

Pressmeddelande 2025-11-13

Anna Sjöström utmanar alkoholkulturen på svenska arbetsplatser med nya boken Alkohol på jobbet

Bakfylla, sjuknärvaro och gränsöverskridande beteenden på konferensen. Alkohol är ett känsligt ämne på svenska arbetsplatser, men också ett av de mest kostsamma. Enligt forskning har upp till 40 procent av svenskarna en riskabel alkoholkonsumtion och över 300 000 lever med alkoholberoende – de allra flesta mitt i arbetslivet. I *Alkohol på jobbet – Från tafs & tjafs till tydlighet* vill alkoholexperten och KBT-terapeuten Anna Sjöström ge chefer, HR-avdelningar och arbetsmiljöansvariga verktyg att agera i tid. Med humor och lång erfarenhet visar hon hur en sund alkoholkultur kan byggas utan pekpinnar och utan att ta bort festen.



Många arbetsplatser arbetar idag reaktivt med alkoholfrågan, där fokus ligger på att upptäcka och rehabilitera personer med problem. Men då har skadan ofta redan skett, både för individen och för organisationen. Anna Sjöström vill i stället flytta fokus till det som verkligen gör skillnad, det förebyggande arbetet och hur vi tillsammans skapar trygga, inkluderande miljöer.

Ett av de begrepp som återkommer i boken är sjuknärvaro, det vill säga när medarbetare går till jobbet trots att de inte mår bra, ofta efter alkoholintag. Konsekvensen blir sämre prestation, ökade säkerhetsrisker och i längden stora ekonomiska förluster.

– Vi har gjort alkoholfrågan svårare än den behöver vara. Det handlar inte om att förbjuda eller moralisera, utan om att våga prata om hur kulturen ser ut och vad den kostar, både i hälsa, trivsel och pengar. En frisk arbetsplats är en trygg arbetsplats, även när det serveras alkohol, säger Anna Sjöström.

Boken tar upp allt från fakta om alkoholens effekter och arbetsmiljöansvar till hur man bygger en inkluderande alkoholkultur där alla kan delta på sina villkor. Anna beskriver hur policys blir meningslösa om kulturen drar åt ett annat håll, och ger praktiska verktyg för att agera i tid.

Alkohol på jobbet riktar sig till chefer, HR, arbetsmiljöansvariga, skyddsombud och företagshälsovård, men också till mindre företag där små misstag kan få stora konsekvenser.

– Kultur äter policys till frukost. Det spelar ingen roll hur välskrivna dokumenten är om beteendena på festen, kundmiddagen eller konferensen signalerar något helt annat. Därför behöver vi börja prata om alkohol på jobbet på ett nytt sätt, säger Anna Sjöström.

Anna Sjöström menar att tiden är mogen för ett skifte i hur vi ser på alkohol på jobbet. Det handlar inte längre om arbetsgivaransvaret, utan om en att följa en samhällsförändring om pågå. Den internationella rörelsen sober curious, myntad av den brittiska författaren Ruby Warrington, växer snabbt och drivs framför allt av generation Z. Här handlar det inte om att ta avstånd från alkohol, utan om att medvetet ifrågasätta invanda normer och välja hur eller om man vill dricka.

För arbetsgivare innebär det ett paradigmskifte. Unga medarbetare tycker inte att en alkoholstark kultur känns attraktiv. Att skapa en modern och inkluderande arbetsplats handlar därför också om att hänga med i tiden. Behöver vi exempelvis servera mängder av julöl och sprit på julbordet? Anna tror inte det.

– Vi behöver sluta prata om att alkoholfrågan är svår. Det behöver den inte vara. Börja prata bara. Idag handlar det också om att vara en attraktiv och inkluderande arbetsgivare som förstår att tiderna förändras, säger Anna Sjöström.

Ord om boken:

”Det stora flertalet av alla som utvecklar alkoholproblem har en anställning, vilket gör arbetslivet till en viktig, kanske den viktigaste, arenan för såväl förebyggande som behandlande åtgärder inom alkoholområdet. Men hur gör man, som kollega eller som chef, när man ser eller anar att det inte står rätt till med en medarbetares alkoholvanor? Om detta skriver Anna Sjöström i en bok som täcker det mesta man behöver veta om alkohol i arbetslivet. Texten bygger på hennes mångåriga erfarenhet, är både faktpäckad och vederhäftig och skriven på lättillgänglig svenska med gott humör. Vägledande är den optimistiska grundtonen – för det mesta går det bra när människor får hjälp med sina alkoholproblem”.

– Sven Andréasson, alkoholläkare och professor emeritus vid Karolinska institutet

”Jag rekommenderar alla ansvarsbärande personer på arbetsplatsen, chefer, skyddsombud, HR, men även medarbetare inom företagshälsor, att läsa den här gedigna boken som på ett omfattande och grundläggande sätt tar upp fakta om alkohol, hur man kan jobba med riskreduceringsmodellen och hur man kan skapa sunda, små såväl som stora, arbetsplatser som inkluderar alla medarbetare. Och inte minst, Promilletanten ger mängder med konkreta tips på hur man kan gå tillväga efter varje kapitel. Så börja läs!”

– Kristina Berglund, professor i psykologi och ledare för det nationella nätverket som bedriver forskning om alkohol och droger i arbetslivet (NADAL)



Alkohol på jobbet – från tafs & tjafs till tydlighet är den första svenska boken i sitt slag som fokuserar på förebyggande arbete och alkoholkultur i arbetslivet. Med konkreta exempel, humor och gedigen kunskap vill Anna Sjöström bidra till en friskare och mer inkluderande arbetsmiljö.

Boken har utgivning den 15 januari (Own your book).

Anna Sjöström, även känd som Promilletanten, är en av Sveriges främsta experter på riskbruk av alkohol och förebyggande insatser på arbetsplatsen. Hon är KBT-terapeut, lärare och journalist med över trettio års erfarenhet från behandlingsvärlden, både i Sverige och internationellt. Alkohol på jobbet är hennes femte bok.

För mer information eller intervjufrågor, vänligen kontakta:

Magdalena Höglund, Highland PR, presskontakt Tel: 0733 338840, e-post: magdalena@highlandpr.se

Own Your Book är ett oberoende svenskt bokförlag som ger ut skönlitteratur, fackböcker och barnböcker med fokus på hög kvalitet och ett nära samarbete med författarna. <https://www.ownyourbook.se>