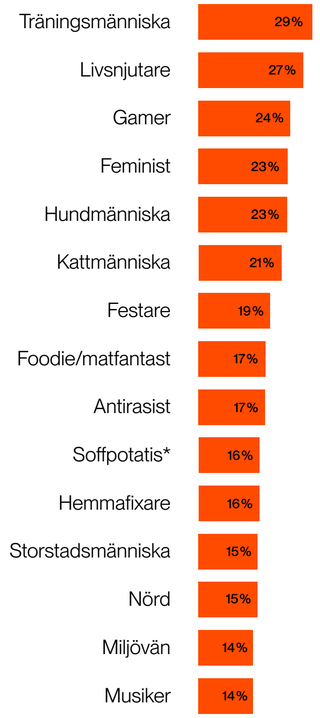
15–30 år

Skalfråga: Vänligen ta ställning till följande påståenden om unga och alkohol. Jag tror att...

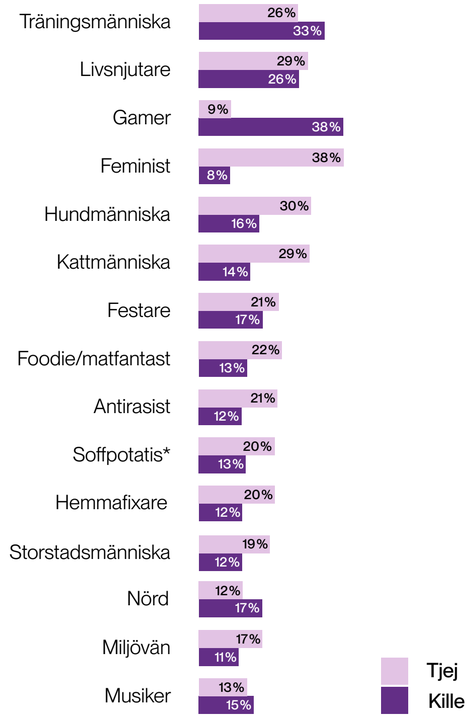
23% uppger att de tycker sina kompisar dricker för mycket.

Betydligt fler beskriver sig som träningsmänniskor än som festare. En del stora skillnader mellan killar och tjejer, men just när det gäller identiteterna träningsmänniska och festare är skillnaderna förhållandevis små.

Topp 15 identiteter 2023:



Fördelningen mellan tjejer och killar:



15–24 år
Resultat från Ungdomsbarometern 2023

Flervalsfråga, valfritt antal svarsalternativ: Här kommer en lista med olika begrepp – vilka av dem tycker du passar för att beskriva dig?
Endast topp 15 identiteter redovisas *Nytt svarsalternativ år 2023. **Nedbrytning:** (t.v.) Tidsjämförelse (t.h.) Kön.

Metod

Enkäten och urvalsmetod
Studien har genomförts som en digital enkät och resultaten är riksrepresentativa för allmänheten avseende ålder 15–30 år samt kön. Urval av respondenter har skett genom Ungdomsbarometerns samarbetspartner Norstat, genom deras slumpmässigt telefonrekryterade riksrepresentativa panel baserad på SPAR.

Datainsamling och viktning
Datainsamlingsperiod för studien var 19 april–13 maj 2024. Antal respondenter i undersökningen är 1154st. Viktning av resultaten har genomförts med hjälp av de två aktuella urvalsegenskaperna kön samt ålder, enligt den senaste befolkningsstatistiken från SCB för ungdomar 15–30 år i Sverige.

Statistisk bearbetning och analys
Ungdomsbarometerns har genomfört all statistisk bearbetning och analys av resultaten. Små skillnader och låga baser redovisas inte i rapporten för att undvika risken för feltolkningar av resultat.

Data från Ungdomsbarometern
För generationsdata och historiska jämförelser av alkoholkonsumtionsfrågor används data ur tidigare upplagor av Ungdomsbarometern. Denna data omfattas inte av ovan metodbeskrivning.

iq.se info@iq.se 08-410 249 50