

Pressmeddelande 16 juni 2026

---

## **Sommarens alkoholvanor sitter kvar efter semestern: "Då märker många att de inte kan sluta"**

**Midsommar, uteserveringar, semesterveckor och långa grillkvällar. För många är alkohol en självklar del av sommaren. Statistik visar att svenskar dricker mer under sommarmånaderna än under resten av året. Samtidigt visar forskning att fler söker vård för alkoholproblem efter sommaren.**

– På sommaren är det mer accepterat att dricka oftare, flera dagar i rad och tidigare på dagen. Många klarar att hålla sitt drickande inom vissa ramar under resten av året. Men under sommaren förändras de ramarna. När vardagen sedan återvänder upptäcker en del att det är svårare än väntat att dra ner eller sluta, säger Martina Malmström, behandlingschef på Nämndemansgården.

Enligt Martina Malmström handlar det inte om att ett alkoholproblem uppstår under några få semesterveckor. Däremot kan sommaren göra det svårare att hålla fast vid de rutiner som annars hjälper personer med riskbruk att begränsa sin konsumtion.

### **Forskningen bekräftar mönstret**

I en rapport från CAN om svenskarnas självrapporterade alkoholvanor är det tydligt att både antalet konsumtionstillfällen och den totala alkoholkonsumtionen ökar under juli månad. En undersökning från IQ visar att drygt vare tredje person dricker alkohol varannan dag eller oftare under sommarsemestern.

Bilden att fler sedan också söker hjälp efter sommaren bekräftas av forskningen. En studie ledd av psykologen och forskaren Sara Wallhed Finn visar tydliga säsongsvariationer i vårdsökandet för alkoholproblem, där fler söker hjälp efter sommarmånaderna.

– Det finns sannolikt flera förklaringar till att fler söker hjälp efter sommaren. För vissa blir det tydligt att de inte lyckas återgå till sina tidigare vanor när semestern är över. För andra kan det vara konsekvenserna som blir tydligare – man sover sämre, känner sig tröttare eller så kan alkoholen ha påverkat relationer under sommaren, säger Sara Wallhed Finn, psykolog och alkoholforskare vid Karolinska institutet.

### **"Alla andra dricker ju"**

För den som redan funderar över sina alkoholvanor kan sommaren bli en period då gränserna gradvis flyttas fram.

# Nämndemansgården

– Många jämför sig med omgivningen och tänker att ”alla andra dricker ju”. Men beroende utvecklas ofta gradvis. Först kanske det bara handlar om ytterligare någon dag i veckan, eller ett extra glas. Skillnaderna kan kännas små, men över tid blir de betydelsefulla, säger Ann Söderholm, casemanager och behandlare på Nämndemansgården.

De som söker hjälp har ofta levt med problemen länge. Inte sällan har de sökt stöd för sömnsvårigheter, stress, nedstämdhet eller annan psykisk ohälsa utan att koppla besvären till alkoholen.

– Skam och skuld gör att många väntar. När människor väl hör av sig har det ofta hänt något som gör situationen omöjlig att bortse från. Det kan vara att man inte lyckas dra ner när semestern är över, att relationer har påverkats eller att någon anhörig reagerar. Men ju tidigare man söker stöd, desto större möjligheter finns att bryta utvecklingen innan problemen får allvarliga konsekvenser, säger Ann Söderholm.

## **När alkoholen börjar ta för stor plats**

Enligt uppskattningar har omkring var femte person någon form av riskbruk, skadligt bruk eller beroende. Samtidigt betonar experterna att det inte krävs omfattande behandling för alla som reagerar på sina alkoholvanor.

– Om man redan går och funderar på om alkoholen tar lite för stor plats är det ofta ett tecken på att man behöver stanna upp och reflektera över sina vanor. Ju tidigare man gör det, desto mindre risk är det att problemen växer sig större, säger Martina Malmström.

– Försök minska mängden. Fråga dig själv om du verkligen behöver det där extra glaset eller om du kan välja ett annat alternativ. Varje glas mindre gör skillnad. Testa också några alkoholfria dagar under sommaren. Om det visar sig vara svårare än du trodde kan det vara en signal om att alkoholen har fått en större plats i livet än du önskar, säger Ann Söderholm.

Om det känns svårt att dra ner på egen hand kan det vara ett tecken på att det är dags att söka stöd.

## **Om Nämndemansgården**

Som Sveriges ledande företag inom beroendeproblematik har vi i snart 40 år hjälpt människor att hantera riskbruk och beroende av alkohol, droger och spel. Vi erbjuder evidensbaserad behandling i både heldygnsvård och öppenvård. Genom att kombinera medicinska, psykologiska och sociala insatser skapar vi förutsättningar för långsiktig förändring och ett hållbart liv. Verksamheten är en systerorganisation till Feelgood.

**För mer information kontakta:** Åsa Rex Nygård, marknads- och kommunikationsdirektör Feelgood och Nämndemansgården, 070-728 56 50, [asa.rexnygard@feelgood.se](mailto:asa.rexnygard@feelgood.se)