

Overkanten.dk

Janne Tolstrup
Professor, Phd, Dr med.
Statens Institut for
Folkesundhed
SDU



Overkanten

Samarbejde mellem

novavi

SDU 

STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

Med støtte fra

TrygFonden

Kia Egan (phd stud)

Ulrik Becker, professor

Janne Tolstrup, professor



Hvor mange har alkoholproblemer?



620.000 skadeligt forbrug



140.000 er afhængige



15.000 i behandling pr år

- Hvordan får vi flere i behandling ?
- På et tidligt stadie – før egentlig afhængighed ?



Overkanten / *Alcohol online*

An RCT of the effect of e-alcohol treatment

- Kan videorådgivning få flere i behandling?
- Vi startede i 2016

Vi tester to typer rådgivning

I samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed tester vi to forskellige typer rådgivning, nemlig videorådgivning og rådgivning ved personligt fremmøde.



Videorådgivning

Det er ofte nemmere at kommunikere og forstå hinanden, når der kommer et ansigt på en stemme. Via computer eller smartphone, får du rådgiveren helt ind i din stue. Du sparer også tid og planlægning i forhold til det fysiske fremmøde.



Personligt fremmøde

Personligt fremmøde foregår på et af vores rådgivningscentre. Du møder op og sidder ansigt til ansigt med en af vores rådgivere. Et møde tager typisk under en time.

Om Overkanten

Partnerskab med Novaví

Målgruppe

Rekruttering fra den gen. befolkning (fx via Facebook)

Skræddersyet kommunikation (ikke-dømmende ordvalg og grafik)

Tæt implementering (Egans lov)

Primære udfald: Opstart, gennemførelse og alkoholindtag



Terminologi og visuel identitet



Overkanten

TEST DIT ALKOHOLFORBRUG VI UNDERSØGER PARØRENDE KONTAKT

Find balancen i dit alkoholforbrug

Er du i tvivl om du drikker lige i overkanten og har du svært ved at skru ned? Vi kan hjælpe dig med at få bedre alkoholvaner – helt gratis og anonymt. Du kan starte med at teste dig selv [her](#).



Færre genstande – mange fordele



Bedre helbred

Selv på kort sigt påvirker bedre alkoholvaner helbredet positivt. På lang sigt er der nedsat risiko for en lang række alkoholrelaterede sygdomme.



Bedre sexliv

Bedre alkoholvaner har en gavnlig virkning på potens og fertilitet.




Bedre humør og mere energi

Bedre alkoholvaner vil selv på kort sigt påvirke dit



Bedre søvn

Bedre alkoholvaner vil gavne dit søvnmønster, så du



Bedre helbred



Status

12-mds opfgl. afsluttet

Interviews med deltagere og behandlere
afsluttet ->

Positivt fra begge sider

God kontakt

Rekrutteringsveje

Hvordan fandt du hjemmesiden www.overkanten.dk?

→ www.overkanten.dk	Andel (%)
Internettet – på egen hånd (Facebook og Google)	76
www.hope.dk eller Alkolinjen	10
www.helbredsprofilen.dk	6
Sundhed.dk	1
Venner/familie	3
På anden vis	4

Hvorfor Overkanten.dk?

‘Jamen det er et lille samfund – alle snakker. Så hvis man har et problem... altså jeg kan godt lide, at det [rådgivningen] kommer lidt væk. Det var vel nok grunden til, at jeg ikke valgte lokalt, og så virkede Overkanten lidt mere uformelt. Altså man behøver ikke at have et *dybt* problem eller sådan. Det var ikke så grænseoverskridende’.

‘I poppede op som noget der var *meget* let tilgængeligt, når man ikke vil putte sig i den dér bås’.

‘Fordi det var nemt. Noget af det andet, jeg har været inde på [via internettet], virker så stort. Der findes jo AA og alt muligt –og det kan godt virke ret voldsomt, når man er der, hvor man tænker: ”Jamen er jeg alkoholiker eller får jeg bare lidt for meget?” Det var som om, at man var mindre ‘syg’. [...] Og så kunne jeg godt lide, at jeg skulle indtaste nogle data uden at skulle snakke med nogen først’.

De typiske deltagere

Overkanten

Konventionel behandling



48 %
33 %

Flere kvinder



73 % 12%
31 % 25%

Flere med høj uddannelse



73 %
27 %

Flere i arbejde



33 %
16 %

Flere yngre



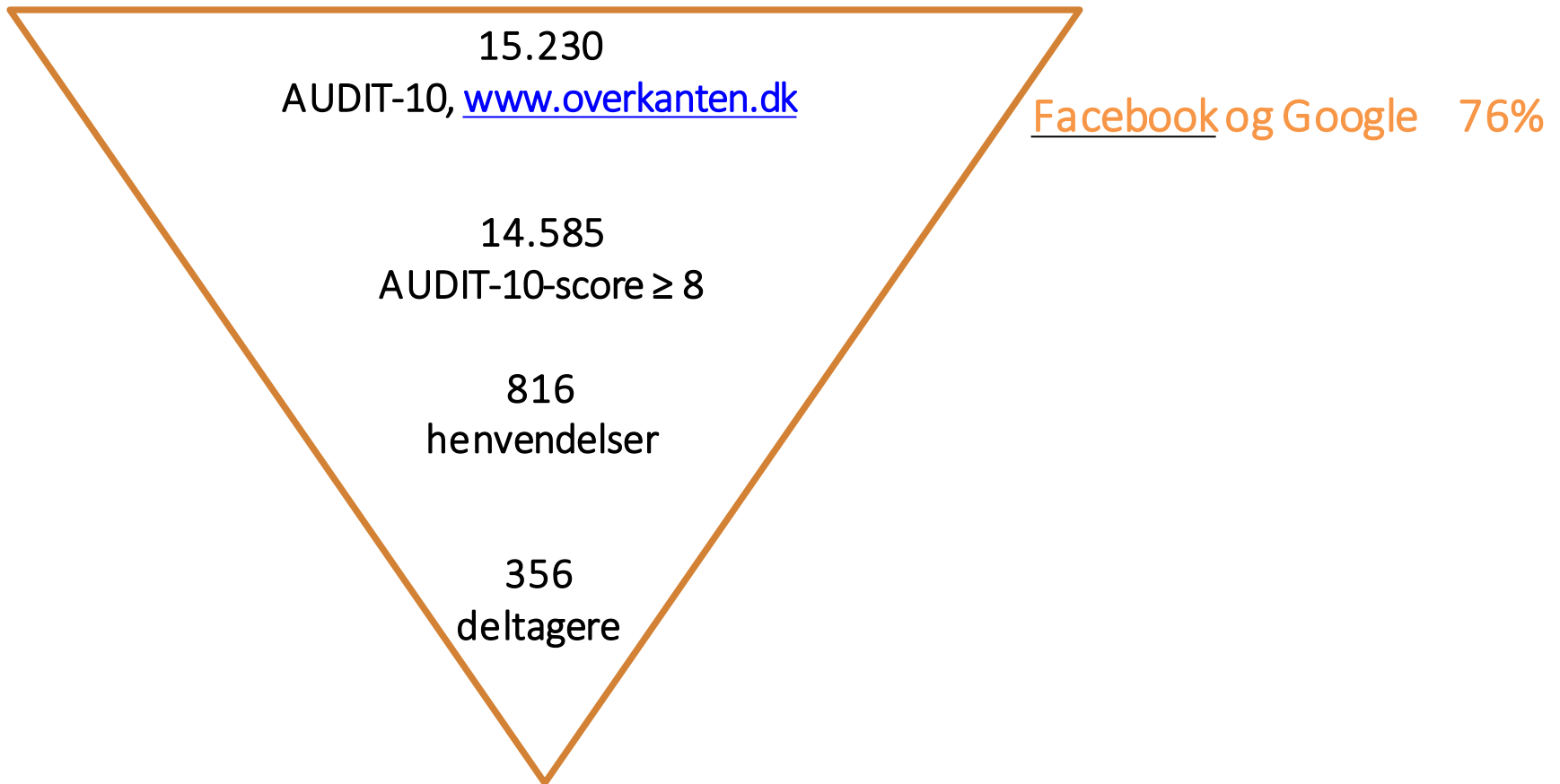
28 (18-42) genstande/uge (median; range)
59 genstande/uge

Lavere alkoholforbrug

Overkanten var pragmatisk

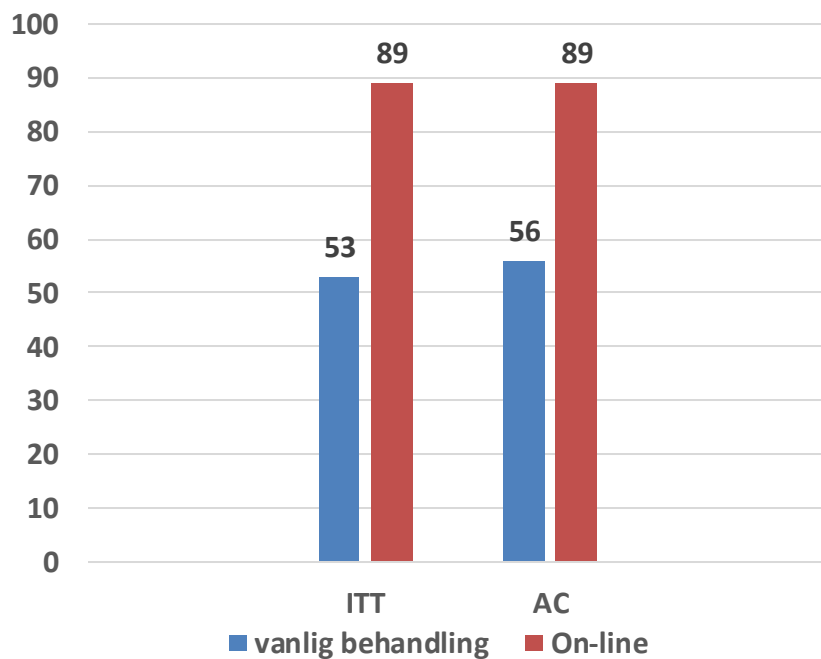
**Video eller telefon?
Samtalelængde?**

Endnu større potentiale



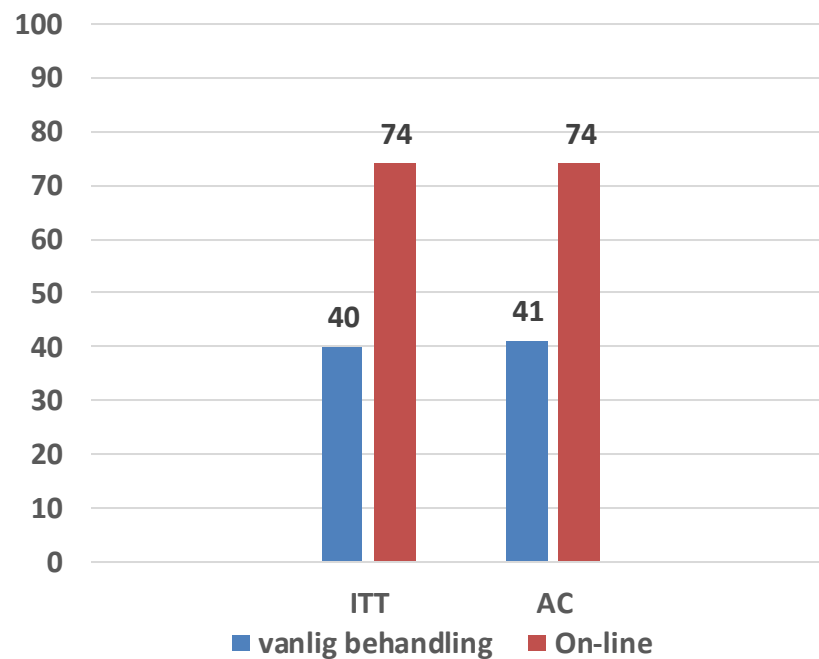
Resultater: 3-måneders opfølgning

Start af behandling



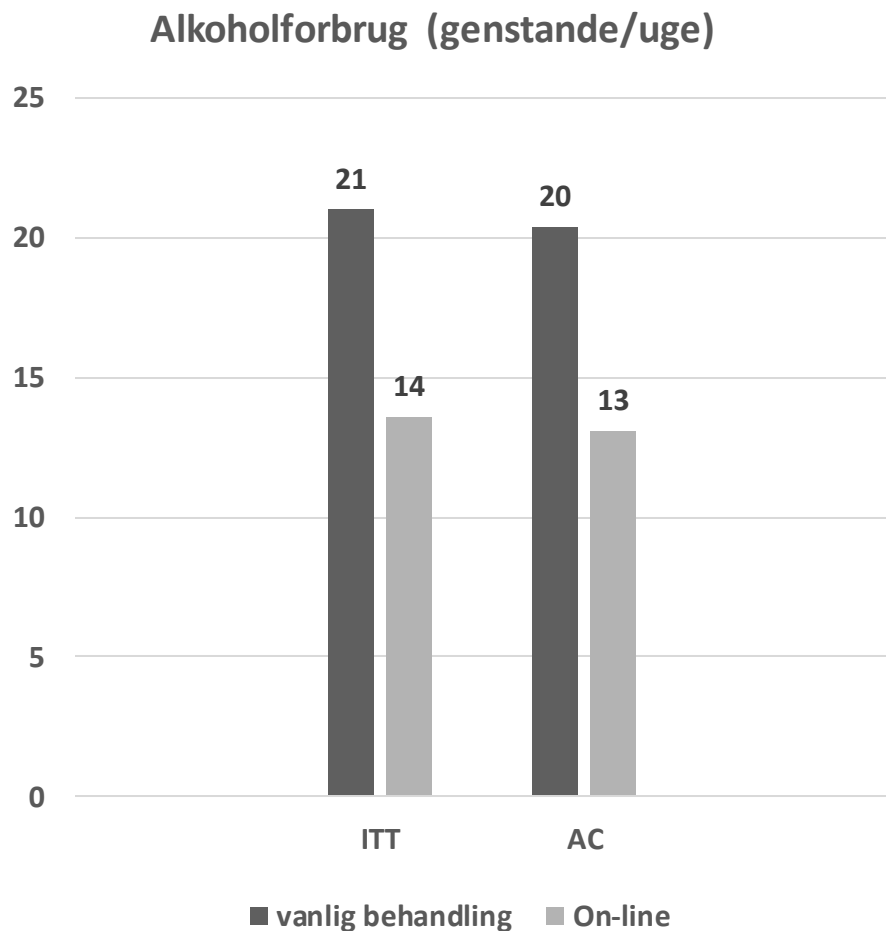
P < 0.0001 P < 0.0001

Gennemført mindst 3 samtaler



P < 0.0001 P < 0.0001

Resultater: 3-måneders opfølgning



Hvorfor Overkanten.dk?

‘Jamen det er et lille samfund – alle snakker. Så hvis man har et problem... altså jeg kan godt lide, at det [rådgivningen] kommer lidt væk. Det var vel nok grunden til, at jeg ikke valgte lokalt, og så virkede Overkanten lidt mere uformelt. Altså man behøver ikke at have et *dybt* problem eller sådan. Det var ikke så grænseoverskridende’.

‘I poppede op som noget der var *meget* let tilgængeligt, når man ikke vil putte sig i den dér bås’.

‘Fordi det var nemt. Noget af det andet, jeg har været inde på [via internettet], virker så stort. Der findes jo AA og alt muligt –og det kan godt virke ret voldsomt, når man er der, hvor man tænker: ”Jamen er jeg alkoholiker eller får jeg bare lidt for meget?” Det var som om, at man var mindre ‘syg’. [...] Og så kunne jeg godt lide, at jeg skulle indtaste nogle data uden at skulle snakke med nogen først’.

Konklusioner

- **Rekruttering via sociale medier får fat i flere**
 - kvinder
 - yngre
 - Flere med høj uddannelse
 - Flere i arbejde
 - Lavere alkoholforbrug
- **On-line behandling får flere i behandling**
- **On-line behandling får flere til at gennemføre 3 samtaler**
- **On-line behandling medfører lavere alkoholforbrug**
 - Efter 3 måneder
- **Vi er i fuld gang med flere resultater!**

Tak for opmærksomheden!