

Forebyggelse – hvad virker?

AF ANETT WIINGAARD

Forebyggende kampagner har været sat under lup i de senere år, og enkelte kritiske røster afskriver ligefrem indsatserne som værende uden effekt. En simpel konstatering af, at danske unge i dag drikker mindre alkohol end for 10 år siden, og at spritbilisme generelt blandt unge opfattes som uacceptabelt i modsætning til generationerne før, demonstrerer imidlertid, at forebyggende indsatser har en effekt på holdninger og adfærd. Det er blot vanskeligt at pege på, at det lige netop var dén kampagne, der fik de unge til at drikke mindre eller at lade bilen stå. Forebyggelse er et langt sejt træk, hvor vi påvirkes af mange indsatser, der udspiller sig i et socialt rum i samspil med andre mennesker.

Det kan således være vanskeligt at måle effekten af den 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: Da jeg var ung, så vi 'Christiane F.' i skolen, en barsk film om en stiknarkoman. Og kampagnen havde skam effekt: Blandt de klasser, der havde set filmen, var der flere, der blev narkomaner, 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 stiknarkoman.

Store mediekampagner ser heller ikke ud til at have positiv effekt. I USA har man fra 1998 til 2004 årligt brugt 200 millioner dollars på forebyggelseskampagnen DARE, der bl.a. ved hjælp af positive rollefigurer skal få unge til at holde sig fra stoffer. En måling i 2004 viste, at 75 % af de unge havde set kampagnen, hvilket må siges at være et godt resultat. Med hensyn til de unges brug af stoffer var der ligeledes et resultat, dog ikke det ønskede:

- Unge, der havde set kampagnen 1 gang: 10 % var begyndt at ryge hash i tidsrummet 2003-2004
- Unge, der havde set kampagnen mindst 12 gange: 13% var begyndt at ryge hash i tidsrummet 2003-2004

Når store kampagner bliver iværksat med megen medieomtale, vil modtageren have tendens til at opfatte problemet som kæmpestort. De unge, der havde set kampagnen mindst 12 gange, svarede interviewereren, at det var '*de fleste unge*', der røg hash. Derfor var der blandt denne gruppe flere, der efterlignede, hvad de troede var normen. I Danmark har der været kampagner med overskrifter som

'20 % af de 11-årige drikker'. Om kampagnerne har haft uønskede effekter vides ikke, men en sådan type kampagne kan måske utilsigtet komme til at legitimere, at børn drikker, da den giver et forvrænget billede af virkeligheden, så vi får den opfattelse, at det er normalt, at 11-årige drikker alkohol.

Metoder med effekt

Forebyggende tiltag må tage udgangspunkt i, at vi generelt følger de sociale normer i et samfund, med andre ord tage udgangspunkt i begrebet social pejling. 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. Medierne fortæller gerne historier om stordrikkende danske unge, men realiteten er, at de fleste unge ikke har lyst til at starte med at drikke tidligt, og når de begynder, drikker de fleste ikke så meget, som de tror, at andre drikker. Derfor kan vi med fordel arbejde med social pejling og oplyse både de unge og deres forældre om, at det i folkeskolen kun er et mindretal, der hyppigt går til fester og har alkohol i fokus. Hvilket mange kommuner da også allerede gør.

Inden for forebyggelse af alkohol er det også væsentligt at fokusere på et bredt sundheds- og trivselsbegreb frem for snævert at fokusere på risikoadfærd. Life skills-metoden stammer oprindeligt fra erhvervs- og sportsverdenen, hvor metoden skulle styrke evnen til at opstille mål for fremtiden. Anvendt inden for forebyggelse trænes eleverne i at træffe beslutninger, foretage aktive værdivalg og mestre udfordringer i livet. Life skills-programmer har været omdiskuterede i de senere år, og enkelte forskere har ligefrem erklæret programmerne uden effekt, men en netop offentliggjort gennemgang af 53 undervisningsprogrammer tilbageviser kritikken og fremhæver life skills- og social pejling-programmer som de mest effektive inden for skole-baserede undervisningsmaterialer. Det er blevet påpeget, at der mangler valid evaluering af programmerne, hvorfor manglende effektivitet ikke skyldes programmerne, men selve målingerne. Evidensbegrebet har bredt sig fra det medicinske til det sociale område, men det kan være svært at måle effekten af forebyggende indsatser i et klasserum her og nu. Måske skal vi derfor blive bedre til at evaluere de processer, der sker i klassen som et gruppedynamisk fænomen, og se forebyggelse som noget uforudsigeligt og komplekst? Undervisningssituationen er blot en del af en proces, der f.eks. følges op af samtale med forældre, diskussioner med kammerater og refleksioner senere i livsforløbet.

Unge drikker mindre

At det kan lade sig gøre at ændre de sociale normer, viser faldet i unges alkoholforbrug. Vi bevæger os mod en kultur, hvor det handler om at have kontrol over sig selv og ikke at drikke så meget. At der desværre så også bliver en større ulighed mellem de svage og de stærke unge er en anden sag. De stærke unge udnytter - som nomaden - 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. Til gengæld er der sket en større polarisering, hvor en del svagere unge har svært ved at navigere i samfundet og har generelle mistrivselsproblemer. Den svage gruppe unge er kammeratorienterede, de har svag voksenkontakt, trives ikke i skolen og klarer sig ofte fagligt dårligt, og der er mange, der ryger og begynder at drikke tidligt. Denne gruppe kan opleve rusmidler som adgangsbillet til et fællesskab. De kan markere sig som 'festglade' unge, der tør løbe

en risiko i modsætning til den 'kedelige' kontrollerede mainstreamgruppe. Over for denne gruppe er det ikke så meget brede alkoholforebyggende kampagner, der skal til, som et fokus på, hvordan disse unge generelt trives både i grundskolen og på ungdomsuddannelserne, da et storforbrug af alkohol her er et symptom på mistroivsel.

GODA's materialer

I GODA's forebyggende materialer anvender vi de metoder, vi finder mest veldokumenterede med hensyn til effekt, nemlig social pejling, life skills og motivationssamtalen.

- *Dialog om alkohol* tager udgangspunkt i *social pejling*, hvor forældre på skolens forældremøder oplyses om, at flertallet af unge i folkeskolen ikke eller sjældent drikker alkohol. Forældrene opfordres til at sætte rammer for alkoholforbruget og samtidig monitorere de unge, dvs. have føling med, hvad de laver, og hvor de er henne.
- I *Alkoholpolitikker på ungdomsuddannelser* opfordres gymnasier og andre ungdomsuddannelser til at etablere alkoholpolitikker, hvor alkoholpolitikken indgår i en *trivselspolitik*. De svage unge skal inkluderes i fællesskaber uden rusmidler, og der skal sikres en god overgang fra grundskolen til ungdomsuddannelsen, så færre unge falder fra.
- Undervisningsmaterialet *Alkoholdialog* arbejder ud fra *life skills*-metoden i at træne elevernes handlekompetencer og evne til at træffe beslutninger. Programmet bygger på aktivering af eleverne med vurderingsøvelser, diskussioner og teater. Hæftet rummer desuden guidelines til en alkoholpolitik og forældremøder på skoler.
- *Fryspunkt* bygger på *motivationssamtalen*, hvor man afdækker ambivalensen i en adfærd. I undervisningen er det eleverne selv med læreren som facilitator, der serverer de budskaber, vi som forebyggere gerne vil have frem, da de negative sider af alkohol trækkes frem bag de positive forventninger.

I alle GODA's materialer pointerer vi, at det som ung er normalt ikke at drikke eller at drikke lidt. I stedet for billeder af drikkende unge sætter vi gerne modbilleder op, i år med en konkurrence, hvor de unge skal lave film om at have det sjovt uden alkohol. Kun ved at fokusere på, at flertallet af de unge i folkeskolen har skole, fritid, venner og familieliv i fokus, kan vi ændre den kollektive bevidsthed, så den gruppe af unge, der hyppigt går til fester og drikker, opfattes som det mindretal, den reelt er.

FORFATTER

ANETT WIINGAARD

SEKRETARIATSCHEF I GODA

FAKTA

Social pejling: Sociologisk begreb udviklet i midten af 1980'erne, hvor to amerikanske forskere opdagede, at de unge på et mindre college i USA havde overdrevne forestillinger om, hvor meget alkohol deres medstuderende drak. Da mennesker ofte opfører sig, som de tror, at andre gør, kan overdrevne forestillinger være problematiske. Ved at gøre de unge opmærksomme på, at deres forestillinger ikke stemmer overens med virkeligheden, kan social pejling bruges til at forebygge blandt andet overforbrug af alkohol. Ideen er, at når de unge finder ud af, at det ikke er så almindeligt at drikke, som de tror, så vil de selv skære ned på deres eget forbrug. I Danmark er metoden blandt andet brugt i det såkaldte 'Ringstedforsøg'.

Se mere på www.socialpejling.dk/ - www.socialnorms.org - www.ringstedprojektet.dk

Life skills: WHO definerer livsfærdigheder som evner til fleksibel og positiv adfærd, der gør individet i stand til effektivt at håndtere krav og udfordringer i dagligdagen. Life skills-materialer kombinerer træning af unges selvværd med undervisning om tobak, alkohol, hash og andre stoffer. I metoden indgår interaktive øvelser og en høj grad af elevengagement, herunder klassediskussioner. Lærerens rolle er både at være planlægger, ordstyrer samt formidler af diskussioner. I Danmark har Sundhedsstyrelsen udsendt life skills-materialet *Tackling*, ligesom GODA's materiale *Alkoholialog* bygger på metoden.

Se mere på www.sst.dk/Nyhedscenter/Nyheder/2008/Tackling_evaluering og www.alkoholialog.dk.

Motivationssamtalen: I 1983 beskriver en amerikansk professor, Miller, hvordan han i kliniske samtaler har forsøgt at motivere patienten til at forandre sine drikkevaner. Siden Millers første artikel er *Motivational Interviewing* anvendt til at påvirke motivation for forandring af vaner eller livsstil. Mennesker med bl.a. misbrugsproblemer vil være i en indre konflikt med sig selv, da man på den ene side vil nyde et rusmiddel og på den anden side ikke vil bruge det rusmiddel, som samtidig skaber problemer. Konflikten refereres til som ambivalens. MI er en klientcentreret metode, som har som mål at opbygge en indre motivation for adfærdsændring hos klienten ved at udforske og løse klientens ambivalens. I Skandinavien blev metoden introduceret af psykolog Tore Børtveit, der også har udviklet *Fryspunkt*, som GODA anvender.

Se mere på www.fryspunkt.dk/Metodik og www.allasso.no.

GODA - GOD Alkoholkultur

GODA er finansieret af Foreningen af Danske Spiritusfabrikanter og Vin- og Spiritusorganisationen i Danmark, dvs. vin- og spiritusbranchen. GODA blev stiftet i 1993, hvor lederne fra en række af de største alkoholproducenter i Europa mødtes for at drøfte de samfundsmæssige aspekter vedrørende alkohol. Man var enige om, at industrien burde skabe en fælles front *mod* alkoholmisbrug og *for* fornuftige drikkevaner. At industrien engagerer sig i det forebyggende arbejde skyldes - ud over et socialt engagement - at producenter og importører af alkohol har en egeninteresse i at bekæmpe misbrug af alkohol. Årsagen er ganske enkelt den, at misbrug skader branchens renommé. I stort set alle europæiske lande eksisterer tilsvarende '*social aspect organisations*', og GODA er således en del af et større europæisk netværk.

GODA ønsker at fremme den gode og ansvarlige alkoholkultur og at forebygge alkoholmisbrug med særligt fokus på de unge. Siden 1993 har foreningen udviklet en lang række undervisnings- og oplysningsmaterialer og kampagner. Materialerne udvikles gerne i samarbejde med forebyggere inden for kommuner eller regioner og andre fagfolk. GODA's materialer kan ses på www.alkoholdialog.dk og www.goda.dk.

FAKTA om fald i unges alkoholforbrug

Alkoholforbrug blandt 13-15-årige

Procent, som drikker alkohol mindst en gang ugentligt, 2002-2010

År	2002	2006	2010	Fald
Piger				
13-årige	7	4	7	0 %
15-årige	39	26	19	51%
Drenge				
13-årige	12	8	9	25%
15-årige	50	38	28	44 %

Procent, som har prøvet at være fulde mindst to gange, 2002-2010

År	2002	2006	2010	Fald
Piger				
13-årige	16	10	13	19 %
15-årige	63	56	56	11%
Drenge				
13-årige	24	16	15	38 %
15-årige	67	61	57	15 %

Kilde: Skolebørnsundersøgelsen, Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet. 2011.

Alkoholforbrug blandt 15-16-årige i 9. klasse

Drukket mindst 20 gange sidste år

Andelen af drenge, der har drukket mindst 20 gange sidste år, er faldet fra 50 % i 2007 til 37 % i 2011. Andelen af piger, der har drukket mindst 20 gange sidste år, er faldet fra 35 % i 2007 til 28 % i 2011. *Drikkehyppigheden blandt de 15-16-årige er således faldende navnlig blandt drengene.*

Været fuld mindst 10 gange sidste år

Andelen af drenge, der har været fulde mindst 10 gange, er faldet fra 21 % i 2007 til 17 % i 2011. Andelen af piger, der har været fulde mindst 10 gange, er faldet fra 16 % i 2007 til 11 % i 2011. *Andelen, der drikker sig fuld, er således faldende både for drenge og piger.*

Ikke fuld sidste måned

61 % af drengene og 62 % af pigerne har **ikke** været fulde den seneste måned. Det er en stor stigning fra 2007, hvor andelen, der ikke har været fulde den seneste måned omfatter 49 % af drengene og 53 % af pigerne.

Der er således en stor stigning både blandt drenge og piger i andelen, der ikke har været fulde den sidste måned.

Fuld sidste måned mere end 1-2 gange

Fra 2007 til 2011 er der sket et fald fra 24 % blandt drengene og 16 % blandt pigerne til 12 % blandt drengene og 7,5 % blandt pigerne.

Der er således sket en halvering af andelen af danske unge, der har været fulde mere end 1-2 gange sidste måned.

Kilde: Data fra ESPAD 2011

LITTERATUR

- Babor, T., Caetano, R., Casswell, S. et al: *Alcohol: No Ordinary Commodity*. Alcohol & Public Policy Group. 2003.
- Børtveit, T., Barth, T. & Prescott, P.: *Endringsfokuseret Rådgivning*. Oslo. Gyldendal Akademisk. 2001.
- Demant, J. & Heerwagen, L.: *Forandringer i unges alkoholkultur*. Skolekonference om unges alkoholkultur. Holbæk. 2011.
- Foxcroft, D.R. & Tsertsvadze A.: *Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people*. Cochran Database of Systematic Reviews 2011, Issue 5. 2011.
- Hansen, F. T.: *Kunsten at navigere i kaos*: Kroghs forlag. 2001.
- Holmberg, L.: *Social pejling. Hvad tror vi, hvad ved vi, hvad gør vi?* SSP-samrådets årsmøde 2011.
- Kolind, T.: *Unge, alkohol og social klasse - mainstream og modkultur. I Unge, rusmidler og sociale netværk*. Aarhus Universitetsforlag. 2010.
- Kolitzus, H.: *Christiane F – Wir Kinder vom Bahnhof Zoo: A drug prevention movie?* 1985.
- Thorsen, T.: *Tro, håb og viden*. Bogforlaget Her & Nu. 2002.
- Natvig, H.: *Barn, badevann og rusforebyggende tiltak i ungdomsskolen*. Nordisk alkohol- & narkotikatidskrift, 26:355–361. 2009.
- Nielsen, J. C., Sørensen, N.U. & Katznelson, N.: *Den svære Ungdom*. Gyldendal. 2010.
- Orwin, R., Cadell, D. Chu, A., Kalton, G. Maklan, D., Morin, C., Piesse, A. Sridharan, S., Steele, D., Taylor, K. & Tracy, E.: *Evaluation of the National Youth Anti-Drug Media Campaign: 2004*. 2006.
- Balvig, F. & Holmberg, L.: *Er forebyggelse risikabelt?* I CeFU's nyhedsblad: *Unge sundhed*. 2006.
- Pape, H.: *Skoletiltak som synes å gi effekt: Fruktbar forskning om rusforebygging eller uspekte historier om succes*. Nordisk alkohol- & narkotikatidskrift, 26: 341-354. 2009.
- Rod, M. H. : *Forebyggelsens momenter. En antropologisk analyse af evidens og etik i tiltag rettet mod unges brug af alkohol*. Ph.d.-række 59 · Københavns Universitet. 2010.