



Pressmeddelande 17 december 2020

## Många oroar sig för ensamhet och alkohol i jul

Snart är julen här och mer än hälften (54 procent) uppger att de känner oro inför att de själva eller någon i deras närhet kommer att fira jul ensam i år. Två av tre (67 procent) tror att den situationen kan leda till att man dricker mer än man brukar. Det visar en ny undersökning som Kantar Sifo har genomfört på uppdrag av IQ.

### Ensam jul kan göra att vi dricker mer

För många förknippas julen med glädje och gemenskap, men i år är inget som vanligt, inte julen heller. Pandemin gör att många inte kan träffa familj eller vänner. Det innebär att många blir ofrivilligt ensamma och i det läget kan det vara lätt att trösta sig med ett eller två glas för mycket. Men alkohol är inte lösningen. Både ofrivillig ensamhet och att dricka för ofta och för mycket medför en ökad risk för både psykisk och fysisk ohälsa.

Något som däremot hjälper mot ensamhet är samtal människor emellan. Forskning visar att det på ett avgörande sätt kan trösta, lindra ångest och ge nya perspektiv. Därför är det glädjande att 44 procent av de tillfrågade i undersökningen svarar att de planerar att höra av sig till någon som de vet firar jul ensam. Bland kvinnor är siffran 52 procent och bland män 37 procent.

– Vi behöver ta hand om och stödja varandra ännu mer just i år med anledning av den sociala distansen och isoleringen. Ring någon som du vet är ensam – en vän, kollega eller släkting. Prata om livet precis som det är, ställ frågor och lyssna på svaren. Visa att du finns där för att lyssna, bolla och reflektera, säger **Karin Hagman**, vd på IQ.

### Myt att alkohol är viktigt vid julfirande

Julen är en högtid då det dricks mycket alkohol, vilket kan skapa obehag och oro för många. Kanske går vi i tron att alla andra tycker att jul och alkohol hör ihop, men i undersökningen svarar 80 procent av de tillfrågade att de inte tycker att det är viktigt att servera alkohol vid julfirandet, och bara 20 procent uppger att det är viktigt. Ändå har mer än var fjärde (28 procent) svarat att de har varit på ett julfirande där det har druckits för mycket alkohol.

– För att förändra behöver vi prata om hur vi vill ha det när det kommer till alkohol i samband med jul, det är lätt att bli fast i gamla vanor. Om du tycker att det brukar drickas för mycket under julen, säg det. Du är antagligen inte ensam om att tycka så men någon behöver agera och föreslå nya traditioner, säger **Karin Hagman**.

### Fakta om undersökningen

Kantar Sifo genomförde den riksrepresentativa undersökningen, på uppdrag av IQ, under perioden 18–21 november 2020 bland 1 151 personer, 18 år och uppåt, via en slumpvis rekryterad webbpanel. 582 män och 569 kvinnor deltog i undersökningen.

**Se bifogat faktablad för mer detaljerade resultat från undersökningen.**

### För ytterligare information

Karin Hagman, vd IQ, telefon: 073-392 61 06, e-post: [karin.hagman@iq.se](mailto:karin.hagman@iq.se)

Maria Sundström, tf. pressansvarig IQ, telefon: 070-721 25 34, e-post: [maria@iq.se](mailto:maria@iq.se)

**Pressbilder:** <https://news.cision.com/se/iq>