

# Alkohol, trivsel og festkultur blandt unge

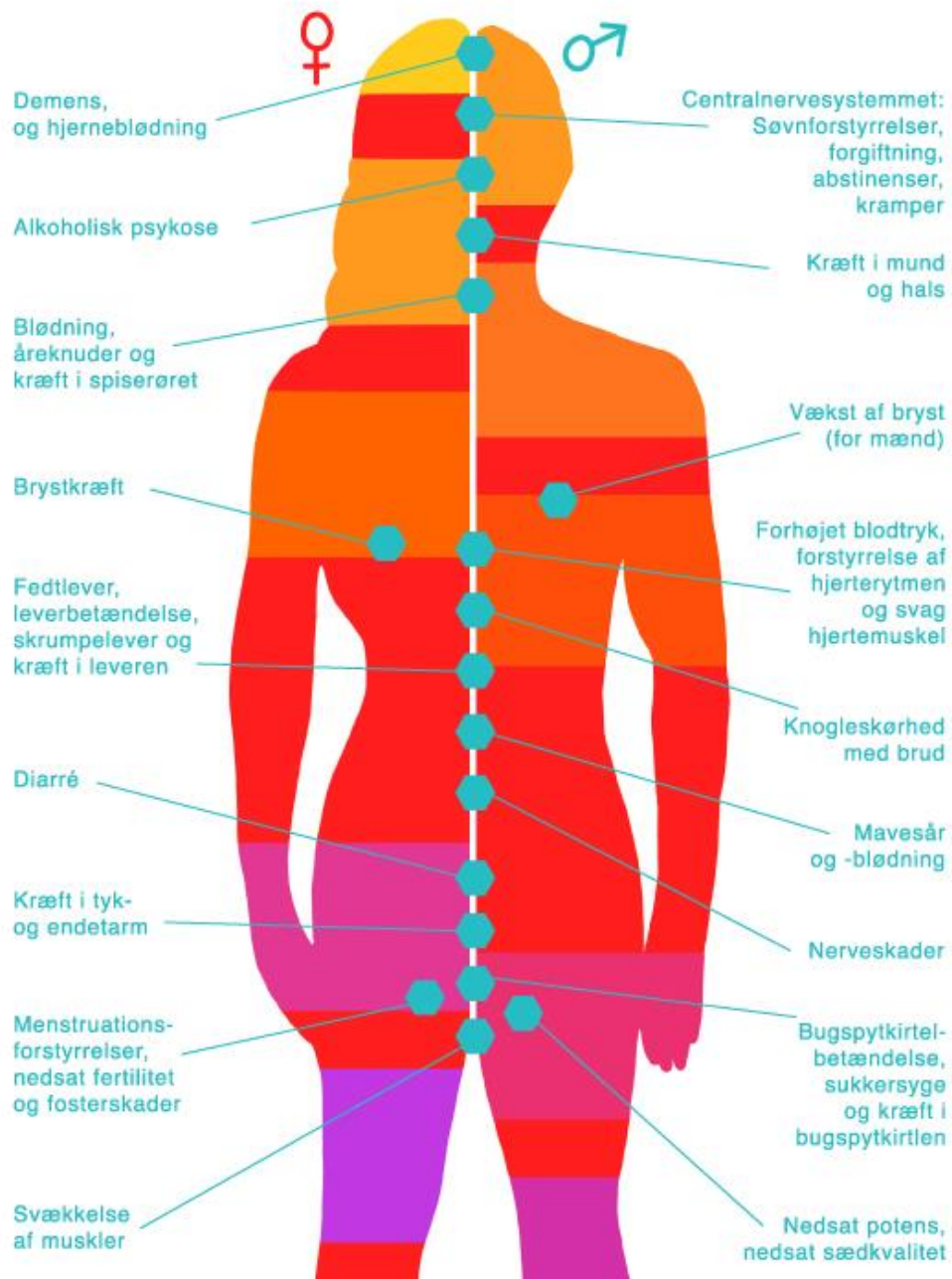
Den Nationale Alkoholkonference 4. april 2022

*Anne Sofie Plum Christensen & Nynne Johanne Sahl Frederikssen*

Kræftens Bekæmpelse & TrygFondens alkoholindsats 'Fuld af liv'

TrygFonden





# Hvorfor arbejder Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden med unge og alkohol?

- Alkohol øger risikoen for mere end 200 tilstande og sygdomme, herunder kræft
- Unge oplever negative konsekvenser af alkohol, herunder ulykker, vold og usikker sex
- Alkoholvaner grundlægges i ungdommen

# Status på trivsel og alkoholforbrug blandt unge

- 40 % af danske 15-16-årige har været fulde den seneste måned (europæisk gennemsnit: 13 %)
- Mistrivsel blandt unge er steget kraftigt fra 2017 til 2021
- Blandt 16-24-årige har hver tredje kvinde og hver femte mand dårligt mentalt helbred
- Vi ved ikke nok om sammenhængen mellem alkoholforbrug og trivsel blandt unge

# Hvad er trivsel?

## WHO

*Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker.*

## Mange aspekter af trivsel

Selvværd, selvtillid, troen på egne evner, fravær af ensomhed, skoletilfredshed, social inklusion m.fl.

# Alkohols rolle for trivsel

*“Dem, som drikker, er ofte mere populære.. De andre [som ikke drikker] er mindre populære, og de går ofte meget tidligere fra festerne”*

Sille, 16 år

# 46 %

oplever, at det er svært at være en del af det sociale fællesskab til fester, hvis man ikke drikker alkohol

# 30 %

drikker jævnligt mere alkohol, end de har lyst til, fordi de føler, at det forventes



# To cases om alkohol og trivsel

**August 16 år:**

## **Intentioner om en alkoholfri gymnasiestart**



*"Jeg kunne nok godt være lidt nervøs for, at folk vil dømme mig for, at jeg ikke drikker... Men så må jeg jo bare vise dem, at jeg stadig er sjov og er en meget federe person uden (...) Jeg er mest nervøs for introfesten. Den siger lidt om, hvem du er og hvilke mennesker, man måske kommer til at gå med. Den er meget afgørende. På gymnasiet går man nok også lidt op i det sociale ry. Hvis man gør noget dumt til en fest, så er det tit, man kommer til at høre for det. Det kunne jeg godt være nervøs for, fordi så det med en ny start og et nyt ry, det går lidt i vasken."*



**August efter gymnasiestart:**

## **Alkohol bliver adgangsbillet til det sociale fællesskab**

*“Da jeg startede på gymnasiet, drak jeg ikke så meget, men jo længere hen vi kom, jo sværere var det. Jeg begyndte lige så stille at drikke igen, og jeg begyndte egentlig at drikke ret meget. Så der har alkoholen her i gymnasiet været lidt svær at sige nej til, fordi du er der, og du er jo med i det der sker (...) Det har været for svært at lade helt være, selvom det egentlig var min plan. Hvis man vil være lidt mere inde i fællesskabet, så drikker man. Jeg var genert, så jeg følte, at det var en måde, jeg nemmere kunne komme ind på folk. Sidst vi talte sammen, der sagde jeg, at alkohol egentlig er ens ven, fordi det fjerner lidt den der barriere med, at det er svært at snakke sammen. Så den ven brugte jeg også lidt i starten af gymnasiet til at komme ind på folk (...) Der er ikke noget drikkepres overhovedet... Men der er simpelthen så mange fester, og du føler, at når du kommer, så skal du være med... med alkohol også”.*



**Nora, 21 år:**

## **Alkohol som copingstrategi**



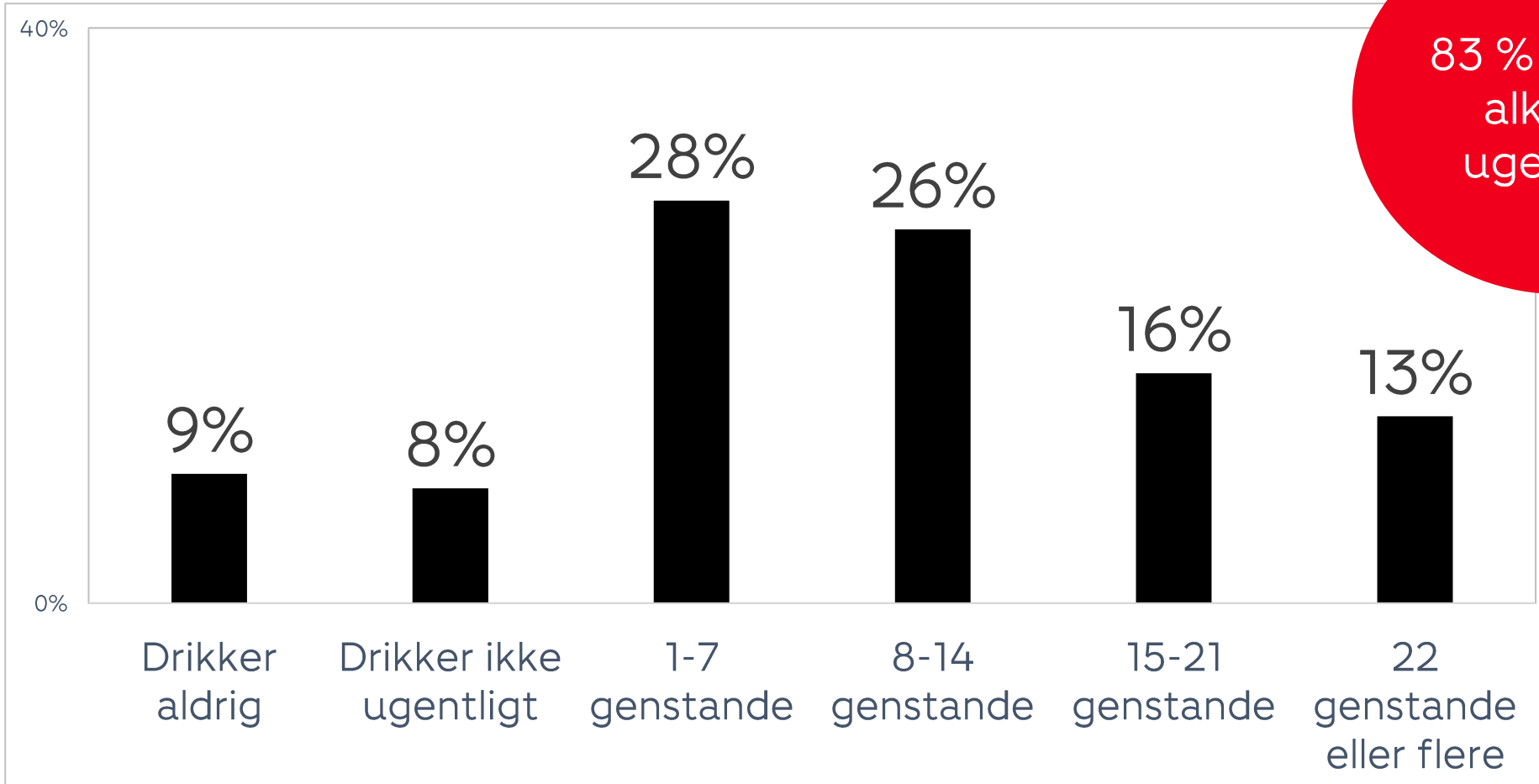
*"Jeg har nok brugt alkohol til at håndtere mine problemer. Jeg har oplevet meget og har nogen gange utrolig svært ved at kapere det (...) Til tider har jeg taget en halv flaske vin for at kunne holde det ud... For ligesom at kunne slappe af og være i det (...) Når jeg har drukket, så er det behageligt – så er jeg glad. Men det kan også vende den anden vej, hvis man har haft en mega dårlig dag, så kan man også sidde og tude i glasset, fordi alle følelser bliver bare lidt større. Dagen efter synes jeg da ikke altid, at det er super fedt... Man har tømmermænd, og det påvirker også psyken. Man bliver træt og kan ikke overskue noget".*

# Videnskabelig artikel om alkohol og trivsel på vej

- Data fra UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser
- Alle gymnasiale uddannelser (STX, HF, HHX, HTX)
- Over 25.000 elever – primært 17-19-årige
- Tværsnitsstudie – dvs. alkohol og trivsel målt samtidigt
- Ugentligt alkoholforbrug
- 7 forskellige mål for trivsel:
  - Mentalt velbefindende
  - Livstilfredshed
  - Selvværd
  - Self-efficacy
  - Ensomhed
  - Social inklusion i skolen
  - Skoleglæde

# Alkoholforbruget er højt

Ugentligt alkoholforbrug



83 % drikker alkohol ugentligt

Endnu ikke publicerede data

Overordnet fund:

# Størst risiko for dårlig trivsel blandt

- Unge, der aldrig drikker
- Unge, der "sjældent" drikker
- Unge, der drikker 22 eller flere genstande om ugen

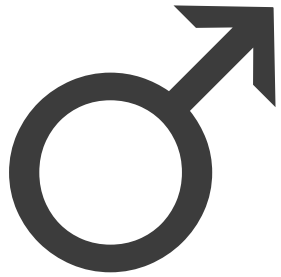
*Ift. unge, der drikker 1-7 genstande ugentligt (referencegruppen)*

# Selv værd

*Er du god nok, som du er?*

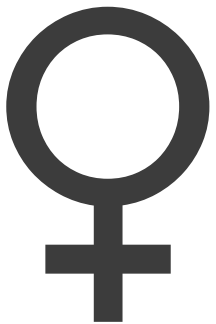
10 % havde lavt selvværd

*Endnu ikke publicerede data*



Større risiko for lavt selvværd blandt:

- Drenge, der "sjældent" drak



Større risiko for lavt selvværd blandt:

- Piger, der aldrig drak
- Piger, der "sjældent" drak
- Piger der drak 22 eller flere genstande om ugen

*Ift. unge, der drikker 1-7 genstande ugentligt (referencegruppen)*

Endnu ikke publicerede data

# Self-efficacy

## – Troen på egne evner

*Kan du klare det, du sætter dig for?*

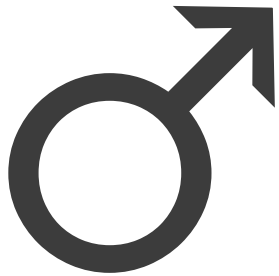
- 18 % havde lav tro på egne evner
- Drenge, der sjældent drak og drenge, der drak 15 genstande eller mere om ugen havde højere risiko for lav self-efficacy
- For piger var der højere risiko for lav self-efficacy med højere alkoholforbrug

*Ift. unge, der drikker 1-7 genstande ugentligt*

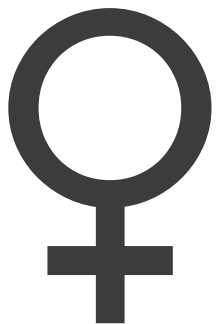
# Skoleglæde

*Hvad synes du om at gå på din skole i øjeblikket?*

16 % synes ikke om at gå i skole



Ingen sammenhæng mellem ugentligt alkoholindtag og skoleglæde for drenge



Størst risiko for ikke at kunne lide at gå i skole blandt:

- Piger, der aldrig drak
- Piger, der drak 22 eller flere genstande ugentligt

*Ift. unge, der drikker 1-7 genstande ugentligt*

*Endnu ikke publicerede data*



Endnu ikke publicerede data

# Social inklusion i skolen

*Er du med i det sociale fællesskab på din skole?*

- 22 % var kun i lav grad eller aldrig inkluderet i det sociale fællesskab i skolen
- Jo højere alkoholforbrug desto lavere risiko for at være uden for det sociale fællesskab i skolen
- Sammenlignet med unge, der drak 1-7 genstande ugentligt, var der:

**1/2<sub>x</sub>** så stor risiko for at være uden for blandt unge, der drak 8 genstande eller derover

**2<sub>x</sub>** større risiko for at være uden for blandt unge, der drak "sjældent"

**3<sub>x</sub>** større risiko for at være uden for blandt unge, der ikke drak

# Diskussion

- Hønen eller ægget?

Hvad kommer først; alkoholforbruget eller mistrivslen?

- **Drikker ikke/lidt** → sværere at blive inkluderet socialt → mistrivsel
  - Mistrivsel → ikke med til fester → **Drikker ikke/lidt**
  - **Stort alkoholforbrug** → negative konsekvenser → mistrivsel
  - Mistrivsel → alkohol som copingstrategi → **stort alkoholforbrug**
- Unge, der har en anden adfærd end flertallet ift. alkoholforbrug adskiller sig måske også på andre måder?
  - Hvordan ville billedet se ud i andre lande?

# Perspektiver fremadrettet

- Alkohol er ikke løsningen på mistrivsel
- Vi skal have adskilt koblingen mellem alkohol og social inklusion
- Vi skal arbejde med drikkepres
- Vi skal være OBS, når alkohol bruges til at håndtere psykiske udfordringer og mistrivsel
- Vi voksne skal være gode eksempler for vores unge

# Tak

Nynne Johanne Sahl Frederiksen

[nyfred@cancer.dk](mailto:nyfred@cancer.dk)

Anne Sofie Plum Christensen

[asc@cancer.dk](mailto:asc@cancer.dk)

TrygFonden

