

# Gruppesamtaler var med til at reducere gymnasieelevers druk

**'Dit valg!' er en sundhedsfremmende indsats til at nedbringe fuldskabsorienteret druk og relaterede negative konsekvenser blandt unge. Indsatsen er afprøvet på et gymnasie, og samtaler med grupper af unge medvirkede til, at flere af eleverne begyndte at tænke mere over deres drikkevaner, og en del drak mindre alkohol.**

AF LOTTE VALLENTIN-HOLBECH OG KRISTINE RØMER THOMSEN



Lotte Vallentin-Holbech er kandidat i folkesundhedsvidenskab og adjunkt ved Center for Rusmiddelforskning



Kristine Rømer Thomsen er psykolog og professor ved Center for Rusmiddelforskning

Alkohol er tæt forbundet med sociale fællesskaber for mange danske unge, og det at drikke meget opleves oftest ikke som problematisk eller som noget, der er behov for at ændre på, hverken af de unge selv eller deres forældre. Samtidig synes flere og flere unge, at alkoholforbruget blandt dem er for højt og fylder for meget på deres uddannelsessted [1]. Især på ungdomsuddannelserne har unge et højt forbrug af alkohol og oplever negative konsekvenser relateret til fuldskab som fx ulykker, ubeskyttet sex og slagsmål [1, 2]. Disse negative 'her-og-nu'-konsekvenser har indflydelse på unges hverdagsliv og trivsel, ikke mindst i skolen. Derfor vil en reduktion i unges brug af alkohol (fx fuldskabsorienteret druk) kunne mindske risikoen for, at de unge kommer til skade eller oplever problemer senere i livet [3].

En af de metoder, der har vist sig at være velegnet til at mindske brug af alkohol blandt unge, er den motiverende samtale [4]. Studier fra bl.a. USA har vist, at motiverende samtaler i grupper effektivt kan reducere unges fuldskabsorienterede druk [5]. I den motiverende samtale arbejdes der med individets indre motivation og evt. ambivalens omkring en adfærd (fx druk), og deltagerne hjælpes til at få et bedre overblik over deres egne (og de andre i gruppens) tanker om fx alkohol [4]. Ved at anvende den motiverende samtale i mindre grupper skabes der et trygt rum, hvor de unge har mulighed for sammen at tale om og reflektere over, fx hvilken plads alkohol har for dem, hvordan de trives m.m. Samtalerne ledes af en gruppeleder (en voksen), der hjælper med at styre samtalen blandt de unge. Den åbne, ikke-dømmende og empatiske tilgang i motiverende samtaler er velegnet til unge, fordi de får mulighed for at udforske og undersøge deres tanker om fx trivsel, fællesskaber og alkohol på en åben og fordomsfri måde. Samtalen i et trygt og fortroligt rum er til gavn for alle – både dem, der vælger at drikke, og dem, der vælger ikke at drikke. Det er deres valg!

Trods lovende resultater blandt unge i andre lande er brugen og effekten af metoden ikke tidligere blevet undersøgt blandt danske unge. Derfor er det væsentlig at undersøge, om gruppesamtaler baseret på metoden den motiverende samtale kan mindske alkoholbrug blandt danske gymnasieelever. For at undersøge dette inviterede vi en gruppe nye 1.g-elever (15-18 år) med i vores forskningsprojekt 'Dit valg!'. Formålet med projektet var bl.a. at

undersøge, om motiverende samtaler med elever i mindre grupper kunne fungere i en dansk gymnasiekontekst, og om de kunne nedbringe unges fuldskabsorienterede druk.

### **Alkohol er en del af unges sociale fællesskaber**

Sociale fællesskaber har stor betydning for unges trivsel. I Danmark (og mange andre lande) er alkohol tæt forbundet med sociale fællesskaber for mange unge, og der er ofte en forventning om, at alkohol er en del af de sociale aktiviteter, fx når man starter på en ungdomsuddannelse. Især på gymnasierne er de sociale fællesskaber tæt vævet sammen med et stort forbrug af alkohol, og flere undersøgelser peger på, at der sker en stor stigning i alkoholforbruget i skiftet fra folkeskolen til gymnasiet [1]. Den første tid i gymnasiet er derfor et vigtigt tidspunkt at sætte ind med sundhedsfremmende indsatser, hvis man ønsker at forebygge, at unge kommer til skade, når/hvis de drikker alkohol.

Særligt i Danmark opfatter de fleste (både unge og voksne) det at drikke alkohol som en positiv social aktivitet, der er en naturlig del af ungdomslivet og dét at blive voksen [6]. Alligevel er der tegn på, at de unge ønsker mere inkluderende fællesskaber, hvor alkohol ikke er en adgangsbillet. **I et studie fra 2021 [1] havde over halvdelen (57%) af de adspurgte 15-25-årige oplevet, at deres venner forsøgte at få dem til at drikke mere, selvom de havde sagt "nej tak", og 88 % var enige eller meget enige i, at der skal være en alkoholkultur, hvor alle accepterer et "nej tak" til alkohol.**

En anden grund til, at vi som forskere er interesserede i, hvordan og hvor meget danske unge drikker, er bl.a., at et stort europæisk studie (der udføres hvert 4. år) mange år i træk har vist, at danske 15-årige har, hvad medierne kalder for 'Europarekord i fuldskab' [7]. Altså at vi i Danmark har den største andel af unge, der drikker så meget, at de bliver fulde, sammenlignet med de 35 andre europæiske lande, der er med i undersøgelsen. Derfor er der en øget risiko for, at danske unge kan opleve flere 'her-og-nu'-konsekvenser, der er direkte forbundet til alkohol, som fx fatale faldulykker, blackouts, sex, de efterfølgende fortryder, eller deling af uønskede billeder på sociale medier [1, 2, 8]. Dette er alle konsekvenser, der kan undgås og forebygges, hvis der bliver skruet ned for alkoholen. Gennem forskningsprojektet 'Dit valg!' er det især

fuldskabsorienteret druk og her-og-nu-konsekvenserne, som vi gerne vil hjælpe de unge med at mindske og undgå.

### Motiverende samtaler i grupper fungerer

I august 2020 blev 152 førsteårselever på et gymnasium i Jylland inviteret til at deltage. I alt blev 132 1.g-elever (6 klasser) inkluderet og svarede på et spørgeskema i august 2020 (bl.a. om deres alkoholvaner de seneste 30 dage). Herefter blev eleverne tilfældigt fordelt i to grupper. Den ene halvdel (3 klasser: 67 elever) kom i 'kontrolgruppen', og den anden halvdel (3 klasser: 65 elever) deltog i to motiverende samtaler i grupper af 5-8 elever. Alle gruppesamtalerne var en del af skoledagen, de varede hver 60 minutter og blev ledt af en gruppeleder (en forsker fra Center for Rusmiddelforskning). I november 2020, to måneder efter gruppesamtalerne, svarede alle 132 elever på et nyt tilsvarende spørgeskema, så det var muligt at sammenligne svar fra før og efter gruppesamtalerne.

På trods af at studiet blev lavet midt i covid-19-pandemien, og gymnasiet således skulle håndtere mange ekstra og nye udfordringer, var det muligt at gennemføre alle gruppesamtalerne som planlagt. Personale på gymnasiet hjalp med planlægningen, stillede lokaler til rådighed på skolen og hjalp med at facilitere, at eleverne kunne deltage i samtalerne, hvis de ønskede det. Der var stor tilslutning til gruppesamtalerne, i alt deltog 88 %. Alle elever, der deltog i gruppesamtalerne, var engagerede, og i et spørgeskema, som eleverne modtog kort efter den sidste samtale, svarede flertallet (81 %), at de syntes godt om at deltage i gruppesamtalerne, og 80 % ville anbefale andre elever at deltage i tilsvarende gruppesamtaler.

### Mange elever drak mindre fuldskabsorienteret

Projektet blev som nævnt udført under covid-19-pandemien i 2020. Det betød, at der var langt flere restriktioner, da eleverne udfyldte spørgeskemaet i november, end da de udfyldte spørgeskemaet i august. Fx blev forsamlingsforbuddet reduceret fra 250 personer til 10 personer, hvilket betød, at der var langt færre fester og sociale arrangementer i november end i august og derfor færre lejligheder til at drikke. Restriktionerne betød også, at gymnasierne skiftede fra fysisk til online undervisning i november, hvilket påvirkede elevernes sociale liv og dermed formentlig også deres brug af alkohol.

Ved at sammenligne resultaterne fra de to spørgeskemaundersøgelser fandt vi, at eleverne i begge grupper halverede antal dage, de havde drukket (figur 1), hvilket formentlig kan tilskrives de øgede covid-19-restriktioner. **På trods af at eleverne i begge grupper drak mindre pga. ydre omstændigheder, så vi, at de elever, der deltog i gruppesamtalerne, havde en større reduktion i fuldskabsorienteret druk [9].** Det undersøgte vi ved at se på det højeste antal genstande, eleverne havde drukket ved samme lejlighed (seneste 30 dage) – i november 2020 drak de elever, der deltog i gruppesamtalerne, 2-3 genstande mindre end eleverne i kontrolgruppen (se figur 1).

Da brug af alkohol er tæt vævet sammen med unges sociale fællesskaber, er det ikke overraskende, at vi blandt alle elever fandt betydelige reduktioner i antal dage, de havde drukket – da de alle havde langt færre muligheder for at mødes i november pga. de øgede restriktioner. Det er således meget sandsynligt, at de øgede covid-19-restriktioner i november (fx forsamlingsforbud på 10 og online undervisning) havde stor betydning for, at elever i begge grupper drak færre dage i november sammenlignet med august. Dette fald blev også observeret i andre europæiske studier [10] og på andre danske gymnasier [11] i denne periode.

Den markant større reduktion i fuldskabsorienteret druk blandt de elever, der deltog i gruppesamtalerne sammenlignet med eleverne i kontrolgruppen, viser desuden, at gruppesamtalerne i 'Dit valg!' har potentiale til at reducere fuldskabsorienteret druk og derved negative 'her-og-nu'-konsekvenser.

### Flere elever tænker mere over, hvor meget de drikker

Derudover spurgte vi de elever, der deltog i gruppesamtalerne, hvad der i samtalerne havde gjort mest indtryk på dem. Flere fortalte, at de var begyndt at tænke mere over, hvor meget og hvornår de ville drikke alkohol. En af eleverne beskriver det 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."*

Andre beskrev, at de var blevet mere bevidste om, *"hvilken indvirkning alkohol har på mig og*

Figur 1: Effekt af motiverende samtaler i grupper. Sammenligning af elever, der deltog og ikke deltog i gruppesamtalerne (kontrolgruppe) hhv. før (august) og efter (november).

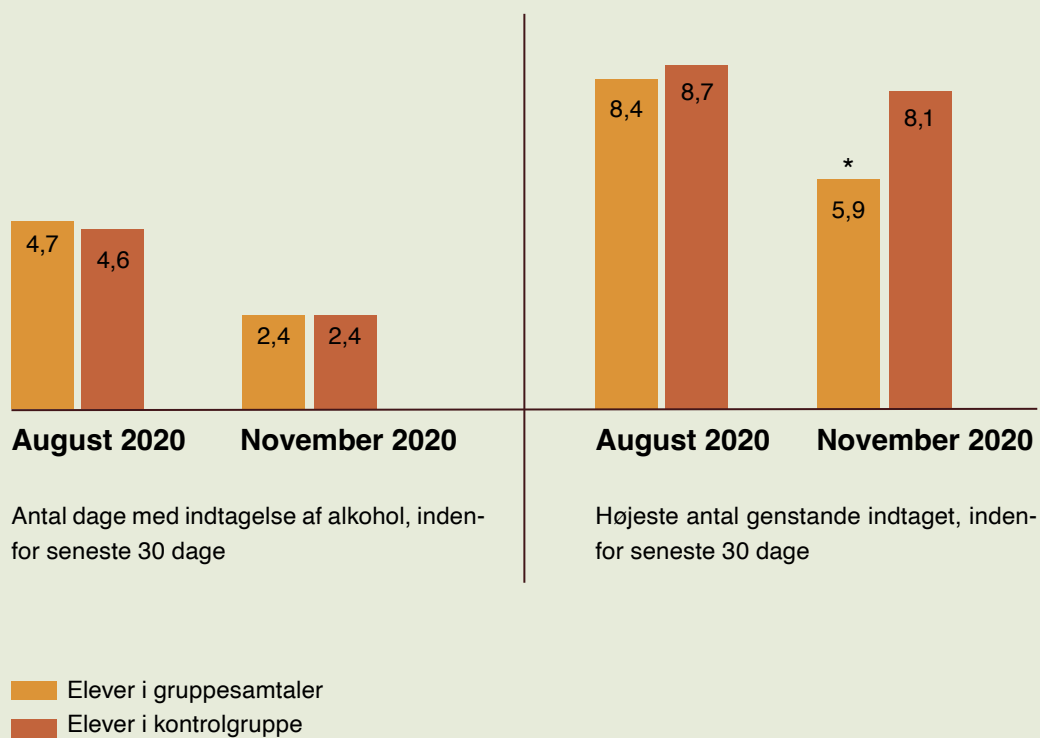




Foto: Michael Discenza, Unsplash

*andre”, og at det var overraskende, ”hvor mange der synes, det var ok ikke at drikke”.*

Sammen med resultaterne fra spørgeskemaundersøgelserne peger dette på, at den motiverende samtale kan være en egnet strategi til at forebygge fuldskabsorienteret druk blandt danske unge. Samtidig er resultaterne fra projekt 'Dit valg!' i overensstemmelse med tidligere undersøgelser, udført andre steder i verden, der viser, at motiverende samtaler i grupper kan reducere skadeligt brug af alkohol blandt unge [12].

**Generelt har gruppebaserede indsatser, som fx motiverende samtaler i grupper, vist sig at fungere godt for unge i alderen 15-18 år, sandsynligvis på grund af den udviklingsmæssige relevans af, at indsatserne gør aktivt brug af fællesskabet med jævnaldrende.** I projektet 'Dit valg!' afspejles dette bl.a. ved, at langt de fleste af eleverne var glade for at deltage i gruppesamtalerne, og mange fortalte, at gruppesamtalerne gav dem mulighed for at udtrykke sig, som de ville, pga. de trygge rammer. En af eleverne syntes især, det var godt

*”...at vi alle blev hørt. Det var os selv, der styrede samtalen, og ikke et program, der var lavet [til os]”.*

Flere af eleverne oplevede også, at de gennem gruppesamtalerne lærte deres klassekammerater at kende på en ny måde. En af eleverne fortalte fx:

*”[gruppesamtalerne] har gjort, at jeg har lært mere om de andre, jeg snakkede med, og jeg lærte om andres indgangsvinkler til [alkohol]”.*

Vores erfaringer med at gennemføre den motiverende samtale i grupper viser, at det er muligt at implementere metoden i gymnasieelevers skoledag i Danmark, og resultaterne fra denne første undersøgelse tyder også på, at gruppesamtalerne virker efter hensigten. Samlet set peger det på, at evidens-baserede interventioner, der er tilpasset den specifikke kontekst og det udviklingsmæssige niveau, har potentiale til at nedbringe fuldskabsorienteret druk og relaterede negative konsekvenser blandt danske unge.

Hvis vi som samfund ønsker at forebygge, at unge får et stort forbrug af alkohol og oplever ubehagelige her-og-nu-konsekvenser relateret hertil, er det vigtigt, at vi fortsætter med systematisk at undersøge effekten af sundhedsfremmen-

de indsatser, der kan implementeres der, hvor de unge allerede er (fx på skoler), og som både tager højde for individuelle og sociale faktorer, der har indflydelse på danske unges fuldkabsorienterede druk. 'Dit valg!'-projektet bidrager med nogle første vigtige resultater, men der er behov for at undersøge effekten af motiverende samtaler i grupper i et stort og randomiseret studie, før vi kan vide, om indsatsen bør implementeres på gymnasier i Danmark. Derfor er vi p.t. i gang med et stort forskningsprojekt 'vores valg', hvor vi sammen med 16 gymnasier undersøger effekten af denne og andre lovende sundhedsfremmende indsatser. Både 'Dit valg!' og det nye projekt 'vores valg' er finansieret af TrygFonden.

#### Referencer:

1. Hansen, S., P. Lundgaard, and A. Christensen, Unge alkoholvaner i Danmark 2021. 2022, København: Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba.
2. Pisinger, V., A.H. Kjeldsen, and J. Tolstrup, §ALKOHOL – En undersøgelse af unges alkoholforbrug, holdninger til alkohol og oplevelse af tilgængelighed: Basisrapport 2023. 2023, Statens Institut for Folkesundhed, SDU: København.
3. Silvers, J.A., et al., Hunting for What Works: Adolescents in Addiction Treatment. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 2019. 43(4): p. 578-592.
4. Miller, W.R. and S. Rollnick, *Motivational interviewing: helping people change*. 3. ed. Applications of motivational interviewing. 2013, New York: Guilford Press. 482.
5. Tinner, L., et al., Individual-, family- and school-based interventions to prevent multiple risk behaviours relating to alcohol, tobacco and drug use in young people aged 8-25 years: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 2022. 22(1).
6. Grønkjær, M., et al., Acceptance and expectation: Cultural norms for alcohol use in Denmark. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2011. 6(4): p. 8461.
7. ESPAD Group, *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. 2020, Luxembourg: EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union.
8. Udesen, C.H., et al., Alcohol-related mortality in 15–24-year-olds in Denmark (2010–2019): a nationwide exploratory study of circumstances and socioeconomic predictors. *The Lancet Regional Health - Europe*, 2023. 29: p. 100620.
9. Vallentin-Holbech, L., et al., Preliminary evaluation of a novel group-based motivational interviewing prevention intervention with adolescents: a feasibility study. *Preventive Medicine Reports*, In review.
10. Bollen, Z., et al., Prior drinking motives predict alcohol consumption during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional online survey among Belgian college students. *Addictive Behaviors*, 2021. 115: p. 106772.
11. Vallentin-Holbech, L., S.W. Feldstein Ewing, and K. Rømer Thomsen, Hazardous alcohol use among Danish adolescents during the second wave of COVID-19: Link between alcohol use and social life. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 2023. Open Access.
12. D'Amico, E.J., et al., Group motivational interviewing for adolescents: change talk and alcohol and marijuana outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2015. 83(1): p. 68-80.