

PAPPAPARLÖREN



Hur du pratar med
en äldre släkting
om alkohol

SIDA 2.

Så dricker äldre

Äldre dricker oftare än yngre i dag. Hur har vanorna förändrats?

SIDA 4.

Så påverkar alkohol en äldre hjärna och kropp

Samma glas kan påverka kroppen mer med åren. Här är några saker som förändras.

SIDA 6.

Varför dricker äldre mer i dag?

Dagens äldre lever annorlunda än förr. Hur påverkar det alkoholvanorna?

SIDA 8.

Tillfällen när alkoholvanor kan ändras

Pension, relationer eller nya rutiner. Livet förändras – ibland också drickandet.

SIDA 10.

Tips inför ett bra samtal

Vill du prata om alkohol med din förälder? Här finns tips för enklare pratstart.

SIDA 12.

Vad kan jag säga?

Några sätt att prata med nyfikenhet och omtanke som grund.

SIDA 14.

Efter samtalet – hur kan det bli?

Lättnad, tystnad – eller mer prat och frågor. Samtal kan landa på många olika sätt.

SIDA 16

Hur kan vi i familjen förhålla oss till alkohol framöver?

Hur vill ni ha det när ni ses? Små saker kan göra det bra för fler.

SIDA 18

Så skulle vi ta samtalet

När Hjalmar var tonåring pratade pappa Lennart med honom om alkohol. Hur skulle de prata med varandra idag?

SIDA 20

Bra kontakter, läs mer & källor

Vill du veta mer eller få stöd? Här finns mer att läsa och bra kontakter.

Det här är inget för barn. Det är för dig som är vuxen nu.

När du var tonåring kanske dina föräldrar pratade med dig om alkohol. Av omtanke, för att skydda dig och för att de brydde sig.

Nu är det din tur att ta snacket med dem – av samma skäl.

Idag dricker många äldre mer än vad tidigare generationer gjorde i samma ålder. Samtidigt blir kroppen mer känslig för alkohol med åren. Det betyder förstås inte att alla dricker för mycket. Men det gör samtalet viktigt.

Pappaparlören är vårt sätt att stötta dig som vill prata med dina föräldrar eller andra äldre släktingar om alkohol.

Dagens 65-plussare dricker mer än tidigare generationer gjorde i samma ålder. Samtidigt dricker yngre generationer mindre. Skillnaderna i alkoholkonsumtion minskar alltså mellan åldersgrupperna.

Så dricker äldre

Mer – och längre upp i åldrarna

Så har drickandet ändrats

Sedan början av 2000-talet har drickandet hos personer över 65 ökat med ungefär 30 procent. Konsumtionen har däremot minskat i flera yngre åldersgrupper.

Det betyder inte att vi börjar dricka mer när vi blir äldre – i stället tar nya generationer med sig sina dryckesvanor upp i åldrarna.

För 20 år sedan var det vanligt att drickandet minskade i 50-årsåldern, i dag sker det först i 70-årsåldern.

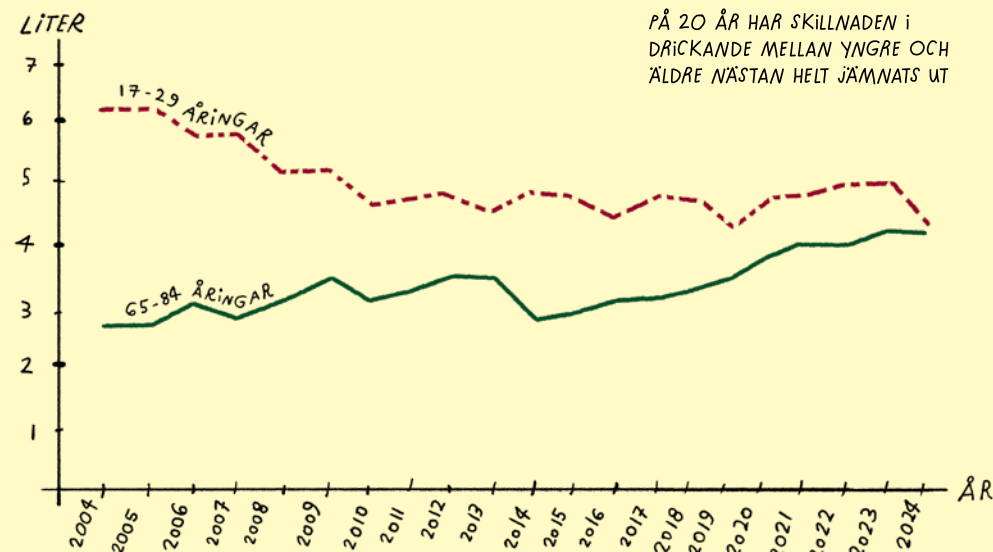
Oftare – men mindre per gång

Äldre dricker oftare än yngre. Personer i den äldsta åldersgruppen uppger att de dricker cirka sex gånger i månaden i genomsnitt. Det är dubbelt så ofta jämfört med den yngsta åldersgruppen: de dricker omkring tre gånger i månaden.

Samtidigt är det inte lika vanligt att äldre dricker sig berusade. De fördelar sitt drickande över fler tillfällen och dricker mindre per gång.



ÅRSKONSUMTION



Kvinnors alkoholkonsumtion har ökat mest

Ökningen är tydligast bland äldre kvinnor. Män dricker fortfarande mer än kvinnor, men skillnaden mellan könen har minskat över tid.

De flesta dricker måttligt

Att äldre dricker mer än tidigare generationer betyder inte att alla gör det – de flesta har måttliga vanor.

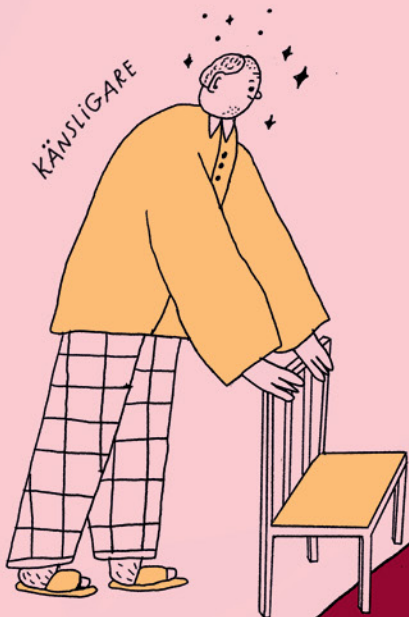
Samtidigt förändras kroppen med åren och blir mer känslig för alkohol.

Så påverkar alkohol en äldre hjärna och kropp

När vi blir äldre förändras kroppen. Alkohol påverkar därför mer än förr – även om man dricker på samma sätt som tidigare.

Ett glas ger högre promille

Med åren minskar både muskelmassan och mängden vätska i kroppen. Det gör att alkoholen inte späds ut på samma sätt som förut. Samma mängd ger alltså högre promille och starkare effekt.



Ökad sjukdomsrisk och känsligare hjärna

Alkohol påverkar risken för hjärt- och kärlsjukdom, cancer, stroke, diabetes och demens. En äldre hjärna är också känsligare för påverkan och behöver längre tid för återhämtning.

Skör sömn blir skörare

Alkohol kan göra det lättare att somna – men försämrar sömnen under natten. Med åren blir sömnen ofta känsligare, och alkohol kan göra att man vaknar tidigare och känner sig mindre utvilad.

Risken att falla ökar

Syn, balans och muskelstyrka förändras med åldern. När alkohol är med i bilden ökar risken för fallolyckor.



Mediciner och alkohol: ingen bra kombo

Ungefär åtta av tio 65-plussare använder läkemedel regelbundet. Alkohol kan påverka både hur mediciner fungerar och öka risken för biverkningar.

Många av dagens 70-plussare lever ett annat liv än tidigare generationer gjorde i samma ålder, och det påverkar hur de dricker. Att ha koll på den bakgrunden kan göra det lättare att prata om alkoholvanor med en äldre släkting.

Varför dricker äldre mer i dag?



Dryckesvanor hänger med

De som är äldre i dag har haft ett annat förhållande till alkohol genom livet än tidigare generationer.

Även om de över 75 år dricker väldigt måttligt på vardagar har den åldersgruppen ändrat uppfattning mest av alla och blivit mycket mer tillåtande senaste åren.

Det betyder inte att äldre börjar dricka mer när de åldras – många tar helt enkelt med sig sina vanor från tidigare i livet.

Längre liv, fler sammanhang

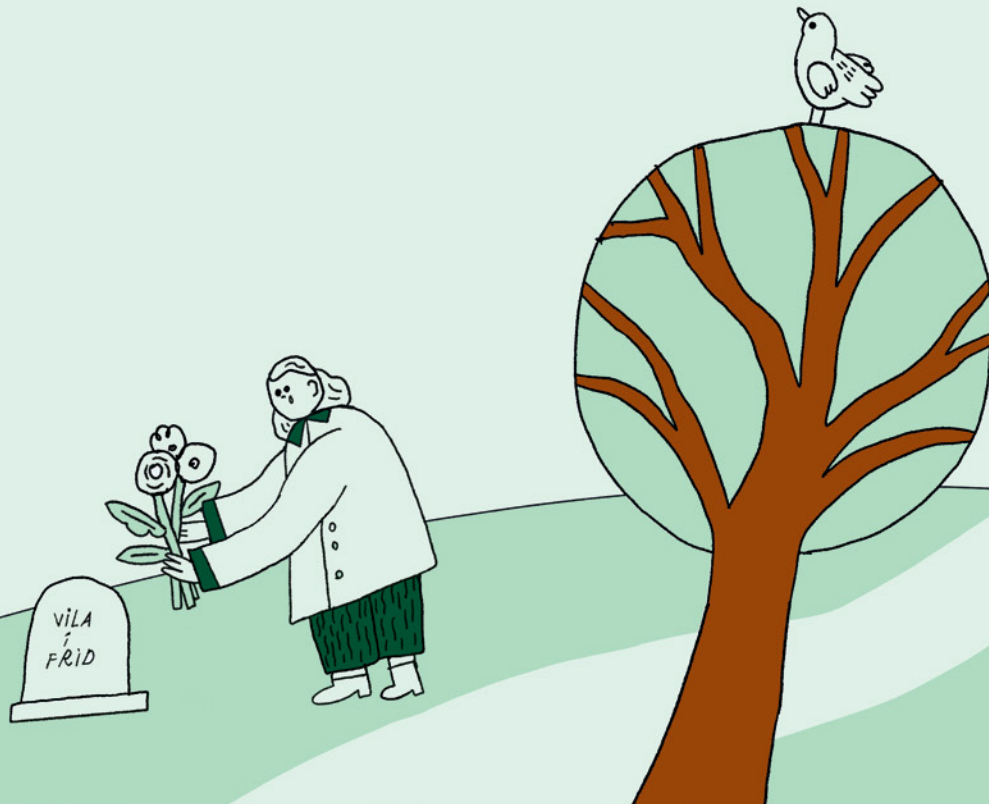
Många lever längre och är friskare än tidigare generationers pensionärer. Flera har också fått bättre ekonomi: de kan resa, gå ut och äta och ha ett mer socialt liv på ett annat sätt än för några decennier sedan. Det kan också betyda fler tillfällen där alkohol finns med i bilden.

Inställningen till alkohol förändras

Synen på att dricka förändras över tid. I dag har alkohol en annan plats i vardagen och sociala sammanhang än tidigare – även högre upp i åldrarna.

Tillfällen när alkohol- vanor kan

än dras



Alkoholvanor ser sällan likadana ut genom hela livet. Psykologen Sara Wallhed Finn berättar att olika perioder och händelser kan påverka hur mycket – och hur ofta – vi dricker. Det behöver inte vara ett problem, men kan vara bra att veta om.

Jobb och pension

Vissa jobb innebär middagar och representation. Andra nolltolerans mot alkohol. Efter arbetslivet försvinner sådana ramar.

Åldrande

Rutiner, energi och vardag: med åren ändras mycket i livet. Hur vi dricker skiftar också i olika perioder.

Relationer

Att förlora någon som står en nära eller träffa nya människor kan vända upp och ner på livet. Ibland också hur man dricker.

Ekonomi

Från bra lön till begränsad pension – eller ett oväntat arv! Varierande ekonomi betyder alltifrån mindre drickande till fler flaskor hemma.

Flytt och nya miljöer

Att flytta eller komma in i nya sammanhang ger tillvaron en annan riktning. Nya mönster tar form.

Sjukdom

Att ha ont, vara orolig eller känna sig ensam kan påverka alkoholkonsumtionen.

Fritid

Golfresor, matlagningskurser och vinprovningar – men också träning eller svampplockning. Nya intressen skapar nya sällskap och vanor. Ibland är alkohol med, ibland inte.



OM EXPERTEN

Sara Wallhed Finn är legitimerad psykolog och alkoholforskare vid Karolinska Institutet. Hon är även verksam vid Beroendecentrum Stockholm och arbetar med behandling, forskning & utbildning inom beroendområdet.

Som vuxen kanske du är nyfiken på hur din förälder tänker kring alkohol – och vill prata om det. Hur kan du förbereda dig så att samtalet blir bra för er båda? Här hittar du några råd som gör det lättare att komma igång.

Tips inför ett bra samtal



Gå in i samtalet med nyfikenhet

Var uppriktigt intresserad av hur din förälder tänker. Ett samtal fungerar ofta bäst när man vill förstå – inte övertyga.

Börja i något konkret

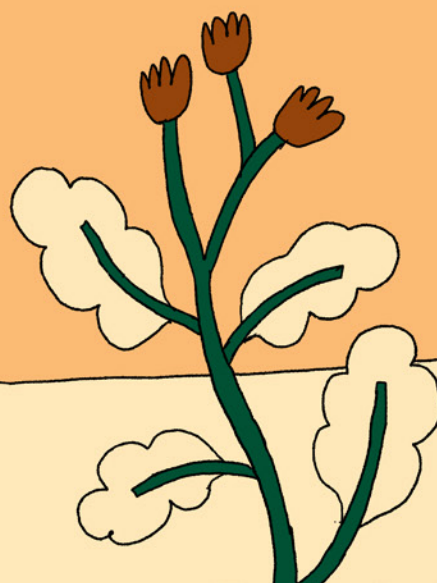
Det kan vara lättare att starta i något utanför er själva: till exempel något du läst, hört eller pratat om med andra.

Var med i stunden och lyssna mer än du pratar

Lägg ifrån dig mobilen – se det som en chans att lära känna en ny sida av din förälder. Ibland räcker det med att ställa en fråga och sedan lyssna.

Se det som ett samtal, inte en diskussion

Poängen är inte att komma fram till om någon har rätt eller fel. Det kan vara en fin start att få höra hur din förälder tänker.



Du är nyfiken på hur din förälder tänker kring alkohol – dags att prata. Hur kan du börja, hålla samtalet öppet och visa omtanke?



Visa att du är nyfiken och vill förstå. Pappaparlören kan vara bra att ha som grund.



Låt det vara ett samtal där båda pratar och ingen hamnar i underläge.



När du pratar utifrån **dig själv** blir samtalet ofta mer öppet. Det minskar också risken för att din förälder går i försvar.



Om din förälder inte verkar vilja prata – släpp det. Ni kan prata mer en annan gång.



Undvik att konfrontera eller skamma. Din förälder bestämmer själv över sina vanor – men om du eller någon annan påverkas negativt är det bra att prata om det.

Vad kan jag säga



Ni har pratat. Kanske kändes det bra, lite ovant – eller både och. Hur samtalet landar kan se olika ut, och det är helt normalt.



Efter samtalet

– hur kan det bli?

Som andra prat om livet

Att prata om alkoholvanor behöver inte vara konstigare än att prata om annat i era liv. För många familjer är det ändå ett nytt ämne. Se första samtalet som ett av många.

Stäm av läget senare

Ibland blir det lättare att prata vidare när båda har hunnit tänka lite. Stäm av efter några dagar hur samtalet landade.



Möjliga reaktioner

Din förälder kan reagera på många olika sätt. En del blir nyfikna och vill prata mer. Andra behöver tid att tänka. Vissa kan bli överraskade, oroliga eller skratta bort det.

Hur det tas emot kan också hänga ihop med hur ni brukar prata i familjen. Den första reaktionen säger inte alltid allt – ibland förändras den efter ett tag.

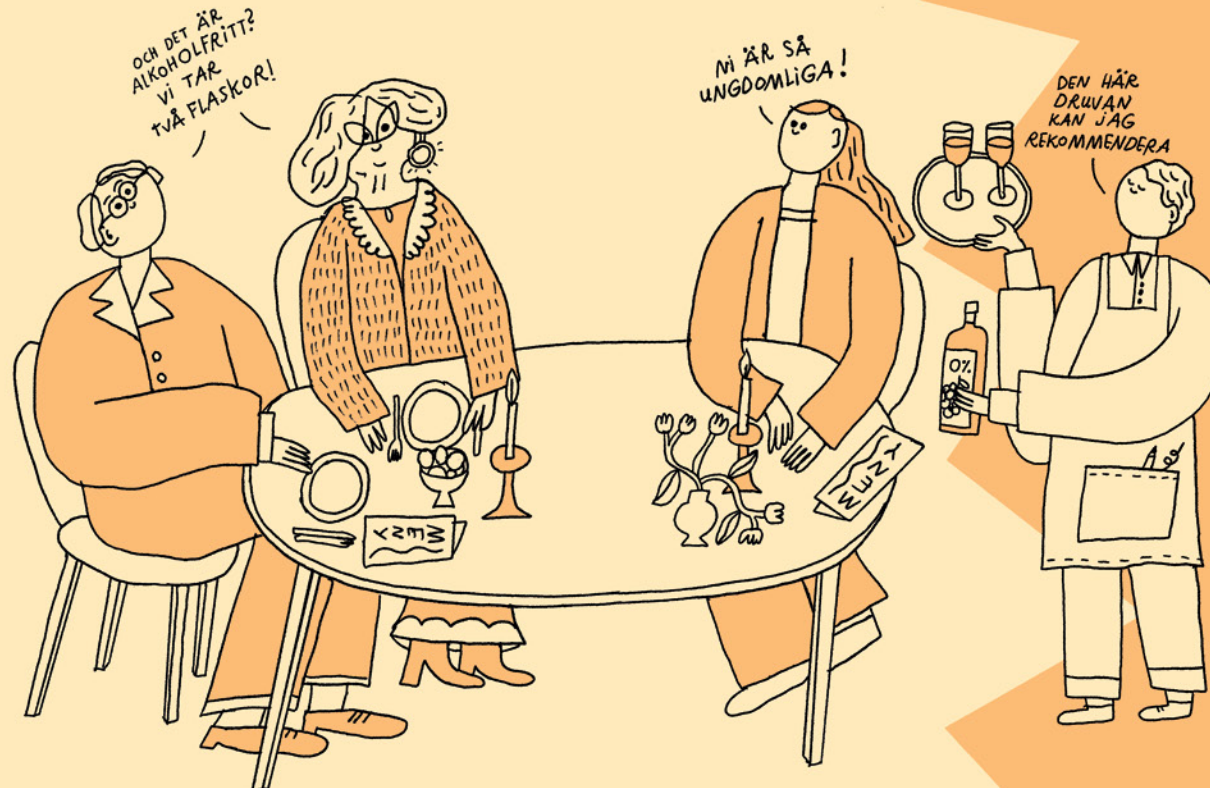
Hur kan vi i familjen förhålla oss till alkohol framöver?

Ni har pratat om alkohol – fint! Kanske väckte det tankar om hur ni vill ha det när ni ses framöver? Det behöver inte handla om att någon ska ändra sig – utan om att hitta sätt som funkar för alla.

Stäm av med varandra

Prata om hur ni vill ha det när ni ses. Finns det något som behöver justeras för att det ska kännas bra för alla?

Vissa bryr sig inte om vad andra har i glaset. Andra tycker att det är skönt om man tar hänsyn.



OCH DET ÄR
ALKOHOLFRITT?
VI TAR
TVÅ FLASKOR!

MI ÄR SÅ
UNGDOMLIGA!

DEN HÄR
DRUVAN
KAN JAG
REKOMMENDERA

Se till att det finns bra val för alla
Se till att det alltid finns drycker
utan alkohol när ni träffas. Det gör
det lättare för alla att välja det som
passar för stunden – utan att det blir
en grej.

Det kan vara så enkelt som att
ställa fram flera olika drycker på
middagsbordet.

Testa fler sätt att ses på

Det finns många olika sätt att
umgås, och alkohol behöver
inte alltid finnas med i bilden:
åk på loppisrunda, bowla, ses
över en fika eller gå på bio
tillsammans.

Små förändringar i vad man
hittar på kan göra att fler
känner sig bekväma.

Att prata med pappa – för att man bryr sig

Lennart och Hjalmar Ekdal kan prata om det mesta – som till exempel drickande under tonåren. I dag är Hjalmar vuxen, och perspektiven har förändrats. Hur skulle samtalet se ut i dag?

Med tiden förändras samtalen i en familj. Ämnen som en gång hade en självklar riktning kan börja röra sig på nya sätt, inte minst när det gäller alkohol. Hjalmar och hans pappa har pratat mycket genom åren, men aldrig riktigt om Lennarts alkoholvanor.

– Jag går ju inte runt och funderar på hur många öl pappa drack i går – för det behövs inte. Om jag märkte att du blev en annan person när du drack, då skulle jag reagera. De flesta sådana samtal händer nog först när något faktiskt behöver tas upp, säger Hjalmar.

Lennart håller med om att ämnet lätt blir problemorienterat. Samtidigt tycker båda att det inte behöver vara så.

Nyfikenhet – en bra start

Skulle Hjalmar någon gång vilja prata med sin pappa om alkohol tror han att det är viktigt hur samtalet börjar.

– Jag tror att jag skulle utgå från nyfikenhet och kanske fråga: "Hur tänker du kring alkohol?" För mig skulle det inte handla om att kritisera

eller trigga. Om jag reagerar på något är det ju för att jag bryr mig.

Perspektiv kan också förändras över tid: när Hjalmar var yngre handlade en eventuell oro mest om att situationen skulle kännas pinsam.

– Även om det fortfarande skulle vara skämmigt eller obehagligt att som vuxen se sina föräldrar påverkade skulle det handla om hälsa idag. Jag skulle vilja prata utifrån att jag vill att pappa mår så bra som möjligt.

Att ta frågan på allvar

Lennart skulle inte ta illa upp om Hjalmar någon gång ville prata alkohol med honom – tvärtom – även om han nog först skulle tro att sonen hade synpunkter på hans drickande.

– Om mitt barn vill prata måste man naturligtvis lyssna. Jag tillmäter mina söner både förnuft och klokskap – det vore väldigt dumt att avfärda något sådant och inte ta det på allvar. Dessutom skulle jag skämmas enormt om jag utsatte dem för en situation där jag var knall som en groda och betedde mig illa.



DET HANDLAR JU
OM ATT MAN
BRYR SIG.

OM MITT
BARN VILL PRATA
LYSSNAR JAG.

FAKTA

Hjalmar Ekdal är professionell fotbollsspelare i Premier League och det svenska landslaget. Hans pappa, Lennart Ekdal, är journalist och programledare.

Träna på kommunikationen

Far och son tror att många familjer helt enkelt är ovana vid att prata om vissa saker – som alkohol.

– All kommunikation mår bra av träning, säger Lennart. Blir du nervös av att prata inför publik? Utsätt dig för det några gånger. Den femte gången är alltid lättare än den första – den sjunde är det riktigt kul.

Samma sak går att översätta till samtal i en familj.

– Man kan börja med mindre laddade ämnen och vänja sig vid att prata mer öppet. För Hjalmar handlar det till sist mycket om balans kring alkohol och umgänge.

– Det viktigaste är nog att man både som ung och äldre vuxen är medveten om sina vanor och hittar en nivå som funkar. Ibland kan ett samtal vara ett bra sätt att visa omtanke.

Är du orolig för en nära äldre?

Det finns hjälp att få om du upplever att någon nära dig har problem med alkohol.

alkoholhjalpen.se

020-84 44 48

Rådgivningen är gratis
och du kan vara anonym.

alkoholsnacket.se

IQ:s stöd och råd till den
som är orolig för någon
annans alkoholvanor.

1177.se/alkohol

Här finns råd och stöd för den som vill ändra sina vanor.

Källor

CAN-rapport 237: Självrapporterade
alkoholvanor i Sverige 2004–2024

Webbartiklar

- Rapport om äldres alkoholvanor
omsystembolaget.se
- 6 anledningar att dra ner på alkoholen efter 65
omsystembolaget.se
- Äldre dricker mer än tidigare
omsystembolaget.se

Experter och faktagranskare

Sara Wallhed Finn
Legitimerad psykolog och docent,
Karolinska Institutet och Beroendecentrum Stockholm

Karolina Dahlbeck Nobel
Expert folkhälsa, Systembolaget

Bra kontakter & läs mer

[Omsystembolaget.se](https://omsystembolaget.se)

Information och fakta om
alkohol och hälsa.

[CAN.se](https://can.se)

Centralförbundet för alkohol- och
narkotikaupplysning. Statistik och
kunskap om alkohol och droger.

[Folkhälsomyndigheten.se](https://folkhalsomyndigheten.se)

Fakta, statistik och forskning om
alkohol och andra droger.



Pappaparlören 2026

Utgivare: Systembolaget AB

Originalidé: Narva Communications

Copywriter: Therese Ahlén

Art Direction och grafisk formgivning: Narva Communications

Copyright illustrationer: © Maja Säfström 2026,

utgiven enligt avtal med Salomonsson Agency

Tryckeri: Pod | Print on demand Stockholm AB

Kontakta oss

press@systembolaget.se

Pappaparlören är tryckt på FSC-märkt papper

