

GODA HAR ORDET:

Alkoholforebyggelse under lup



Forebyggende kampagner har været sat under lup i de senere år, og nogle kritikere afskriver ligefrem indsatserne som værende uden effekt. Imidlertid drikker danske unge i dag mindre alkohol end for ti år siden og i modsætning til generationerne før opfatter unge nu spritbilisme som uacceptabelt. Det viser, at forebyggende indsatser har en effekt på holdninger og adfærd.

AF ANETT WIINGAARD



Anett Wiingaard er sekretariatschef hos GODA – God alkoholkultur (www.talomalkohol.dk)

Adfærdsændring kan naturligvis skyldes lovgivningsmæssig regulering, men ser man eksempelvis på et område som sundhed – øget forbrug af grønsager på bekostning af kød samt det store fokus på motion, der er kommet det seneste årti – er ingen strukturelle rammer blevet ændret, påvirkningen er alene sket i form af kampagner og oplysning. Men at arbejde med forebyggelse er et langt, sejt træk, og inden for det sundhedsområde, der handler om alkoholforebyggelse, er det vanskeligt at pege på, at det lige netop var dén eller dén kampagne, der fik de unge til at drikke mindre eller at lade bilen stå.

Der har været peget på medvirkende faktorer, som sammen med forebyggelse er årsag til, at alkoholforbruget især blandt unge er faldet: Relationen mellem forældre og børn er blevet tættere end hos tidligere generationer, og samfundsudviklingen har betydet et større fokus på sundhed og kontrol over vores krop, ligesom der er et større pres på de unge til at opnå gode karakterer, præstere godt og arbejde sig frem mod et mål, heriblandt en god uddannelse. I samspil med samfundsudviklingen har evidensbaserede forebyggelsesprogrammer sat fokus på den risikable alkoholkultur og fået flere unge til at reflektere over, om de overhovedet har lyst til at drikke, og styrket deres kompetencer til at sige fra. Forældre har desuden fået redskaber til at sætte grænser og tage den vigtige samtale om alkohol med deres børn. Forebyggelse består af mange indsatser, der udspringer sig i et socialt rum i samspil med andre mennesker.

Det kan således være vanskeligt at måle den direkte effekt af den konkrete, enkelte indsats, men det er alligevel positivt, at der er kommet mere fokus på evaluering af tiltagene. Tidligere arbejdede vi i forebyggelsesverdenen for meget i blinde, og nogle af de tidligere forebyggelsestiltag har vist sig ikke at have nogen effekt. Eller også har de netop haft en effekt, men den modsatte af den tilsigtede.

Et eksempel på dette er den tyske ungdomsfilm 'Christiane F', som tidligere generationer fik forevist i skolen. Filmen omhandler en ung stofbruger barske liv, men i de klasser, der havde set filmen, var der flere elever, der blev stofbrugere, end i de klasser, der ikke havde set den.

I Tyskland fandt man desuden flere unge piger på gaden i Berlin, der var stukket af hjemmefra for at efterligne Christianes liv. Filmen blev således stik mod hensigten en handlingsanvisning på, hvordan man lever et liv som ung stofbruger. I dag anser mange SSP-medarbejdere (Socialforvaltning, Skole og Politi, red.) det da også for at være problematisk at benytte oplæg fra eks-misbrugere, da det frygtes at kunne have en tilsvarende negativ effekt

og skabe en interesse for og nysgerrighed efter at prøve stoffer. Generelt kan oplysning om alkohol, der sættes ind på et for tidligt alderstrin, også på samme måde få en 'reklameeffekt' frem for en forebyggende effekt.

Når risikoadfærd gøres til normen

Store mediekampagner ser heller ikke ud til at have positiv effekt. I USA brugte man i perioden 1998 til 2004 1,2 mia. dollars på en forebyggelseskampagne, der bl.a. ved hjælp af positive rollemodeller skulle få unge til at holde sig fra stoffer. Kampagnen havde også en effekt, dog igen stik modsat den tilsigtede. Blandt de unge, der var blevet eksponeret for kampagnen mindst 12 gange i løbet af den sidste uge, var der nemlig nu markant flere end før kampagnen, der troede, at der var mange unge, der røg hash. Blandt den gruppe af unge, som troede, at 'en del', 'de fleste' eller 'alle' af deres jævnaldrende røg hash, var der ca. to ud af ti (21 %), der året efter svarede, at de nu havde prøvet at ryge hash. Kampagnen havde således en afsmittende effekt. I den gruppe af unge, der mente, det kun var 'få' eller 'ingen' af deres jævnaldrende, der røg hash, svarede kun ca. en ud af ti (9 %) året efter, at de nu selv havde prøvet at ryge det. Når store kampagner bliver iværksat med megen medieomtale, vil modtagerne således have tendens til at opfatte problemet som kæmpestort. Derfor var der blandt den gruppe, der var blevet eksponeret for kampagnen, flere, der efterlignede, hvad de troede var normen. Det er således en balancegang, hver gang en ny risikoadfærd opstår (som fx snifning af bl.a. lighergas); på den ene side ikke at negligere problemet, men på den anden side heller ikke gennem kampagner at puste problemet op til en normalnorm, som andre unge vil efterligne.

Misforståelser og social pejling

I dag er forebyggelsen blevet mere fokuseret og metodepræget. I Danmark har der, siden det såkaldte Ringstedforsøg blev publiceret i 2005, været særligt fokus på metoden 'social pejling', da denne har vist gode resultater. Metoden tager udgangspunkt i, at vi generelt følger de sociale normer i et samfund, med andre ord pejler vores adfærd efter andres. Vi følger alle mere eller mindre de sociale normer blandt de grupper, vi identificerer os med, men særligt unge har behov for at være ligesom deres jævnaldrende. Derfor vil de fleste reducere deres risikoadfærd, hvad enten det drejer sig om rygning, alkohol eller kriminalitet, hvis de får punkteret en urealistisk opfattelse af, at andre unge ryger og drikker mere, end de egentlig gør. Når man spørger dem, hvor meget de tror, at andre unge drikker, overvurderer de fleste andres forbrug, og denne fejlagtige opfattelse kan få den enkelte til at drikke mere for at leve op til de – urealistiske – forventninger i gruppen. En justering af flertalsmisforståelser har vist sig som et effektivt redskab til at nedsætte forbruget.

Hvis en forebyggende indsats skal have en effekt, er det derfor mest effektivt at ændre den kollektive bevidsthed, dvs. opfattelsen af, hvad der er normalt.

Sociale misforståelser findes også i forældregruppen. Interviews med forældre viser, at mange forældre tror, at danske unge både starter tidligere og drikker mere, end de egentlig gør. Denne misforståelse gør det vanskeligere at sætte grænser op for sit barn, for har man den opfattelse, at "alle de andre må gøre det", er det som forælder svært at skulle sætte sit barn i en position uden for fællesskabet. Derfor er oplysning til forældre om det faktiske alkoholforbrug ligeledes en vigtig del af oplysningsarbejdet.

Flere metoder i spil

I dag anvendes social pejling i en eller anden form i de fleste forebyggelsesprogrammer. Forebyggelsen fokuserer desuden på et bredt sundheds- og trivselsbegreb frem for snævert at fokusere på risikoadfærd. Med 'Life Skills'-programmerne trænes eleverne i at træffe beslutninger, foretage aktive værdi-valg og mestre udfordringer i livet. Med metoden 'Motivational Interviewing' (samarbejdsbaseret motiverende samtale mellem en rådgiver og en ung, red.) kan den unge og rådgiveren i et fordomsfrit forum sammen kortlægge de positive og negative sider af at drikke alkohol. Metoden bygger nemlig på den antagelse, at kun dét, de unge selv indser som fornuftigt, har en chance for at medføre en adfærdsændring; modstand og ambivalens er derfor indtænkt i pædagogikken.

Som et nyere forebyggelsesredskab finder man styrkelse af børns og unges evne til at udskyde behov og styrke selvkontrol. Vigtigheden af behovsudskydelse blev bemærket allerede i 1960'erne, hvor forskere i USA observerede, at de børn, der var i stand til at udsætte spisningen af én skumfidus mod at få to senere efter en venteperiode, også senere i livet generelt var bedre i stand til at kontrollere deres impulser og arbejde mod positive mål. Interventionsprogrammet 'Prevention' anvendes i USA og England på mindre, udvalgte grupper af unge, udvalgt efter en personlighedsscreening for unge med en høj-risiko-profil, mens man i Danmark ser mere bredt på styrkelse af selvkontrol over for alle unge.

Effekt

Forebyggelsesprogrammer har været omdiskuterede i de senere år, og enkelte forskere, med den amerikanske professor i samfundsmedicin og sundhed Thomas Babor i spidsen, har ligefrem afskrevet forebyggelse som værende uden effekt. Men efter en gennemgang af 53 undervisningsprogrammer tilbageviser Oxford-professoren i samfundspsykologi og folkesundhed David Foxcroft kritikken og konkluderer, at de fleste programmer er kosteffektive, dvs., at de omkostninger, der er forbundet med programmerne, modsvares af den effekt, der opnås. Den australske professor i sundhed i uddannelse Ricard Midford konkluderer ligeledes, at alkohol-

forebyggelse er effektivt under forudsætning af, at forebyggelsesprogrammet fokuserer på skadesreduktion og ikke på afholdenhed.

Det er ofte mange mindre tiltag, der på forskellig vis kan påvirke unges adfærd. En forebyggelsesindsats bør derfor være multifacetteret, hvor man bevidst forholder sig til de mange forskellige tilgange, der kan have effekt. Det kan dreje sig om at påvirke rammerne, at fokusere på forskellige målgrupper som fx elever, forældre og lærere samt med formidlingsmetoder som social pejling eller andre adfærdsændringsmetoder at ændre alkoholkulturen.

Det kan være vanskeligt at sikre, at alle tiltag har en målbar positiv effekt, men det er vigtigt at have for øje ikke at gøre skade, da man utilsigtet kan modvirke den positive adfærdsændring, man ønsker.

Polarisering

At det kan lade sig gøre at ændre de sociale normer, viser det signifikante fald i unges alkoholforbrug. Vi bevæger os mod en kultur, hvor det handler om at have kontrol over sig selv, bl.a. sit alkoholforbrug. At der desværre så også bliver en større ulighed mellem de svage og de stærke unge, er en anden sag. De stærke unge udnytter de mange valgmuligheder, der findes i det moderne samfund. Denne gruppe unge er samtidig bevidste om fremtiden, de har et mål i tilværelsen, og de har kontrol over sig selv.

De svagere unge har svært ved at navigere i samfundet og har generelle mistrivselsproblemer. Den udsatte gruppe er primært kammeratororienterede, de har svag voksenkontakt, trives ikke i skolen og klarer sig ofte fagligt dårligt. Denne gruppe kan markere sig i forhold til det brede flertal ved at drikke meget og uhæmmet og uden de beskyttende zoner, som andre unge etablerer ved hjælp af forældre eller andre voksne. For disse unge gælder det, at de skal have hjælp til at fungere også på andre områder i livet.

Forældre

Der er en direkte sammenhæng mellem, hvor meget unge drikker, og hvilke aftaler de har med deres forældre omkring alkohol. Unge med forældre, der sætter rammer op for alkoholforbruget, monitorerer de unges adfærd, dvs. ved hvor de er henne og med hvem etc., og som møder de unge med en tillidsfuld og anerkennende kommunikation i hverdagen, drikker mindre end unge uden regler og forældreopbakning. I grundskolen har forældreinvolvering således været en vigtig del i succesen med at udsætte alkohol- og fuldskabsdebuten og at reducere forbruget, når de unge begynder at drikke. Udsættelsen af alkoholdebuten betyder, at mange unge i dag er relativt uerfarne mht. alkohol, når ungdomslivet i gymnasiet eller på anden ungdomsuddannelse med nye kammerater, fester og byture for alvor starter. Der er derfor behov for at styrke forældrenes involvering i de unges festliv, når de har forladt folkeskolen, da det for manges vedkommende først er ved introfesterne på

gymnasiet eller de tekniske skoler, at de for alvor bliver udsat for presset til at drikke alkohol.

Kulturændring

Forebyggelsen i Danmark har bevæget sig fra de tidlige famlende indsatser til at have fokus på metode og evidens. Man skal imidlertid ikke forvente voldsomme resultater af et enkelt program her og nu, da forebyggelse som nævnt er et langt, sejt træk, hvor adfærdssænderingen skal ses over tid. Den viden, skoleelever får gennem forebyggelsesprogrammer, kan lagre sig og trækkes frem i senere situationer i livet. Et programs resultat afhænger desuden både af formidlerens evne til at inddrage eleverne og af de øvrige rammer, der regulerer adfærden, ligesom intensiteten og omfanget af et program har stor betydning for effekten.

Indsatser, der er helhedsorienterede og multifacetterede, er ved at vinde mere og mere indpas, og med de unge selv som frontkæmpere er vi forhåbentlig ved at bevæge os mod en kultur, hvor mindreårige ikke drikker, og hvor den risikofyldte drukkultur forsvinder helt ud i periferien.

Referencer

- Babor, T., Caetano, R., Casswell, S. et al (2003). Alcohol: No Ordinary Commodity. Alcohol & Public Policy Group.
- Balvig, F. & Holmberg, L (2014). Flamingoeffekten. DJØF.
- Bjønness, J. (2018): '12-tals pigerne' og 'ADHD-drengene'. STOF nr. 30.
- Børtveit, T., Barth, T. & Prescott, P (2013). Motiverende intervju: samtaler om endring. Gyldendal Akademisk.
- Christensen, A. S. mf. (2016). Forældres betydning for deres børns alkoholforbrug. Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden.
- Demant, J. (2017): Hvilke ideer til forebyggelse bør vi benytte os af i arbejdet med unges alkohol- og stofbrug? Oplæg ved konferencen Bedre liv for børn og unge i Danmark.
- Demant, J. & Heerwagen, L. (2011). Forandringer i unges alkoholkultur. Skolekonference om unges alkohol-kultur. Holbæk.
- Forebyggelsespakke – Alkohol (2018). Sundhedsstyrelsen.
- Foxcroft, D.R. & Tsertsvadze A. (2011). Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. Cochran Database of Systematic Reviews 2011.
- Hansen, F. T. (2001). Kunsten at navigere i kaos: Kroghs forlag.
- Holmberg, L. (2011). Social pejling. Hvad tror vi, hvad ved vi, hvad gør vi? Oplæg ved SSP-samrådets årsmøde.
- Husted, B. (2019). Telefonsamtale d. 4.1.2019.
- Kappel, R. (2017). Selvkontrol hos børn og unge. Dansk Psykologisk Forlag.
- Kolind, T. (2010). Unge, alkohol og social klasse - main-stream og modkultur. I Unge, rusmidler og sociale netværk. Aarhus Universitetsforlag.
- Midford, R. et al (2015): Alcohol Prevention and School Students. I Journal of Drug Education.
- Mischel, W. (2014). Skumfidustesten. Klim.
- Natvig, H. (2009). Barn, badevann og rusforebyggende tiltak i ungdomsskolen. Nordisk alkohol- & narkotikatidsskrift, 26:355–361.

- Pape, H. (2009). Skoletiltak som synes å gi effekt: Fruktbar forskning om rusforebygging eller uspekte historier om succes. Nordisk alkohol- & narkotikatidsskrift, 26: 341-354.
- Rod, M. H. (2010). Forebyggelsens momenter. En antropologisk analyse af evidens og etik i tiltag rettet mod unges brug af alkohol. Ph.d.-række 59 · Københavns Universitet.

