

Spelar det någon roll för kvinnors alkoholkonsumtion vad de gör på sin fritid?

Kajsa-Lena Thundal

I artikeln diskuterar författaren vikten av att inkludera fritiden och dess aktiviteter i studier av kvinnors alkoholkonsumtion. Fritidsaktiviteter bidrar till att skapa en balans i livet, att utveckla individens förmågor och stärka sociala relationer. Samtliga dessa faktorer har betydelse för hälsa och välbefinnande. Forskningen om hur fritidsaktiviteter samverkar med alkoholkonsumtion respektive alkoholproblem är under utveckling. I artikeln presenteras resultat från projektet "Kvinnor och alkohol i Göteborg" där man funnit att kvinnor med alkoholproblem deltar i ett varierat utbud av fritidsaktiviteter men i signifikant mindre utsträckning än kvinnor utan sådana problem. Minskat deltagande i fritidsaktiviteter riskerar att påverka självkänslan negativt och att minska det sociala nätverkets storlek och kvalitet, vilket är faktorer som kan leda till "onda cirklar" för kvinnor med begynnande alkoholproblem. Med utgångspunkt i ett kvinnoperspektiv menar författaren att det också är centralt att inkludera fritiden och dess aktiviteter i rehabiliteringen av kvinnor med alkoholproblem. Också i utvecklingen av instrument för att kartlägga fritidsaktiviteter utgår författaren från ett kvinnoperspektiv bland annat genom att inkludera frågor inom en "skapande domän".

Kajsa-Lena Thundal är arbetsterapeut och lektor i folkhälsovetenskap vid Högskolan i Skövde. Hon disputerade 2001 vid Socialmedicinska avdelningen vid Göteborgs universitet med avhandlingen "Social conditions and lifestyle among women with alcohol related problems". Kajsa-Lena Thundal, Högskolan i Skövde. Institutionen för Hälso- och Vårdvetenskap, Box 408, 541 28 Skövde, E-mail: Kajsa-Lena.Thundal@ihv.his.se

Alkohol konsumeras till största delen under fritiden och tillsammans med andra. Mäniskor uppger olika orsaker till att de dricker alkohol: det är gott, man kopplar av, man har trevligt, är några vanliga förklaringar.

Förväntningarna på att dricka alkohol höjer ofta stämningen i umgänget mellan människor – vare sig effekten nu är biologisk eller psykologisk. I en studie fann man att personernas kön, vännernas alkoholkonsum-

tion, förmågan att klara av stress och vilka sociala motiv man hade för att konsumera alkohol var avgörande för hur mycket alkohol som konsumerades (1). Kvinnors alkoholkonsumtion var bland annat beroende av hur partnerns konsumtion såg ut, hur mycket deras vänner konsumerade och hur ofta de vistades på platser där alkohol serverades (2). Fritiden är alltså en viktig arena för alkoholkonsumtion och därmed också en viktig arena att studera för att öka kunskapen om vilka fritidsformer som har en skyddande respektive riskhöjande effekt för kvinnors och mäns alkoholproblem.

Sysselsättning är viktigt för människors hälsa och välbefinnande. Vad en person väljer att göra med sin tid har sociala, symboliska, kulturella och intellektuella betydelser (3) som på olika sätt påverkar en individs hälsa. Lennart Nordenfelt (4) definierar hälsa som förmågan att förverkliga sina livsmål - det vill säga hälsa innebär *att individen utifrån sina egna förutsättningar har förmågan att nå de mål som han eller hon önskar*. Denna definition är för mig grundläggande i min syn på begreppet hälsa bland annat för att den innefattar alla människor - i olika åldrar och i olika livssituationer. Tyvärr är de värderingar som finns i vårt samhälle ofta kopplat till utbildning och yrkesliv. "Vad jobbar du med?" är nog den vanligaste fråga som människor ställer till varandra när de presenterats. Detta speglar en värdering som sätter ett stort antal individer utanför den sociala gemenskapen. Att vara arbetslös, sjukskriven eller förtidspensionerad står inte högt i den sociala hierarkin. Ändå kan naturligtvis dessa personer leva ett både innehållsrikt och aktivt liv.

Ett problem med att definiera begreppet fritid (5) är att den ser olika ut i olika kulturer och att upplevelsen av fritid och innehållet i fritidsaktiviteter skiljer sig mellan

kvinnor och män. I min förståelse av fritid har jag valt att använda begreppet fritid som den tid som återstår efter att individen har gjort de aktiviteter hon måste göra. De aktiviteter man måste göra kan indelas i sådant man gör:

- för sin existens: att äta, sova och ge omvårdnad
- för sitt uppehälle: att yrkesarbeta.

Ett kompletterande sätt att definiera fritid är att betrakta fritid som en aktivitet (5) eller som en subjektiv upplevelse (6). Den strikta uppdelningen mellan yrkesarbete och fritid är delvis påverkad av en tradition där mannen och mannens liv varit norm. I många situationer är gränserna mellan fritid och arbete flytande inte minst för kvinnor. Studier av kvinnors och mäns tidsanvändning visar också att kvinnor, särskilt kvinnor med hemmavarande barn, har mindre tid till eget förfogande och därmed också mindre fritid (7). Ett visst mått av subjektivitet ingår i studier av fritid - individens egen värdering av vad som är en fritidsaktivitet kompletterar den mer objektiva bilden av om en aktivitet pågår inom ramen för "arbete" eller inte (7).

Vikten av aktivitetsbalans

Dygnet består för oss alla av 24 timmar. De kvinnor som yrkesarbetar heltid gör detta cirka en tredjedel av dygnet, en tredjedel av dygnet går åt till sömn/vila och cirka en tredjedel är fri tid. All fri tid är emellertid inte alltid fritid. Beroende på kvinnornas sociala situation, familjeförhållande och intressen kan denna tredjedel se mycket olika ut för olika kvinnor. Lika för alla är dock att denna fria tid är lika lång som tiden på arbetsplatsen. En slutsats av detta kan vara att fritiden kan antas påverka kvinnornas hälsa i lika stor utsträckning som förhållandena på arbetsplatserna gör det. Ett annat sätt att dela

in dygnet är att halva dygnet ägnas åt sömn, hygien, hushåll och omvårdnad, en fjärdedel ägnas åt yrkesarbete/utbildning och den kvarvarande fjärdedelen åt rekreation/fritid. Likheten mellan de båda modellerna är att båda innehåller lika många timmar på arbetsplatsen som på den fria tiden utanför arbetsplatsen. Män med alkoholproblem refererar ofta till arbetet och arbetssituationen som orsak till sina problem medan kvinnor med alkoholproblem oftare refererar till privatlivet (8). Trots detta finns inom alkoholområdet förvånansvärt lite forskning om fritidens betydelse för konsumtionsmönster och alkoholproblem liksom för rehabilitering av personer med alkoholproblem.

Fackliga önskemål, förutom högre lön, är förkortad arbetstid och längre semester och det är nog vad många av oss önskar sig, men inte alla. Mera fritid ställer stora krav på individer att fylla den fria tiden med för dem meningsfulla aktiviteter. Den ökande höga sjukfrånvaron och det stora antalet förtidspensionerade under 2000-talet (9) ställer också stora krav på att individerna vid frånvaron av yrkesverksamhet har tillgång till för dem meningsfulla aktiviteter. December 1999 var 171 601 kvinnor långtidssjukskrivna/förtidspensionerade på heltid, år 2002 hade antalet stigit till 206 162 vilket innebär en nästan 17 % ökning på 3 år (9). Vikten av meningsfull fritid är alltså stor – inte minst bland kvinnor.

Vikten av meningsfulla aktiviteter

I studier (3, 5) om människors aktiviteter har man funnit vikten av att de upplevs som meningsfulla av individen. Man har också kunna visa vikten av balans mellan människors arbete, fritid och vila. Alla tre delarna är lika viktiga för att uppnå hälsa och känsla av välbefinnande. Personer som

är motiverade att upptäcka nya saker på sin fritid är friskare än de som föredrar olika former av eskapism (10). Människor söker dock inte alltid meningsfulla fritidsaktiviteter för att växa och utvecklas, utan de väljer ofta passiva aktiviteter för att glömma de vardagliga problemen. Problemet med de passiva fritidsaktiviteterna är bland annat att de ofta leder till uttråkning som i sin tur kan leda till depression (10). Stillasittande aktiviteter som TV-tittande har ökat för bägge könen i Sverige mellan åren 1990/91 och 2000/01 – ökningen var störst bland kvinnorna (7). En för ungdomar positiv effekt av att vara aktiv på fritiden var att de aktiva gjorde sin alkoholdebut senare än de inaktiva ungdomarna. Detta visades i en studie av 3 368 norska tonåringar (lika många flickor som pojkar) i åldern 12-18 år (11). Aktiv fri tid i form av idrott och friluftsliv har i Sverige ökat för bägge könen. För kvinnornas del har ökningen skett genom att andelen som ägnar sig åt det en genomsnittlig dag ökat med nio procentenheter (7).

Amerikanska kvinnor som var medlemmar i flera föreningar/organisationer hade en lägre alkoholkonsumtion än andra kvinnor (2). Förklaringen till detta kan vara att en aktiv livsstil gynnar hälsan därför att när man deltar i olika fritidsaktiviteter så stimuleras den egna belöningen genom att man använder sina egna kognitiva, fysiska och sociala förmågor. Med andra ord, en aktiv fritidslivsstil korrelerar med ett ökad välmående och ett ökat självförtroende (10). I en svensk studie var fritidsaktiviteter determinanter också när det gällde livslängd (12). Aktiv fritid gav längre liv. Detta efter kontroll för ålder, kön, hälsa och alkoholkonsumtion vid utgångsläget. I ytterligare en studie från USA (13) skilde sig alkoholister från ickealkoholister beträffande sin uppfattning om fritid. Alkoholisterna värderade fritiden

mindre värdefull, mindre aktiv, mindre engagerande än vad övriga gjorde. Samma studie jämförde också värderingen av yrkesarbete mellan de två grupperna. Här fanns ingen statistiskt signifikant skillnad.

Vissa forskare (14) hävdar att det är upplevelsen av lust och glädje vid olika fritidsaktiviteter som ger den positiva effekten på hälsan. Det förekommer ju också självvalda fritidsaktiviteter som inte skapar glädje och lust. Ett exempel kan vara de individer som, för att freda sitt samvete, ägnar sig åt olika typer av fysisk aktivitet på sin fritid. Emellertid kopplar de inte av i samband med aktiviteten utan de känner behov av att vara bäst på det de gör, nå mål och att vinna. Att vara aktiv för sin egen skull, att leka, ingår inte i deras begreppsvärld. Säkert tränar de för hälsans skull men inte för att de tycker att det är roligt (10). Så vitt jag vet finns det inga jämförande vetenskapliga studier om skillnaden i resultat för hälsan mellan dessa båda förhållningssätt.

Sammanfattningsvis kan vi alltså konstatera att den fria tiden, definierat som tiden då vi inte yrkesarbetar, är en stor del av dygnet för många grupper i samhället. Vi kan vidare konstatera att en del finns ett antal studier som visar att det finns ett samband mellan meningsfulla aktiviteter under den fria tiden och hälsa, men också med lägre alkoholkonsumtion. Personer med alkoholproblem värderar ofta sin fria tid som mindre värdefull än vad personer utan alkoholproblem gör. Att vara uttråkad eller ha långtråkigt kan vara ett minst lika stort problem som att tiden inte räcker till för allt man vill göra. Trots den fria tidens betydelse för alkoholkonsumtion saknas det fortfarande studier inom området. Forskning om vissa yrkens utsatthet och förhållanden på arbetsplatserna är mer omfattande.

Mot ett kvinnoperspektiv på fritidsaktiviteter

I en av de delstudier (15) som vi gjort inom ramen för projektet "Kvinnor och alkohol i Göteborg" har vi studerat fritidsaktiviteter bland kvinnor och sambanden med alkoholproblem. Som jag beskrev i inledningen varierar innehållet i och formerna för fritidsaktiviteter med både kultur, klass och kön/genus och var i livscykeln individen befinner sig. En viktig del av mitt arbete i projektet har varit att utveckla innehållet i den del av vår intervju som behandlar fritidsaktiviteter mot ett kvinnoperspektiv. De aktiviteter och fritidsformer som vi frågar om i den strukturerade forskningsintervjun ska spegla det som kvinnor gör och har erfarenhet av. När studien startade 1985 var kunskapen om fritidsaktiviteternas betydelse i allmänhet och för kvinnor med alkoholberoende/missbruk i synnerhet ett okänt område. Först vid intervjun 1995 tillfördes frågorna om fritiden i studien. Då användes en modifierad form av en standardiserad lista på 18 typer av aktiviteter (16), den modifierade listan innehöll 22 aktiviteter, mer anpassade för kvinnor, frågorna delades sedan in i tre domäner: kulturell-, social- och fysisk-domän (se nedan). För att fånga upp de fritidsaktiviteter, som vi inte frågade om i intervjun kompletterades listan med en öppen fråga om andra fritidsaktiviteter. Svaren visade ett stort antal olika kreativa aktiviteter som till exempel teckning, målning, handarbete, sömnad, och hantverk. Dessa fritidsintressen fick då bilda en egen domän: skapande domän, som sedan ingick i frågeformuläret vid nästa intervju-tillfälle år 2000. Vi planerar att bearbeta dessa data i en kommande studie.

Studien "Kvinnor och Alkohol i Göteborg"

Studien är en populationsstudie som startade 1985. Kvinnorna är utvalda i ett tvåstegsförfarande. Inledningsvis skickades en enkät i form av ett screeninginstrument om alkoholvanor till alla kvinnor, födda med 10-års- och senare också med 5-årsintervaller, inom västra Göteborg. Urvalet till intervjuerna skedde via stratifiering av de inkomna svaren efter resultaten från screeningen. De efter stratifieringen utvalda kvinnorna deltog i en strukturerad intervju. Vart femte år har kvinnorna intervjuats på nytt och dessutom har vi inkluderat ytterligare ålderskohorter. Vid intervjun år 2000 var de äldsta kvinnorna födda 1925 och de yngsta födda 1980. Både longitudinella och tvärsnittsanalyser har gjorts. Intervjun omfattar bland annat alkoholkonsumtion och andra livsstilsfaktorer, sociala förhållanden, familjeliv, arbete och fritid. Totalt har drygt 11 000 kvinnor fått enkäten och vid senaste intervjuomgången år 2000 intervjuades drygt 1 100 kvinnor.

Min delstudie om fritidaktiviteter baserar sig på 416 kvinnor intervjuade år 1995/96. De äldsta var födda 1925 och de yngsta 1965.

I projektet "Kvinnor och alkohol i Göteborg" (15) delar vi, som tidigare nämnts, in fritidsaktiviteter i fyra domäner:

- Kulturell domän

T.ex. teater, konsert, balett, bio, konstutställning, religiös sammankomst, litteratur.

- Social domän

T.ex. sport, fest, släktsammankomst, studiegrupp, fritidsstudier, fackföreningsmöte, resa, dans,

- Fysisk domän

T.ex. fysisk aktivitet (gympa och liknande), promenader, sysslat med hem och trädgård/fritidshus, fiske.

och den år 2000 tillkomna

- Skapande domänen

T.ex. musik, handarbete, fotografering, målning, teckning, sömnad.

Inom alla domänerna fann vi statistiskt signifikanta skillnader i deltagande mellan kvinnor med och utan alkoholberoende/missbruk. Kvinnorna med beroende/missbruk fanns inom alla domäner även om de deltog i något lägre utsträckning. Detta talar mot den gamla föreställningen att alkoholberoende/missbrukande kvinnor sitter ensamma hemma med fördragna gardiner och dricker alkohol (15). Att ha som fritidsintresse att syssla med hem och trädgård var mera vanligt bland kvinnorna som inte hade alkoholberoende/missbruk, det gällde även fritidshus. Kvinnor med beroende/missbruk gick inte på fester i samma utsträckning som kvinnor utan beroende/missbruk men de bjöd på fest lika ofta. Orsaken till detta vet vi inte men troligen spelar flera faktorer in. Kvinnorna med beroende/missbruk blir kanske inte bjudna på grund av beroendet/missbruket eller kanske tackar de nej till inbjudan på grund av nedstämdhet eller annan orsak.

Vikten av ett fungerande socialt nätverk

En mycket viktig del av den fria tiden är naturligtvis kontakten med och relationerna till andra människor. När vi studerar fritidsaktiviteter framgår inte tydligt om det är aktiviteten i sig eller relationerna till de människor man umgås med som är hälsofrämjande. Studier som fokuserat människors sociala

nätverk har visat tydliga positiva resultat av fungerande sociala nätverk både beträffande uppkomsten och vid rehabilitering av såväl fysiska som psykiska sjukdomstillstånd (17, 18). I en uppföljningsstudie (19) av behandlade och icke-behandlade alkoholberoende individer visas att resultatet av behandlingen kunde förbättras ytterligare om de alkoholberoende individerna förmåddes ändra sitt sociala nätverk. Frekvens av och kvalitét på det sociala nätverket visades också i vår studie om Kvinnor och Alkohol i Göteborg ha betydelse för kvinnornas bruk av alkohol (20). Man fann i Minnesota (21) att ett litet socialt nätverk korrelerade med högre varden på alkoholscreening. Det bekräftas även i vår studie genom att kvinnor som uppgav att de bara hade en eller ingen vän att få stöd av när de så önskade, visade en tre gånger så hög förekomst av alkoholberoende/missbruk (15).

Att ha många olika roller skapar många möjligheter till att trivas med livet och gör individerna mindre känsliga för om en av rollerna inte fungerar helt tillfredsställande (22). För uppkomsten av alkoholberoende/missbruk är sociala faktorer viktiga både på arbetsplatsen och hemma (23). Kärnfamiljen är inte längre den mest vanligt förekommande familjestrukturen, framför allt inte i storstadsområdena där c:a 60% av hushållen beräknas vara ensamhushåll. Konstateras kan också att äldre ensamstående tillbringar mycket tid i ensamhet (7). Detta ställer ytterligare krav på ett väl fungerande socialt nätverk och på möjligheter till en meningsfull och stimulerande fritid. Att träna barn och ungdomars sociala förmåga och att ge dem möjlighet att upptäcka olika aktiviteters stimulerande effekter borde vara en uppgift för både föräldrar och skola.

När det gäller variabler som speglar fritidsvanor och sociala förhållanden ligger det

nära till hands att även motsatt orsaksförhållande förekommer, nämligen att graden av fritidsaktiviteter och socialt umgänge minskar till följd av missbruk. Sannolikt rör det sig för flera av dessa variabler om onda cirklar, på så sätt att det sociala nätverket försämras på grund av alkoholmissbruk, vilket i sin tur leder till att missbruksproblematiken förvärras. Då blir det viktigt att även i rehabiliterande syfte lotsa individer, som skall tillbaka till samhället efter t.ex. en sjukskrivning, in i stimulerande och aktiva fritidsintressen. Ty, som tidigare har beskrivits, så har vi lika lång fri tid som vi har arbetstid och balansen mellan fritid, arbete och vila är mycket viktig för vår hälsa och vårt välbefinnande. Vi vet ju också att män med alkoholproblem ofta refererar till arbetet och arbetssituationen som orsak till sina problem medan kvinnor med alkoholproblem oftare refererar till privatlivet (8). Detta innebär att rehabilitering inte självklart skall läggas upp lika för kvinnor och män. Rehabiliteringen bör kompletteras med åtgärder riktade mot den privata sfären för kvinnorna d.v.s. familj, socialt nätverk och fritid. I dag fokuseras rehabiliteringsarbetet i stort sett endast på återgång till arbete, vilket kan medföra risk för isolering och inaktivitet på fritiden med påföljande sämre hälsa och ett lägre välbefinnande. Här saknas dock vetenskapliga studier som underlag för dessa erfarenheter och antaganden inte minst inom alkoholforskningen.

Referenser

1. Abbey, A. Smith, M, Scott, R. The relationship between reasons for drinking alcohol and alcohol consumption: an international approach. *Addict Behaviour* 1993 (18): 659-70.

2. Shore, E. Bratt, S. Contextual factors related to the drinking behaviours of American business and professional women. *Br J Addict* 1991 (86):171-6
3. Yerxa, E, Clark, F. Frank, G. Jackson, J. Parham, D. Pierce, D. Stein, C. and Zemke, R. An introduction to occupational science, a foundation for occupational therapy in 21 st century. *Occupational Therapy in health care*. 1990 (6): 1-17.
4. Nordenfelt, L. On the nature of health. Reidel Publishing Company 1987.
5. Primeau, L. Work and Leisure: transcending the dichotomy *The American Journal of Occupational Therapy* 1996 (7) 569-77.
6. Suto, M. Leisure in occupational therapy *Can. J of Occupational therapy* 1998 (5): 272-78.
7. SCB Tid för vardagsliv. Rapport 99 2003
8. Remy, M. Soukup-Stephan, S. Tatossian, A. For a new use of life events questionnaires: study of the life events world of a population of male and female alcoholics. *Social Psychiatry*, 1987 (22): 49-57
9. RFV Riksförsäkringsverket. www.rfv.se 2003-07-01
10. Iso-Ahola, S. Leisure and health in Hawthorn, John T (ed). *Work, Leisure and Well-being*. Redwood Books, Trowbridge, Wiltshire. London 1997
11. Hellandsjö, E. Watten, R. Foxcroft, D. Ingebrigtsen, J. and Relling, G. Alcohol and intoxication debut: the impact of family socialisation factors, living area and participation in organised sports. *Alcohol and alcoholism* 2000, (37): 74-80
12. Konlaan, B. Theobald, H. and Bygren, L. Leisure time activity as a determinant of survival: a 26-year follow up of a Swedish cohort. *Public Health*. 2002 (4):227-30
13. Smolensky, W. Martin, D. Lorimer, R. Forthofer R. Leisure Behaviour and Attitudes toward Leisure of Alcoholics and Nonalcoholics *Journal of studies on alcohol* 1980 (3) 293-99.
14. Csikszentmihalyi, M. *Finding flow. the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books 1997.
15. Thundal, K. Granbom, S. and Allebeck, P. Women's alcohol dependence and abuse: the relation to social network and leisure time. *Scand J Public Health* 1999 (1):30-37.
16. Norling, I. Jägner, C. Fritiden i din kommun, Naturvårdsverket Rapport 3185 1986
17. Spiegel, D. Effects of Group Support for Metastatic Breast Cancer Patients on Coping Mood Pain and survival. I *Coping with cancer and beyond: cancer treatment and mental health*. de Labije and Balner (ed.) Swets o Zeitslinger Amsterdam 1991
18. Hanson, B. Isacson, S. Janzon, L. Lindell, S. Social network and social support influence mortality in elderly men. *Am J of Epidemiol* 1989 (130):100-11.
19. Weisner, C. Matzger, H. and Kaskutas, K. How important is treatment? One year outcomes of treated and untreated alcohol-dependent individuals. *Addiction* 2003 (98): 901-11
20. Thundal, K. and Allebeck, P. Abuse of and dependence on alcohol in Swedish women: Role of education, occupation and family structure *Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1998 (33): 445-50
21. Westermeyer, J. Neider, J. Social networks and psychopathology among substance abusers. *Am J Psychiatry* 1988 (145): 1265-9
22. Bildt Torbjörnsson, C. and Lindelöw, M. Psychiatric ill health and conditions at work in Women's health at work Kilbom et al (ed). *Arbetslivsinstitutet Solna Arbetslivsinstitutet Solna* 1998.
23. Thomsson, H. Elvin-Novwak, Y. Johansson, G. Romelsjö, A. Womens alcohol consumption as related to age, job characteristics and private life. Reports from the departments of Psychology, Stockholm University; 1996. 820