

# Alkohol & Samfund

Chris Lykkegaard , projektleder, digital redaktør

Bjarne Stenger Elholm, projektleder Alkolinjen

# Organisering

## TrygFonden

Frederik Mühldorff Sigurd

Karen Bøgedal

## Arbejdsgruppe

Chris Lykkegård, projektleder

Bjarne Stenger Elholm, leder Alkolinjen

Freja Jørgensen, Sundhedfaglig konsulent

## Følgegruppe

Kristine Rømer Thomsen, Center for Rusmiddelforskning

Magnus Johansson, Karolinska Institutet Alkohollinjen, Alkoholhjælpen

Randi Bilberg, SDU

Annette Rasmussen, Leder af Kolding Misbrugscenter

Annemette Staal Rasmussen, adfærdsekspert, Alkohol & Samfund

## Hvorfor selvhjælpsmateriale?

Fordi:

- 860.000 drikker for meget( >14/21)
- Få af de afhængige er i behandling(17.600 ifølge NAB)
- Alle skal ikke have behandling !

Barrierer for at søge hjælp....

"Alkoholafhængighed og det at søge behandling var stærkt associeret med stigma og skam .Det at søge behandling

blev associeret med at være en fiasko og at være socialt udstødt.

"Iblandt unge (18-34 år) var det, der afholdt dem fra at søge behandling, troen om at behandling kun består af målet om livslang afholdelse fra alkohol, et mål de unge ikke kan identificere sig selv med. "

"Komponenter for en attraktiv behandling var blandt andet let adgang, højt niveau af autonomi og muligheden for at fastholde sin normale hverdag)"

"Fordelen ved selvhjælpsmateriale er, at det er anonymt, og det er tilgængeligt på alle tider af døgnet og ikke begrænset af geografisk adgang

Desuden har det en omkostningslav komponent, da der ikke anvendes en terapeut."



## Omfanget af det danske alkoholproblem



## Målgruppen for selvhjælp ?

- Selvhjælpsmaterialet henvender sig hovedsageligt til en målgruppe, der har et **storforbrug af alkohol og/eller et skadeligt forbrug**, og som ikke ønsker at søge hjælp i den almene alkoholbehandling.

Med **afsæt i sundhedsprofilen** samt **vores egne tal fra hhv. online AUDIT-testen** og **Alkolinjen** afgrænser vi målgruppen til at være:

- *35-64-årige personer med 'storforbrug' eller 'skadeligt storforbrug', der er motiveret for at ændre deres alkoholforbrug til et moderat alkoholbrug.*

**Alkohol &**  
Samfund

Hvor kommer målgruppen fra?

# Få anonym og gratis rådgivning

Rådgivningen er for dig, der drikker for meget, og dig, der er pårørende til en der drikker



## Brevkasserådgivning

Skriv til rådgiverne døgnet rundt og få svar inden for fire hverdage.

[Gå til brevkassen](#)



## Alkolinjen 80 200 500

Telefonrådgivningen har åbent alle hverdage fra kl. 11.00 - 15.00.

[Gå til telefonrådgivning](#)



## Chatrådgivning

Skriv med en rådgiver. Få svar med det samme. Åbent alle hverdage fra kl. 11.00 - 15.00.

[Chat med rådgiverne](#)

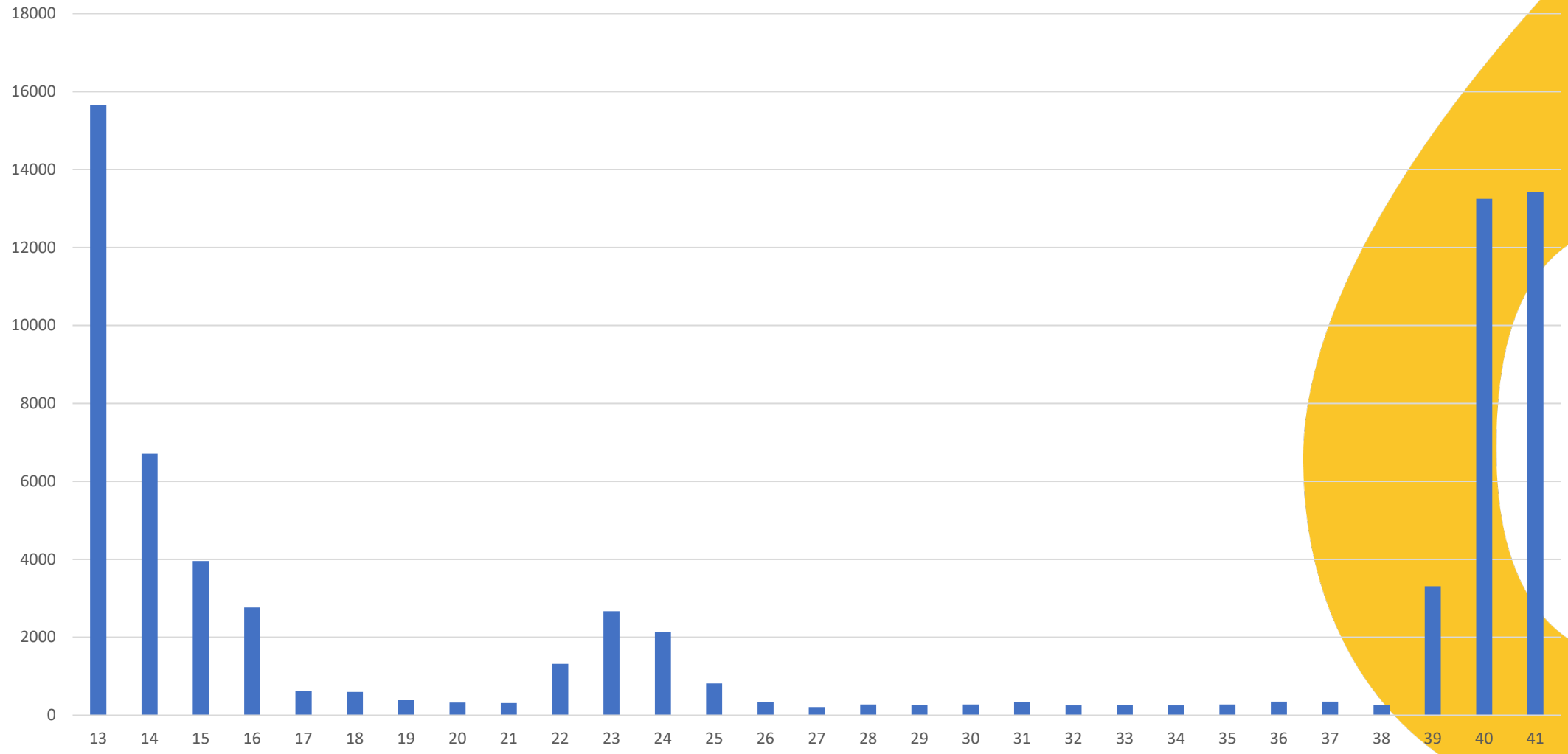


## SMS kontakt os

Send en SMS med teksten ALKOHOL til 1231, så ringer en rådgiver dig op.

[Læs mere om SMS](#)

## Gennemførte online AUDIT tests pr uge





## SAMARBEJDSPARTNERE

- Alkoholbehandlingsstederne?
- Kommunerne?
- Kræftens Bekæmpelse?
- Alkoholkampagnen i uge 40
- Andre kampagner



Alder	Andel med intet problem	Antal med intet problem	Andel med storforbrug	Antal med Storforbrug	Andel med skadeligt storforbrug	Antal med skadeligt storforbrug	Andel med afhængig	Antal med afhængig
<b>Online AUDIT-test (mænd)</b>								
-24	0,3%	136	0,6%	264	0,2%	100	0,4%	162
25 - 34	1,2%	564	1,7%	771	0,4%	198	0,6%	262
35 - 44	6,5%	2931	7,4%	3339	1,5%	691	1,7%	768
45 - 64	27,7%	12566	21,5%	9769	4,0%	1816	4,9%	2229
65 -	11,8%	5364	5,6%	2562	0,8%	378	1,2%	539
Samlet	<b>47,5%</b>	21561	<b>36,8%</b>	16705	<b>7,0%</b>	3183	<b>8,7%</b>	3960

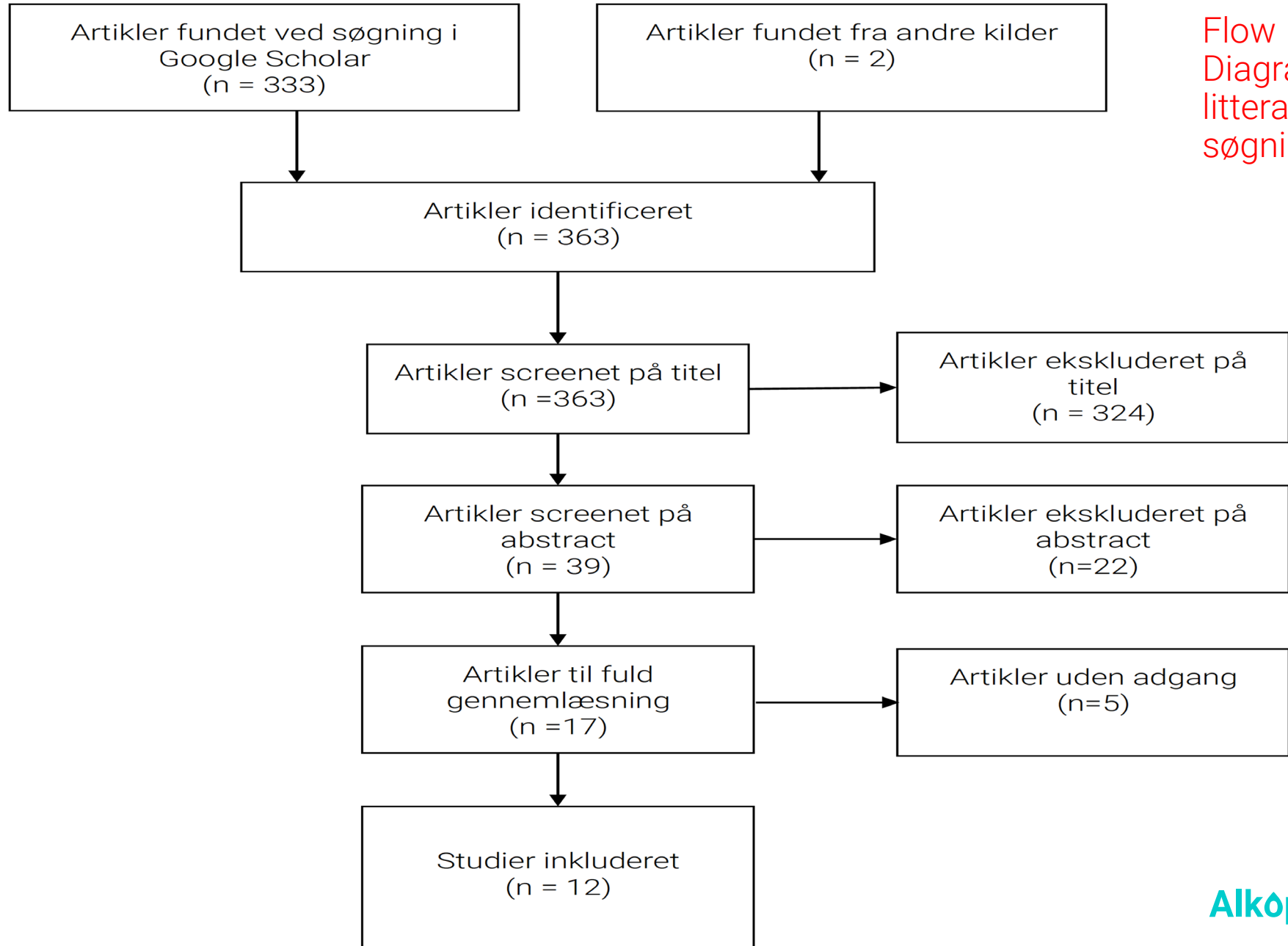
Alder	Andel med intet problem	Antal med intet problem	Andel med storforbrug	Antal med Storforbrug	Andel med skadeligt storforbrug	Antal med skadeligt storforbrug	Andel med afhængig	Antal med afhængig
<b>Online AUDIT-test (kvinder)</b>								
-24	0,4%	80	0,9%	195	0,1%	33	0,4%	88
25 - 34	4,2%	937	4,1%	902	0,4%	83	0,4%	88
35 - 44	8,6%	1917	8,2%	1837	0,7%	157	0,8%	184
45 - 64	26,2%	5826	21,7%	4838	1,8%	398	2,5%	547
65 -	10,8%	2401	6,5%	1440	0,6%	129	0,8%	189
Samlet	50,1%	11161	41,4%	9212	3,6%	800	4,9%	1096

## Online AUDIT-test (mænd+Kvinder)

Alder	AUDIT-score							
	0-6/0-7		8 til 15		16-19		20+	
	Andel med intet problem	Antal med intet problem	Andel med storforbrug	Antal med Storforbrug	Andel med skadeligt storforbrug	Antal med skadeligt storforbrug	Andel med afhængig	Antal med afhængig
-24	0,3%	216	0,7%	459	0,2%	133	0,4%	250
25 - 34	2,2%	1501	2,5%	1673	0,4%	281	0,5%	350
35 - 44	7,2%	4848	7,6%	5176	1,3%	848	1,4%	952
45 - 64	27,2%	18392	21,6%	14607	3,3%	2214	4,1%	2776
65 -	11,5%	7765	5,9%	4002	0,7%	507	1,1%	728
Samlet	48,3%	32722	38,3%	25917	5,9%	3983	7,5%	5056

# Alkohol & Samfund

Faglig konceptpapir til udvikling af borgerrettet selvhjælpsmateriale til drikkende



# Alkohol & Samfund

## Eksempler på digitale selvhjælpsmaterialer:

DownYourDrink i UK – test og selvhjælp.

MinderDrinken i Holland – test og selvhjælp.

Alkoholhjælpen i Sverige – online forum med mulighed for støtte fra behandler.

eChange og eChange+ - online forum med støtte fra behandler.

### Danske tilbud

Overkanten.dk- online forum med mulighed for støtte fra behandler

lidtformeget.dk- online forum med mulighed for støtte fra behandler

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

## Effectiveness of E-Self-help Interventions for Curbing Adult Problem Drinking: A Meta-analysis

Heleen Riper<sup>1,2,3</sup>, PhD; Viola Spek<sup>3,4</sup>, PhD; Brigitte Boon<sup>3</sup>, PhD; Barbara Conijn<sup>3</sup>, MSc; Jeannet Kramer<sup>3</sup>, PhD; Katherina Martin-Abello<sup>3</sup>, MA; Filip Smit<sup>3,5</sup>, PhD

### *Abstract*

**Background:** Self-help interventions without professional contact to curb adult problem drinking in the community are increasingly being delivered via the Internet.

**Objective:** The objective of this meta-analysis was to assess the overall effectiveness of these eHealth interventions.

**Methods:** In all, 9 randomized controlled trials (RCTs), all from high-income countries, with 9 comparison conditions and a total of 1553 participants, were identified, and their combined effectiveness in reducing alcohol consumption was evaluated by means of a meta-analysis.

**Results:** An overall medium effect size ( $g = 0.44$ , 95% CI 0.17-0.71, random effect model) was found for the 9 studies, all of which compared no-contact interventions to control conditions. The medium effect was maintained ( $g = 0.39$ ; 95% CI 0.23-0.57, random effect model) after exclusion of two outliers. Type of control group, treatment location, type of analysis, and sample size did not have differential impacts on treatment outcome. A significant difference ( $P = .04$ ) emerged between single-session personalized normative feedback interventions ( $g = 0.27$ , 95% CI 0.11-0.43) and more extended e- self-help ( $g = 0.61$ , 95% CI 0.33-0.90).

**Conclusion:** E-self-help interventions without professional contact are effective in curbing adult problem drinking in high-income countries. In view of the easy scalability and low dissemination costs of such interventions, we recommend exploration of whether these could broaden the scope of effective public health interventions in low- and middle-income countries as well.



**Alkohol &**  
Samfund

# Værktøjerne i Selvhjælp

# Alkohol & Samfund

## 1. VÆGTNING AF FORDELE & ULEMPER VED AT SKÆRE NED I SIT FORBRUG

Balanceskema		
	Forsætte mit nuværende alkoholforbrug	Reducere eller stoppe mit nuværende alkoholforbrug
Fordele	Hjælper mig med at slappe af Jeg har det sjovere med mine venner til fester, når jeg drikker	Jeg ville være bedre til at koncentrere mig på arbejdet Jeg ville ikke være så træt Jeg ville få et mindre anstrengt forhold til min partner
Ulemper	Jeg må nogle gange melde mig syg fra arbejde Jeg har problemer i mit forhold Jeg kan ikke koncentrere mig på arbejde	Jeg ville ikke kunne tage en fyraftens øl efter arbejde Jeg kan ikke slappe af efter arbejde Jeg kan ikke feste med mine venner

## 2. MOTIVATION OG BEKYMRING

Hvor vigtigt er det for dig at lave en ændring i dit alkoholforbrug på en skala fra 0 til 10?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slet ikke vigtigt						Ekstremt vigtigt				

## 3. SELF EFFICACY

Dernæst skal de vurdere, hvor *selvsikre* de er på/hvor stor tiltro de har til, at hvis de skærer ned i deres forbrug til et moderat niveau, at de ville være i stand til at fastholde det?

**Hvor selvsikker er du på, at hvis du skar ned i dit alkoholforbrug til et moderat forbrug, at du ville være i stand til at fastholde det på en skala fra 0 til 10?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slet ikke sikker						Fuldstændig sikker				

**Hvor selvsikker er du på, at hvis du besluttede dig for at stoppe med at drikke, at du kunne stoppe og fastholde din afholdenhed på en skala fra 0 til 10?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Slet ikke sikker						Fuldstændig sikker				

## 4.MÅLSÆTNING

Efter at brugeren har taget tests og vurderet sin egne evne/vilje til at ændre adfærd, er formålet, at de skal bestemme sig for en personlig målsætning

Det kan være en idé at gøre det klart for brugeren, hvad en genstand er defineret som i Danmark, samt introducere Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser. Viden om ens forbrug sammenlignes med baggrundsbefolkningen.

## 5. SELVMONITORERING/SELVREGISTRERING AF FORBRUG

Et af de vigtigste redskaber, der gentager sig i samtlige selvhjælpsmaterialer, er alkoholkalenderen eller selvmonitorering, hvor brugeren hver gang han/hun drikker, skal notere sit alkoholforbrug.

Så snart det er muligt skal brugeren begynde at få et overblik over sit forbrug, uden nødvendigvis at skære ned med det samme. Formålet er at de får en idé om, hvor meget de egentlig drikker. Forskning viser, at omkring **en tredjedel reducerer deres alkoholforbrug**, når de begynder deres selvmonitorering – det er et godt og motiverende forspring til at få et moderat forbrug.

## 6. RISIKOSITUATIONER OG TRIGGERS

### Eksempler på triggers

- Mennesker man omgiver sig med
- Stedet man drikker
- Tidspunkt på dagen eller ugen man drikker
- Sult og tørst
- Hvor mange penge eller alkohol der er tilgængeligt
- Hvad man laver ud over at drikke
- Bestemte følelser og humør

- **Ydre triggers:** sted, personer og tidspunkt
- **Indre triggers:** tanker, følelser, kropslige sensationer fx sult og tørst, smerte.
- **Respons:** Selve alkoholadfærden, hvad, hvor meget, og over hvor lang tid drikker du?
- **Kortsigtede konsekvenser:** det kan være positive forventninger om afslapning og glæde, eller at det er angstsænkende og smertelindrende. **Det er de typiske årsager til at man forsætter med at drikke, til trods for langsigtede negative konsekvenser.**
- **Langsigtede konsekvenser:** problemer med familien, helbredet, angstforstærkende, træthed, dårlig samvittighed, skam.

## 7. STRATEGIER OG VÆRKTØJER TIL AT TAGE KONTROL

1. SÆT FARTEN NED
2. LÆR AT SIGE NEJ TAK TIL ALKOHOL
3. STRATEGIER I SOCIALE SAMMENHÆNGE
4. STRATEGIER VED LEJLIGHEDSVIST DRIKKERI
5. HÅNDTERING AF TRIGGERS
6. Det kan være en fordel at involvere andre mennesker i din proces

I stedet for at drikke

1. Afslapning
2. Tale til én selv
3. Aktiviteter uden alkohol – lave en liste.
4. Coping med negative følelser, humør og depression
5. Selvforståelse
6. God Søvn
7. Mindfulness
8. Styrer angst og frygt
9. Selvsikkerhed



## 8. MOTIVATION OG BELØNNING AF SIG SELV I PROCESSEN – BEKRÆFTELSE AF FREMSKRIDT

- 1) De skal være gode nok til at du virkelig arbejder for at fortjene dem
- 2) Belønninger skal være små nok til, at du har tid til dem
- 3) De skal være billige nok til, at du har råd til dens omkostninger
- 4) De skal variere, så du ikke bliver træt af dine belønninger  
Være til rådighed med det samme/kort efter din succes

## 9. EVALUERING, EFFEKTMÅLING OG FOREBYGGELSE AF TILBAGEFALD

Vi vil gerne lære vores brugere at kende og vide hvem det er, der bruger vores platform. Derfor vil det være en fordel, at når personen opretter sig som bruger, at de bliver bedt om at angive demografiske baggrundsfaktorer. **De skal dog forsikres om anonymitet og være i overensstemmelse med regler om GDPR, når vi arbejder med personfølsomme data.**

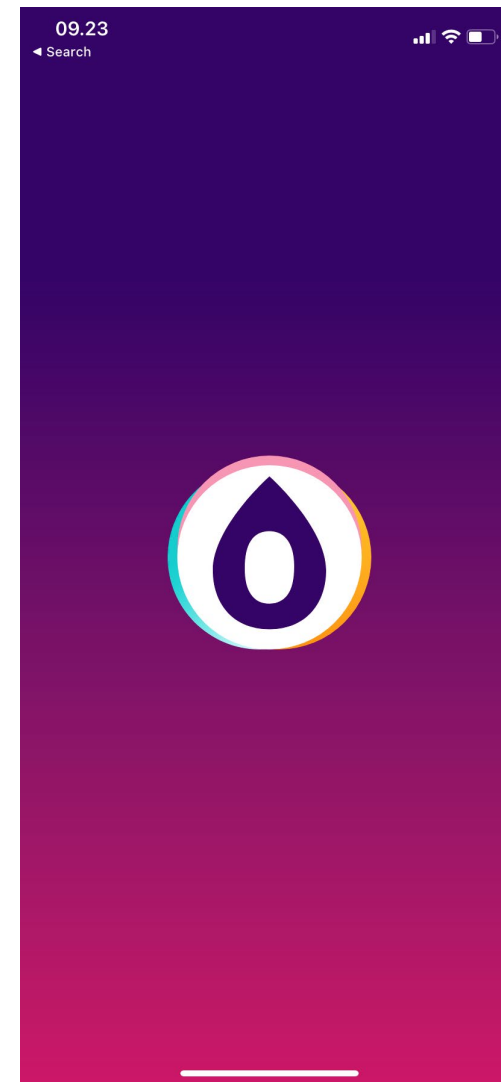
- **Køn Alder, Arbejdsstatus, Civilstatus/pårørende/børn, Uddannelse (socioøkonomisk status)**
- Har du en diagnosticeret psykisk sygdom (selvrapporteret)? - Vægt og højde til brug af promilleudregner i platformen
- Har du tidligere været i behandling? (dårligere sandsynlighed for at gennemføre – kan hjælpe til at målrette indholdet til personen, give mulighed for at få støtte af en rådgiver fra alkolinjen)
- **En udredende AUDIT** – En måling af deres sværhedsgrad af alkoholafhængighed. Gentages hver 3. måned og kan bruges som effektmål. Derudover kan informationen hjælpe til at målrette indholdet til den enkelte bruger eller henvises til rådgivning i sværere tilfælde.
- Selvmonitorering – målingen kan både give brugeren direkte feedback og vise effekt af selvhjælpsmaterialet over tid.
- **Hvor fandt du platformen?** (hjemmesiden, henvisning fra behandler/læge/jobcenter)

## Hvorfor en app?

Blandt målgruppen er det et stort ønske om

- Autonomi
- Nem adgang
- Anonymitet
- Reducere forbruget frem for afholdenhed

Appen opfylder alle disse ønsker.



## Onboarding

- Brugeren opretter en profil med informationer om alder og køn
- Brugeren vælger mellem 3 mål

**E-mail**  
pawamba008

---

**Password**

**Mand** | **Alder:** 45

**Kvinde**

Jeg accepterer **brugsbetingelserne**  
Er du allerede bruger? [Login](#)

**Opret mig**

14.58  
◀ Search

Hvis du skal vælge, den væsentligste grund...

Hvad er baggrunden for, at du ønsker at se på dine drikkevaner?

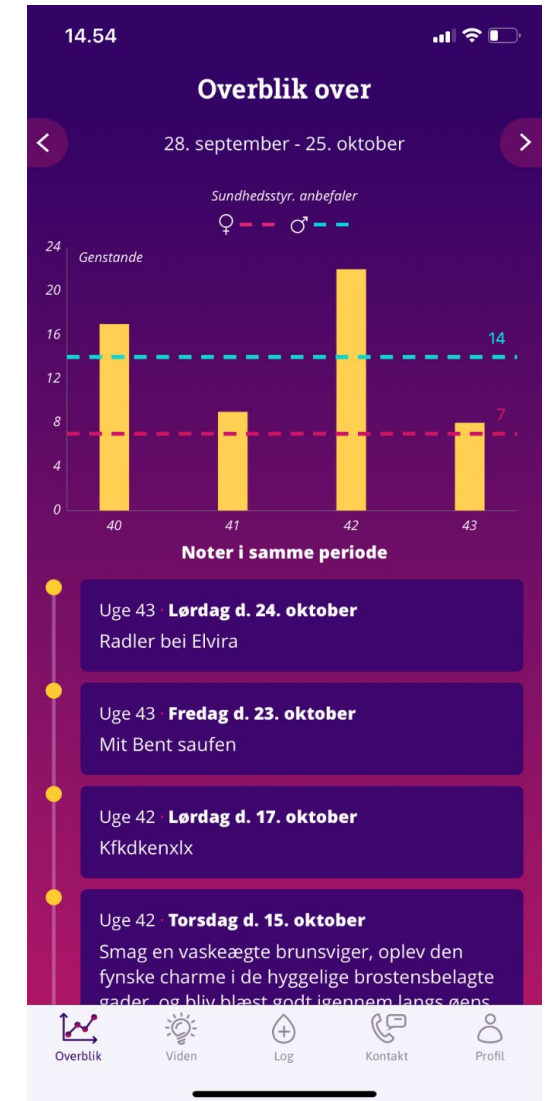
**Drikke mindre i hverdagene**

**Drikke mindre på én gang**

**Få overblik over mit alkoholforbrug**

## Kernefunktionerne

- Logge genstande
- Skrive dagbog
- Få overblikket



## Notifikationer

- 2 typer notifikationer
- Dit mål ved onboarding bestemmer hvilke beskeder du får.
- Udviklingspotentiale med mere datadreven kommunikation.

Hvis du skal vælge, den væsentligste grund...

Hvad er baggrunden for, at du ønsker at se på dine drikkevaner?

- Drikke mindre i hverdagene**
- Drikke mindre på én gang**
- Få overblik over mit alkoholforbrug**



## Notifikationer

- 2 typer notifikationer
- Dit mål ved onboarding bestemmer hvilke beskeder du får.
- Udviklingspotentiale med mere datadreven kommunikation.



# Alkohol & Samfund

Alkolog har også et **viden univers**, hvor man finder en blanding af baggrundsviden om alkohol og praktiske værktøjer til at skære ned.

Viden siderne i appen er knyttet sammen med artikler på vores **hjemmeside**, der går mere i dybden med ex. funktionsanalysen, risikosituationer eller strategier til at skære ned.

9:41

**Start med at logge dine genstande**



Log dine genstande hver dag og dagbogen. Skriv for eksempel hvor meget du har drukket og med hvem. Brug den til at lave nogle mål for den kommende uge. Du kan altid se dit forbrug på ugen og sammenligne det med Sundhedsstyrelsens grænser. Vi anbefaler, at du logger i minimum 4 uger.

Sundhedsstyrelsens alkoholgrænser

9:41

**Hvor meget er en genstand alkohol?**



33 cl.	33 cl.	4 cl.	12 cl.	8 cl.
Alm. øl	Alm. øl	Snaps	Vin	Hedvin

## Hvad drikker danskerne?



Kig på skemaet under dit køn og din alder. Hvor placerer du dig i skemaet? Hvor meget drikker du i forhold til andre danskere med samme køn og alder?



# Alkohol & Samfund

Alkolog har også et **viden univers**, hvor man finder en blanding af baggrundsviden om alkohol og praktiske værktøjer til at skære ned.

Viden siderne i appen er knyttet sammen med artikler på vores **hjemmeside**, der går mere i dybden med ex. funktionsanalysen, risikosituationer eller strategier til at skære ned.

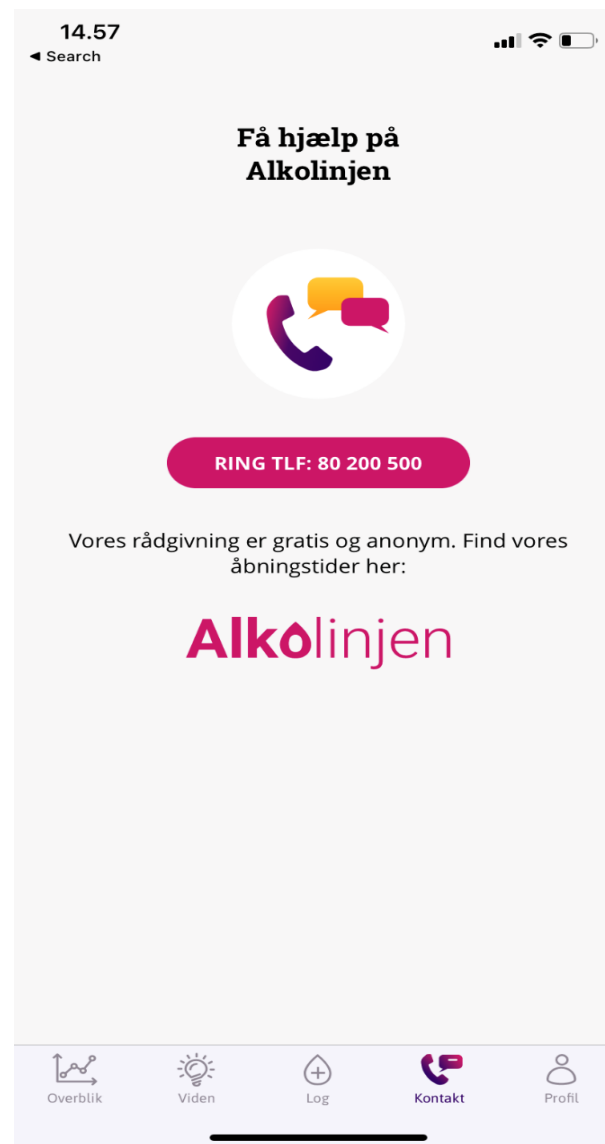
bliver opmærksom på dine triggers og risikosituationer, kan du nemmere begynde enten at undgå dem eller arbejde på ikke at lade triggers påvirke dit alkoholforbrug. Det kan være en god idé, at undgå højrisiko situationer og steder det første stykke tid indtil du har mere kontrol over dit generelle forbrug.

## Gode råd til at arbejde med triggers

1. Skriv de ting ned, der trigger dig. F.eks. ferier, weekender, fyraftensøl, stress, fri bar, sportsrelateret druk, være sammen med andre der drikker meget, når du er tørstig/sulten, når du drikker det sædvanlige på din stambar osv.
2. Brug "sted/situation"-boksen fra din Alkolog app til at identificere situationer, hvor du har drukket for meget.
3. Hav en strategi klar til når du er i en situation, der trigger dig. Det kan f.eks. vær at have en sodavand eller alkoholfri drink/øl, eller sæt tid på din drink for at holde pauser mellem drinks, overhold din grænse af antal genstande, drik vand først, noter din drink inden din første tår af den, afvis drinks når du ikke vil have dem osv.
4. Lav andre aktiviteter uden alkohol. Fyld din kalender op med ting, der ikke kan være drukrelateret og når du er hjemme, så sørg for at lave ting, der holder dig i gang. For hvis du har tid hvor du keder dig, øger det risikoen for at drikke.
5. Brug ikke alkohol som en belønning for dig selv. Find på andre mulige belønninger.

# Alkohol & Samfund

Alkolog er også en direkte linje til vores rådgivning på **Alkolinjen**, hvis man har brug for mere hjælp spørgsmål eller kommentarer.



## Selvhjælp pårørende, next step

- Proces?
- iCRAFT?
- Samtale guides?

