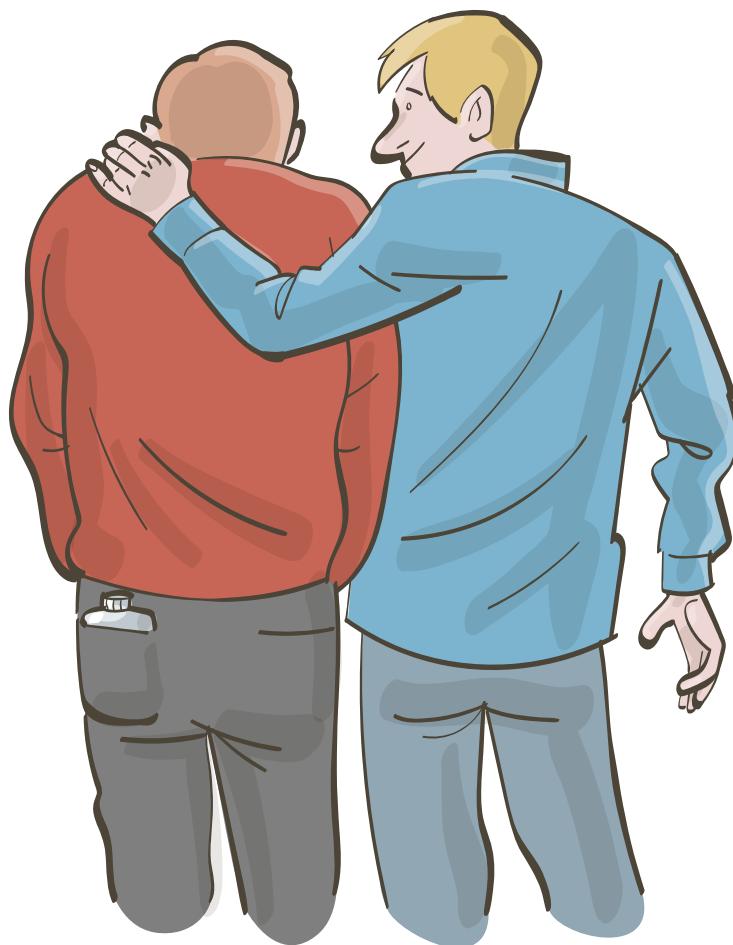


Hvordan hjælper vi bedst mennesker, der er berørt af alkoholproblemer?



Viden til samfundet

Alkohol har stor indflydelse på hverdagen, weekenden og trygheden i Danmark. Hvad enten det er unge mennesker, der leder efter deres plads i de sociale fællesskaber, eller i helt almindelige familiers hverdagsliv med arbejde, fritid, børn og venner, spiller alkoholen tit en rolle. Og selvom det ofte er en positiv rolle, er det desværre ikke altid sådan.

For nogle tager alkoholforbruget overhånd, og den hyggelige drink bliver til uhyggeligt mange. Ægteskaber begynder at knirke, job bliver mistet, og nogle gange bliver børn forsømt.

For nogle begynder det tidligt. Allerede i skolen bliver alkohol for dem en integreret del af livet. Man kan ikke feste uden – og man kan ikke lade være med at feste hele tiden. Gruppepres er en del af det – vaner og kultur en anden.

Hvad der end er grunden, er alkohol for nogle mennesker og deres pårørende ikke længere noget, der giver dem glæde i livet, men en plage de ikke kan slippe af med.

Derfor støtter TrygFonden forskning, der har til formål at vende denne udvikling. Hvordan man kan hjælpe mennesker ud af et skadeligt alkoholforbrug og måske tilbage til et normalt et, hvis de har lyst til det. Hvordan man kan støtte pårørende, der får deres liv vendt på hovedet, fordi én, de elsker, ikke kan styre drikkeriet. Og hvordan man kan hjælpe til, at unge mennesker ikke bliver unødvendigt presset til at drikke for meget for tidligt.

Den forskning kan du læse om i denne publikation, hvor du også får et lille tilbageblik på alkoholens historie i Danmark.

God læselyst!

*Rie Odsbjerg Werner
Direktør i TrygFonden*

Hvordan hjælper vi bedst mennesker, der er berørt af alkoholproblemer?

- Det er lige før, jeg har ønsket, at han ville brække benet. For så blev han forhindret i at gå ud at drikke.

Det er blot ét af de mange åbenhjertige udsagn fra pårørende til mennesker med et skadeligt alkoholforbrug. Fortalt i gruppebehandling i forsknings- og behandlingsprojektet CRAFT.

Et lille indblik i den desperation, der ofte kan være forbundet med at have et nært forhold til en person, hvis alkoholforbrug er ude af kontrol.

CRAFT fokuserer specifikt som et af få tilbud i Danmark på at hjælpe pårørende, som kæmper med at få deres nære til at holde op med at drikke og i stedet søge behandling. Mennesker, som typisk nægter behandling. Et omfattende problem i Danmark.

Så idéen i CRAFT svarer populært sagt til, at man på et fly i en kritisk situation selv skal tage iltmasken på først og derefter hjælpe andre.

De pårørende får konkrete redskaber og strategier til at hjælpe sig selv og til at kommunikere konstruktivt med den drukkende. Handlemåder, som igen kan være med til at motivere vedkommende til at søge behandling på sigt.

Undersøgelser har vist, at en person med et alkoholmisbrug nødtigt spørger om hjælp, men når det sker, rækker de ud til familie og venner som de første. Det vil sige, at det giver god mening at støtte pårørende.

For som forskning har dokumenteret, rammer overforbrug af alkohol også pårørende hårdt.



- Mange af de pårørende er meget slidte, når de kommer til os. De har kæmpet i årevis og føler sig låst fast i deres situation - låst på hænder og fødder. I forløbet kan de få hjælp til at skille tingene ad, få åbnet for flere handlemuligheder i netop deres situation, arbejde på at få bedre livskvalitet og få pårørende i behandling, fortæller Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

Ord som behandling og misbrug kan virke meget dramatiske og kan afskrække nogle fra at søge hjælp til at reducere deres alkoholforbrug.

Illustration: Jakob Wedendahl

Hun har været behandler på forløbet i CRAFT-programmet med grupperådgivning i Odense Kommune som en del af forskningsprojektet 2018-22. Projektet har blandt andet til formål at finde ud af, om CRAFT er en effektiv metode til at få problemdrunkere til at søge hjælp.

Skam omkring behandling

Der kan dog være lang vej fra spæde tanker om at søge hjælp til at melde sig til behandling.

Det er en alarmerende lille del af de godt 585.000 danskere, der har et alkoholproblem, som er i behandling. 140.000 af disse lider af en decideret afhængighed, og kun 10-15 procent er i offentlig behandling.

CRAFT

CRAFT står for Community Reinforcement and Family Training. Behandlingsprogrammet hjælper pårørende til at motivere drikkende til at gå i behandling. Det er udviklet i USA og tilpasset og brugt med succes også i bl.a. Tyskland.

CRAFT i Danmark er forankret som forskningsprojekt på Syddansk Universitet (SDU) fra 2018 til 2022.

Det har 1) haft til formål at tilpasse og implementere CRAFT i den danske offentlige alkoholbehandling, at 2) finde ud af, hvorvidt det er en effektiv metode til at få problemdrunkene til at søge hjælp og endelig at 3) afsøge i et randomiseret kontrolforsøg, hvorvidt de bedste resultater opnås i hhv. gruppe-, individuel- eller selvhjælpsbehandling.

350 pårørende har deltaget på 18 kommunale behandlingssteder fordelt over hele landet.

De endelige resultater foreligger først i 2022, men foreløbige resultater tyder på meget positive erfaringer.

SDU tilbyder allerede nu kurser i CRAFT til landets kommunale alkoholbehandlere og formidler det materiale, institutionerne har brug for, for at implementere tilbuddet.

Den er endog gratis i alle kommuner og udstyret med behandlingsgaranti: Man skal tilbydes en plads inden for 14 dage. En lille procent er i privat behandling.

- Den meget lave tilslutning er et problem, vi har kæmpet med i alle årene, fortæller Anette Søgaard Nielsen, projektansvarlig for CRAFT og professor ved Syddansk Universitet (SDU). Hun fortsætter:

- På trods af de mange gode kampagner og offentlig formidling fra behandlingsstederne selv, er der fortsat forbavsende få, der ved, at det er gratis at få behandling for alkoholmisbrug. Man kan vælge kvit og frit, og der er anonymitet for den enkelte. Men hvis nogen har googlet behandling, er det meget tit de private behandlingstilbud, der dukker op i søgemaskinen. Tilbud, der måske koster 60.000 kroner.

En anden grund er uden tvivl, at det i Danmark er forbundet med skam og tabu at have et alkoholmisbrug og også at erkende og søge behandling for det.

- Skamfuldheden medvirker til, at det kan være en stor overvindelse at søge hjælp. Hvor mennesker fortæller helt åbent om rygestopkurser til familiefester og får ros for dette, er det sjældent tilfældet med alkoholbehandling. Vi skulle meget gerne nå dertil, hvor man frit kan tale om det og dele erfaringer fra alkoholbehandling uden skam, siger Anette Søgaard Nielsen.

Det krævede derfor ikke helt overraskende en aktivt opsøgende indsats med videoklip på sociale medier og direkte rekruttering for at få nok pårørende i form af 350 personer til at deltage i forskningsprojektet.

Et projekt, der via sit program også peger på, hvor omfattende og komplekst ét menneskes alkoholproblem kan påvirke mange andres liv.

Jeg vil ikke ind i misbrugsboksen

Netop tabu, skam og den alkoholramtes selvbillede spiller også en helt central rolle i projektet Overkanten.dk. Det henvender sig direkte til den alkoholramte selv med tilbud om behandling, men uden hovedet at nævne ordene alkoholbehandling eller misbrug.

For ingen vil associeres med det problem - at være "damen eller manden på bænken".

Formelt set går det store forskningsprojekt ud på at finde ud af, om alkoholbehandling via videomøder har samme effekt som behandling ansigt til ansigt et fysisk sted. Idéen blev mødt med en vis skepsis i 2018, da projektet blev udformet. Men så kom corona-pandemien i 2020 og 2021, og pludselig var videomøder dagligdag.

Selve projektets form og grafik er imidlertid også helt afgørende og gennemtænkt.

På hjemmesiden bliver man straks mødt af et lyst og positivt design. En tegneserieagtig kvindefigur balancerer et vinglas og overskriften lyder: "Find balancen i dit alkoholforbrug". Et sprogbrug, der også kendes som noget positivt fra for eksempel snakken om balance i arbejds- og familieliv.

Dernæst lover en kort tekst, at "vi kan hjælpe dig til at få bedre alkoholvaner gratis og anonymt". Under teksten "færre genstande - flere fordele" nævnes blandt andet bedre helbred, bedre sexliv, bedre søvn og mere energi. Ikke et ord om alkoholmisbrug.

Design og form er skabt helt bevidst ud fra et ønske om at appellere til en bestemt målgruppe. De ser ikke deres alkoholforbrug som noget markant alvorligt i kategorien sygdom, men vil alligevel gerne gøre noget ved det.

Som projektleder og ph.d. ved SDU og Statens Institut for Folkesundhed Kia Kejlsvik Egan fortæller, siger deltagerne i projektet direkte, at de simpelthen har svært ved at se sig selv i noget, der hedder behandling.

- Det svarer ikke til deres selv billede og føles meget tungt og dramatisk. De vil ikke sættes i bås som én, der har svære alkoholproblemer. At de så hen ad vejen i forløbet kommer til en erkendelse af, at problemerne måske alligevel er lidt mere omfattende, end de troede, er en anden sag. Det har haft stor betydning for selve tilmeldingen, at misbrugsbåsen ikke stod og ventede på dem som eneste mulighed med al sin associerede elendighed, siger Kia Kejlsvik Egan.

Rent organisatorisk er alkoholbehandling og anden rusmiddelbehandling i flere kommuner samlet fysisk samme sted. Hvis en person går til et møde om alkoholbehandling, kan det virke afskrækkende, at der står "misbrugsafdeling" på døren.

Alkoholmisbrug og selve behandlingen er forbundet med stigma og tabu. Set i dette lys valgte man derfor også konsekvent at bruge ordet rådgivning i stedet for behandling i selve behandlingsforløbet.

Kom alvorlige problemer i forkøbet

Overkanten.dk henvender sig specifikt til en bestemt del af de 585.000 danskere, der skønnes at have et problematisk alkoholforbrug. Et forbrug, som endnu ikke er blevet til en decideret afhængighed. Så typisk har de fortsat et fast job og anden forankring i samfundet.

**Alkoholrelaterede dødsfald i Danmark årligt: ca. 3.000.
Omkring 1.800 af disse skyldes cancer.
Trafikdræbte i Danmark årligt: ca. 200.**

- Overordnet har et menneske et alkoholproblem i gennemsnit i 11 år, før vedkommende søger hjælp, så vi vil gerne nå mennesker tidligere. Der er et kæmpe problem med underbehandling i Danmark. Kun mellem 10 og 15 procent er i behandling. Nogle mennesker når selvfølgelig at komme videre af sig selv. Måske har de et problematisk alkoholforbrug i en årrække for derefter at lægge det bag sig. Men når det går galt, er det meget tungt for alle parter. Så det kan være ressourcebesparende både for den enkelte og for samfundet at sætte tidligere ind med hjælp og nye alkoholvaner. Projektet er et led i den strategi, fortæller Kia Kejlsvik Egan.

Det er ikke bare vanskeligt at få folk til at gå i behandling. Det er også en udfordring at få dem til at fuldføre behandlingen, når de er tilmeldt.

Derfor er det ifølge projektansvarlig professor Janne Tolstrup ved SDU og Statens Institut for Folkesundhed et yderligere ønske med projektet også at øge fastholdelsen i behandling.

- Et af formålene med undersøgelsen er at finde ud af, om videomøderne kan få deltagere til at blive hængende i behandling. Det at have prøvet videomøderne kan måske på sigt også være med til at afdramatisere det at møde fysisk til behandling, fortæller Janne Tolstrup.

Overkanten.dk

Projektet er forankret ved Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet i projektperioden 2017-2023.

Projektet undersøger, hvorvidt rådgivning via online-videomøder kan have samme effekt som for eksempel individuel behandling via fysiske møder.

Et af formålene med indsatsen er også at finde ud af, om videomøderne kan få deltagere til at blive hængende i behandling.

Projektets 375 deltagere blev fordelt 1:1 i et randomiseret, kontrolleret forsøg til en interventionsgruppe og en kontrolgruppe.

Hvor interventionsgruppen modtog videorådgivning, skulle kontrolgruppen møde personligt op til samtaler på et alkohol-laboratorium.

Samarbejdspartneren Novavi, en behandlingsudbyder brugt af flere kommuner, stod for selve behandlingen i begge grupper.

Efter afslutningen af selve forskningsprojektet i juni 2021 kører Novavi projektet med videorådgivning videre med små ændringer som et regulært behandlingstilbud.

Data fra forskningsfasen af projektet analyseres fortsat, med resultater forventet i 2022.

Af de 378 tilmeldte til Overkanten.dk blev kun få personer sendt videre til decideret medicinsk afrusning. Det ville i deres situation ikke være ansvarligt at have dem i videobehandling. Langt de fleste af deltagere havde ikke tidligere fået formaliseret hjælp.

Enkelte havde før søgt hjælp, men kunne ikke forlige sig med hverken private AA-tilbud eller kommunale tilbud.

Behandling: ikke som på film

Endnu en medvirkende årsag til den lave behandlingsprocent i Danmark kan være mangel på indblik i, hvad behandling helt konkret går ud på, og hvordan den forløber.

Nogle af de pårørende, der deltog i CRAFT, sagde for eksempel, at de på forhånd havde været bange for at få noget trukket ned over hovedet. Men når først de var i gang, ville de ønske, at de havde gjort det noget før.

Mange mennesker har deres forestillinger om alkoholbehandling og decideret afrusning udelukkende fra medier og fra amerikanske film og tv.

Her vises månedlange døgnophold på klinikker for de rige med endeløse psykologsamtaler. Eller en ofte karikeret model af Anonyme Alkoholikere (AA) med tåkrummende og tårevædede bekendelser i grupper i skumle kælderrum.

Grundmodellen for den frivilligt og privat drevne AA er, at den enkelte erkender sit alkoholmisbrug og derefter forlader alkohol resten af livet.

En model, der har hjulpet mange mennesker med sin konsekvens, men som for andre er en helt uspiselig løsning i sin enten-eller-form. Mange med et alkoholproblem har et ønske om at kunne nyde alkohol kontrolleret.

Virkelighedens alkoholbehandling i Danmark foregår typisk ambulant på for eksempel en ganske almindelig onsdag eftermiddag. Tilgangen er sædvanligvis den motiverende samtale og kognitiv adfærdsterapi i et forløb, tilpasset den enkeltes udfordringer.

Forskning har vist, at hvis behandling skal føre til resultater, skal det være nemt at passe ind i et liv, hvor for eksempel børnehentning og arbejde også fylder.

Undtagelsen er en decideret medicinsk afrusning, hvor en klinik er involveret.

Motivation for at få balance i sit forbrug

Det faglige indhold og metode i rådgivningen forblev uændret på Overkanten.dk, selvom den visuelle form og sprogbrug er mærkbart anderledes end hos de almene tilbud.

- Idéen var, at de tilmeldte skulle gå til selve forløbet på video, som de ellers ville gøre i det fysiske forløb ansigt til ansigt. Altså en opstarts-samtale, fastlæggelse af mål, de praktiske oplysninger. Selve rådgivningen blev herefter skræddersyet til den enkeltes behov ud fra de metoder, som benyttes i størstedelen af alkoholbehandlingen i Danmark: den motiverende samtale og kognitiv adfærdsterapi. Her arbejder man blandt andet med at gå ind at ændre vaner med nogle ganske bestemt redskaber og øvelser, siger Kia Kejlshov Egan.

Kort efter tilmelding til Overkanten.dk udfylder deltagerne et obligatorisk spørgeskema. Ud fra dette trækker forskerne de såkaldte *baseline*-data ved undersøgelsens begyndelse, så der er noget at sammenligne med senere.

- Her kunne vi se, at deltagerne generelt var en del mere veludannede end de folk, der sædvanligvis opsøger alkoholbehandling i kommunalt regi. De var super motiverede til at ændre vaner. De var interesserede i at drikke mindre og i at kunne fastholde nogle gode vaner, fortæller Kia Kejlshov Egan.

Af efterfølgende kvalitative interview fremgik det tydeligt, at tekst og form på hjemmesiden stemte overens med deres eget selvbillede.

Så snart de var tilmeldt, fik de en e-mail om, at de ville blive kontaktet efter tre-fire hverdage af en rådgiver. Det vil sige klare linjer og en meget proaktiv tilgang.

Selve behandlingsdelen blev varetaget af den private udbyder af alkoholbehandling, nonprofitfirmaet Novavi, som flere kommuner har udliciteret deres behandling til.

Forskere og behandlere valgte også en meget pragmatisk linje i forhold til forløbet på video.

En deltager syntes for eksempel, at det var utroligt grænseoverskridende at vise sit ansigt på video første gang, så der tog de telefonen i brug i begyndelsen.

**I Danmark vokser 122.000 børn
fra 0 til 18 år
op i familier med alkoholproblemer.**

Et andet sted kunne de ikke få videoteknikken til at virke, så deltageren sendte et billede af sig selv, så behandleren kunne se vedkommende.

En tredje insisterede på at møde behandleren fysisk efter nogle videomøder.

Som projektansvarlig Janne Tolstrup ser det, har onlinemødemodellen bragt mere fleksibilitet og dynamik ind i mødet mellem rådgiver og deltager.

- Når man skal møde op fysisk, kan der gå lang tid fra første møde, til næste er i kalenderen. Men med et onlinemøde kan man bedre lægge en 10-minutters samtale ind med kort varsel, hvis en deltager for eksempel pludselig er inviteret til en fest i weekenden og har brug for hurtig hjælp til en strategi for at kontrollere alkoholforbruget, fortæller hun.

Dansk alkoholkultur kan sløre misbrug

Det var meget sjældent en pårørende eller ven, der havde skubbet på, for at deltagerne skulle søge en form for hjælp.

- De fleste fortalte, at det var deres egen beslutning at komme. En kvinde sagde for eksempel: "Min mand har ikke noget problem med mit forbrug, men jeg har et problem med, at jeg drikker tre glas rødvin, når jeg kommer hjem fra arbejde. Så dette forløb er noget, jeg gør for mig selv. Ingen i min omgangskreds synes, at jeg har et problem", beretter Kia Kejlskov Egan.

For nogle medførte forløbet også en forundring og refleksion over, at selve deres alkoholforbrug måske var lidt mere problematisk, end de egentlig havde tænkt i udgangspunktet.

- Der er nok ingen tvivl om, at den danske alkoholkultur er med til dække over og skjule de problematiske forbrug, siger Kia Kejlskov Egan.

Noget, hun som forsker selv reflekterer en del over, er: Hvad er et problematisk alkoholforbrug egentlig?

- Alle refererer til Sundhedsstyrelsens genstandsgrænse som deres målestok igen og igen. Men den siger noget om, hvornår man kan risikere at få nogle alkoholrelaterede sygdomme. Den siger ikke noget om livskvalitet. Måske skulle man samtidig også mærke efter i sit eget liv. Et problematisk forbrug kan også opstå langt før genstandsgrænsen. Måske stikker de to øl til maden til partneren, som er vokset op i et hjem med alkoholmisbrug. Måske kunne man udforske, hvorfor man for eksempel bruger vin til at stresses af med. Det er også værd at tænke over, funderer hun.

Men indtil videre er genstandsgrænserne den eneste officielle målestok at holde sit alkoholforbrug op imod i Danmark, som ikke har en national alkoholpolitik.

Resultater fra projektet er ikke klar endnu, men Kia Kejlskov Egan er ud fra delresultaterne ikke i tvivl om, at Overkanten.dk har givet mærkbare resultater for den enkelte.

Skam og tabuisering om alkoholbehandling generelt gør dog, at de færreste deltagere efter endt forløb deler med andre, at de har fået rådgivning eller været i behandling. Det er bestemt ikke noget, de skifter med.

- Hvis en kollega er åben omkring et lignende problem, kan det godt være, at de deler erfaringer. Men ellers siger de typisk: "Jeg ved godt, hvad de andre så vil tænke om mig. At jeg ikke har styr på mit liv i øvrigt, at jeg er socialt lidt langt ude, at jeg ikke kan varetage mine børns ve og vel". Men når de få har turdet åbne sig, er de faktisk blevet taget rigtig godt imod og har fået ros af deres omgivelser, fortæller hun.

Tabu, stigma og forestillinger om sig selv og de andre fylder helt ekstraordinært meget, når det gælder alkoholbehandling.

Man aner noget meget fordømmende i den kultur, der omgiver alkohol. Det, som Janne Tolstrup kalder det store alkoholparadoks i Danmark:

- Det er okay at være fuld til fest og drikke for meget. Men der er en meget tynd rød linje, man ikke skal over. Altså man skal ikke miste kontrollen. Især er det nok stigmatiserende for kvinder at miste kontrollen i forhold til alkohol, siger hun.

Et strejftog i dansk alkoholkultur gennem tiden

Alkoholkulturen i Danmark har taget nogle store slomsving hen over mange århundreder.

Den fjerne fortid er omgærdet af myter - var vikingerne for eksempel sanseløst berusede på deres togtogter over Nordsøen til England og Skotland? Og hvis ja, gør det så druk til en "naturlig" del af dansk kultur?

Ser man på den nære fortid og nutid, har alkoholvanerne gennem de seneste 100 år gennemgået markante forandringer. Fra hvad vi drikker, til hvor vi indtager det.

Både nye samfundsstrømninger og lovgivninger har spillet en rolle i adfærdsændringerne. I dag er der for eksempel fokus på sundhed og ikke mindst forebyggelse hos de helt unge.

Der er bred enighed om, at unges alkoholdebutalder skal udskydes, og at færre danskere skal have et skadeligt alkoholforbrug.

For 110 år siden var én meget synlig alkoholforebyggelse i gadebilledet målrettet primært arbejdermænd. Når vi i dag ser smarte kaffevogne på gaden i danske storbyer og på festivaler, tænker de færreste alkoholforebyggelse. Det er bare skønt at kunne få en kop hurtig, velbrygget kaffe med for eksempel havneudsigt.

Illustration: Jakob Wedendahl



Men kaffevogdenes oprindelige forgængere handlede om andet og mere end nydelse: Kaffeudskænkningen skulle medvirke til at stoppe det omfattende spiritusdrikkeri på vej til og fra arbejdspladserne med strategiske placeringer i byen.

For allerede klokken 4 om morgenen var morgenværtshusene åbne og klar til at sælge øl og brændevin til de arbejdere, der mødte tidligt ind på byens mange værfter og fabrikker. Noget at styrke sig på til det hårde fysiske arbejde.

Hvert fjerde dødsfald i København var dengang alkoholrelateret og armoden betragtelig.

Så Københavnske Kvinders Kaffevogne blev fra 1907 derfor fra tidlig morgen parkeret foran blandt andet store arbejdspladser året rundt.

Det skulle være nemt for de mandlige arbejdere at vælge en kop billig kaffe i stedet for et af de talrige morgenværtshuse. Med 8 øre for en kop kaffe ville der også være penge tilbage til den hjemlige husholdning.

Som kredsen af afholdskvinder bag initiativet skrev til Københavns magistrat i deres ansøgning, havde de "forståelse for, hvilken nød og elendighed der fremkommer i hjemmene ved det store forbrug af stærke drikke på arbejdspladserne".

I 1922 var der 17 kaffevogne, som serverede flere end en million kopper kaffe om året.

I 1934 var der 44 vogne, som også udførte et vigtigt stykke socialt arbejde i de trængte mellemkrigsår med gratis kuponer til en kop kaffe og et stykke brød. Selve vognens konstruktion var i øvrigt en forløber for pølsevognen, der kom til Danmark i 1921.

De store industriarbejdspladser som for eksempel værfterne fik efterhånden flere marketenderier, der serverede kaffe og billige måltider. Men der skulle gå endnu 60 år, før danske arbejdspladser fik en alkoholpolitik.

I mellemtiden skete der noget bemærkelsesværdigt under 1. verdenskrig. Noget, der blev helt afgørende i forhold til at ændre nationens alkoholvaner fra brændevin til øl.

I 1917 blev der lagt store skatter på brændevin som følge af manglen på korn. Prisen på en flaske snaps steg fra godt 1 krone til 11 kroner.

- Det blev et tiltag, som kom til at trække lange tråde i mange år efter.

Skatten blev fastholdt efter krigens ophør, blandt andet fordi man kunne se de gavnlige virkninger i folks liv. Antallet af alkoholrelaterede dødsfald faldt dramatisk, fortæller Lars Iversen, professor emeritus, der er i færd med at skrive en bog om dansk alkoholkultur.

Fra brændevinsnation til ølnation

Overordnet medførte skatten, at Danmark på meget kort tid gik over til at være en ølnation i stedet for en nation af brændevinsdrikkere.

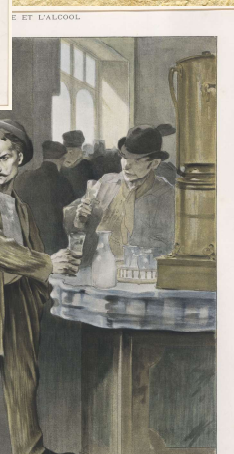
Lars Iversen ser brændevinsskatten som et tiltag, der historisk ligner landets hidtil eneste forsøg på en alkoholpolitik.

Danmark har som det eneste land i Norden ikke en egentlig alkoholpolitik med nationale handleplaner. I Danmark lægges der i forbindelse med alkohol vægt på at oplyse og ikke lovgive restriktivt med for eksempel begrænsede udsalgssteder.

Nu opstod skatten på brændevin ikke af sig selv. Carlsberg, i dag verdens tredjestørste bryggeri, spillede i årene fra sidst i 1800-tallet op til vedtagelsen af skatten en stor rolle i at udbrede øl med en lav procent i afholdenhedens navn. Øjensynligt for at bekæmpe brændevinsalkoholisme.

Historiker Sidsel Eriksen har for eksempel beskrevet, hvordan brygger J.C. Jacobsen selv fortalte overbevisende om, at hans øl på ingen måde skabte alkoholisme hos brugerne. Men at der var en stor interesse i at undgå en ølskat er ikke en hemmelighed.

Øllen holdt sit indtog i arbejdspladsernes kantiner i 1950'erne og 60'erne, og der opstod en hel kultur omkring frokostbajeren.



Illustrationer: Jean Geoffroy via AU Library

De store mandearbejdspladser førte an med en decideret drukkultur.

Det foregik blandt andet inden for industrien og i mediehusene, blandt typografer og journalister. I Politikens Hus, fortæller Lars Iversen fra sin research, var en mand ansat alene til at indsamle de 3.000 ølflasker, der dagligt blev solgt i husets kantine.

Da Danmarks mange værfter lukkede i 1970'erne i hele landet, forsvandt en del arbejdsdruk. Københavns Havn var indtil da en rigtig industrihavn med flere end 4.000 arbejdere.

- Vi fulgte nogle værftsarbejdere i en periode, efter at de blev arbejdsløse, og da faldt deres forbrug markant, fortæller Lars Iversen, der dengang var ansat i Sundhedsstyrelsen. En modsat effekt af, hvad arbejdsløshed dengang ellers kunne medføre.

Fra ølnation til vinnation

Næste store forandring i Danmarks alkoholkultur opstod ud af 1960'ernes øgede velstand, lavere priser på alkohol og de begyndende charterrejser til Sydeuropa. Her fik et bredt udsnit af danskere øje og smag for hverdagsvinen.

Den kultur blev hentet hjem og koblet med en egen hjemme-hørende beruselseskultur, som historiker Karen Elmeland har beskrevet det. En kultur, hvor man drikker for at blive fuld.

I 1960 udgjorde vinforbruget 11,7 procent af det samlede alkoholforbrug, som var domineret af øl med en andel på godt 70 procent.

Men 20 år senere, i 1980, var vinandelen 39 procent, og i 2013 blev vin officielt den dominerende alkoholsort med 45 procent af det samlede forbrug: Danmark er nu ikke længere en ølnation, men en vinnation.

Fra 1980'erne begyndte der så småt at komme en egentlig alkoholpolitik på flere arbejdspladser. Det skete i kølvandet på mange forskellige samfundsstrømninger.

Det var for eksempel med udviklingen af mere og mere sofistikerede maskineri slet ikke muligt at betjene disse forsvarligt med mange frokostøl indenbords.

Kønsroller ændrede sig også. Rollen som far krævede mere nærvær i hjemmet end i kantinen.

Sundhed kom på dagsordenen. I 1990 introducerede Sundhedsstyrelsen de allerførste genstandsgrænser for et ikke-skadeligt forbrug, som dengang blev sat til højst 14 genstande ugentligt for kvinder og højst 21 for mænd.

Som Lars Iversen påpeger, kom der først en fælles opfordring til at få alkoholpolitik på arbejdspladserne fra de store organisationer LO og DA, da de for længst var en realitet i arbejdslivet.

Der var i perioden mange ophedede diskussioner om friheden og retten til at drikke en øl på arbejdspladsen, men i dag er det helt utænkeligt, at en arbejdsplads ikke har en alkoholpolitik.

Et andet alkoholområde, der har gennemgået en gevaldig holdnings- og adfældsændring, er spirituskørsel.

- I 1970'erne var spirituskørsel stadig udbredt acceptabelt i samfundet generelt. Flere kunne endda prale af, at de var kommet helskindet hjem trods promille. I dag er holdningen til spritkørsel entydigt fordømmende: 98 procent af adspurgte i Danmark fordømmer spritkørsel på det skarpeste, fortæller chefkonsulent Pernille Ehlers fra Rådet for Sikker Trafik.

Forandringen opstod ikke af sig selv. I 1976 blev der indført en fast promillegrænse. Samtidig fik politiet lov at stoppe og teste alle trafikanter, selvom de ikke havde mistanke om spirituskørsel.



- Alt dette muliggjorde og understøttede rådets kampagner. Kampagnen "Balancekunst - beslut dig før det første glas" fra 1979 var den første, der mere nuanceret fortalte bilisterne, hvad de skulle gøre, i stedet for blot at sige "Lad bilen stå" eller "Alkohol er farligt". Kampagnen kørte helt op i 1980'erne og blev efterfulgt af en systematisk og mangeårig indsats mod spritkørsel, siger Pernille Ehlers.

For godt 10 år siden begyndte Rådet for Sikker Trafik at arbejde på, at de ikke-drikkende ansvarlige bilister til fester også kunne få alternative alkoholfri og velsmagende drikke.

- Typisk kunne situationen til en fest for den ikke-drikkende el- lers være: "Vi andre skal have en lækker Barolo fra Italien, men jeg tror måske, jeg har en cola stående ude på terrassen. Ja, den er måske lidt varm, men ...", siger Pernille Ehlers.

Bartendere blev kontaktet og indbudt til at skabe smagsinteres- sante alkoholfri drinks, som flot afbildet blev lagt online med tilhørende opskrifter til inspiration.

- Det handler om at få inkluderet alle i fællesskabet og festen, også selvom man ikke drikker, så ingen skal føle sig udenfor, understreger Pernille Ehlers.

Problemområder og vikingemyter

Det overordnede alkoholforbrug kulminerede i Danmark i 1983 med et forbrug på 12,8 liter 100-procents-alkohol pr. indbygger over 14 år.

Siden er det gået nedad, og det kalder Lars Iversen for bemær- kelsesværdigt. For alle faktorer er til stede for det, der normalt medfører øget forbrug: tilgængelighed, markedsføring og lav pris.

Faldet betyder dog ikke et fravær af udfordringer i det danske alkohollandskab. Godt 580.000 danskere har et overforbrug af alkohol, men kun godt 15 procent er i behandling. På trods af at behandling er gratis og omfattet af behandlingsgaranti (se s. 7).

Der er også kommet fokus på at gøre noget ved drukkulturen hos unge på for eksempel ungdomsuddannelser, ved studiestart og ikke mindst blandt de helt unge i 9. og 10. klasse, som har den kedelige europarekord i druk.

Danmarks Radio tematiserede i forbindelse med studiestart i september 2021 brugen af alkohol i introfasen.

Halvdelen af adspurgte universiteter og professionshøjskoler svarede, at de i de senere år har strammet op på brugen af alkohol i perioden. Altså eksempelvis ingen alkohol før klokken 17, blandt andet for at undgå krænkende adfærd.

Man kunne i forbindelse med temaet online stille spørgsmål til antropolog Mette My Madsen, der har forsket i emnet alkohol og studiestart og undervist på alkoholfri ruskurser.

Flere spørgere brugte vendinger som "hvorfør skal der være restriktioner på alkohol, når det er vores kulturarv at drikke - noget, vi altid gjort?". Men baggrunden for, at druk ligefrem skulle være en slags stationær "kulturarv", har forskere mange forskellige synspunkter om.

Beruselseskulturen går ifølge historikeren Karen Elmeland langt tilbage i tiden, også til før 15-1600-tallet. En periode, der er blevet omtalt som "den store nordiske rus".

Flere konger var kendt som markante drukkenbolte i en sådan grad, at udenlandske besøgende gjorde store øjne.

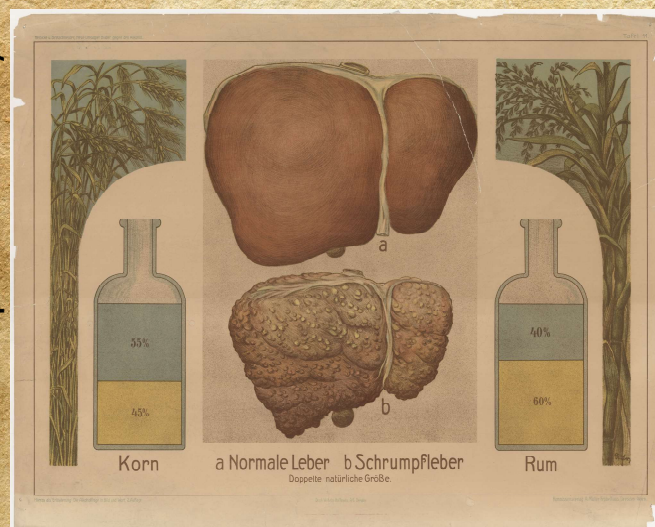
For den almene befolkning var øl en hverdagsdrik, idet vandet tit var af så dårlig kvalitet, at det gav mening at drikke øl.

Men som andre historikere har fremhævet, havde øllet en meget lav alkoholprocent. Så det var altså ikke sådan, at den samlede befolkning ravede rundt i en konstant kæmpebrandert, høj som lav.

Det skriver blandt andre historikerne Kasper Hougaard Andersen og Stefan Pajung i den digitale udgave af danmarkshistorien fra Aarhus Universitet i afsnittet om middelalderens og renæssancens alkoholkultur 1000-1600.

Længere tilbage i vikingetiden drak man både øl og mjød, og der blev også dyrket vindruer. Men hvorvidt disse blev brugt til vinframstilling er fortsat uvist, udtalte arkæobotaniker Peter Steen Henriksen fra Nationalmuseet i 2017 omkring dateringen af det spændende fund af lokalt dyrkede vindruekerner på Sjælland, dateret til tidlig vikingetid.

Illustration af skrumpelever. Foto: AU Library



Han har også i blandt andet Kristeligt Dagblad gået i rette med de mange myter om vikingerne som voldsomt drikkende. Der er ingen skriftlige kilder, der bekræfter dette. De er afbildet med ølhorn uden for deres huse, men det siger ikke noget om, hvad der foregik inde i huset.

- Vikingerne har altså ikke drukket sig helt ned på togter, for de havde ikke tøndevise af øl med. Så det billede, der ofte dannes af vikinger som øltørstige krigere, er et billede, som er dannet for at kunne se vikingerne som nogle fandens karle, fortæller Peter Steen Henriksen til avisen.

Ølstafet og populære druklege kan altså med andre ord ikke spores i lige linje tilbage til vikingetiden.

Hvad, der imidlertid står helt klart, er, at den skadelige del af alkoholforbruget skønnes at koste samfundet adskillige milliarder kroner årligt fra trafikulykker, brudte familier og tabte arbejdsdage til alkoholrelaterede sygdomme.

Kræftens Bekæmpelse har gennemført mange kampagner for at øge opmærksomheden på sidstnævnte. Organisationen er blot én af mange forskellige aktører, som fortsat arbejder på at begrænse den skadelige del af alkoholforbruget.

Hos Rådet for Sikker Trafik har man et ønske om at få promillegrænsen ned til 0,2 for de unge, som er de mest sårbare, og for chauffører af tunge køretøjer.

Foreningen Alkohol og Samfund arbejder på blandt andet at få en 18-års aldersgrænse for at købe alkohol af enhver slags ud fra devisen: mere fest og fælleskab, mindre druk og færre alkoholskader.

Der er sket rigtig meget på området, siden de Københavnske Kvinders Kaffevogne for 100 år siden som et stort, privat initiativ rullede friskbrygget kaffe ud i gaderne for at skrue ned for det store overforbrug af alkohol. Men udfordringerne er fortsat mange. Ikke mindst når det gælder unge.

Den stille revolution - blandt de unge

To forebyggelsesprojekter målrettet unge fokuserer på det at forholde sig bevidst til sit alkoholforbrug på to forskellige måder.

Det ene, VR FestLab, er et redskab til at øve sig i at sige nej til alkohol, hvis og når man bliver udsat for gruppepres til at drikke.

Undersøgelser har vist, at 54 procent af unge har oplevet at blive presset til at drikke.

Det andet, Dit Valg, arbejder via gruppesamtaler i 1. g med at understøtte en aktiv stillingtagen til den enkeltes brug af alkohol: Hvad vil jeg drikke, hvis overhovedet, og hvordan matcher det med mine egne værdier?

Begge projekter lægger stor vægt på at være trygge og ikke fordømmende rum med plads til refleksion.

De er en slags meget bevidste tænkepauser i en verden, hvor alkoholforbruget ellers bare kører derudad med meget få spørgsmålstegn til brugen. En verden, hvor alkohol er massivt til stede i festkulturen på for eksempel ungdomsuddannelserne og også i 9.-10.-klasserne.

**Danskere over 15 år drikker i gennemsnit
9,1 liter ren alkohol om året.
Det svarer til flere end 600 øl.**

Tallene taler deres eget tydelige sprog. Det er fastslået mange gange, at danske unge har en særdeles kedelig europarekord i druk. Det viser europæiske målinger år efter år med specifik fokus på alkoholforbruget i 9.-klasserne.

I 2020 viste en stor undersøgelse fra Verdenssundhedsorganisationen, WHO, at 82 procent af danske 15-årige har prøvet at drikke alkohol. Tallet for deres europæiske jævnaldrende er i gennemsnit 59 procent.

42 procent af de danske 15-årige har prøvet at være fulde mindst to gange. For de andre europæiske unge er andelen 20 procent.

På den positive side er de danske unges alkoholdebut de seneste 10 år skubbet til en senere alder, og indtaget faldt også lidt generelt for de 11- til 13-årige. Nu ser det imidlertid ud til at være på vej op igen, især når det gælder drenge.

I Danmark kommer 1.700 unge hvert år til skade på grund af alkohol. Det kan være alt fra deciderede ulykker til vold. Et ungt menneske dør hver måned på grund af alkohol.

Dertil kommer en række meget omfattende konsekvenser af unges alkoholforbrug og druk:

Psykosociale problemer, både på kort og på langt sigt, helbredsproblemer og for eksempel det at ikke-drikkende oplever at blive udelukket fra fællesskabet.

Som sociologen Jakob Demant, Københavns Universitet, har formuleret det, bruger flere helt unge alkohol til at markere og signalere, at de er modne og voksne. Noget, der samtidig kategoriserer andre unge som barnlige eller umodne, hvis de ikke drikker med.

Brugen af alkohol er allestedsnærværende i Danmark og vævet ind i alle festligheder og sociale begivenheder.

Det kan, som forskning allerede har vist for de voksnes vedkommende, være meget svært at sige nej.

Samtidig er der typisk meget få fora i de unges liv, hvor der tages bevidst stilling til alkohol, og hvilken rolle det skal have i deres liv.

Leg med nej til den virtuelle fest

At miste kontrollen på grund af alkoholbrug er et velkendt fænomen til både ældre og unges fester.

Det er morgenen efter festen, og SMS'erne begynder at tikke ind på telefonen: "Storm har heldigvis fået det bedre, efter at han brækkede sig på dansegulvet, men det var ikke så godt, at du ikke hjalp ham". Pinligt, men svært at hjælpe, når man selv har drukket alt for meget alkohol.

SMS'erne indgår i VR FestLab-spillet, som er en festsimulation i appform målrettet de 15- til 18-årige. Det er udviklet som en del af et større forskningsprojekt ved SDU.

Forskning har vist, at det for denne aldersgruppe kan være rigtig svært at sige nej til alkohol. Hele 54 procent har oplevet gruppepres fra venner og klassekammerater for at drikke.

Så med spillet vil forskerne derfor måle effekten på de unges evne til at sige nej over for gruppepres i forbindelse med alkohol.

VR FestLab

Projekt VR FestLab er udviklet af Forskningsenheden for sundhedsfremme og Mærsk Instituttet, begge under SDU.

Alle kan frit og gratis downloade VR FestLab på både Apple Store og Google Play og teste egne alkoholgrænser. Eneste ekstra påkrævede tilbehør for maksimalt udbytte er et par virtual reality-briller. Et par billige af pap til cirka 50 kroner kan fint fungere.

31 efterskoleelever deltog i pilotprojektet. De spillede VR FestLab, svarede på et spørgeskema og deltog i et interview bagefter.

I selve hovedprojektet med forløb fra 2018 til december 2021 deltager 378 elever fordelt på 11 forskellige skoler. Det er et randomiseret kontrolleret forsøg, hvor skolerne blev fordelt tilfældigt i to grupper: en VR FestLab-spillegruppe og en kontrol-spil-gruppe. Forløbet blev i en periode besværliggjort af coronanedlukninger, men det lykkedes at få data i hus. Hovedresultaterne er klar i begyndelsen af 2022.

Der er også udarbejdet undervisningsmateriale, der kan hentes gratis her: www.sdu.dk/vrfestlab

Det kan både bruges til undervisning i folkeskoler og for eksempel også af kommuner, der arbejder med forebyggelseskampagner målrettet unges alkoholforbrug.

Der findes mange alkoholfri og farve-strålede drinks. For eksempel denne, en *easy rider*, som blev opfundet af bartendere under en kampagne fra Rådet for Sikker Trafik. Opskriften er:

1/2 citron
2 spsk honning
3 basilikumblade
2/3 ufiltreret æblejuice
1/3 dansk vand
Isterninger

Foto:
Rådet for Sikker Trafik



Konkret giver spillet mulighed for ganske virtuelt at prøve nogle typiske festsituationer, hvor alkohol indgår som en del af aftenen i form af for eksempel drikkelege. Hvis der bliver inviteret til at spille med i drikkelege, må spilleren tage aktivt stilling: ja eller nej til shots.

For hver gang man har sagt ja til alkohol, tæller et "alkometer" øverst på skærmen, hvor meget man indtager. Når det er over en vis grænse, går man kold og vågner op næste morgen. Hvad mon der er sket?

Alkoholundervisning har trange kår

Spillet VR FestLab er skabt med indspark fra unge til unge for at tale direkte ind i deres univers.

Et spil, hvor man i sikre rammer kan udforske sine grænser i forhold til alkohol og øve sig i at sige "nej tak" til alkohol i pressede situationer.

- Spillet er først og fremmest tænkt og udviklet som et værktøj til lærernes værktøjskasse i 9.-10.-klasserne. De årgange, hvor alkoholundervisning typisk bliver introduceret. Det skal ikke stå alene, men indgå sammen med de andre værktøjer. Da undervisningen imidlertid varierer enormt fra skole til skole, er der brug for tiltag, der når de unge i deres eget univers. For undervisning i alkoholforbrug har ikke for nærværende de allerbedste vilkår, fortæller Julie Dalgaard Guldager, som er forsker i projektet.

Hun har i forbindelse med projektet været rundt på mange skoler for ude i klasserne at finde ud af, hvordan spillet bliver brugt og taget imod.

En proces, der i øvrigt blev forsinket undervejs i corona-nedlukningens år, 2020, hvorfor de endelige resultater af forskningsprojektets effekt først kommer i 2022.

- Kun 13 procent af lærerne er uddannet inden for det frivillige og timeløse fag "sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab". Seksualundervisning bliver for eksempel lagt fast ind i uge seks, og der kommer typisk folk udefra og holder oplæg. Men det svæver lidt, hvornår undervisning om alkohol kommer ind. Hvem har egentlig ansvaret for en snak om alkohol, og hvor skal det passes ind?, fortæller Julie Dalgaard Guldager og fortsætter:

- En del får en repræsentant fra det tværfaglige samarbejde mellem skoler, sociale myndigheder og politiet, SSP, ud, men da det også involverer politiet, kan det virke lidt "uha". Der mangler en overordnet struktur, så det ikke ender med at blive et individuelt forældreansvar. For lander ansvaret dér, er det ikke sikkert, at det bliver taget op.

Som hun ser det, er der ingen tvivl om, at alkoholundervisningen er en udfordrende opgave, blandt andet fordi eleverne er så forskellige i for eksempel modenhed og erfaring med alkohol.

- Men vi kunne se, at lærerens viden og engagement gjorde en kæmpe forskel i forhold til at kunne drive, åbne og fastholde diskussionen. De kunne både udfordre eleverne og få alle med i en nuanceret snak, siger forskeren.

Som supplement til den gratis app har forskergruppen udviklet gratis undervisningsmateriale, som kan downloades fra hjemmesiden. Materialet hjælper med at rammesætte en undervisningstime om alkohol med idéer til efterfølgende diskussion.

VR FestLab som en sikker havn

Lærerne opfordres til at lade eleverne bruge cirka 15 minutter på spillet inden en fælles snak.

For Julie Dalgaard Guldager er det vigtigt at understrege, at der ikke er nogen forkert eller rigtig måde at spille det på. Der er frit slag for at eksperimentere. Man er anonym, og oplysningerne gemmes ingen steder.

- De unge kan navigere i spillet ud fra egne værdier eller forsøge sig med, hvad andre valg vil sige. En elev prøvede for eksempel at sige ja til alle genstande bare for at se, hvad der så ville ske. Nogle af eleverne kaldte spillet "en sikker havn", hvor man stille og roligt kan øve sig virtuelt, uden at det koster, fortæller hun.

Når man åbner spillet i 3D-verdenen med virtual reality-briller på, er man straks inde i en "rigtig" verden med rigtige unge mennesker som hovedpersoner. De er ikke grafiske tegneseriefigurer.

Festdeltagerne spilles af elever fra dramalinjen på Askov Højskole. Som spiller kan man vælge at gå hen til forskellige personer i festuniverset, som åbner for en række scenarier. Via møderne bliver man sat i forskellige situationer; tilbudt alkohol eller at spille med i for eksempel drikkelegen *beer pong*.

Denne virkelighedsnærhed har allerede i pilotprojektet fået stor ros fra de deltagende unge efterskoleelever i en opfølgende spørgeskema- og interviewundersøgelse.

De fleste kunne både lide brugbarheden og selve spiloplevelsen. Hele 91 procent kunne tænke sig at udforske spillet mere. Læring om at sige "nej tak" til alkohol var imidlertid ikke det eneste, de unge tog med sig.

Der var også læring om adfærd i forskellige festsituationer og læring om alkoholpåvirkning og alkoholtolerance. Hvad er egentlig god opførsel til en fest, som man selv vil efterleve? Spillet kan lægge op til mange forskellige snakke og tanker.

Tankevækkende var det også, at flere sagde, at gruppepresset var endnu skarpere i virkeligheden end i spillet.

**8 ud af 10 unge er meget enige eller enige i,
at vi skal have en alkoholkultur,
hvor et "nej tak" accepteres af alle.**

En elev, "Erik", forklarede dette med egne oplevelser uden for virtual reality:

- Hvis du for eksempel siger nej til en drink, kan du sagtens få en reaktion fra den anden person alene med et ansigtsudtryk, der klart siger "hvor er du bare nederen". Vedkommende udtrykker det ikke med ord, men du kan mærke det. Den anden persons reaktion er, "hvor er du kedelig - en lyseslukker". Og den form for respons får man ikke i spillet, hvor man bare kan gå væk fra karakteren.

En ting, forskerne også tog til efterretning fra pilotfasen, var en kommentar fra eleven "Olivia":

- Hvis jeg vælger at tage en sodavand, sker der ikke så meget i spillet. De vilde ting foregår sikkert, når man siger ja til alkohol. Så der skal også være noget for os, der siger nej, for ellers ødelægges det spillet lidt.

Samskabelse åbner øjne

Selve indholdet i form af dialog og festsituationer er en samskabelse mellem 10 elever på Askov Højskoles filmlinje, forskere fra SDU, to SSP-repræsentanter samt fagfolk, der her ekspertise i spil. Samskabelse er en anerkendt proces, hvor flere aktører indgår i et samarbejde for at finde langsigtede løsninger på forskellige samfundsudfordringer.

Undersøgelser har vist, at samskabelse for eksempel er en effektiv metode til at få skabt et sundhedsbudskab, der har relevans for en bestemt målgruppe. Blandt andet fordi en specifik borgergruppe selv deltager i arbejdet med at finde løsninger på en ligeværdig måde.

- Det var virkelig lærerigt for alle parter. Eleverne var fyldt med gode idéer og voksede også af at få ros fra etablerede fagpersoner i gruppen, understreger Julie Dalgaard Guldager.

**Rusdrikkeri: 77 procent af
adspurgte gymnasieelever
har drukket flere end 5 genstande
ved samme lejlighed.**

Processen var også en påmindelse om at skelne mellem forælderrollen og forskerrollen.

I spillet får man blackout, hvis man kommer over en vis genstandsgrænse. Man vågner op i et lyst rum næste morgen, og så tikker SMS'erne ind, knyttet til spillet. Hvem blev fulde, hvem brækkede sig, hvem svigtede og så videre.

- Her kunne jeg med forældrehatten på godt have at lyst til at skærpe indholdet i tekstbeskederne med en løftet pegefinger. Men med forskerhatten på holder det selvfølgelig ikke. Budskabet må ikke være fordømmende, når vi skal nå de unge, siger hun.

Dit Valg - gymnasieelever og alkohol

Netop det at skabe et ikke-fordømmende miljø i snakken om alkohol er også en central tilgang i pilotprojektet Dit Valg. Projektet udforsker, hvordan gruppesamtaler for gymnasieelever i et trygt rum kan give et bedre grundlag for at træffe bevidste valg om alkohol.

Det kan være en udfordring at forholde sig bevidst til det at drikke i et land som Danmark, hvor alkohol er allestedsnærværende i kulturen.

Et land, hvor det at drikke bliver betragtet som en naturlig del af det at være ung. Noget, man bare gør. Medmindre man for eksempel er muslim og ikke kan drikke af religiøse og kulturelle årsager.

På ungdomsuddannelserne bliver der for alvor skruet op for drukfesterne, som de senere år har trukket en hale af opsigtsvækkende overskrifter om udpumpning, sanseløs opførsel og triste dødsfald efter sig.

- Pilotprojektet Dit Valg er henvendt til gymnasieelever i 1. g, og det er ikke tilfældigt. Vi ved, at mange øger deres alkoholbrug i gymnasiet, og det er typisk her i begyndelsen af gymnasieforløbet, at vaner og traditioner om alkohol bliver grundlagt for resten af forløbet, fortæller forsker, psykolog og ph.d. i medicin Kristine Rømer Thomsen fra Center for Rusmiddelforskning på Aarhus Universitet.

Som flere rektorer fortalte forskerne, oplever de, at det er på gymnasierne, at mange unge for alvor lærer at drikke sig fulde i en regulær drukkultur. De synes, at alkohol fylder for meget, og vil gerne skabe nogle rammer, hvor det fylder mindre.

De er derfor interesserede i at hjælpe de unge til sundere alkoholvaner og til at passe bedre på sig selv og hinanden. Det gjorde også, at der fra august 2019 var stor velvilje hos gymnasierne til at invitere Dit Valg indenfor, så projektet kunne foregå i klassetimerne.

Gruppensnak i trygge rammer

Idéen til Dit Valg kommer fra USA, hvor man har tradition for at integrere sundhedsfremmende indsatser i skoledagene.

- Vi skal med pilotprojektet forsøge at finde ud af, hvordan man tilpasser indsatsen, så den passer til danske unge i en dansk gymnasiekontekst. Vi afsøger, hvordan man skaber rammer via gruppesamtaler, for at de unge fra starten af en gymnasieuddannelse kan få et rum til at udforske og forholde sig bevidst til brugen af alkohol i deres liv de kommende tre år. For eksempel hvordan deres forbrug hænger sammen med deres trivsel, deres værdier og fremtidsdrømme, fortæller Kristine Rømer Thomsen.

Helt konkret blev en hel 1. g-årgang på 151 elever på et gymnasium inviteret til at deltage i projektet. Heraf blev halvdelen inviteret til at deltage i gruppesamtaler på to gange én time med grupper på fem-seks elever fra klassen.

Gruppesamtalerne foregik i skoletiden, så de blev hentet ud af deres skemasatte timer for sammen med en forsker at udforske deres holdninger og oplevelser med alkohol.

- Det var rigtig vigtigt, at det var et trygt rum med åbenhed til at fortælle og dele holdninger til og erfaringer med alkohol. De har lige lært hinanden at kende på årgangen, så det er også et spørgsmål om både at have og skabe tillid i rummet, fortæller Kristine Rømer Thomsen.

Metodisk har forskerne brugt den motiverende samtale som grundlag. En samtaleteknik, der hjælper den enkelte til at blive afklaret om sine mål, og som tager udgangspunkt i personens egne ønsker.

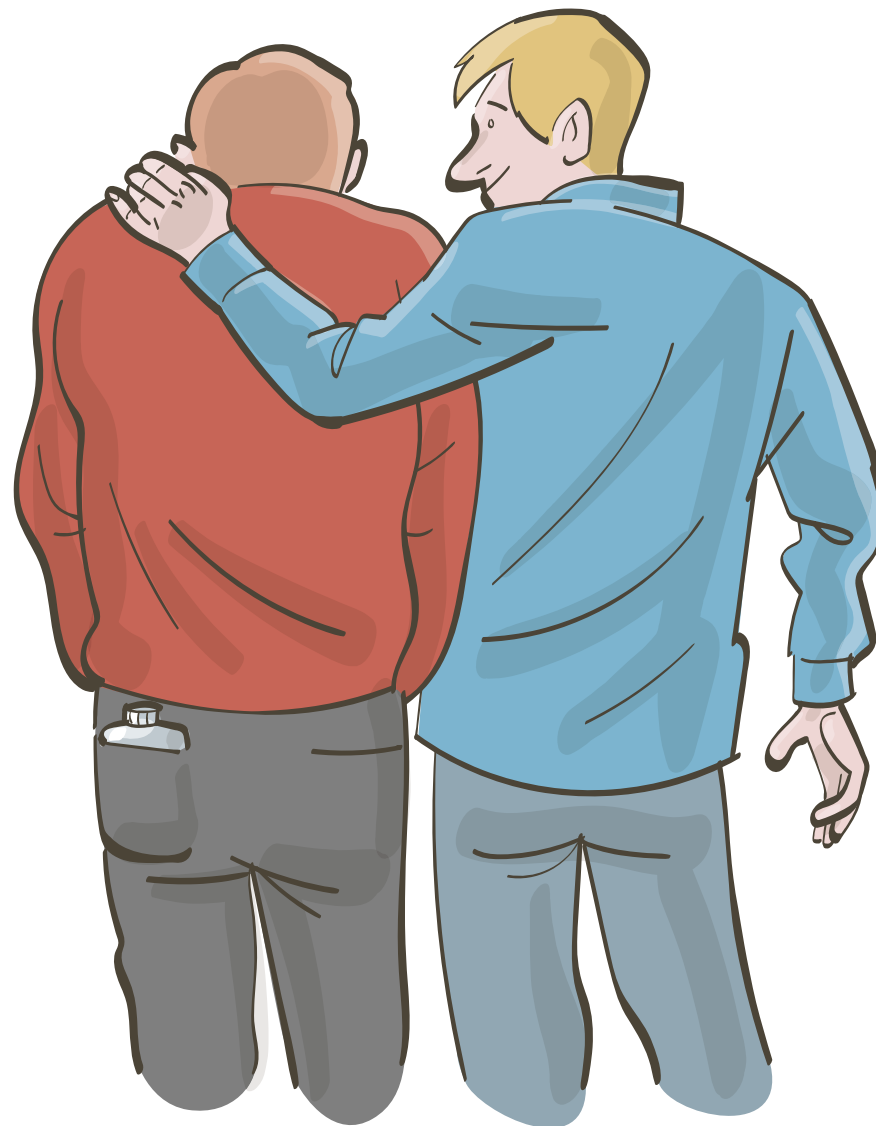
Med Dit Valg er det ikke et spørgsmål om ja eller nej. Som for eksempel med VR FestLab (s. 29), der handler specifikt om at øve sig i at sige "nej tak" til alkohol i en festsituation med gruppepres.

Med Dit Valg er fokus på at komme hele vejen rundt i en mangefacetteret snak om alkohol.

- En forsker er ordstyrer i gruppen. Vedkommende styrer samtalen på en måde, der giver de unge masser af rum til sammen at udforske og reflektere over, hvordan de bruger alkohol i deres liv, og hvordan det hænger sammen med deres øvrige værdier og mål. Her bruger vi blandt andet redskaber i form af kort, der foreslår forskellige værdier, siger Kristine Rømer Thomsen.

Forskerne oplevede, at eleverne rigtig gerne ville fortælle om alkohol. Både i grupperne og i de tre spørgeskemaundersøgelser, som blev udført før og efter Dit Valg.

Gymnasierne lagde svartiden ind i en undervisningstime, og svarprocenten var henholdsvis 99 procent, 93 procent og 85 procent i de tre spørgeskemaundersøgelser.



*Ung som gammel er det
hårdt at være pårørende til
en drikkende. Illustration:
Jakob Wedendahl*

Hyggedruk, sjov og udelukkelse

Det står også klart fra nogle af de mange udsagn fra gymnasieeleverne, at de faktisk var positivt overraskede over både åbenheden og selve indholdet i gruppesnakken. Det kan man for eksempel se i de svar, de kom med, da de en måned efter gruppesamtalerne blev spurgt om, hvad der havde gjort størst indtryk på dem.

En elev satte pris på at få indblik i, hvad de andre tænkte om alkohol:

- Jeg kunne godt lide at få at vide, hvad alle de andre fra min gruppe tænkte om alkohol, og om de har haft nogle gode eller dårlige oplevelser med alkohol.

For nogle var det første gang, der egentlig blev sat ord på, hvordan de bruger alkohol. Det har efterfølgende sat tankerne i gang. På spørgsmålet om hvad der har gjort størst indtryk, svarede nogle eksempelvis således:

- Når jeg skal på "hyggedruk", tænker jeg meget over, hvor meget jeg tager med, men også om det faktisk er vigtigt at have alkohol med. Jeg reflekterer generelt bare mere over det.

- Hvilken indvirkning alkohol har på mig og andre. Jeg er begyndt at reflektere mere over, hvor meget alkohol jeg drikker og hvorfor. Tak.

- Det var et sjovt og spændende projekt, det var meget lærerigt, følte jeg, fordi man reflekterer mere over det at drikke, og hvad det indebærer.

Nogle fremhævede de mere ubehagelige konsekvenser af alkohol, som de ellers ikke havde talt så meget om andre steder:

- Man fik snakket om nogle ting, som man ellers ikke snakker så meget om. Der kom mere fokus på de ting, der tit følger med, når man drikker alkohol. For eksempel sex eller skænderier. Og at det nemt kan gå over gevind. Det var rart at snakke om, og jeg følte, at der kom mere opmærksomhed på det, og at vi gik hjem og tænkte lidt over det, forklarede en af deltagerne og føjede til:

- Jeg føler også, at vi fik snakket om nogle ting, hvor det gik op for os, at det ikke var okay. Nogle historier og sådan der blev fortalt, og det tror jeg, især som pige, betød noget. Både for den, der fortalte om sig selv, men også for dem der lyttede. Der er mange unge piger, der ikke tænker så meget over, at det ikke er okay, at drenge bliver ved at prøve på dem, for eksempel. Og det, føler jeg, var noget, vi fik snakket om, og noget der udrustede én en lille smule mere til fremtidige situationer. Og det styrkede også mig.

Det har i mange andre sammenhænge været diskuteret, hvordan alkohol ofte fungerer som adgangsbillet til specifikke fællesskaber blandt unge. En undersøgelse fra 2017 viste, at flertallet af de unge faktisk ønskede sig en mere inkluderende alkoholkultur med plads til alle.

I forhold til spørgsmålet om, hvad der havde gjort størst indtryk i Dit Valg-indsatsen, fremhævede flere netop, at de følte sig accepteret, uanset om de drikker eller ej.

En elev svarede for eksempel:

Dit Valg

Pilotprojekt 2019-2022. Projektet er udviklet af forskere ved Center for Rusmiddelforskning ved Aarhus Universitet.

Deltagere: 151 1. g-gymnasieelever, hvoraf 76 deltog i Dit Valg-indsatsen, og 75 fungerede som kontrolgruppe.

De 76 elever, som deltog i indsatsen, blev delt op i grupper på fem-seks stykker og inviteret til gruppesamtaler på to gange én time. Alle eleverne skulle også udfylde tre spørgeskemaer: et før indsatsen og to efterfølgende.

På grund af corona-situationen med mange nedlukninger er resultaterne fra pilotfasen forsinkede.

- At man ikke behøver at drikke alkohol for at være med i fællesskabet, men at det stadig er rigtig sjovt at drikke alkohol.

I løbet af gruppesamtalerne blev det dog også klart, at nogle af eleverne oplevede det udbredte forbrug af alkohol i gymnasiets sociale liv som en klar udelukkelsesmekanisme.

- Nogle af eleverne fortalte, at de ofte følte sig udelukket af fællesskabet, fordi de ikke drikker. Andre elever svarede, at alle var selvfølgelig inviteret til deres fester, og at de bestemt ikke ville udelukke nogen. Men adspurgt om aktiviteterne på aftenen fortalte de: "Vi laver mest drukspil". Så måske er de ikke altid bevidste om egne udelukkelsesmekanismer, fortæller Kristine Rømer Thomsen.

**1.700 unge i alderen 15 til 24 år
blev i 2017 indlagt på sygehuset
på grund af indtag af alkohol.**

Forskerne er nu ved at undersøge data fra pilotfasen for at afklare, hvorvidt der er basis for at afprøve indsatsen i et større, randomiseret, kontrolleret effektstudie med flere gymnasier.

- Vi skal bruge vores pilotdata til at blive klogere på, om og hvordan en indsats som Dit Valg kan integreres i skoledagen og foregå på en måde, som er meningsfuld for eleverne. Vi er også nysgerrige efter, om indsatsen har en målbar effekt på elevernes sundhed og trivsel. Om Dit Valg for eksempel kan føre til, at de bruger alkohol på en måde, hvor de kommer mindre til skade.

CRAFT - et trygt sted for pårørende

Deciderede alkoholskader kan være meget omfattende, når et overforbrug af alkohol har udviklet sig til et egentligt alkoholmisbrug over tid.

Noget, der også involverer og rammer venner og pårørende og kan påvirke og gennemsyre hverdagen ned til mindste detalje.

Projektet CRAFT - rådgivning til pårørende til drikkende - giver indirekte et indblik i, hvor massivt og komplekst et menneskes alkoholoverforbrug kan påvirke en almindelig hverdag for den enkelte og for mange pårørende, både børn og voksne. En række problemstillinger står i kø for at blive løst.

Set i det lys er projektet derfor også udformet og tilrettelagt på en måde, der er anderledes end det almindelige behandlingstilbud til den drikkende, som skræddersys til den enkelte (s. 6).

CRAFT har et detaljeret program og medfølgende skriftligt materiale i form af en bog. Det er et struktureret forløb med seks sessioner fordelt over 6 til 12 uger, typisk med en session om ugen eller hver 14. dag, for individer og grupper.

For behandler Pia Rosendahl Sejer-Nielsen har det været en fin og konstruktiv oplevelse at arbejde med en manual for hele forløbet med fastlagte opgaver og "pensum" i en gruppe på tre til seks pårørende.

- Det har været rigtig godt at arbejde så systematisk og struktureret med dagsorden, skemaer og hjemmearbejde. Det har også hjulpet de pårørende til at tænke en masse problemstillinger grundigt igennem. Nogle gange med et nyt blik fordi de i gruppen har kunnet spejle sig i hinandens oplevelser med alkoholafhængighed. Den har forskellige vinkler, alt efter om man er pårørende til en drikkende, en nær veninde, en ny kæreste, børn, forældre eller en ægtefælle gennem 40 år, fortæller hun.

I gruppemøderne understreges det løbende, at CRAFT-forløbet skal være et trygt sted med tavshedspligt og anonymitet. Da det er grænseoverskridende for mange overhovedet at tage skridtet at fortælle andre om deres problemer, er trygheden afgørende.

Der kan i en lille by også være en ængstelse for at blive genkendt. Det kan projektet dog ikke tage højde for.

De seks tematiske sessioner er praksis- og løsningsorienterede. De går meget konkret til værks med både analyse, adfærdsændring og værktøjskasse til hverdagen.

Endnu en af de alkoholfri drinks, der blev opfundet af bartendere under en kampagne fra Rådet for Sikker Trafik. Her en buckle up. Opskriften er:

*6 friske hindbær
8 mynteblade
5 cl hyldeblomstsaft
3 cl ahornsirup
3 cl citronjuice
Pynt: hindbær og mynteblade*

*Foto:
Rådet for Sikker Trafik*



Der er fagligt indhold om afhængighed, og hvad det gør ved krop og psyke.

Den røde tråd under hele CRAFT-forløbet er de pårørendes ve og vel og muligheder for handlekraft; for at åbne nye muligheder i deres egne liv.

En hel session fokuserer for eksempel udelukkende på den pårørendes livskvalitet:

- Vi har fokus på alt det, der nærer dem, og ikke kun på det, der tærer dem og fylder i hverdagen: Hvordan har du det selv, og hvor kan du hente din energi fra?, fortæller Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

De pårørende bliver opfordret til at føre dagbog over hele forløbet. Den kan være et sted at få afløb for sin frustration og vrede. For slidte venner orker måske ikke at høre mere af det samme.

Dagbogen kan også være med til at nære håb, minde om det gode og ikke mindst fastholde og dokumentere tegn på forandring og på egen ændringsproces.

Placér ansvaret hos den drikkende

CRAFT styrker den enkelte pårørende, samtidig med at forløbet klæder dem på til at hjælpe den drikkende til at søge behandling. Der bliver derfor fra begyndelsen foretaget en funktionsanalyse af den drikkende: Hvornår drikker vedkommende, og er der noget specifikt, der udløser det?

Deltagerne opfordres til åbent at fortælle den drikkende i deres liv, at de deltager i forløbet. Det vil sige at gøre den drikkende opmærksom på, at nu ændrer de adfærd med en begrundelse for, hvorfor de gør det.

- Nogle vælger at forberede sig til en snak ved at skrive et brev og så læse det op for den drikkende. Her kan det være godt ikke at have en forventning om, at vedkommende med det samme har et svar. At man giver tid til, at ens tanker bliver taget til efterretning, fortæller Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

Under kommunikationsdelen arbejdes der med øvelser i at holde sig sprogligt på egen banehalvdel i jeg-form og ikke være anklagende over for den drikkende i diskussioner.

- Det kan være meget svært, hvis man er oppe i det røde felt, understreger Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

Er man pårørende til en drikkende, kan hverdagen være fyldt med en række gentagne udfordringer, mentale som meget lavpraktiske.

En session handler derfor om at hjælpe de pårørende til ikke at tage ansvar for den drikkende og konsekvenserne af drukken. For eksempel ikke at samle hans tøj op hvis han kommer fuld hjem og smider det over det hele. Eller lade være med at ringe og sygemelde personen mandag morgen hvis han eller hun har for svære tømmermænd til selv at ringe.

- Det er vigtigt på forhånd at udvælge nogle områder, hvor man afviser at afhjælpe konsekvenserne af drikkeriet. For det kan ikke altid udføres 100 procent. Hvis han eller hun for eksempel har kastet op over det hele, er det ikke rimeligt at lade små børn trampe hen over det om morgenen. Den klassiske situation er ansvaret for at hente X i byen. Hvis ikke man gør det, lurer faren for spritkørsel, fortæller Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

**Hver fjerde dansker drikker mere
end Sundhedsstyrelsens anbefaling,
som er syv genstande
om ugen for kvinder
og 14 genstande for mænd.
Men hver tredje dansker
kender ikke genstandsgrænserne.**

Det er også vigtigt igen og igen at understrege over for de pårørende, at det hverken er deres ansvar eller skyld, at X drikker:

- Diskussionerne om alkohol kommer meget tit op i det røde felt i hjemmet. Måske siger den drikkende, "det er også din skyld, at jeg drikker, fordi du altid er så sur". Men det er ikke den pårørendes ansvar, at X takler en given situation med at drikke, understreger hun.

Formålet med de ovenstående strategier er selvfølgelig, at den drikkende omsider tager ansvaret for eget drikkeri og melder sig til behandling.

Hvad, der udløser denne bevægelse, kan være svært på forhånd at sætte fingeren på. Men én drikkende, der efterfølgende meldte sig til behandling, fortalte, at det havde betydet noget, at en partner havde sat sig ind i, hvad der gjorde det attraktivt at drikke.

Netop denne snak om det attraktive i det at drikke har udfordret flere af deltagerne i CRAFT, når de er blevet bedt om at sætte sig i den drikendes sted.

- Nogle syntes, at det var uretfærdigt, at de skulle forholde sig til det, fordi alkoholmisbruget er entydigt negativt for dem. Men ved at sætte sig ind i, hvad der driver værket for den drikkende, fordele og ulemper, kan man måske også komme hen til en forståelse af, hvad der driver den drikkende til at holde op. Og så kan ulemperne ved at stoppe ryddes af vejen, fortæller Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

Åbenhed om drikkeri og ens selvbillede

Foreløbig kan forskerne kun se resultaterne af deres kvalitative undersøgelser, som viser, hvor drøjt det er at være pårørende, og hvordan de pårørende oplever, at CRAFT-tilbuddet hjælper.

- Vi mangler stadig svaret på, om der er forskel på udbyttet af CRAFT, alt efter om CRAFT tilbydes som individuelle samtaler, gruppesamtaler eller som skriftligt materiale, som den pårørende selv arbejder med. Data er nemlig stadig ved at blive analyseret. Vi tror, at CRAFT vil være mest hjælpsomt for den pårørende, hvis den pårørende deltager i individuelle eller gruppesamtaler, men det afventer en endelig konklusion, fortæller Anette Søgaard Nielsen.

Efter endt forløb med CRAFT dukker der flere svære overvejelser op for de pårørende.

I begyndelsen kunne der være følelsen af at være illoyal over for sin nære ved overhovedet at tilmelde sig.

Nu har man delt sine erfaringer med en lille gruppe mennesker. Er man så også klar til at fortælle omverdenen om den pårørendes overforbrug af alkohol?

- Der er stor forskel på, om vi taler om et forhold mellem to mennesker i et 40 år langt ægteskab, en veninde, en forælder eller et nyt kæresteforhold. Som par har man hvert sit ansigt og identitet, men man har også et fælles ansigt udadtil som en enhed. Her skal man tage stilling til: Kan jeg holde ud, at andre ved, at min mand eller kone drikker? Mange er bange for at miste anseelse i andres øjne, og selvbilledet tager skade. Der kommer ridser i det fælles ansigt udadtil, siger Pia Rosendahl Sejer-Nielsen.

Men de få drikken, der er åbne om behandling, fortæller, at de faktisk oplever at blive støttet.

En ting er dog anderledes, end hvis de havde gået til rygestop og var åbne om det, fortæller hun:

- De mennesker, der har været til kurser med rygestop, bliver aldrig ved festlige lejligheder tilbudt en cigaret. Men den alkoholramte kan fortsat blive tilbudt og nødet et glas - "for nu har du jo styr på det".

De fire projekter CRAFT, Overkanten.dk, VR FestLab og Dit Valg rører alle på hver deres måde ved noget centralt i dansk alkoholkultur: magtfulde, uskrevne regler for alkoholforbrug.

**580.000 danskere har
et skadeligt forbrug af alkohol.
Mellem 10 og 15 procent er i behandling.**

Man *skal*/helst drikke ved de mange sociale begivenheder. Men ve den, der ikke kan styre det.

De to forebyggelsesprojekter for de unge om alkoholbevidsthed, VR FestLab og Dit Valg, kan måske indirekte være med til at tydeliggøre og sætte ord på de uskrevne regler.

Dermed burde det også blive lettere at vælge sine egne veje og skabe regler, der inkluderer alle.

For lige nu kan kravet om at drikke nemt føre til en direkte udelukkelse fra en konkret fest og det større fællesskab. Senere, når et alkoholforbrug er blevet problematisk, kan det også betyde en direkte udelukkelse fra det gode selskab.

Noget, som selv en tur gennem behandling kan have svært ved at genoprette. Ikke mindst hvis det fortsat er forbundet med skam og tabu at deltage i og fortælle om alkoholbehandling. I stærk kontrast til rygestop-deltagere, der får kæmpe ros af deres omgivelser.

©Copyright TrygFonden smba. Ud giver: TrygFonden smba.
Redaktion: Peter Pilegaard Hansen, TrygFonden, samt Vibeke Hjortlund og Jon Mathorne, Videnskab.dk.
Tekst: Gunhild Riske.
Foto og illustration: Jakob Wedendahl, AU Library (Aarhus Universitet), Rådet for Sikker Trafik og Københavns Stadsarkiv.
Tryk: Herman & Fisher. Oplag: 400 stk.
TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba), Hummeltoftevej 49, DK-2830 Virum. www.trygfonden.dk



Svanemærket tryksag 541-134

TrygFonden

TrygFonden varetager TryghedsGruppens almenlystige arbejde. TryghedsGruppen er hovedejer i forsikringselskabet Tryg og skaber værdi og tryghed gennem langsigtede investeringer og almenlystige uddelinger.