

# STUDIEPLAN FÖR

Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa:  
**Ett gemensamt ansvar**



**ALKOHOLEN OCH**

**SAMHÄLLET 2020**

**NBV**

DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER



# STUDIECIRKEL SOM ARBETSFORM

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. Studiehandledningen ska stimulera till diskussioner och samtal, inte ge alla svar. Här finns inget facit, inget rätt eller fel. Bara förslag till frågeställningar. Naturligtvis kan ni välja helt andra frågor att diskutera. Det här materialet utgår från tre träffar, men kan naturligtvis delas upp i fler, beroende på hur mycket ni vill fördjupa er i varje frågeställning.

## **För att räknas som studiecirkel ska ni:**

- vara minst tre deltagare och kan vara upp till 20 deltagare, varje deltagare ska delta vid minst tre träffar och minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att träffas till exempel varannan vecka
- arbeta en till fyra studietimmar per gång, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar
- arbeta tills det gemensamma målet har uppnåtts

Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de er att komma igång.

Närmaste kontor hittar du på [www.nbv.se](http://www.nbv.se)

# TRÄFF 1

Denna träff träff baseras på sidorna 4–12.

## DISKUTERA:

- 1** Läs "Sammanfattning" på sidorna 4–5. Vad tänker ni om de fakta som presenteras där? Kände ni till detta förut? Vad var nytt för er? Tror ni att de fakta som tas upp är allmänt kända?
- 2** I inledningen till kapitel 1, "Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa: ett gemensamt ansvar" konstateras det att "Det kan vara svårt att ändra sina alkoholvanor, och särskilt svårt att helt avstå från alkohol, i och med att det utmanar våra sociala normer." Vad tänker ni om detta? På vilket sätt utmanar det våra sociala normer att avstå från alkohol? Ser normerna olika ut i olika grupper? Hur kan dessa normer påverka vilken utsträckning en person som planerar att bli gravid eller är gravid avstår från alkohol?
- 3** I kapitel 1 beskrivs den så kallade försiktighetsprincipen. Förklara för varandra vad den principen innebär, kopplat till alkohol, graviditet och amning. Vad är era tankar om försiktighetsprincipen? Rapportens forskare menar att det finns övertygande bevis för att exponering av alkohol innebär en risk för en rad fosterskador, och att försiktighetsprincipen därför inte är tillämplig. Vad tänker ni om detta? Håller ni med?
- 4** Titta på Tabell 1, sidan 9. Tabellen beskriver neurologiska och beteendemässiga skadeverkningar från exponering av en rad psykoaktiva ämnen under fosterstadiet, som alkohol, heroin och marijuana. Vad tänker ni om det som framkommer i tabellen? Kände ni till hur de olika ämnena påverkar fostret? Är det något som ni tycker är förvånade eller anmärkningsvärt?
- 5** I en svensk studie med unga kvinnor framkom flera skäl till varför det kunde vara svårt att inte dricka alkohol under graviditeten. Till exempel att "om du väljer att inte dricka, kommer många att misstänka att du är gravid." Känner ni igen den sortens resonemang? Vad tänker ni om detta?
- 6** En annan studie från Sverige visar att de flesta män inte förändrade sina vanor under partners graviditet medan några gjorde flera förändringar. Vad tänker ni om detta? Hur kommer det sig att män inte ändrar sina alkoholvanor på samma sätt som de gravida kvinnorna? Vore det en fördel om männen också ändrade sina vanor?
- 7** 1,5 procent av alla människor i hela världen kan vara drabbade av FASD och nästan 4 procent i Europa. Men rapporten konstaterar att det inte är känt hur många som har FASD-relaterade problem i Sverige. Den senaste uppskattningen av hur många i Sverige som har FAS gjordes på 1970-talet. Vad tänker ni om dessa fakta? Vad tror ni att det kan bero på att inga uppskattningar har gjorts på 40 år? Vad finns det för skäl för att Sverige skulle ha en annan nivå – lägre eller högre – än resten av Europa?
- 8** I stycket "Attityder i Sverige till alkoholkonsumtion under graviditet" jämförs kunskapen hos svenska respektive amerikanska kvinnor. Till skillnad från de svenska kvinnorna kunde amerikanska kvinnor i alla fokusgrupper beskriva problemen med alkohol under graviditet. Rapportens forskare drar slutsatsen att det här troligen beror på att det har gjorts mer för att informera om frågan i USA än det görs i Sverige. Vad tänker ni om jämförelsen mellan den svenska och amerikanska studien? Hur är din bild av vilken information som ges i Sverige kring frågan om alkohol och graviditet, både till dem som är eller planerar att bli gravida och folk i allmänhet? Har ni egna exempel? Är det något som ni tycker skulle kunna förbättras eller göras på annat sätt?



**9** I stycket "Nationellt kompetenscenter" nämns Nationellt kompetenscentrum för anhöriga samt FAS-föreningen. Kände ni till dessa sedan tidigare? Besök deras respektive hemsidor. Vad tänker ni om den fakta och de berättelser som finns där?

[www.fasportalen.se](http://www.fasportalen.se)

[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se) – sök på "FAS", och läs exempelvis artikeln "Barn med livslång baksmälla".

**10** "Vi menar också att frågan om att minska exponeringen av alkohol före och under graviditet är ett ansvar som delas med partner och samhället i stort. Det blir därmed ett gemensamt ansvar för partner, familjemedlemmar, vänner, de som serverar eller säljer alkohol samt ett helt avgörande ansvar för myndigheter med ansvar för folkhälsa att säkerställa att kommunikationen om att risken är en realitet görs på ett tydligt men stödjande och icke-stigmatiserande sätt."

Så skriver rapportens författare sist i kapitel 1. Vad menar de med detta? Hur kan kommunikationen om riskerna göras på ett stödjande och icke-stigmatiserande sätt? Diskutera med varandra – vilket ansvar har exempelvis partner/familjemedlemmar/vänner,/de som säljer/serverar alkohol/myndigheter/hälso- och sjukvården/ beslutsfattare/ideella organisationer/nyhetsmedia? Vad kan eller bör de olika aktörerna göra?

**11** Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

#### **TILL NÄSTA GÅNG:**

Nästa träff baseras på sidorna 13–23.

## **TRÄFF 2**

**Diskussionsfrågorna baseras på texterna på sidorna 13–23.**

#### **HAR NI NÅGRA FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR FRÅN FÖRRA TRÄFFEN?**

Ta en stund för att diskutera detta.

#### **DISKUTERA:**

**1** Finns det ord och begrepp i texterna som var svåra att förstå? Är det något ni behöver kolla upp? Diskutera tillsammans och hjälps åt att förstå.

**2** Rapportens skribenter menar att "Effekten av alkohol på gravida kvinnor och deras barn varken börjar eller slutar med graviditeten i sig. Den är relaterad till både mäns och icke-gravida kvinnors alkoholkonsumtion i befolkningen i stort, och till kvinnors alkoholkonsumtion innan man vet om att man är gravid." Håller ni med? Är detta ett resonemang som ni själva varit inne på tidigare, eller är det ett nytt sätt att se på effekten av alkohol och graviditet?



- 3** Kapitel två tar upp betydelsen av alkoholkonsumtion bland personer i fertil ålder som inte är konstaterat gravida. Bland annat nämns hur alkoholkonsumtion innan hänger ihop med alkoholkonsumtion under graviditet. Hur ser det sambandet ut? Vad tänker ni om de resultat som presenteras i stycket "Alkoholkonsumtion utom graviditetsperioden"?
- 4** Vilken är pappornas roll för gravida kvinnors, fosters och barns hälsa och välbefinnande? Hur är exempelvis sambandet mellan partners alkoholkonsumtion och den gravida kvinnans alkoholkonsumtion? Vilken roll spelar partners berusning för sexualbrott och partnervåld? Hur påverkar mäns alkoholkonsumtion fostret rent medicinskt? Har ni själva reflekterat över pappans/partners alkoholkonsumtion i relation till graviditet?
- 5** "Vissa forskare menar att det kan finnas negativa aspekter av åtgärder som lyfter fram riskerna med alkoholkonsumtion under graviditeten. Det handlar främst om en oro för att kvinnor kan känna sig utpekade och därför undviker kontakt med mödravården." Vad tänker ni om detta? Håller ni med? Har ni egna tankar om hur mödravården kan nå kvinnor med riskabel alkoholkonsumtion?
- 6** Den känsligaste perioden för kroppsliga missbildningar är under graviditetens första tre månader, inklusive perioden innan graviditeten har konstaterats. Hur påverkas fosters hälsa av alkohol som intas under graviditeten? Ge exempel ur de texter ni läst i stycket "Fosters och spädbarns hälsa", sidorna 19–22. Kände ni till att alkohol kan ha denna påverkan på fostret? Var något nytt för er? Vad tänker ni om de problem som barn kan drabbas av på grund av att de som foster exponerats för alkohol? Läs gärna texten "Maja har FAS" på FAS-portalen, [www.fasportalen.se](http://www.fasportalen.se). Diskutera texten tillsammans.
- 7** "Det verkar finnas en växande föreställning att det går bra att dricka låga nivåer av alkohol under graviditeten på grund av uppfattningen att det inte finns övertygande bevis för neuropsykiatriska utvecklingsskador". Vad tänker ni om detta? Håller ni med om att denna föreställning finns? Vad skulle ni själva svara en person som hävdar att det går bra att dricka låga nivåer av alkohol under graviditeten?
- 8** Författarna diskuterar i rapporten etiska frågor kring resultaten från forskningen och information om den. Vilka etiska resonemang beskrivs i rapporten? Vad skulle ni säga är de etiska frågorna till exempel kring att a) informera om riskerna, b) inte informera om riskerna, c) säga att det är okej att dricka alkohol under graviditeten om man inte dricker mycket?
- 9** Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

#### **TILL NÄSTA GÅNG:**

Nästa träff baseras på sidorna 24–33.

# TRÄFF 3

Diskussionsfrågorna baseras på texterna på sidorna 24–33.

## HAR NI NÅGRA FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR FRÅN FÖRRA TRÄFFEN?

Ta en stund för att diskutera detta.

### DISKUTERA:

- 1** Rapportförfattarna menar att åtgärder för att minska problem från exponering för alkohol under graviditeten inte ska begränsas enbart till graviditeten. Åtgärderna måste istället ha en övergripande inriktning för att förebygga och minska riskkonsumtion av alkohol i hela befolkningen. Vad tänker ni om detta? Varför är det viktigt att ha övergripande åtgärder?
- 2** Vad tänker ni om de alkoholpolitiska åtgärder som tas upp i texten "Allmänna åtgärder för att minska total alkoholkonsumtion och hög alkoholkonsumtion"? Hur kan dessa åtgärder påverka antalet barn som föds med exempelvis FAS?
- 3** I stycket 4.1.2, "Tillgänglighet av alkohol och försäljningsställen" nämns några olika studier som visar på samband mellan tillgänglighet till alkohol och exempelvis spädbarnsdödlighet, fosterskador med mera. Vad tänker ni om de resultat som experimenten och studierna visar?
- 4** Att minska risken för exponering av alkohol under graviditeten minskar även risken för exempelvis FASD. I vilka sammanhang kan den som är gravid riskera att exponeras för alkohol? Hur kan denna risk minskas? Hur kan riskerna minskas med hjälp av exempelvis a) lagstiftning b) attitydförändring som påverkar normer?
- 5** I texten "Preventiva åtgärder riktade mot individuella konsumtionsmönster" nämns exempel på hur alkoholkonsumtion under graviditeten kan minskas, exempelvis med hjälp av motiverande samtal, screening och livsstilskontrakt. Vad är era tankar om de exempel som tas upp? Har ni egna erfarenhet av information och/eller rådgivning i de här frågorna? Har ni egna idéer om hur gravida kan minska alkoholkonsumtionen?
- 6** I en svensk studie som undersökte effekten av rådgivning till blivande föräldrar, uppgav nästan alla kvinnor att partnerns stöd för att sluta att dricka alkohol under graviditeten var viktigt. Vad är era tankar om hur partnern kan involveras i rådgivningen om begränsad alkoholkonsumtion under graviditeten? Har ni egna exempel?
- 7** Vilken påverkan kan alkohol ha på spädbarn efter förlossningen, bland annat kopplat till amning? Ge exempel ur kapitel 5, Effekter av alkohol efter förlossning. Är det något av det som tas upp i texten som var nytt för er? Hur upplever ni att allmänhetens syn är på alkoholkonsumtion efter förlossning, exempelvis att dricka alkohol och amma? Vad tänker ni om det faktum att det finns olika riktlinjer i olika länder när det gäller alkoholkonsumtion vid amning? Vore det önskvärt med gemensamma globala eller europeiska rekommendationer?
- 8** I kapitel 6 presenterar rapportförfattarna en rad rekommendationer för att förhindra och förebygga problem kopplat till alkohol och graviditet. Gå igenom punkterna tillsammans. Vad tänker ni om dessa rekommendationer? Vore de möjliga att genomföra? Har ni egna förslag på rekommendationer?



**9** Finns det något i de texter ni har läst som ni tycker var extra anmärkningsvärt eller nytt för er? Berätta för varandra och diskutera.

**10** Hur kan ni få fler att ta del av den kunskap ni själva har fått i den här cirkeln? Vilka tycker ni borde ha denna kunskap?

Prata tillsammans om hur ni skulle kunna påverka exempelvis

- andra medlemmar i er förening/organisation
- läkare, barnmorskor och andra som möter gravida och nyblivna föräldrar i vården
- personal i förskola och skola som möter barn med FAS/FASD
- politiker och tjänstemän
- andra målgrupper, exempelvis ungdomar, unga vuxna som ännu inte är föräldrar?

Vilka metoder kan ni använda för att nå dessa grupper? Är det någon av era idéer som vore möjlig att göra verklighet av redan nu?



## AVSLUTNING OCH REFLEKTION

Summera vad ni har gjort och vilka frågor ni har diskuterat. Lägg gärna till personliga reflektioner om vad ni såg och tänkte och om hur gruppen som helhet reagerade.

Låt sedan var och en i gruppen fundera på frågorna:

- Vilka nya tankar har du fått?
- Vad är det som berört dig mest?
- Vad kommer du att ta med dig härifrån?

Gå varvet runt och låt var och en svara utan att bli avbruten.

Nu när cirkeln är slut är det bra att fånga upp allas tankar kring cirkeln. Gör gärna en skriftlig utvärdering där var och en får svara på frågorna, som ni lämnar till NBV-kontoret.

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?

## Vill ni gå vidare?

Nu har ni fått ny kunskap om alkohol, graviditet och spädbarns hälsa. Vore det intressant att gå vidare på något vis? Vill ni lära er och samtala mer om just detta ämne, eller något annat som rör alkohol- och narkotikafrågor? Ett sätt är att ha fler träffar i er studiecirkel där ni fördjupar er i ämnet genom att läsa någon bok, forskning eller ser på film. Ni kan också göra en ny cirkel utifrån ett område som ni vill lära er mer om. Ta en stund och prata i gruppen om hur och om ni vill gå vidare.

Kontakta gärna NBV om ni vill ha en fortsättning av studiecirkelarbetet. Ni kan även be om förslag på andra infallsvinklar eller fördjupning av detta ämne. Genom NBV kan ni också få kontakt med organisationer som arbetar med alkohol- och narkotikafrågor på olika sätt. Närmaste NBV-kontor hittar ni på [www.nbv.se](http://www.nbv.se).

Alkoholen och samhället ges ut en gång om året. Varje år väljs ett huvudtema ut och en internationell forskargrupp får i uppdrag att sammanfatta forskningen kring detta.

Årets rapport, 2020 ges ut av Svensk Förening för Allmänmedicin, Svensk sjuksköterskeförening, CERA, Stiftelsen Ansvar för Framtiden, Actis-Rusfeltets samarbetsorgan, Alkohol & Samfund, Hela Människan, IOGT-NTO, MA – Rusfri Trafikk, MHF Motorförarnas Helnkykterhetsförbund, Sveriges Blåbandsförbund och Sveriges Frikyrkosamråd.