

Alkohol & Samfund



Alkohol & Samfund

Selvhjælpsmaterialet



Alkohol & Samfund

- Formål
- Målgruppen
- Processen
- Evidens
- Indhold og metoder
- Evaluering



Formål

”... at afdække den eksisterende litteratur over selvhjælpsmateriale til mennesker med alkoholproblemer, med henblik på at kunne opstille praktiske anvisninger til videre udarbejdelse og udvikling af borgerrettet selvhjælpsmateriale til mennesker, der ønsker at skære ned i deres forbrug til et kontrolleret/moderat alkoholforbrug i en dansk kontekst.”



Målgruppen

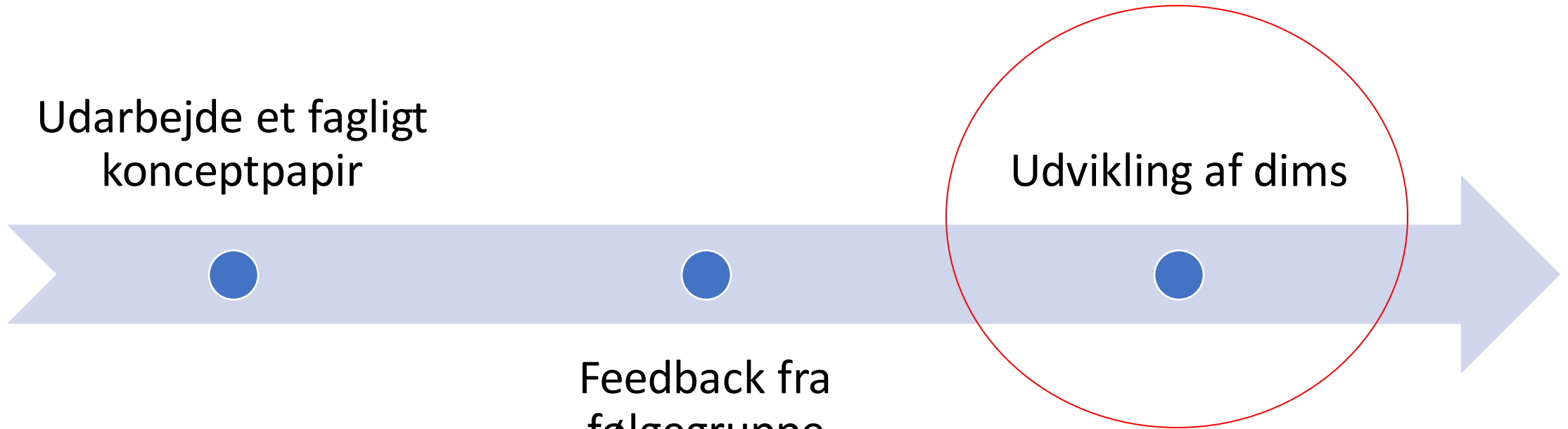
Personer med 'storforbrug' eller 'skadeligt storforbrug', der er motiveret for at ændre deres alkoholforbrug til et moderat alkoholbrug.

Hvor er vi i processen?

Udarbejde et fagligt
konceptpapir

Udvikling af dims

Feedback fra
følgegruppe



Ny mulighed for behandling

- Barriere som stigma og skam og fordomme om traditionel behandling
- Anonymitet
- Målet om at reducere forbruget fremfor afholdenhed
- Nem adgang og mulighed for at fastholde sin normale hverdag
- Høj autonomi



Evidens fra litteraturen

Systematisk litteratursøgning gav i alt 12 studier

- De fleste studier viser en lille men signifikant effekt af selvhjælpsmateriale, sammenlignet med kontrolgrupper på at reducere alkoholforbruget.
- Alle interventioner var internetbaserede med forskellige komponenter fx normativ feedback, monitorering af forbrug, coping-strategier, handleplaner mm.
- Mangel på længerevarende effekter, da follow-up kun er 3-12 måneder

Inspiration til indhold i selvhjælpsmaterialet

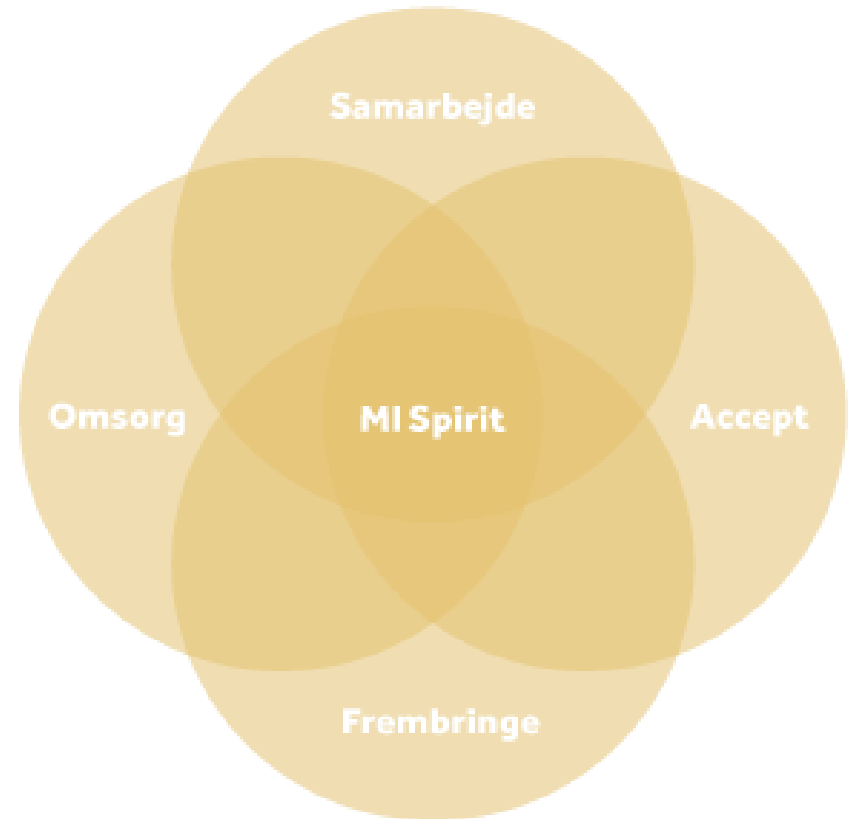
- Miller & Muñoz (2013). *"Controlling your drinking"*. En selvhjælpsbog til mennesker med alkoholproblemer.
- Hammarberg & Finn (2015). *"Åter till kontrollerat drickande – en handbok för kliniker"*. Bogen er skrevet til alkoholbehandlere og beskriver 6 sessioner med borgere med alkoholproblemer. Formålet er at få et kontrolleret forbrug. Disse sessioner kan være inspiration til selvhjælpsmateriale, og indeholder mange ligheder med Miller & Muñoz' *"Controlling your drinking"*.
- WHO (2010). *"Self-help Strategies – For cutting down or stopping substance abuse – a guide"*. Et simpelt selvhjælpsmateriale til mennesker med overforbrug af rusmidler.
- Sundstöm (2017). *Therapist guided Internet Treatment for Alcohol Use Disorders*. Et PhD.-projekt, der tester en online-behandling af alkohol suppleret med terapeutisk hjælp.
- NIAAA (2016). *"Rethinking drinking – Alcohol and your health"*. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Selvhjælpsmateriale i form af en simpel brochure.
- Alkoholnjen (2015). *"En väg mot bättre alkoholvanor"*. Selvhjælpsmateriale i form af et hæfte med opgaver.



Teorier og metoder

Selvhjælpsmaterialet trækker på kognitiv adfærdsterapi, den motiverende samtale og the guided-self-change model.

Udfordringen i et selvhjælpsmateriale er, at man ikke har en terapeut/rådgiver med på sidelinjen – alligevel kan vi anvende komponenter og indsigter fra teorierne til udvikling af materialet og terminologi.



Hvordan kan selvhjælpsmaterialet se ud?

1. Introduktion. Formål med selvhjælpsmateriale ([afsnit 2.1](#)) og viden om alkoholskader ([afsnit 2.2](#))
2. Kortlægning, anvendelse og udredning ([afsnit 3](#))
3. Målsætning ([afsnit 4](#))
4. Selvmonitorering/selvregistrering af forbrug ([afsnit 5](#))
5. Risikosituationer og triggers ([afsnit 6](#))
6. Strategier og værktøjer ([afsnit 7](#))
7. Motivation og belønning i processen ([afsnit 8](#))
8. Evaluering, fastholdelse og håndtering af tilbagefald ([afsnit 9](#))

1. Kortlægning

- AUDIT-score
- Tilbud om rådgivning på Alkolinjen
- Brugeren angiver fordele og ulemper ved at reducere deres forbrug (balanceskema)
- Motivation og self-efficacy

2. Målsætning

- Normativ feedback
- Målsætning med alkoholforbrug i genstande
 - Antal dage om ugen du drikker
 - Antal genstande dagligt
 - Antal genstande ugentligt
- Alkoholpromille udregning
- Personlig kontrakt med målsætninger
 - Jeg drikker ikke før aftensmad
 - Jeg har ikke alkohol i hjemmet

3. Selvmonitorering - Alkoholkalender

Selvmonitorering/Alkoholkalender				
Dato	Tid	Genstand	Sted/Situation	Personer
14/2	20.30	1 øl (33 cl)	Fyraftensøl i hjemmet alene	-
16/2	19.00	1 glas vin (12 cl)	Middag hos venner med vin til maden.	Ole og Nanna
	19.30	1 glas vin (12 cl)	Middag hos venner, Ole bliver ved med at fylde mit glas, når det er tomt. Føler det er uhøfligt ikke at drikke.	Ole og Nanna
	20.00	1 glas vin (12 cl)	Middag hos venner. Ole fylder mit glas, hver gang det er tomt, jeg ved jeg burde sige nej, men har svært ved det.	Ole og Nanna

Feedback – ugentlig opsummering

Ugentlig opsummering				
	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Antal genstande denne uge				
Antal dage uden alkohol				
Antal dage jeg har overholdt min generelle alkoholgrænse				
Højest antal af genstande på en dag i denne uge				
Antal timer brugt på at drikke, på den dag med højest indtag				
Højest promille denne uge				
Hvad kan jeg gøre anderledes for at nå min målsætning i næste uge				

Selvmonitorering nedsætter ens forbrug

- Brugeren har brug for præcis feedback. Hvis de tæller genstande, er man sikker på at kunne se, om det går den rigtige eller forkerte vej for at opnå sit mål.
- Forskning viser, at selvmonitorering i sig selv er en hjælp for folk til at reducere deres forbrug. Det gør brugeren mere opmærksom på sit forbrug, og får brugeren til at overveje hvorvidt man skal drikke, når man gerne vil indtage en genstand.
- Selvmonitorering er en metode, der også leder til indsigt og læring om ens egne alkoholvaner. Fx ved at opdage i hvilke situationer man har tendens til at drikke for meget.



4. Risikosituationer og triggers

Efter at have monitoreret sit forbrug kan brugeren begynde at analysere triggere og risikosituationer for når man drikker for meget.



Stedet fx fodboldstation



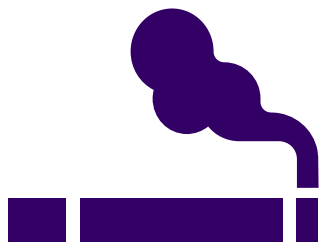
Tidspunkt fx fyraften og weekender



Mennesker man omgiver sig med fx en bestemt vennegruppe



Situationer fx fejring og festlige lejligheder



Vaner fx rygning



Sult og tørst



Følelser og humør fx nedtrykthed, stress.

”Funktionsanalyse”

Funktionsanalyse				
Ydre triggers	Indre triggers	Respons	Konsekvens på kort sigt	Konsekvens på længere sigt
Lørdag aften. 30 årsfest hos Lotte. Mange mennesker. Fri bar.	Glad, opstemt. Tanker: Nu er det virkelig værd at feste	Drikker 3 glas velkomstdrink. 2 glas vin og nogle drinks. Drikker over omkring 4 timer	Glad, snakker mere, behagelig følelse i kroppen pga. beruselsen	Samme aften: For fuld, sludre, snubler rundt. Dagen efter: Skuffet over mig selv, fordi jeg ikke kunne kontrollere mig selv. Skam og angst pga. min adfærd. Hvad tænker de andre ?

5. Strategier og værktøjer

Efter brugeren har lært sine egne alkoholvaner at kende kan de begynde at skære ned. Her er eksempler på strategier:

- 1) Sæt farten ned når du drikker – (mindre glas, flere små tårer, stil glasset fra dig, hold pause mellem genstande med vand/sodavand)
- 2) Lær at sige nej tak – strategier til at afværgede drikkepres
- 3) Brug sociale relationer til støtte – ligeledes undgå de sociale relationer hvor der drikkes meget det første stykke tid.
- 4) Opdage fritidsaktiviteter uden alkohol
- 5) Sæt tidspunkter for hvornår du må drikke fx ikke før aftensmad, stop med at indtage alkohol efter kl. 22 og tag hjem før kl. 00.

Flere strategier

Der kan være forskellige triggers og dertil forskellige løsninger/strategier. Platformen kan indeholde eksempler og forslag den enkelte selv kan vælge at dykke ned i.

Miller & Muñoz har i deres bog kapitler om strategier som fx

- Afslapning
- Tale til én selv
- Aktiviteter uden alkohol – lave en liste.
- Coping med negative følelser, humør og depression
- Selvforståelse
- God søvn
- Mindfulness
- Styrer angst og frygt
- Selvsikkerhed



Motivation og belønning i processen

- Ugentlige opsummering med fremskridt
- Påmindelser og lykønskninger
- Hvordan fastholder vi brugeren og motiverer ved tilbagefald?
- Kan vi anvende rådgivere fra Alkolinjen til opfølgning?



Evaluering og effekt

- I en digital form vil det være muligt at "måle" bruge rejsen ved fx clicks og tid brugt i platformen.
- Selvrapporeret data om forbrug vil kunne give feedback på effekten af selvhjælpsmaterialet på alkoholforbruget
- AUDIT ved start og efter 3, 6 og 12 måneder vil kunne give effektmål for om brugeren har rykket sin score.



Tak for jeres opmærksomhed 😊



Alkohol &
Samfund

