

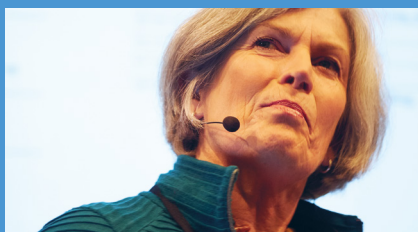
DNA18

--- DEN NATIONALE ALKOHOLKONFERENCE / 30. - 31. JANUAR 2018 ---

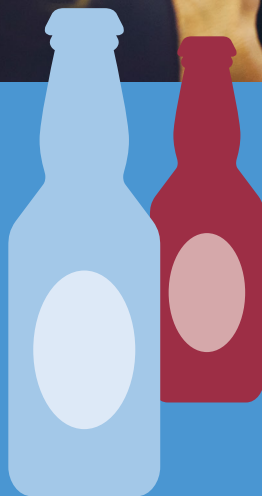
--- Alkoholafhængighed

--- Unge og alkohol

--- Forebyggelse og behandling



ALKOHOL&SAMFUND



TrygFonden



DNA18
Den Nationale Alkoholkonference 2018 blev afholdt 30.-31. januar 2018 af Alkohol & Samfund og TrygFonden. Denne publikation er produceret før og under konferencen og uddelt til deltagerne ved konferencens afslutning.

-- **Udgivelse:**
31. januar 2018, Alkohol & Samfund

-- **Design & produktion:**
Mediegruppen as

-- **Oplag:**
500 stk.



Meningsfyldt arbejde kræver masser af ny viden – og et godt netværk

Alkohol er et opløsningsmiddel. Det opløser venskaber, ægteskaber og er årsag til et væld af sygdomme, personlige katastrofer og offentlige udgifter i milliardklassen. Men alkoholskader kan heldigvis forebygges og behandles.

Den Nationale Alkoholkonference arrangerer TrygFonden og Alkohol & Samfund for jer, der udfører det meningsfyldte forebyggende, behandlende og forskningsmæssige arbejde for at mindske alkoholskader. Et arbejde, som er helt afgørende for, at voksne og børn her i landet kan leve trygt, godt og længe uden sygdom.

Og vi håber, at de to dages oplæg og debat har gjort jer klogere, har fyldt jer med ny inspiration og har styrket det netværk, I kan bruge resten af året i indsatsen for mennesker med alkoholproblemer og deres nærmeste.

Med conferenceavisen her forlænger vi den sitrende konferencestemning. Her kan du læse uddybende interviews med et udpluk af oplægsholderne, møde de andre deltagere og se highlights fra dagene. Del den gerne med kollegaer og samarbejdspartnere, der ikke kunne være med på konferencen.

Tak for jeres engagement, der gjorde denne tredje nationale alkoholkonference til noget helt særlig – og til den hidtil mest besøgte med 370 deltagere fra ind- og udland.

Og på gensyn til endnu mere netværk, vidensdeling og erfaringsudveksling på Alkopedia.dk og til Den Nationale Alkoholkonference 2019. ●

Peter Konow, direktør i Alkohol & Samfund



Rammen for god faglig dialog

"Alkoholmisbrug er et væsentligt og kompliceret samfundsproblem, og alkohol har negativ indvirkning på alle de samfundsproblemer, TrygFonden er engageret i. TrygFonden arbejder derfor for at mindske antallet af borgere med et alkoholmisbrug. Den Nationale Alkoholkonference sætter rammen for en god faglig dialog og stimulerer til flere projekter, der udvikler kvaliteten af den danske alkoholbehandling."

Trine Heidemann,
vicedirektør i TrygFonden,
som er medarrangør af
Den Nationale Alkoholkonference

--- INDHOLD ---



s7
CRAFT: 70% ender i behandling



s8
Alkoholkulturen fra de unges mund



s10/11/15
Stemmer på DNA18



s17
Styrk dit arbejde og undgå fælderne

Ole fik nok af sin druk

Han gik på arbejde hver morgen og havde aldrig en sygedag. Men hans overforbrug af alkohol i fritiden var massivt og tiltagende. Ole Møller Sørensen fortalte på konferencen om, hvordan hans afhængighed blev grundlagt helt tilbage i barndommen – og hvordan han slap fri fra den.

L dag har Ole ikke engang lyst til at tage en drink. Men for få år siden – og i de foregående 40 år – var alkohol det, der fik hans hverdag til at hænge sammen.

– Jeg kunne ikke selv se problemet. Jeg syntes bare, jeg drak for at slappe lidt af. Om morgenen havde jeg aldrig

problemer med at stå op og tage på arbejde, fortalte Ole.

Først da hans ellers meget tålmodige hustru opgav kampen og lod sig separere, skete der noget. En aften nåede Oles stigende alkoholforbrug sit klimaks, og næste dag vidste han, at han måtte træffe nogle beslutninger.



– Jeg havde aldrig prøvet noget lignende. Jeg mener, tømmermænd kendte jeg godt. Men jeg havde aldrig prøvet noget så forfærdeligt som dette. Aldrig nogensinde! fortalte han.

Oles beretning om, hvordan hans egen motivation til aldrig at få det sådan igen, har hjulpet ham til indtil videre syv og et halvt ådrå, en genforening med sin kone og et helt nyt liv, udgjorde en tankevækkende optakt til konferencens tema om afhængighed. ●

– Af: Carsten G. Johansen / Foto: Christopher Regild --

Når alkohol kun er en del af problemet

Afhængighed af alkohol kan skyldes tilstande i hjernen, som var til stede allerede forud for misbruget. Det er afgørende at få nuancerne med for at kunne diagnosticere den alkoholafhængige – og give den bedste behandling. Sådan lød det fra professor i psykiatri Anders Fink-Jensen.

L norges øjne ser to mennesker med alkoholproblemer måske ens ud. Men man skal ikke vide meget om afhængighed, før man kan se, hvor forskellige deres mønstre er. Ofte får man også hurtigt en fornemmelse af, hvad der driver deres skadelige adfærd.

I konferencens første faglige indlæg forklarede Anders Fink-Jensen, overlæge ved Psykiatrisk Center og professor ved Københavns Universitet, at forskellene ofte skyldes målbare ændringer i hjernens funktion.

Nogle mennesker kan være disponeret for afhængighed, men dyreforsøg har vist, at overdrevet alkoholforbrug kan ændre måden, hjernen er afhængig på.

– På de individer, der oplever alkohol som noget nyt, viser hjernescanningen en pro-

duktion af belønningsstoffet dopamin. Hos individer, der har forbrugt alkohol gennem lang tid, ligger aktiviteten et andet sted i hjernen, som styrer repetitiv, vanepæret adfærd, forklarede Anders Fink-Jensen.

Få nuancerne med i diagnosen

Psykiatri-professoren beskrev det som sin vigtigste dagsorden: At få nuancerne med i diagnosticeringen af den alkoholafhængige.

– Det er ikke altid let at afklare, om der er andre problematikker, men en psykiatrisk undersøgelse vil oftest slå fast, hvis der fx er depression, angst eller tvangsforestillinger. I sådan nogle tilfælde er alkohol en del af en "selvmedicinering", og det vil være uholdbart kun at behandle alkoholmisbruget, slog Anders Fink-Jensen fast.

Psykiatrien kan i dag byde ind med nye metoder inden for både medicinering og terapi, og der kan være behov for at afklare fordomme med rødder i fortiden.

– Vi skal undgå polarisering af begræberne. I dag bruger man aldrig KUN terapi eller KUN medicin. Den bedste behandling ligger næsten altid i en kombination af de to metoder. ●

To vigtige pointer fra foredraget

- Nuancér diagnosticeringen for afklaring af psykiske problemstillinger
- Psykiatrisk behandling er en kombination af terapi og medicin – også når patienten er alkoholafhængig

15.000

er hvert år i behandling for alkoholafhængighed. 10.000 af dem har været i behandling tidligere

Kilde: Sundhedsdatastyrelsen



8%

af alle mænd



16%

af alle kvinder

- har ikke drukket alkohol i det seneste år

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2013

-- Af: Carsten G. Johansen --

alkohol i procent

8,5%

drikker over højrisikogrænsen (14/21 genstande om ugen for kvinder/mænd) (2013)

- i 2010 var det tilsvarende tal 10,6%

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2010/2013



82%

af unge (15-25 år) har prøvet at drikke sig fulde

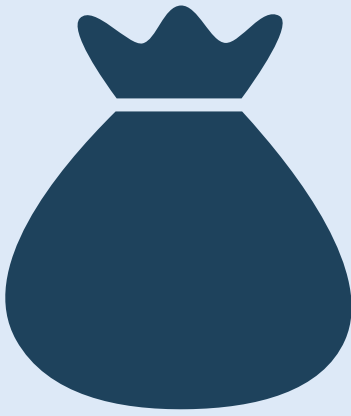
Kilde: Unges alkoholvaner i Danmark 2014



50%

- flere skal modtage hjælp fra den offentlige alkoholbehandling i 2025, end det er tilfældet i dag

Kilde: Alkohol & Samfunds strategi 2016-2025



13 mia. kr.

- koster borgere med overforbrug af alkohol hvert år i Danmark

Kilde: KORA 2017

3.000 dødsfald

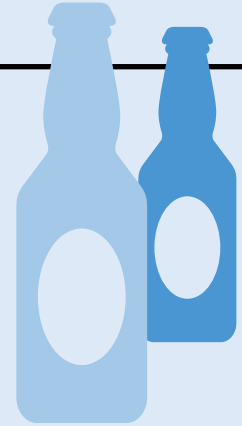
skyldes overforbrug af alkohol i Danmark – hvert år

Kilde: Sundhedsstyrelsen

18%

- er salget af alkohol faldet siden 2000. (målt i liter ren alkohol pr. dansker over 18 år)

Kilde: Danmarks Statistik/Alkohol & Samfund



Lær dig op ad **Alkopedia.dk**

Alkopedia.dk er stedet, hvor du som fagperson kan få viden om alle problematikker, regler og anbefalinger, som har forbindelse med din hverdag og god praksis. Fra alkoholkultur til alkoholrelaterede sygdomme og problemer. Behandling og forebyggelse.

Målet er, at alkopedia.dk skal være en brobygger mellem viden og praksis. Det skal være nemt og tilgængeligt for fagpersoner at orientere sig i alle spørgsmål om alkohol. Allerede i dag er alkopedia.dk fagfolks førstevalg, når de skal orientere sig på området.

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



Afhængighed kommer sjældent alene

Få mere viden om behandling af dobbeltbelastede borgere på Alkopedia.dk



Over halvdelen af mennesker med afhængighedsproblemer er dobbeltbelastede – derfor skal rusmiddelbehandlerne kende til psykiske lidelser, så de kan skabe bedre behandling for borgeren.

Det er vigtigt at kunne gennemskue andre problematikker end bare afhængighedsproblemet for at kunne hjælpe dobbeltbelastede borgere, sagde oplægsholder Steffen Røjskjær, udviklings- og administrationsleder ved misbrugscenter Ringgården, da han stod i spidsen for en af sessionerne tirsdag eftermiddag.

En typisk lidelse blandt alkoholikere

Steffen Røjskjær forklarer, at en alkoholbehandler er nødt til at sætte sig ind i alle de problemer, en borger har og ikke kun forholde sig til alkoholproblemet. Den hyppigste co-morbiditet ved afhængighed, er personlighedsforstyrrelser, der ofte afspejler tidligt grundlagte livsvanskeligheder.

– Som alkoholbehandler vil man meget ofte møde mennesker, der har en person-

lighedsproblematik. Hvis du som behandler ved noget om de forskellige typer af personligheds mønstre og forstyrrelser, har du et udgangspunkt for at undgå at komme i negative og u hensigtsmæssige situationer.

Ikke nok kun at kende til misbruget

Du kan være den bedste alkoholbehandler – det hjælper bare ikke, hvis din modtager er dobbeltbelastet. Behandleren skal nemlig have redskaber til og forståelse for de forskellige problemstillinger.

– Der står ingen læger eller psykiatere i kø for at hjælpe denne gruppe mennesker. Derfor er vi, der sidder ude i behandlingen i kommuner og på misbrugscentre, nødt til at forholde os til problemet. Det, jeg gerne vil gøre opmærksom på, er, at vi er nødt til at kvalificere og opgradere os, siger Steffen Røjskjær. ●



70% ender i behandling

CRAFT tilbyder rådgivning og vejledning til pårørende til mennesker med alkoholproblemer – der ikke er eller vil i behandling. Forskning viser, at CRAFT gør en stor forskel for både de pårørende – og derigennem også den drikkende.

Kan I ikke hjælpe mig med at få ham/hende i behandling? Ifølge Anette Søgaard Nielsen, programdirektør, Enheden for Klinisk Alkohol-forskning ved Syddansk Universitet, er det oftest det spørgsmål, som presser sig på hos de pårørende til en alkoholaafhængig.

– Nu kan vi sige, at det kan vi godt – vi kan selvfølgelig ikke garantere, det vil lykkes, men vi kan igennem CRAFT (Community Reinforcement and Family Training) tilbyde de pårørende støtte til eget liv. Og endnu vigtigere kan vi også lære dem kommunikationsteknikker og strategier med henblik på at få den drikkende i behandling, siger Anette Søgaard Nielsen.

Anbefales til alle landets institutioner

Konklusionen af forskningen om CRAFT er klar: Ifølge Sundhedsstyrelsens Nationale Kliniske Retningslinjer har CRAFT så stor en effekt, at man anbefaler alle landets institutioner at implementere metoden.

Tidligere har syv randomiserede studier fra USA fundet en effekt på to til tre gange bedre behandlingssucces ved CRAFT-metoden sammenlignet med traditionel behandling (fra 1986 og frem til 2012). Studierne har haft forholdsvis små populationer, og ingen studier har endnu undersøgt gruppe-, individuel- og selvhjælpsintervention i det samme studie – indtil nu.

Hvad er CRAFT?

Gennem enten gruppesamtaler, individuel rådgivning eller selvhjælpsmateriale får de pårørende redskaber til at ændre deres egen adfærd og styrke deres handlekraft på tre områder:

- At kunne være med til at motivere den der misbruger alkohol til at gå i behandling
- At blive bedre til at håndtere problemer mellem sig selv og alkoholmisbrugeren
- At udvikle strategier til at passe på sig selv i risikable situationer – fx hvis den alkoholaafhængige er voldelig

Mest effektive måde

Ved hjælp af en bevilling fra TrykFonden igangsætter Enheden for Klinisk Alkohol-forskning i 2018 en undersøgelse af CRAFT, som vil finde sted i 18 af landets kommuner.

Undersøgelsen skal vise, hvorvidt CRAFT er mest effektiv, når det tilbydes som gruppetilbud, individuelt tilbud eller som selvhjælpsmateriale. Undersøgelsen gennemføres sammen med en stribe alkoholbehandlingsinstitutioner i Danmark.

– Vi har trukket lod mellem institutionerne om, hvilket format, de skal tilbyde CRAFT i. Derefter måler vi på, hvilket format, der er mest effektivt, og om der overhovedet er forskel på, hvordan vi tilbyder CRAFT, siger Anette Søgaard Nielsen.

CRAFT blev igangsat i januar 2018 og har i sin månedslange levetid allerede opnået stor opmærksomhed med 17 deltagere indtil videre. ●

Alkoholturen fra de unges mund

På Session B4 havde Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens 'Fuld af liv'-kampagne sammensat et panel bestående af unge, som diskuterede deres egen generations forhold til alkohol.



En ny alkoholkultur

Både de unge og de fleste i salen var enige i behovet for en ny og mere inkluderende alkoholkultur, hvor der er plads til alle, uanset om man drikker alkohol eller ej.

– Vi skal passe på, at diskussionen ikke bliver for sort/hvid. Man må kunne lave et kompromis, hvor dem, der vil, kan drikke alkohol, og dem, der ikke vil, kan lade være. Og så skal der være flere spændende alternativer til alkohol, sagde Sana.

– Man skal ikke drikke bare for at blive stiv. Det er det, vi skal have gjort op med. Når jeg drikker alkohol med mine venner, er det altid som en del af noget socialt – en spilleaften eller et LAN-party. Eller som en cocktailaften, sagde Noah.

Unge er eksperter i deres eget liv

Analysekonsulent for 'Fuld af liv'-kampagnen Anne Sofie Plum Christensen var meget tilfreds med forløbet af debatten.

– Det er første gang, vi har lavet et rent ungepanel til en alkoholdebat. De unge er jo eksperter i deres eget liv, og derfor var det enormt interessant at høre deres eget bud på, hvordan de oplever kulturen omkring alkohol.

– Vores undersøgelser viser, at mange unge synes, alkohol fylder for meget på deres uddannelser, og at en del har oplevet at følt sig presset til at drikke alkohol. Jeg synes, ungepanelet var med til at sætte nogle flere ord på, hvordan fremtidens alkoholkultur hos unge kan se ud, konkluderede Anne Sofie Plum Christensen. ●

Fredagsbaren på mit gymnasium handler kun om druk. Fordi jeg ikke drikker alkohol, kan jeg ikke være med i fællesskabet.

– Jeg tror ikke på forbud imod alkohol for unge. Lær hellere de unge om, hvad alkohol kan gøre.

Der var markante udtalelser om unges alkoholkultur og det pres, de kan føle for at være med i flokken. Men selvom de fem unge paneldeltagere så mange problemer i deres generations håndtering af flaskerne, var både Sana, Emilie, Marc, Noah og Nathalie enige om, at begrænsninger – for eksempel det nyligt omtalte gymnasiekodeks – er en dårlig løsning.

– Ideen er ok, men unge kan jo lide at bryde rammerne. Derfor synes jeg, det er problematisk, sagde Sana.

Kan gymnasiedrikket modne?

Marc var stor fortæller for, at unge skal bruge gymnasieårene til at lære at feste modent med alkohol, og han så ikke noget nyt i et alkoholkodeks.

– Gymnasiefester giver lige præcis sikre rammer at drikke i.

Generelt mente paneldeltagerne, at flere af deres jævnaldrende nogle gange drikker af de forkerte årsager, og det så de gerne ændret.

– Folk er nok blevet lidt reserverede, så de drikker for at komme til at tale med nogen, sagde Emilie.

– Det er svært at sige, at man bare ikke har lyst til at drikke i aften. Man skal give en god grund – som de andre accepterer, sagde Nathalie.

Afrusning bygger bro til alkoholbehandling



"Når den afhængige viser motivation for at blive rask, så skal vi være bedre til at række en hånd ud og hjælpe akut"

--- Af: Freja Fredsted Dumont / Foto: Christoffer Regild ---

Afrusning er vigtig for at opnå optimalt udbytte af alkoholbehandling – men først er det nødvendigt, at sundhedspersonalet møder borgeren med åbne arme.

Afrusning grundlægger motivationen for videre behandling. Derfor er afrusning og dertilhørende abstinensbehandling meget vigtig, siger Bjarne Elholm, leder af Alkohollinjen.

Modtagelsen og behandleren er vigtige elementer

På konferencens mest besøgte session understregede Bjarne Elholm vigtigheden af at give de akutte patienter, der ønsker afrusning, en god modtagelse.

Hvis en borger har besluttet sig for at

få en afrusning og går ned på sygehuset, får han ofte at vide, at han må prøve at ramme åbningstiden på ambulatoriet. Eller han risikerer at blive sendt fra det ene hospital til det andet.

– Det er en skam, for når den afhængige udviser motivation til at blive rask, så skal sundhedspersonalet være bedre til at række hånden ud og hjælpe akut. Patienten skal også helst modtages i neutrale omgivelser, som ikke stigmatiserer i en forvejen sårbar situation, siger Bjarne Elholm.

Afrusning og abstinensbehandling

Den alkoholforgiftning, der oftest leder til afrusning, er en livsfarlig tilstand, og derfor er det vigtigt, at patienten aldrig udsættes for en kold tyrker, men derimod får en afrusning med efterfølgende medicinsk abstinensbehandling.

– Man skal kunne tilbyde abstinensbehandling efter afrusning. Disse to ting burde altid være første skridt i alkoholbehandling. Dels fordi det forebygger, at abstinenserne går over i mere alvorlige stadier som delirium og psykoser og dels fordi det motiverer borgeren til at gøre noget ved alkoholproblemet, siger Bjarne Elholm. ●

"Jeg deltager i konferencen på grund af temaet om unge og alkohol. Jeg synes, alkohol er et overset problem i ungekulturen, fordi alkohol er et af de farligste stoffer, vi har. Også når man tænker på langtidsvirkningerne. I den modtagelse, jeg er tilknyttet, er det kun 3-4 procent af vores unge borgere, som kommer til os på grund af problemer med alkohol. Det viser noget om, hvor legaliseret og almindeligt et stort forbrug af alkohol er blandt unge."

Rusmiddelkonsulent Finn Otto Nielsen, Odsherred



”

”

STEMMER



"Jeg har hørt så meget godt om sidste års konference, så jeg har længe vidst, at jeg ville deltage i år. Hos os har vi oplevet en stigning i henvendelser på 34 procent i løbet af det seneste år, fordi vores tilbud er blevet mere synligt. Derfor har jeg brug for at vide så meget som muligt om, hvad der rører sig på området."

Tina Dalby, daglig leder af Center for Alkohol- og Stofbehandling, Roskilde



"Det er anden gang, jeg er med på konferencen. Når man arbejder med budskaber om alkohol, som unge mennesker skal forstå, er det vigtigt at være opdateret på den seneste viden. Det var meget spændende at høre Mads Uffe Petersens foredrag om at miste kontrollen. Når man planlægger forebyggelse overfor unge, handler det ofte om, hvor man skal lægge trykket: Vi vil jo gerne skabe lighed i sundheden ved at hjælpe nogle, som har særlig risikoadfærd, men vi ønsker jo også at lave en almen indsats. I det hele taget synes jeg, at rigtig meget af det, jeg har hørt, er direkte overførbart til mit strategiske arbejde i Aarhus Kommune – og det er vel det, konferencen handler om."

Jasper Kingo Holm, alkoholkonsulent, Aarhus



"Vi har hørt ... meget statistik! Det har været super-relevant hele formiddagen, men vi arbejder med borgerkontakt til daglig, så vi er også på udkig efter noget mere konkret at tage med hjem, som vi får ved sessionerne i løbet af eftermiddagen om unges alkoholkultur og om dobbelbelastede borgere. Til daglig arbejder vi med borgere fra 18 år – både individuelt men også meget familieorienteret. Et godt tema for konferencen næste år kunne være familier."

Tone Stausholm og Karen Postvang, Rusmiddelbehandling
Nørre Voldgade

"Det er også vigtigt for os at pleje netværket. At vende faglige problemstillinger med folk fra hele landet. Der kan være store forskelle på behandlingen lokalt. Vi har alle sammen noget, vi tror på. På konferencen kan vi dels diskutere og sammenligne det, vi gør, og få noget fælles viden, som kan være holdepunkter for vores behandlingsstrategier."

Louise Søndergaard, Rusmiddelcenter Randers

PÅ DNA18



"Vi arbejder i øjeblikket på et tilbud til unge i Brøndby og Hillerød, så vi er her for at samle inspiration til tiltag, vi kan indføre. Og så synes jeg altid, det er interessant at høre, hvad store aktører som TrygFonden og Sundhedsstyrelsen kan fortælle."

Camilla Laursen, alkoholbehandler på Center for Forsorg og Behandling

"Jeg er i ledelsen for rusmiddelbehandlingen i Randers, og denne konference er en god og intensiv måde at opdatere sin viden på – og få noget med hjem, som vi kan bruge. For eksempel gav det meget mening for os at se foredraget om, hvordan stoffer og alkohol er to sider af samme problem. Når vi behandler unge for stofmisbrug, ser vi ofte, at deres forbrug af alkohol stiger, når de tager færre stoffer."

Katrine Nissen, Rusmiddelcenter Randers

Forebyggelse – den danske udfordring

--- Af: Carsten G. Johansen / Foto: Christoffer Riegild ---



Mellem Broccoli og Bajere er produceret i et samarbejde mellem TrygFonden og Tænk tanken Mandag Morgen.



Danskerne er på mange områder mere bevidste om deres sundhed end tidligere – også når det gælder alkohol. Men når det kommer til forebyggelse for at begrænse vores alkoholforbrug, bliver det mere kompliceret. Det forklarede forskningschef hos TrygFonden Anders Hede.

Det varer lang tid, før der bliver ringet til sidste omgang for overforbrug af alkohol i Danmark. Så meget stod klart, efter Anders Hede havde givet sin præsentation af de alkohol-relevante hovedpunkter og pointer fra bl.a. rapporten Mellem Broccoli og Bajere, som tager temperaturen på udviklingen i danskernes holdning til sundhed gennem de seneste 10 år.

– Rapporten viser, at der stadig er en hel del problemer, men også en række uforløste muligheder, slog Anders Hede fast.

Som rapportens titel siger, vil den moderne dansker både blæse og have mel i munden; de fleste er meget interesserede i en livsstil, som styrker deres helbred, men samtidig vil vi også have

lov til at slå os løs en gang imellem med adfærd, der er mindre fornuftig.

Og vores forhold til alkohol er måske det allermost paradoksale af det hele.

Et broget billede

I sammenligning med andre sundheds-temaer som tobak, motion og kost, der også påvirker vores helbred, har store dele af befolkningen en anden indgang til alkohol.

– Mange tænker, at overdrevet drikkeri er noget, de andre og de unge gør. Opbakningen til f.eks. højere afgifter og begrænsning i adgangen til at købe alkohol for voksne er til at overskue. Til gengæld er der pænt stor opbakning til en 0 promille-linje for at køre bil.

– Og samtidig er det faktisk hver sjette dansker, der er bekymret over sit eget forbrug, og ni ud af ti har oplevet alkohol

skabe problemer i deres liv – f.eks. uvenskab, sagde Anders Hede.

Der er derfor også stor opbakning til, at der skal være gode behandlingstilbud.

I det brogede billede af holdninger til alkohol ser det ud til, befolkningen har større forståelse for politiske tiltag, når målgruppen er børn og unge. Et markant flertal af danskere – i samtlige partiers vælgerskarer – støtter eksempelvis en strengere kontrol med dagligvarebutikkernes salg af alkohol til mindreårige.

– Når de politiske partier tøver her, så kan det hænge sammen med, at de unge selv – som jo også er værdifulde som førstegangsvælgere – er mere skeptiske over for regulering af unge end resten af befolkningen. Til gengæld tror færre blandt de unge på, at lidt dagligt drikkeri er sundt, uddybede Anders Hede.

En af de vigtige pointer i arbejdet med forebyggelse af alkoholmisbrug er nok, at det er et kompliceret felt, fordi alkohol har en rolle i dansk kultur. Jo mere forståelse, vi har for den rolle, jo bedre kan vi hjælpe danskerne med at få et fornuftigt syn på deres forbrug af alkohol. ●



Den forbilledlige ungdom

Mange unge fortjener anerkendelse for at styre deres alkoholforbrug – i stedet for at blive slået i hartkorn med det mindretal, som drikker alt for meget. Det havde Nynne Sahl Frederiksen gode argumenter for.

Ungdommen nu til dags ... Den er faktisk ret fantastisk! Medierne fokuserer tit på de negative ting ved den såkaldte curling-generation, men når tallene kommer på bordet, er de 15-25-årige mere fornuftige end blot for 10 år siden. De begår mindre kriminalitet, er bedre uddannede – og drikker mindre!

– Når vi arbejder for at forebygge et højt alkoholforbrug blandt unge, skal vi huske de mange – op imod 70 procent – der faktisk drikker inden for genstandsgrænserne.

– Vi skal fokusere på de positive forbilleder i stedet for at give unge en opfattelse af, at det er normen at have et

meget højt alkoholforbrug. For det er det slet ikke, fortalte Nynne Sahl Frederiksen, der er analyse- og innovationskonsulent hos Kræftens Bekæmpelse og TrykFondens alkoholkampagne 'Fuld af liv'.

Nynne Sahl Frederiksen har været involveret i forebyggelsesarbejde med alkohol siden 2010. Hendes arbejde med 'Fuld af liv'-kampagnens målgrupper har vist, at mange unge bærer en fælles hemmelighed, de ikke nødvendigvis deler med vennerne: Nemlig at deres alkoholforbrug er ganske kontrolleret.

Undgå sociale overdrivelser

Nynne Sahl Frederiksen afviser ikke, at der er behov for indsats målrettet unge, som har et højt alkoholforbrug.

Danske unge er stadig dem, der drikker mest i Europa.

Hendes pointe er, at vi skal forsøge at undgå at bidrage til sociale overdrivelser blandt unge om, at et stort alkoholforbrug nødvendigvis er en del af det at være ung, når flertallet faktisk drikker under genstandsgrænserne.

Statistikkerne viser, at debutalderen stiger og alkoholforbruget er faldende. En positiv historie, der ikke fylder nær så meget i medierne som fulde danske unge i Prag og druk på Paradise Hotel.

– Vi skal derfor lade de mange unge, som gør det rigtig godt ift. alkohol, komme mere i fokus. Det kan inspirere andre unge til at se, at det ikke er nødvendigt at drikke sig stang-Bacardi for at have en god fest.

Nynne Sahl Frederiksen er uddannet antropolog, og hun efterspørger flere holistiske undersøgelser, der i bredere forstand kigger på sociale dynamikker i unges hverdag og festliv.

– Unges alkoholforbrug er – ligesom voksnes – påvirket af kultur og kontekst. Man kan ikke se på alkoholforbruget som en isoleret adfærd, men bør i stedet bruge antropologiske metoder for at forstå de sociale dynamikker i den ungdomskultur, som alkoholforbruget foregår i, mener Nynne Sahl Frederiksen. ●

Ekstra krydser på drink-sedlen

Sessionen 'Mindre alkohol – mindre fest?' var en af konferencens mest velbesøgte. Og de mange deltagere tog godt imod, da 21-årige Emma på en videooptagelse supplerede Nynne Sahl Frederiksen med sine egne ord om, hvorfor hun ikke har behov for at drikke sig i hegnet, når der er fest.

– Jeg kan godt te mig tosset uden at drikke. Problemet er, når de andre opdager det. Da jeg var på rustur med mit studie, satte jeg flere krydser på drink-tavlen, end det jeg drak. Jeg betalte for at slippe for spørgsmål, for det mest positive ved alkohol er for mig at blive en del af fællesskabet.

Læs mere om U-turn, evaluering af metoden og muligheden for at søge støtte til at afprøve metoden på Alkopedia.dk

Hele vejen rundt om unges misbrug

U-turns fire dele:

1. Rådgivning og behandlingstilbud.
2. 'Ro på Rusen' et udgående team, der arbejder med tidlig indsats mod rusmiddelproblemer på skoler og videregående uddannelser. Opsøgende rådgivende arbejde.
3. Åben Anonym Rådgivning. 'DeDrikkerDerhjemme' er et anonymt rådgivningstilbud til børn og unge, der vokser op i et hjem med alkohol og rusmidler.
4. Viden- og Kompetencecentret dokumenterer, effektmåler, evaluerer og står i spidsen for projekter.

U-turn, der er udviklet af Københavns Kommune, kombinerer en tidlig indsats, rådgivning og behandling til unge med forbrug af rusmidler – og den mangeartede tilgang virker.

Rygtet om U-turn er nået hele vejen til Iran, som er et af de lande, der er allerhårdest ramt af rusmiddelproblemer overhovedet, fortalte Kristian Kofod, psykolog og faglig leder af U-Turn, da han sammen med lederen for U-Turn, Mette Clausen, holdt oplæg tirsdag formiddag.

Og netop de iranske rusmiddelproblemer var årsagen til, at Centerchef Dan Orbe, som oprindeligt skulle have stået på talerstolen, ikke mødte op til tirsdagens oplæg. Massiv snestorm fangede ham i Teheran, hvor han havde brugt ugen forinden på at udbrede U-turns principper.

Rammerne er vigtige

U-turn arbejder ud fra et princip om, at mindst mulig indgriben er den bedste måde at håndtere problemer på. Kommunikation er centralt for behandlingen.

Men i stedet for at kommunikere via traditionel terapeutisk samtale, inddrager U-turn hele tiden kreative aktiviteter, som skal være sjove og tiltrækkende for den unge – samtidig med, at der arbejdes med deres problemer. Igenem U-turn får de unge mulighed for at udtrykke sig ved hjælp af kreative tiltag såsom dagbøger, digte, billeder, film eller musik.

– En anden ting, som også er væsentligt for vores tilgang, er, at vi i høj grad involverer familie og netværk. Samtidig arbejder vi også med unges fællesskaber, så de kan løfte i flok og hjælpe hinanden, siger Mette Clausen.

Andre adopterer U-turns metoder

U-turn er, udover at være et tilbud til unge med afhængighedsproblemer, også et tilbud til forældre og professionelle, der arbejder med unge mennesker. Flere kommuner har opdaget U-turns

store effekt, og nu har syv andre kommuner i landet samt Grønland og Iran adopteret U-turns måde at gribe unges misbrugsproblemer an på.

Måler man efter resultater, hvor unge enten er blevet stabiliseret eller har opført deres misbrug, ligger U-turns succesrate på gennemsnitligt 60 procent sammenlignet med landsgennemsnittet på 30 procent. ●



"I Ærø Kommune har vi en stærk lokalt forankret alkoholkultur – som altså også smitter af på de unge mennesker. Alkohol er det eneste, der får dem op fra deres iPads, og det vil vi nu prøve at ændre med nogle tiltag, der ikke inkluderer det at drikke.

Vi er her for at samle inspiration til fællesskaber uden alkohol – blandt andet arbejder vi på at oprette et ungdomshus med sportsfaciliteter og aktiviteter på tværs af alder og institutioner."

Pernille Rønn Bolding, sundhedskoordinator i Ærø Kommune
& **Christian Kjems**, SSP-konsulent i Ærø Kommune

"Vi ved for lidt om den skade, alkohol er skyld i hos vores unge. Der er brug for mere viden om omfanget af denne skade.

De unges forbrug af alkohol – det ved vi en masse om, og det skaber jævnligt debat. Men hvad er resultatet af de unges forbrug af alkohol? Det ved vi meget lidt om. Der findes ikke ret mange undersøgelser, måske fordi det er besværligt at undersøge. Men vi er nødt til at gøre et forsøg, så vi kan give vores unge mennesker en bedre vejledning om alkohol."

Janne S. Tolstrup, professor, dr.med.,
Statens Institut for Folkesundhed



"Jeg har glædet mig meget til at blive opdateret på, hvad der sker i branchen for tiden. Jeg synes blandt andet at U-turn lyder rigtig spændende, og vi er meget inspirerede af rammen omkring konceptet. Især den del, hvor vi skal se på de unge som hele mennesker – og så skal det være hyggeligt og indbydende, når de unge kommer for at arbejde med deres misbrugsproblemer."

Birgit Nicklasen, leder på behandlingsstedet Allorfik i Grønland



"Jeg synes, der opstår enormt meget inspiration til fremtidige tiltag, når vi er samlet så mange, som deler viden, forskning og erfaring. Der er en masse gode, faglige oplæg og inputs til videre arbejde."

Niels Sandø, chefkonsulent, Sundhedsstyrelsen



Alkoholproblemer kan kontrolleres med den rette motivation

Svensk forskning peger på, at selvom de fleste med alkoholafhængighed fravælger de offentlige afvænningssteder, lykkes det alligevel for hovedparten at få styr på deres afhængighed.

Mange føler skam ved at være afhængig af alkohol, og det afholder dem fra at fortælle deres læge om deres afhængighed.

De er heller ikke særligt motiverede for at komme i alkoholbehandling – dels fordi de offentlige behandlingstilbud

ligger afsides, virker for fængselsagtige i deres behandlingstilgang og typisk kræver, at man trækkes ud af sin vanter hverdag i behandlingsperioden.

Det er en af konklusionerne i det oplæg, som Sven Andréasson, professor og overlæge ved Karolinska Institutet og leder af Afhængighedscentrum Stock-

holm, Riddargatan 1, præsenterede på Den Nationale Alkoholkonference.

Fordomme på begge sider

– Der hersker mange fordomme om alkoholbehandling hos folk med alkoholproblemer, men fordommene eksisterer også blandt de sundhedsprofessionelle, pointerede Sven Andréasson i sit oplæg, der særligt handlede om, hvordan man kan forbedre sine alkoholvaner uden behandling.

Fordomme fører ofte til, at folk med alkoholproblemer ikke bliver behandlet i sundhedsvæsenet på samme måde som folk med andre medicinske problemstillinger. Og det er en udfordring, mener Sven Andréasson, der i Riddargatan 1 tilgår patienterne med en samtale, som skal sætte gang i den ønskede adfærdændring.

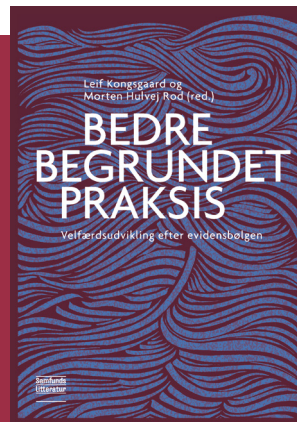
Motivationsværktøjer

– Vores udgangspunkt er, at jo højere dit forbrug er, desto sværere er det at opnå kontrol med alkohol. Men ikke alle er lige motiverede for total afholdenhed. Derfor lader vi folk vælge imellem medicinsk hjælp til afholdenhed eller motivationsværktøjer til selv at få kontrol over deres forbrug. Ni ud af ti vælger sidstnævnte. Ud af dem mislykkes ca. 30 procent med at få styr på sit alkoholforbrug. Resten har succes, forklarede Sven Andréasson.

Nudging som våben

Med de tal in mente er det Sven Andréassons holdning, at langt størstedelen vil kunne hjælpes af det primære sundhedsvæsen, hvis personalet udannes bedre til at tage de motiverende samtaler med patienter med alkoholproblemer.

”Man skal heller ikke tage fejl af, at vi rent politisk kan gøre en forskel ved den måde, vi anskuer alkohol på. Vi ved, at hvis du er tilbøjelig til at blive afhængig og dagligt har nem adgang til alkohol, er det sværere at styre forbruget. Her kan samfundet bl.a. benytte sig af nudging-metoder og gøre det sværere at få adgang til alkohol ved f.eks. at begrænse salget af det efter et bestemt tidspunkt om aftenen. ●



Bogens syv teser:

- 1 Velfærdsstaten er afhængig af de fagprofessionelles dømmekraft.
- 2 Kvaliteten af de fagprofessionelles arbejde er et organisatorisk anliggende.
- 3 Godt individuelt arbejde er et fælles ansvar.
- 4 Selvom der ikke findes entydige svar, er det vigtigt at stille spørgsmål om kvalitet
- 5 Vi bør tale om tavs viden.
- 6 Effektivitet kræver tid til at dvæle.
- 7 Distance giver mulighed for at komme tættere på egen praksis.

Styrk dit arbejde og undgå fælderne

Tavs viden og manualiseringer – det er to fælder, mange velfærdsprofessionelle falder i. Bogen 'Bedre begrundet praksis', giver en række bud på, hvordan fagfolk kan arbejde med udvikling og forbedringer af kvaliteten i praksis uden at falde i de to fælder.

Det er blevet lidt af en skyt-tegravskrig mellem de to fagideologiske standpunkter 'tavs viden' og 'manualisering'. Vores bog skal gerne belyse, hvordan vi fremadrettet skal arbejde, og hvilke mulige veje vi skal gå, for at skabe en bedre begrundet praksis, siger chef for NUBU, Nationalt Videncenter om Udsatte Børn og Unge, Morten Hulvej Rod, som holdt oplæg onsdag formiddag.

Det handler ikke om enten eller – men noget imellem

Mortens hovedbudskaber er, at hvis du vil styrke kvaliteten af det arbejde, du laver, f.eks. som alkoholbehandler eller forebyggelseskonsulent, skal du prøve at undgå to fælder:

Først og fremmest 'tavs viden-fælden', hvor en fagperson påstår, at han eller hun intuitivt bedst ved, hvad der er mest givende for borgeren eller klienten. Fagpersonen kan ikke sætte det på formel, men det handler om fornemmelser af, hvad borgeren har brug for.

Anden fælde er 'manualiseringsfælden'. Her tror en fagperson på, at forskningen ved, hvad der virker på forskellige problemstillinger, og derfor vil han eller hun følge en manual med evidensbase-rede forskrifter.

Hvad er den gode begrundelse?

Morten Hulvej Rod har i samarbejde med ph.d.-studerende Leif Tøfting Kongsgaard redigeret bogen 'Bedre begrundet praksis'. Bogen redegør for, hvordan man lokalt kan undersøge og forbedre

sin praksis for at opnå bedre resultater og lære af hinanden.

– Man skal i virkeligheden være i stand til at formulere nogle mere konkrete begrundelser, for det arbejde man laver, og som tager afsæt i de forhold og den kontekst, man nu arbejder med, siger Morten Hulvej Rod. ●

Social marketing skal få os til at drikke mindre

Social marketing bruger ideer fra kommerciel markedsføring og samfundsvidenskab til at påvirke menneskers adfærd – og måske endda få dem til at nedsætte deres alkoholforbrug.

It's not about giving them a fish, It's not even about teaching them to fish – it's about recognizing their ownership of the river.

Sådan opsummerede den engelske professor fra Stirling University, Gerard Hastings, meningen med social marketing, da han indtog scenen på årets konference onsdag middag. Vi, forbrugerne, har magten. Vi skal indse, at vi er herre over, hvad vi køber og dermed over, hvad der bliver markedsført og solgt.

– The customer is king. Ordinary people need to look at the system and demand it to change with campaigns that affect people to stop buying tobacco, alcohol, fast food etc.

Vi er systemet

Social marketings markedsførings-teknikker er blevet anvendt på en række miljømæssige, sociale og sundhedsmæssige spørgsmål, herunder rygning, energiforbrug, miljøhensyn, offentlig sikkerhed, vaccination, seksuel adfærd – og altså også alkoholforbrug.

Vil du have butikkerne kontrolleret i din kommune?

Så tag kontakt på mail: ina@alkohologsamfund.dk

Mystery shopping – det virker

Alkohol & Samfund tester, hvor ofte butikker bryder loven og sælger alkohol til unge under aldersgrænserne. På Den Nationale Alkoholkonference blev mystery shopping-undersøgelsens resultater lanceret.

Alkohol & Samfunds 13- til 17-årige mystery shoppere har i 2017 besøgt 132 butikker. I 93 af dem kunne de fylde indkøbsposen med øl, alkopops og sprut uden at blive spurgt om ID.

– Undersøgelserne bekræfter, at der i den grad er behov for at stramme op. Først og fremmest bør butikspersonalet blive langt bedre til at spørge om ID. Men også politisk er der behov for en opstrammer. En 18-årsgrænse for salg af alt alkohol og nogle sanktioner, der kan mærkes for de butikker, der bryder loven, siger projektleder Magnus Kielberg fra Alkohol & Samfund. ●

Gerard Hastings' input til debatten er, at vi igennem social marketing kan låne den kommercielle marketings principper til at fremme sund opførsel.

– If marketing can encourage us to buy a Ferrari, it can persuade us to drive safely. ●

"The biggest power we have is shopping. Stop cooperating and wake up, before we ruin the planet and ourselves"

- Alkohol & Samfund rekrutterer i samarbejde med kommunerne unge under 16 år til at prøve at købe alkohol i butikker.
- Indtil videre har Alkohol & Samfund samarbejdet med Gentofte og Skanderborg Kommune. Der er blevet lavet stikprøver i Hovedstadsområdet samt Hellerup.
- Forældrene skal give tilladelse via forældreintra, og de unge får biografbilletter for at medvirke.
- Hvis ekspedienterne spørger til ID, skal de unge svare, at de har glemt det. De må ikke lyve om deres alder.
- Undersøgelsen omfatter både supermarkeder, kiosker og tankstationer.
- Projektlederen er hele tiden i nærheden af de unge og kan gribe ind.

Vær med ...

Alkohol & Samfund kæmper for et Danmark, hvor færre 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. Og du kan være med. Klik ind på alkohologsamfund.dk/medlemskab, hvor du kan tilmelde dig nyhedsbrev, blive medlem, hjælpe os med at anmelde ulovlig alkoholreklame og se, hvor du kan følge os på sociale medier.



DNA19

Den største nationale alkoholkonference, DNA, vender skarpt tilbage i 2019

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

Hold øje med alkopedia.dk/aktiviteter og **Alkohol & Samfunds Facebookside**, hvor der kommer info om konferencen DNA19.

Vi glæder os til at se dig igen.

--- KONFERENCEN I BILLEDER ---



Vi ses til
DNA19



Onsdag eftermiddag den 31. januar takkede Alkohol & Samfund og TrygFonden for to vellykkede konferencedage i Tivoli Hotel & Kongrescenter. Det var tredje gang, konferencen blev afholdt, og der blev slået rekord i antal tilmeldte – hele 375 fagpersoner fra regionale, kommunale og private organisationer mødte op for at udveksle viden og erfaringer.

