

Alkopedia MAGASINET



--- DEN NATIONALE ALKOHOLKONFERENCE / 29. - 30. JANUAR 2019 ---



**Alkohol &
Samfund**

**BORGERNE DER ALDRIG
KOMMER I BEHANDLING**

**KVINDER DRIKKER
ANDERLEDES END MÆND**

**DEN DIGITALE ALKOHOL-
BEHANDLER**



TrygFonden



Find de usynlige borgere

585.000 mennesker drikker så meget, at de bliver syge af det. Og flere end 140.000 er afhængige af alkohol.

Men det er de færreste af dem, der kommer i alkoholbehandling. Derfor har vi på dette års konference taget luppen frem for at opspore de mennesker, I kigger langt efter i alkoholbehandling.

De ligger på hospitalet og er blandt de hundredtusindvis af danskere, som er på hospitalet med en skade, der skyldes alkohol. Eller de sidder i jobcentrenes samtalebåse og lugter af alkohol. Eller de er kvinder, som på bunden af skjulte roséflasker finder så meget skyld og skam, at de ikke opsøger hjælp. Vi håber, at oplægsholderne har gjort jer klogere på, hvordan vi fremover kan få flere i behandling tidligere.

Den Nationale Alkoholkonference er for jer, der udfører det meningsfulde arbejde med at forebygge, behandle og forske i alkoholskader. Jeres indsats er afgørende for, at flere voksne og børn kan leve trygt, godt og længe uden alkoholskader. Tak for jeres gode input og idéer, der løftede den fjerde nationale alkoholkonference og skærpede vores fælles blik for de skjulte borgere.

På gensyn til endnu mere inspiration og erfaringsudveksling på det nye Alkopedia.dk og på Den Nationale Alkoholkonference 28.-29. januar 2020. ♦

--- Peter Konow, direktør, Alkohol & Samfund ---



Den Nationale Alkoholkonference 2019 blev afholdt 29.-30. januar 2019 af Alkohol & Samfund og TrygFonden. Denne publikation er produceret før og under konferencen og uddelt til deltagerne ved konferencens afslutning.

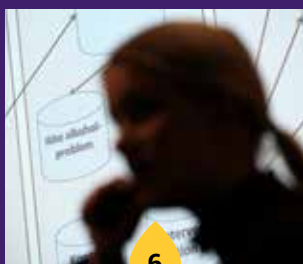
--- Udgivelse: 30. januar 2019, Alkohol & Samfund

--- Design & produktion: Mediegruppen as

--- Oplag: 500 stk.

"Et overforbrug af alkohol har store konsekvenser – både for den, der drikker, for de pårørende og for samfundet. Derfor arbejder vi i TrygFonden for at mindske antallet af borgere med alkoholproblemer. På Den Nationale Alkoholkonference håber vi, at I får den faglige dialog og vidensdeling, som er altafgørende for, at færre bliver syge af alkohol."

--- Trine Heidemann, underdirektør i TrygFonden ---



Hvorfor kommer så få i behandling?



Stemmer fra konferencen



Rikke blev ædru – og fandt nogen ligesom hende



Fup & Fakta om alkohol

Vi skal beskytte de rigtige unge imod druk

Gymnasieelever drikker meget. Men det er en anden gruppe af unge, som har størst risiko for problemer med alkohol senere i livet. Dem skal der mere fokus på, mener professor Mads Uffe Pedersen.

Alkoholvaner grundlægges i ungdommen. Tidlig debut og et stort alkoholforbrug som ung er forbundet med en højere risiko for at drikke mere end andre voksne senere i livet.

– Helt generelt ender vi meget ofte i en diskussion om gymnasieelevers forbrug af alkohol. Og det er fint nok, for mange drikker for meget i gymnasiet. Men den gruppe af unge, jeg fokuserer på, er en anden slags. Det er en risikogruppe, som kommer til at volde samfundet betydeligt flere problemer på sigt, fortæller Mads Uffe Pedersen, professor ved Center for Rusmiddel-forskning, Aarhus Universitet.

Risikogruppe uden kontrol

– Jeg tager særligt udgangspunkt i en risikogruppe, som vi kan identificere forholdsvis enkelt. Her kan vi se, hvad der kendetegner risikogruppen. Og billedet er tydeligt.

Mads Uffe Pedersen forklarer, at de unge i risikogruppen har sværere ved at kontrollere livet generelt. De ryger mange cigaretter, eksperimenterer i højere grad med andre stoffer og har sværere ved at sige nej.

Flere har også haft problemer i folkeskolen og konflikter med deres omgivelser generelt – herunder problemer med retssystemet.

Få unge søger behandling

Tal fra Center for Rusmiddelforskning viser, at 27.000 unge i alderen 15-25 år

har så højt et alkoholforbrug, at det kan betegnes som et klart skadeligt forbrug og måske endda afhængighed. Alligevel er det kun ganske få unge, der reelt søger behandling.

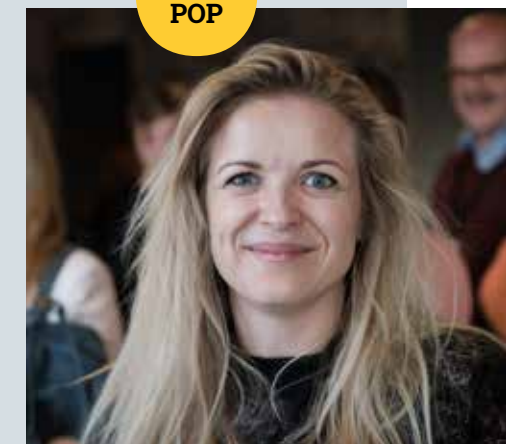
Mads Uffe Pedersen nævner flere forebyggelsesstrategier, som er relevante at kigge på i forbindelse med risikogruppen – herunder den motiverende samtale, hvor behandlerens eller rådgiverens opgave består i at hjælpe den unge til at afklare sin usikkerhed om, hvorvidt han eller hun skal gøre noget ved sit forbrug af rusmidler.

En chance for fodfæste

Samtidig fortæller Mads Uffe Pedersen, at vi skal have fokus på mere sekundære ting for at hjælpe denne gruppe af unge.

– For denne gruppe anses alkoholforbruget ofte ikke som det største problem. Nogle har ingen ungdomsuddannelse, nogle intet arbejde, andre mangler begge dele. Nogle har svært ved det boglige og måske endda direkte indlæringsvanskeligheder. Nogle har svære psykiske problemer, og en markant stor andel er vokset op i hjem med misbrug af rusmidler. Disse unge skal have hjælp til at fungere også på andre områder i livet. Målet er, at flere unge i risikogruppen får en chance for fodfæste her i livet – uden et ødelæggende forhold til alkohol, siger Mads Uffe Pedersen. ♦

VOX POP



Maria Koch Aabel, chefkonsulent i Sundhedsstyrelsen:

Forebyggelse imod både alkohol og stoffer

Jeg arbejder med tidlig forebyggelse af stof- og alkoholmisbrug til daglig, og Mads Uffe Pedersens tal er med til at vise, hvor vi har brug for at sætte ind. Ikke mindst over for den gruppe af unge, vi bl.a. møder på de tekniske skoler.

Sundhedsstyrelsen har i mange år haft stærkt fokus på de unges stofmisbrug. Men vi er nødt til at tænke stofmisbrug sammen med alkohol, når vi laver forebyggelse. For der er en klar sammenhæng hos de unge, som har flest negative konsekvenser af overforbrug af rusmidler.

Heldigvis kan jeg også se, at der allerede er mange gode projekter, som har resultater på dette område. Vi skal fortsætte med at tænke forebyggelse på tværs i de kommende år.

Vi skal give de unge nogle handlegenerer – og med Mads Uffes forskning har vi har jo gode muligheder for meget tidligt at udpege de unge, der har brug for hjælp.

Kun industrien har gavn af deres egne alkohol-kampagner

Alkoholindustrien vil gerne deltage i kampagner med formål om at få folk til at drikke mindre. Men deres image er ofte det eneste, der vinder på den konto. Professor i folkesundhed Thomas Babor fra USA advarer mod blåøjet samarbejde med de kæmpekoncerner, der tjener millioner på at sælge alkohol.

--- Af Carsten G. Johansen ---



Når det handler om eksperter indenfor alkoholforebyggelse er Thomas Babor den ægte vare. Den amerikanske professor i folkesundhed ved University of Connecticut har i årtier været en toneangivende stemme internationalt, når det handler om at begrænse skadevirkningerne af alkohol.

I København lander Babor med et lidt nedslående budskab – selvom nogle misbrugsbehandlere og -forebyggere måske allerede var begyndt at have en mistanke. Hans seneste forskningsresultater handler nemlig om effekten af, at forebyggelsesinstitutioner arbejder sammen med alkoholindustrien om kampagner.

– Vores resultater viser desværre, at kampagner i samarbejde med industrien gør mest gavn for industrien selv og kun har ganske lille effekt, når det handler om at begrænse alkoholforbruget og de skader, som alkohol forårsager, forklarer Thomas Babor.

Producenter styrker eget brand

Resultaterne stammer især fra en stor undersøgelse af europæiske landes kampagner for at begrænse alkoholforbruget. I forlængelse af at FN udarbejdede en strategi for at reducere alkoholrelaterede sygdomme med en tredjedel før 2030, undersøgte Babors forskning, hvordan det blev udmøntet i EU – herunder også i Danmark.

EU-landene har forpligtet sig til at forfølge FNs mål, og en stor del af kampagnerne blev udarbejdet i samarbejde med store alkoholproducenter.

– I pressemeddelelser og andre budskaber til offentligheden lyder det fra alkoholindustrien, at de deltager i indsatsen for at få forbrugerne til for eksempel "at drikke ansvarligt". Men industriens forebyggende tiltag udarbejdes internt i organisationen uden nogen gennemsigtighed, og i realiteten styrker de bare opmærksomheden om deres eget brand, mens forbruget ikke falder.

– Samtidig ser vi eksempler på, at alkoholindustrien chikanerer myndigheder med sagsanlæg, som trækker ud. De udvikler nye produkter som alkoholsodavand, der retter sig imod nye målgrupper og skaber nyt forbrug, forklarer Thomas Babor.

Danmark imod Best Practise

Mens der i EU-landene har været gennemført kampagner med skuffende effekt, har lande som Danmark overset de tre Best Practise-metoder, som FN også udpegede i forbindelse med 2030-målsætningen:

• Højere afgifter

• Sværere adgang til at købe alkohol

• Forbud mod alkohol-reklamer

– Danmark er et af de lande, hvor liberalisering af markedet har gjort alkohol mere tilgængeligt, og hvor inflation og afgiftslettelser har gjort alkohol billigere. Budskaber i alkoholmarkedsføringen er direkte henvendt imod børn og svage grupper, konstaterer Thomas Babor.

Den oplagte vej at følge i et land som Danmark ville derfor være at bruge de tre metoder, hvor der er evidens for en effekt. At gøre alkohol sværere tilgængelig og dyrere vil have en sikker og forholdsvis hurtig effekt på forbruget. Og samtidig udgøre en stor besparelse for statskassen, indskærper den amerikanske forsker.

– Skader på grund af alkohol udgør en enorm udgift på sundhedsbudgettet i et land som Danmark. Og tænk på, at befolkningens gennemsnitsalder er stigende. Den ældre generation drikker en del alkohol, og samtidig får de store mængder medicin. Mange typer medicin går dårligt i spænd med alkohol, men det er der ringe viden om. Det giver endnu flere sygdomme, advarer Thomas Babor.

Han gør opmærksom på et studie, som viser, at 60 procent overser advarsler på medicinsedlen – f.eks. om skadevirkning ved at kombinere medicin (som mange antihistaminer og antidepressiver) med alkohol.

Positive budskaber for et bedre liv

Den amerikanske alkoholekspert slår fast, at alkohol har så mange negative virkninger på både det enkelte menneske og på samfundets økonomi, at vi er nødt til at blive ved at arbejde med nogle positive budskaber, som kan reducere forbruget hos de unge.

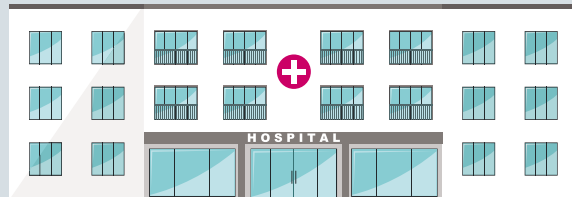
– Vi skal vise, at vi er stolte af de unge, når de vælger at lade være at drikke – eller hvis de drikker, at de ikke rusdrikker. Vi skal hjælpe dem til at være glade for, at de vælger et liv med mere sundhed og mindre kræft, siger Thomas Babor. ●



I Danmark er Alkoholpartnerskabets ungdomsserie Fastland et eksempel på, at industrien involverer sig i forebyggende alkohol-kampagner.

Hvorfor kommer de ikke i alkoholbehandling?

Der er tre helt oplagte veje ind i alkoholbehandling; hospitaler, jobcentre og praktiserende læger. Alligevel kommer forsvindende få i behandling herfra – mindre end 10 procent. Vi har spurgt tre forskere, hvorfor det er sådan.



#1 Hospitaler mangler faglig kompetence

Et nyt forskningsprojekt viser, at der er et stort uudnyttet potentiale på dette område. Projektet er baseret på alle de 36.000 danskere, der over en femårig periode var på hospitalet med et alkoholproblem for første gang. Læge, ph.d. Gro Askgaard står bag forskningen i mennesker, der på hospitalet har fået en alkoholdiagnose af en læge.

– Deres gennemsnitsalder er 44 år, når de kommer på hospitalet med alkoholproblemet. I løbet af de 15 år, vores undersøgelse løber, døde 29 procent af mændene og 26 procent af kvinderne. Det er en voldsom overdødelighed.

Undersøgelsen viser også et markant overforbrug af indlæggelser for såvel somatiske som psykiske lidelser.

Den første kontakt med hospitalet i forbindelse med alkoholproblemer kan være en øjenåbner for mennesker med et misbrug. Det er et godt tidspunkt at motivere dem til at søge hjælp.

– Men det kræver dels, at læger og sygeplejersker er opmærksomme på opgaven, og dels at de har mulighed for at sætte patienten i forbindelse med uddannet personale, som behersker Den Motiverende Samtale, siger Gro Askgaard.

Det personale, som kan hjælpe patienter med alkoholproblemer, er typisk ikke en del af hospitalets organisation. Derfor skal der etableres en stærk, tværsektoriel forbindelse til kommunens misbrugskonsulenter, hvis potentialet for hospitalets opsporing af mennesker med alkoholproblemer skal give resultat. ●



#2 Lægen har brug for nye redskaber

Oftentimes er det hos den praktiserende læge, en borger tager hul på behandling for alkoholmisbrug.

– Lægen kan genkende mønstre i patientens sygdomstilfælde, som peger på et misbrug. Men desværre ser lægen ofte først de mønstre, når både misbrug og sygdomme er i en fremskreden tilstand.

Sådan lyder det fra professor Jens Søndergaard, Forskningsenheden for Almen Praksis, der forklarer, hvorfor de praktiserende læger er de helt rigtige til opgaven – og samtidig de helt forkerte.

– I dag er det stadig lægens mavefornemmelse, som er det bedste redskab.

Databehandling af patientens sygdomsmønstre kan sandsynligvis give lægen afsæt til at spørge ind til sin patients alkoholforbrug. På den måde er der mulighed for en tidligere intervention.

– Det er vigtigt at forstå, at man ofte ikke bare kan spørge, om patienten har et misbrug, uden at man risikerer at ødelægge det tillidsforhold, lægen skal have til sin patient. Der skal være en konkret grund til at spørge, som patienten kan forstå. Her kan databehandling spille en rolle, forklarer Jens Søndergaard.

I de kommende år, hvor lægerne i almen praksis får en endnu større rolle at spille i den overordnede sundhedsindsats, har vi derfor brug for nogle mere systematiske redskaber, som kan styrke den praktiserende læges rolle. ●



#3 Alkohol er tabu på jobcentret

Jobcentret er i kontakt med et stort antal borgere, som har et alkoholmisbrug. Alkoholmisbrug øger både risikoen for at ryge ud af arbejdsmarkedet og gør det sværere at komme tilbage igen. Så området rummer et stort potentiale.

Sådan siger sundhedsøkonom Maja Bæksgaard Jørgensen, Statens Institut for Folkesundhed. Hun har i sit ph.d.-projekt fokus på jobcentrenes mulighed for at spille en rolle i forhold til alkoholproblemer.

– Desværre viste studiet ingen signifikant effekt af, at der blev tilbudt alkoholbehandling til de relevante borgere.

Procesevalueringen viste tydeligt, at jobcentrets personale har svært ved at italesætte borgernes misbrugsproblemer.

– Spørgsmålet er, om ansvaret skal ligge et andet sted end hos frontpersonalet. I dag er anbefalingen, at frontpersonalet skal tale alkohol og misbrug med borgerne, når det er relevant. Men virkeligheden er, at opgaven bliver nedprioriteret. Sandsynligvis fordi den opfattes som udenfor kerneopgaven, forklarer Maja Bæksgaard.

Evalueringen peger på tre væsentlige faktorer: Tid og ressourcer, tabu og personalets rolle.

– Vi har brug for at finde en mere effektiv måde at kombinere deres kontakt med jobcentret med en screening, så vi kan få dem sendt videre til fagpersonale i misbrugsbehandlingen, konstaterer sundhedsøkonomen. ●

VOX POP



Else Carstens, København Kommunes Rusmiddelcenter:

Jobcentre kan spille en rolle

Jeg arbejder som fremskudt rusmiddelkonsulent og sidder til dagligt sammen med en kollega på jobcentrene. Min oplevelse af jobkonsulenternes vilje til at henvise borgere til alkoholbehandling er ganske anderledes, end Maja Bæksgaard oplevede i sit projekt – det har jeg allerede mailet med hende om, men jeg syntes, det var spændende at være med i dag også.

Vi har fået hundredevis af henvendelser fra frontpersonalet om alkoholbekymringer. Måske hænger det sammen med, at min kollega og jeg spiser frokost med jobkonsulenterne hver dag og har hjemme i samme bygning. Vi er synlige og til stede.

Jeg kan fortælle, at jobcentre kan spille en rolle i opsporing af borgere med alkoholoverforbrug.

5 stærke råd: Sådan får vi mere kvalitet i alkoholbehandlingen

Vis hvad I gør, brug ny teknologi og inddrag koner, mænd, kærester og børn i behandlingen. Det er nogle af forskningsdirektør Anette Søgaard Niensens bud på, hvordan vi løfter kvaliteten for mennesker, der er i behandling for alkoholproblemer.



Hav et synligt, attraktivt tilbud

Alle skal kunne se, hvad behandlingen går ud på. Mange kender kun til alkoholbehandling fra amerikanske film. Flere institutioner, for eksempel Odense kommune, har en kort video på deres hjemmeside, der fortæller om behandlingen og direkte viser den frem. Behandlingen skal også præsenteres på måder, der er attraktive og virker appellerende. Unge mennesker går for eksempel ikke i behandling for at undgå leverskade, og ældre går ikke i behandling for at blive i stand til at gennemføre deres uddannelse.



Inddrag familie/netværk

Der er mange grunde til at inddrage familie og netværk. Både fordi familien og netværket får det bedre selv. Men også for borgerens skyld. Selv i individuelle behandlingsforløb er det derfor klogt at bede borgeren invitere en pårørende eller ven med, så vedkommende kan støtte borgeren undervejs. Ikke ved at være ekstra behandler, men ved at hjælpe i den tid, der er mellem behandlingssessionerne. Man skal selvfølgelig også altid huske borgerens børn og sikre, at de får den støtte, de har brug for.



Lav en struktureret plan for behandling

Behandlingsplanen skal udarbejdes i samarbejde med borgeren. Den skal tydeligt tage afsæt i udredningen og de problemer, som screeningen påviste. Og den skal give et klart billede af behandlingens udbytte. Nogle institutioner giver borgeren planen med hjem, så den kan læses igen og igen.



Inddrag teknologi, hvis det er relevant

Nye teknologier skaber nye muligheder. Apps på mobiltelefonen kan hjælpe borgeren med at monitorere alkoholindtag (for eksempel Novavis App) og træne brugeren i at håndtere risikoen for tilbagefald (som blandt andre Syddansk Universitet (SDU) har lavet forsøg med). Man kan også inddrage videokonference i behandlingen, for eksempel som i Odense kommune. Eller man kan mikse internetbaserede moduler med samtalebehandling, som Vejle, Svendborg, Haderslev og Kolding.



Tilbyd efterbehandling

Når borgeren har afsluttet behandlingen, bør man tilbyde efterbehandling. Det giver god mening at tale med den enkelte om, hvilken støtte han eller hun har brug for, for at det kan lykkes at vedligeholde et godt behandlingsresultat.

Se de 10 bud på Alkopedia.dk

1. Synligt, attraktivt tilbud
2. Akut behandling (abstinenser)
3. Overblik over borgerens individuelle problem
4. Struktureret plan for behandling
5. Evidensbaseret tilbud
6. Inddrag familie/netværk
7. Supplér terapi med farmakologisk behandling
8. Inddrag ny teknologi, hvis det er relevant
9. Tænk afslutning helt fra start
10. Efterbehandling

Kilde: Anette Søgaard Nielsen, Forskningsdirektør i Enheden for alkoholforskning, SDU.

De 5 bedste råd: Sådan styrker vi kommunens forebyggelse

Kommunerne skal samarbejde med ungdomsuddannelserne, påvirke den lokale alkoholkultur og sørge for, at alle medarbejdere ved, hvad de skal gøre, hvis de møder en borger med et alkoholproblem. Sådan lyder nogle af rådene fra Eva Michelle Burchard, KL's Center for Forebyggelse i Praksis.



Samarbejd med ungdomsuddannelserne

Ungdomsuddannelserne hører ikke formelt under kommunen. Alligevel kan kommunen med fordel organisere samarbejde mellem gymnasier og erhvervsskoler om en fælles alkohol- og rusmiddelpolitik. Kommunen kan også understøtte etableringen af fællesskaber, hvor alkohol ikke er omdrejningspunktet. Når der eksisterer en alkoholpolitik, som er ens på tværs af institutionerne, kan man nemmere undgå, at ungdomsuddannelserne konkurrerer om, hvem der har de vildeste fester.



Påvirk lokal alkoholkultur

Kommunen har mulighed for at påvirke alkoholkulturen ved at begrænse alkohol i byrummet og på egne institutioner. For eksempel gennem bevillingsnævnets beslutninger om, hvor udskænkingsstederne ligger, og hvornår de har åbent. De har også mulighed for at påvirke alkoholkulturen gennem lejlighedstilladelser til arrangementer i sportsklubber, foreninger og til byfester.

De voksnes adfærd påvirker børn og unges opfattelse markant. Vi skal vise vores børn, at vi sagtens kan være sammen i festligt lag, uden at alkohol er omdrejningspunktet.



Opdag borgere med alkoholoverforbrug tidligere

Personale i for eksempel børneinstitutioner eller plejecentre har tætte relationer til borgerne og skal kunne italesætte en bekymring, når de vurderer, at alkohol udgør et problem for borgerens eller pårørendes trivsel.

For eksempel i en situation, hvor forældre er påvirkede, når de henter deres barn. Eller en beboer på plejecentret kommer til skade, fordi han/hun er alkoholpåvirket.

Borgerens alkoholforbrug på arbejdspladsen kan også påvirke medarbejderens arbejdsmiljø negativt.



Ledere og medarbejdere skal have de rette kompetencer

Ledere i de kommunale institutioner skal have viden om, hvordan der bedst arbejdes med alkoholforebyggelse. Og de skal have viden om, hvordan de motiverer deres medarbejdere til at følge retningslinjer for alkoholpolitik.

Medarbejderne skal have viden om sundhedspædagogiske metoder, tidlig opsporing og hvordan de skal handle, når de er bekymrede.

Alle skal vide, hvordan alkohol påvirker løsningen af deres (kerne)opgaver, og hvordan og hvor deres borgere får hjælp.



Forebyggelsesindsatsen skal ske på det bedste vidensgrundlag

Det er et af de nemmeste råd at følge, fordi Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en forebyggelsespakke om alkohol, der indeholder den nyeste viden og de mest effektive best practise-råd. Forebyggelsespakken opdateres løbende, og på alkoholområdet har den siden 2013 været en regulær *gamechanger* i alkoholforebyggelsen i mange kommuner.

Se de 10 bud på Alkopedia.dk

1. Systematisk indsats i skoleregion
2. Samarbejde med ungdomsuddannelsesinstitutionerne
3. Arbejde efter metoden "Ansvarlig udskænkning"
4. Påvirke den lokale alkoholkultur
5. Tidlig opsporing af borgere med alkoholoverforbrug
6. Basere forebyggelsesindsatsen på det bedste vidensgrundlag
7. Arbejde strukturelt
8. Samarbejde på tværs i kommunen
9. Samarbejde med andre aktører
10. De rette kompetencer hos ledere og medarbejdere

Kilde: Eva Michelle Burchard, specialkonsulent, KL's Center for Forebyggelse i Praksis



På det behandlingscenter, hvor jeg arbejder, er alkoholbehandling et nyt tilbud. Tidligere tog vi kun imod stofmisbrugere. Så vi er lidt nye i branchen, og jeg deltager for at skabe netværk og få viden.

Det var interessant, at så mange reagerede på Ulrik Beckers bekymring over de små behandlingssteder. Som repræsentant for et større sted tror jeg måske også, at han tager lidt fejl. Et sted som vores henter jævnligt kompetencer udefra, selvom vi har en stor organisation – ganske som mindre behandlingscentre gør.

Jeg tror, det vigtigste er nærhed. At vi er tæt på de borgere, som har brug for behandling. Men jeg synes, diskussionen er spændende.

--- Carsten Munkholm, KABS Hvidovre ---



På vores behandlingssted har vi i flere år været optaget af kvindeaspektet. De besætter kun en tredjedel af vores pladser, og vi vil meget gerne i kontakt med nogle flere. Men hvordan skaber vi kontakten?

Derfor var det meget spændende for mig at opleve Rikke Winther, som forklarede denne udfordring så fint med sin historie.

Vi har for nylig haft en kvinde i behandling, som lignede hende meget – som var ung og veluddannet, og som holdt sit overforbrug af alkohol hemmeligt igennem rigtig lang tid. Vi vil gerne finde en måde, hvor en kvinde som hende bliver opmærksom på tilbud som vores tidligere i forløbet.

--- Susanne Dahl, centerleder på behandlingscentret Sydgården, Haderslev ---



stemmer

på DNA19

VOX POP



Jeg blandede mig i debatten, fordi vi skal passe på, når de taler om at "fange" og "opsøre" mennesker med overforbrug af alkohol. De gemmer sig jo ikke. Eller hvis det gør – så er det måske netop, fordi vi taler om at fange dem.

Borgerne skal opleve os som nogle, der forstår dem. Nogle de kan stole på.

Jeg er glad for at møde kollegaer og for at få en masse gode input både inde i salen og i pauserne. Og så vil jeg gerne rose de små behandlingssteder. I min kommune, hvor vi køber os til de fleste tilbud, er det positivt med en masse mindre centre. De har ofte specielle kompetencer eller tilbud, der passer præcis til netop den borger, man sidder over for.

--- Sune Myren, Socialpsykiatrisk Rusmiddelcenter, Fredensborg ---



Jeg arbejder med et projekt, som udvikler datadrevet alkoholbehandling. Her på konferencen møder jeg de behandlere, som skal have gavn af vores produkt. Deres viden er naturligvis afgørende, hvis vores projekt skal understøtte deres behandling. Så jeg håber også at aftale nogle personlige interviews med et par deltagere på et senere tidspunkt.

Jeg synes også, det var meget interessant at høre den historiske vinkel om kvinder og alkohol. Det var måske lidt karikeret. Men det er også den slags viden, der betyder noget, når man skal udvikle den bedste behandling.

--- Anders Vedel Jakobsen, Komiteen for Sundhedsoplysning ---



Vores behandlingscenter er repræsenteret for at skabe netværk, men også for at få noget politisk indflydelse og påvirke tingene, så vi får nogle vigtige emner på dagsordenen. Vi har i flere år været fortalere for at få kvinder på programmet, så jeg er rigtig glad for at følge netop de oplæg. De har alle været rigtig spændende og giver en masse stof til eftertanke.

--- Anne Nielsen, udviklingskonsulent, Halsnæs Alkoholambulatorium ---



Kvinder drikker på deres egen måde

Svensk forskning peger på, at behandlere skal møde kvinder, som kæmper med alkoholmisbrug på en anden måde, end de møder mænd med et alkoholproblem.

Kvinder fra Göteborg har afsløret en tendens, som alkoholbehandlere er nødt til at være opmærksomme på – og som meget vel kan være præcis den samme i Danmark.

Professor Gunnel Hensing, Göteborgs Universitet, fortæller om resultaterne af det storstilede forløbs-studium, hvor en forskningsgruppe siden 1985 har fulgt alkoholforbruget hos kvinder i Sveriges næststørste by i det såkaldte WAG-projekt (Women and Alcohol in Gothenburg).

– Kvinder drikker stadig meget mindre end mænd. Men i løbet af WAG-projektets løbetid har vi set en stor forøgelse af kvindernes alkoholindtag. Samtidig rapporterer en markant større del af kvinderne, at de drikker mere, end de burde gøre, forklarer Gunnel Hensing.

Med et øget alkoholforbrug kommer en større andel kvinderne i risikozonen for alle de kendte, skadelige effekter af alkoholen; sygdom, dårlig trivsel og problemer på arbejdsmarkedet. Desuden er der en uheldig påvirkning af den mentale sundhed, som er særlig for kvinders misbrug i forhold til den måde, mænd håndterer et overforbrug af alkohol.

Alkohol øger risikoen for angst

Ved den første interview-undersøgelse i 1985 sagde to procent af kvinderne, at de blandt andet brugte alkohol til at "dulme nerverne". Denne andel er steget gennem årene og udgjorde i 2013 hele 23 procent.

– Vi ved, at kvinder i forvejen har større risiko for at udvikle angst og depression. Så vi undersøgte, om tilstedeværelsen af disse mentale sygdomme bidrager til at få kvinder til at drikke for meget. Det tyder det dog ikke på.

– Til gengæld fandt vi frem til, at kvinder, som benytter alkohol til at dulme nerverne, har en kraftigt forhøjet risiko for at udvikle angst og depression. Denne viden viser, hvor vigtigt det er at styrke den forebyggende indsats og forhindre, at kvinderne kaster sig ud i denne adfærd, forklarer Gunnel Hensing.

Flere kvinder drikker og skammer sig

I projektets 30-årige levetid vokser andelen af kvinder, der rapporterer at have oplevet blackout eller hukommelsestab. Andelen af kvinder, som selv vurderer, at de drikker for meget, stiger også markant.

– Men antallet af kvinder, der søger hjælp for alkoholmisbrug, er uændret. På trods af den stigende erkendelse af, at de har et problem, undlader de at opsøge behandling, konstaterer Gunnel Hensing.

Hun vurderer, at kvindernes skam over at have svigtet som mor – eller bare som kvinde – kan have en vigtig indflydelse på denne tendens.

– Men det er meget vigtigt, at misbrugskonsulenterne bliver ved med at lede efter en metode, som kan nedbryde denne barriere. Det kan bringe flere kvinder i behandling på et tidligere tidspunkt, konstaterer Gunnel Hensing. ♦

Læs mere om historien bag kvinders alkoholkultur på alkopedia.dk

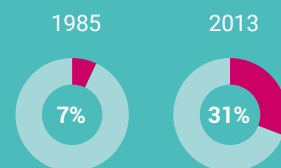


UDVIKLING I KVINDERS DRIKKEVANER

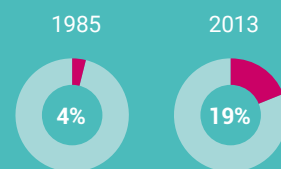
Det svenske WAG*-studie har fulgt kvinders alkoholforbrug i Göteborg fra 1985 til i dag. Mere end 1.600 kvinder har gennemført personlige interviews om deres drikkevaner.

Studiet viser bl.a. et kraftigt stigende forbrug af alkohol hos kvinder fra et gennemsnit på 1,4 liter alkohol om året i 1990 til 2,7 liter i 2012 (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning). Et stigende antal kvinder rapporterer også selv, at de jævnligt mister kontrollen over deres forbrug.

"Jeg har haft blackout"



"Jeg burde drikke mindre"



*WAG: Women and Alcohol in Gothenburg

Rikke skammer sig ikke længere

... og sådan blev det lettere at komme alkoholmisbruget til livs.

Rikke Winthers historie giver et billede af, hvordan en kvindes misbrug af alkohol kan komme til udtryk – og hvordan vi kan bekæmpe det.

Pludselig drak Rikke for meget. Altså hun var ung, og hun kunne lide at feste. Men det sorgløse liv som studerende var løbet løbsk for hende. Og det var blevet svært at lade være med at drikke alkohol hver dag.

– Misbrug passede ikke med min opfattelse af, hvem jeg var. Derfor var det så skamfuldt for mig at erkende, fortæller Rikke Winther.

Rikke endte med at droppe både studierne og studiejobbet, mens hendes forbrug af alkohol steg over en femårig periode. Hun besøgte både et AA-møde og flere forskellige psykologer, efterhånden som hun selv erkendte problemet. Og googlede en hel masse. Men uden resultat.

– Jeg ville finde ud af hvorfor. I AA handlede det om, hvordan man stopper. Men jeg havde brug for at vide, hvorfor jeg var begyndt, forklarer Rikke.

Kvinder skammer sig over misbrug

På grund af skammen afveg hun fra at betro sig til de venner, der havde tilbudt deres støtte, mens hun kæmpede med en depression.

Rikke havde aldrig hørt om kvinder i hendes alder, som kæmpede med alkoholmisbrug. Men da hun selv begyndte at skrive på Instagram om sin kamp imod dæmonerne i flasken, blev hun overrasket over, hvor mange kvinder, der skrev til hende.

– Det er kvinder i 20'erne eller i 40-50-års alderen. Kvinder med børn eller uden. Alle slags kvinder og de siger næsten det samme: Skammen, hvis deres misbrug

blev kendt af venner og familie, er en kæmpe barriere for at bede om hjælp.

Mange af Rikkes følgere på Instagram var derfor taknemmelige for at opdage, at de ikke var de eneste. At andre kvinder havde samme følelser og udfordringer.

– Det vigtigste, vi kvinder skal erkende, er, at der ikke er noget af skamme sig over. Misbrug er misbrug – nogle shopper for 1.000 kroner eller spiser fem flødekager, når de har det skidt. Andre tyr til alkohol. Men det er alt sammen misbrug. Og det er noget, du ikke behøver at klare alene. Du har brug for hjælp, lyder budskabet fra Rikke.

Fortæl om dit misbrug

I dag har Rikke været ædru i to et halvt år, og hun har aldrig haft det bedre. Alkohol rører hun aldrig igen, for det har ikke noget godt at tilbyde hende.

Til gengæld taler hun gerne om det misbrug, der i flere år indkapslede hende i en følelsesløs boble.

– Når man taler om sit misbrug, er der ikke længere så meget skam forbundet med det. Og det er noget at det vigtigste: Jeg skammer mig ikke mere.

Rikke Winther bor i dag i Dublin, hvor hun arbejder som freelance-journalist. Du kan læse om hendes vej ud af misbruget på Instagram-profilen mynameisrikke. ♦



Rikke Winther har produceret podcasten 'Er jeg afhængig?' for Alkohol & Samfund. I podcastens fire episoder fortæller Line, Maria, Rikke Kirstine og "Trine" om deres vidt forskellige veje ind i og ud af alkoholproblemerne. Hør podcasten dér, hvor du normalt henter podcasts eller på alkohologsamfund.dk.

Alkolinjen hører mest om mænd

57%

af henvendelserne til Alkolinjen kommer fra kvinder. Heraf henvender omkring 2/3 sig som pårørende, og 1/3 fordi de selv har problemer med overforbrug af alkohol. 40 procent af dem, der ringer ind om deres egne alkoholproblemer, er kvinder.

71%

af mænds henvendelser i 2018 handlede om deres eget alkoholproblem.

Om fem år er alkoholbehandleren digital

Robotter, der holder motiverende samtaler. Apps, der måler alkoholprocenten i din sved. Det er blot nogle af de værktøjer, alkoholbehandlere i de kommende år kan hive op af kassen, når et menneske får brug for hjælp til at kvitte alkoholen.

De nye teknologier er her allerede, og de tilbyder nogle nye muligheder for at vurdere og behandle mennesker med alkoholproblemer. De giver os mulighed for meget mere præcise informationer om patienterne og for at tilpasse behandlingen til dem, siger Antoni Gual, der er psykiater og leder af afdelingen for afhængighed på Institut for Neurologi på universitetshospitalet i Barcelona.

I Danmark er cirka 10 procent af mennesker med alkoholafhængighed i behandling, og der går i gennemsnit 10 til 12 år, fra problemet opstår, til et menneske søger behandling. Antoni Gual mener,

at nye teknologier kan hjælpe os til at få flere i behandling tidligere.

Sensor måler alkohol i sved

Især giver mobiltelefonen nye muligheder. Vi kender selvhjælps-apps, som hjælper med at registrere alkoholforbrug og nedsætte det. Men næste generation af mobilhjulpet alkoholbehandling er klar til at komme på markedet: Sensorer, som kan måle alkoholkoncentrationen i sved – en metode, der er langt hurtigere og sikrere end urinprøver. Sensorerne kan kobles sammen med mobiltelefonen, der registrerer data i en app, som så sender data videre til

alkoholbehandleren, når ejeren giver samtykke.

– Det er selvfølgelig afgørende, at patienten giver tilladelse til at dele data. Men manglende data vil jo også kunne åbne op for en samtale om, hvorfor han eller hun ikke havde lyst til at dele dem netop dén dag. Det vigtige er, at de data, alkoholbehandlerne får adgang til, bliver brugt etisk forsvarligt og til at hjælpe og motivere dem, der er i behandling, siger Antoni Gual.

Data skal ikke bruges til konflikt

Den spanske psykiater er overbevist om, at alle alkoholbehandlere vil bruge den form for data om fem år. Teknologierne er allerede udviklet og kan fås for under 11.000 kroner. Den store udfordring ligger ifølge Antoni Gual i at bruge informationerne rigtigt.

– Vi må aldrig blive politimænd eller gå tilbage til de konfrontatoriske metoder. I stedet skal vi bruge de nye data-muligheder til engagere patienterne og gøre dem i stand til at hjælpe sig selv. Det kræver, at behandlere har en meget menneskelig tilgang til de nye teknologier og holder fast i deres basale, terapeutiske kompetencer. At data bruges til at motivere og tilpasse behandlingen, siger han.

Fordomsfri robotter

Og så til det store spørgsmål for alkoholbehandlerne derude: Kommer robotterne og overtager deres job? Nok ikke lige med det samme, mener Antoni Gual – selvom resultaterne var nogle af de mest overraskende, han er stødt på i sin forskning af nye teknologier.

– De mennesker, der var blevet behandlet af robotter, vurderede det overvejende positivt. Især fremhævede de, at robotterne hverken afbrød eller dømte dem. Og det syntes jeg da, var tankevækkende, siger han. 🟡



“Vi har haft folk i behandling, vi nok aldrig havde set på misbrugscentret”

Kolding er en af tre kommuner, som har afprøvet en digital behandlingsform til at hjælpe borgere med problematiske alkoholvaner. Og det har været en stor succes, fortæller afdelingsleder Anette Rasmussen.

Det kan være svært at søge hjælp til et alkoholproblem. Måske virker det skræmmende at dukke op på et misbrugscenter. Måske opfatter man ikke sig selv som et menneske med alkoholproblemer. Måske er det svært at finde tiden. Mange barrierer kan stoppe en borger fra at tage det første skridt mod bedring.

Nogle af de barrierer bliver fjernet med den hollandske behandlingsform Blend-A, som blander fysiske møder med digital opgaveløsning og skriftlig feedback. Afdelingsleder Anette Rasmussen siger:

– Vi har haft folk i behandling, vi nok aldrig havde set på misbrugscentret. Inden platformen blev rullet ud, blev der brugt en del tid på at gennemgå, justere og lære den at kende. Og selvom platformen var blevet oversat fra hollandsk til dansk, var der en del sproglige fejl, som skulle rettes til. Derefter loggede behandlerne ind på platformen som borgere for at lære opgaverne at kende, og det viste sig at være en rigtig god ide, fordi det gjorde dem bedre rustet til at give feedback.

Ikke den bedste løsning for alle

En lang men vigtig proces sikrede, at platformen var brugervenlig, så borgerne ikke blev afskrækkede, når de søgte hjælp. Ti borgere har benyttet sig af tilbuddet. Tre har dog valgt at overgå til det ordinære

system, men det ser afdelingsleder Anette Rasmussen ikke som et nederlag.

– De borgere, som besluttede, at det ikke var den rigtige model for dem, har fået en vej ind i huset, som giver dem modet til at springe på den ordinære behandling, siger hun.

Og erfaringen fra Kolding er da også, at tilbuddet ikke er det bedste for alle. Som borger i ordinær behandling kommer man forbi en behandler hver tredje uge, der kan stille spørgsmål, som gør borgerne kloge på sig selv. Den hjælp har man ikke, når man sidder foran computeren.

Derfor kræver den digitale behandling et vist kognitivt funktionsniveau for at kunne reflektere ordentligt over øvelserne.

De personlige møder er stadig vigtige

Men man er selvfølgelig ikke overladt helt til sig selv og sin skærm.

Borgerne kommer til en personlig snak



Læs mere på alkopedia.dk: 'Patienter er tilfredse med video-behandling'

KAREN FIK DEN HJÆLP, HUN HAVDE BRUG FOR

Karen på 73 år har været i behandling med Blend-A.

Hun synes, at det er rart at have kunnet sidde derhjemme i fred og ro med opgaverne, hvor hun kan tænke tingene igennem, og der ikke er noget, som presser hende. Hun vil dog ikke være de personlige møder foruden.

– Der skal være menneskelig kontakt. Det har givet mig større selvværd, og behandleren kan sætte fingeren på nogle ømme punkter i samtalerne. Det er nærmest lidt psykolog-snak, siger hun.

hver 6.-8. uge, og erfaringen fra Kolding er, at de sessioner er vigtige. Det er her, behandlerne kan gå i dybden med emner, som opgaverne måske ikke berører tilstrækkeligt, ligesom det giver behandlerne mulighed for at mærke, om der er noget, borgeren mangler på platformen.

Hvis det eksempelvis viser sig, at én har særligt brug for hjælp med at acceptere sine følelser, kan behandleren tilføje opgaver om det. Alle får altså ikke den præcis samme behandling.

Behandlingen har også den fordel for behandlerne, at de sparer tid. På sigt vil det måske være muligt at sænke ventetiderne på den ordinære behandling, hvis flere borgere benytter Blend-A. 🟡

FUP

KL sagde i 2018, at antallet af mennesker i alkoholbehandling var fordoblet siden 2007, men tallet har været rimelig konstant de seneste 10 år.

--- Kilde: Sundhedsdatastyrelsen, 2016



34-44-årige

er den gruppe, hvor færrest overskrider højrisikogrænserne. Cirka 5% af mændene og 2% af kvinderne overskred grænsen i 2017.

--- Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

UNGE DRIKKER MINDRE

Fra 1998-2014 er andelen af unge under 15 år, der har prøvet at drikke, faldet, selvom danske unge stadig har verdensrekorden i druk.

--- Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, 2014

Fup & Fakta på alkoholområdet

600.000 danskere har et skadeligt alkoholforbrug. Alligevel er der mange fejlagtige myter i omløb – men heldigvis får vi stadig mere viden om danskernes forbrug.



50/50

Tidligere drak danskerne primært øl, men nu er forbruget tæt på 50-50 mellem øl og vin

--- Kilde: Ulrik Becker, Professor, Statens Institut for Folkesundhed



BINGE-DRINKING

Mænd bingedrinker mest. De 25-34 bingedrinker næsten dobbelt så meget som kvinderne. Forskellen er næsten udjævnet blandt 16-24 årige.

--- Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

81%

af drenge under 15 har prøvet at drikke alkohol. 41% har været fulde to gange.

--- Kilde: Skolebørnsundersøgelsen, 2014

Fra 2010-2014 er antallet af anonyme i alkoholbehandling mere end fordoblet.

--- Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



5 GENSTANDE

Andelen, der drikker 5 eller flere genstande ved samme lejlighed, er faldet fra 29,5 til 26,7%

--- Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

55-74-årige

er den gruppe, hvor flest har et problematisk alkoholforbrug.

--- Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

FUP: UNGE DRIKKER MEST

Din vidensbank om alkohol

Alkopedia.dk er stedet, hvor du som fagperson kan finde værktøjer og anbefalinger, hente tal og statistikker og fordybe dig i alt fra alkoholkultur til behandling og forebyggelse af alkoholproblemer.

Alkopedia.dk har fået nyt design, så hjemmesiden er mere overskuelig og lettere at bruge for dig. Nu kan du blandt andet søge på forfatter og udgiver samt finde inspirerende indhold på forsiden.

Alkopedia.dk drives af Alkohol & Samfund i partnerskab med TrykFonden.



Alkopedia

En dårlig cocktail: Alkohol og hjernen

Alkohol skader hjernen. Og lav intelligens påvirker unges forbrug af alkohol. Nye studier om forbindelsen mellem alkohol, intelligens og kognitive evner giver vigtig viden til forebyggelse og behandling af alkoholproblemer.

Hvad gør et alkoholoverforbrug ved kognitive evner, og hvad betyder de kognitive evner for den måde, du drikker på?

Det har Lea Arregui Nordahl Christoffersen og Marie Stjerne Grønkjær, ph.d.-studerende på Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet undersøgt i deres nye omfattende studier.

– Vores resultater kan give et perspektiv på de personer, der er i behandling. Hvis du har haft et alkoholmisbrug i lang tid, og dine kognitive evner er blevet påvirket, så bør behandlingen måske også tage afsæt i det, siger Marie Stjerne Grønkjær.

Højtuddannede drikker senere

Lea Arregui Nordahl Christoffersen har i sin forskning fokuseret på, hvordan intelligens og uddannelsesniveau er forbundet med debutalderen for problematisk alkoholforbrug.

– Hvis vi kan sige, at intelligens og/eller uddannelse generelt er associeret med en tidligere eller senere debutalder for alkoholmisbrug, vil vi også kunne målrette vores kommunikation bedre. Samtidig kan det også bidrage med viden om, hvad der som



Lea Arregui Nordahl Christoffersens forskning peger på, at mennesker med højere intelligens og uddannelse også er bedre til at holde problemer med alkohol fra livet.

gruppe karakteriserer de mennesker, som udvikler et alkoholproblem tidligere i livet, siger Lea Arregui Nordahl Christoffersen.

En af konklusionerne går på, at højere intelligens og højere uddannelse er associeret med at opleve alkoholproblemer senere i livet end andre.

Alkoholmisbrug påvirker intelligens

En af de faktorer, Marie Stjerne Grønkjær har undersøgt, er betydningen af alkoholindtag gennem livet og alkoholmisbrug for aldersrelaterede kognitive ændringer.

I forbindelse med sit ph.d.-projekt udviklede og gennemførte hun en stor opfølgingsundersøgelse med data om 2.616 mænd i alderen 54-67 år. Mændene besvarede et omfattende spørgeskema og blev desuden udsat for to intelligens-test: De blev bedt om at løse den samme prøve, de som unge havde gennemført i forbindelse med deres militærtjeneste. De to prøver kunne herefter sammenlignes.

– Generelt ser det ud til, at de mænd, der senere udvikler et alkoholmisbrug eller optræder i registre med alkoholrelaterede diagnoser, har en lavere intelligens fra start. Der er således allerede en gruppeforskel i de intellektuelle evner ved sessionen. Det ser også ud til, at dem, der har haft et alkoholmisbrug, har haft et større fald i deres intellektuelle evner, sagde Marie Stjerne Grønkjær. ●



Marie Stjerne Grønkjær har undersøgt, om menneskers alkoholindtag gennem livet har betydning for, hvordan deres hjerner fungerer, når de bliver ældre.



Vil du være med?

Alkohol & Samfund arbejder for, at færre danskere bliver syge af alkohol. Det gør vi ved at beskytte børn og unge mod drikkepres fra ulovligt salg og ulovlige reklamer. Og ved at styrke forebyggelsen og hjælpe mennesker med alkoholproblemer og deres nærmeste til bedre behandling og støtte.

Du kan også være med. Gå ind på alkohologsamfund.dk hvor du allerede nu kan tilmelde dig vores nyhedsbrev. Og til april kan du også blive medlem. Som medlem får du rabat på næste års konference, invitationer til gå-hjem-møder, en bog med opskrifter på alkoholfrie drinks, og vi arbejder på at få lavet endnu flere tilbud, der er relevante for dig. ●

DNA'20

Den Nationale Alkoholkonference 2020

Kom og få opdateret viden om forebyggelse og behandling, og styrk dit netværk til forskere og fagpersoner fra kommunale, regionale og private organisationer inden for alkoholområdet.

På alkopedia.dk og Alkohol & Samfunds Facebookside kan du finde info om Den Nationale Alkoholkonference 2020.

Vi glæder os til at se dig igen.

Den største nationale alkoholkonference vender stærkt tilbage i 2020, og du skal selvfølgelig med.



Vi ses til
DNA20



355 konferencedeltagere fik Den Nationale Alkoholkonference 2019 til at summe af liv, viden, debat og sparring. Tak for i år og på gensyn i 2020.



--- Foto: Christopher Regild ---

