

vores valg

Hvordan kan vi forebygge skadeligt brug af alkohol (og andre rusmidler) og fremme trivsel blandt unge?



Unge i Danmark drikker ofte og fuldskabsorienteret

- Mange oplever negative 'her-og-nu' konsekvenser
- Unge, der drikker meget, er mere tilbøjelige til også at bruge andre rusmidler (fx snus, cigaretter, hash, kokain)

Alkohol er ofte tæt vævet sammen med de unges fællesskaber

- Mange oplever et indirekte eller direkte pres for at drikke sig fuld - "adgangsbillet" til fællesskabet

Hvordan udvikles rusmiddelbrug?
Risiko- og beskyttende faktorer

Hvordan kan vi bedst:

- forebygge skadeligt brug af alkohol (og andre rusmidler)
- styrke trivsel og fællesskab

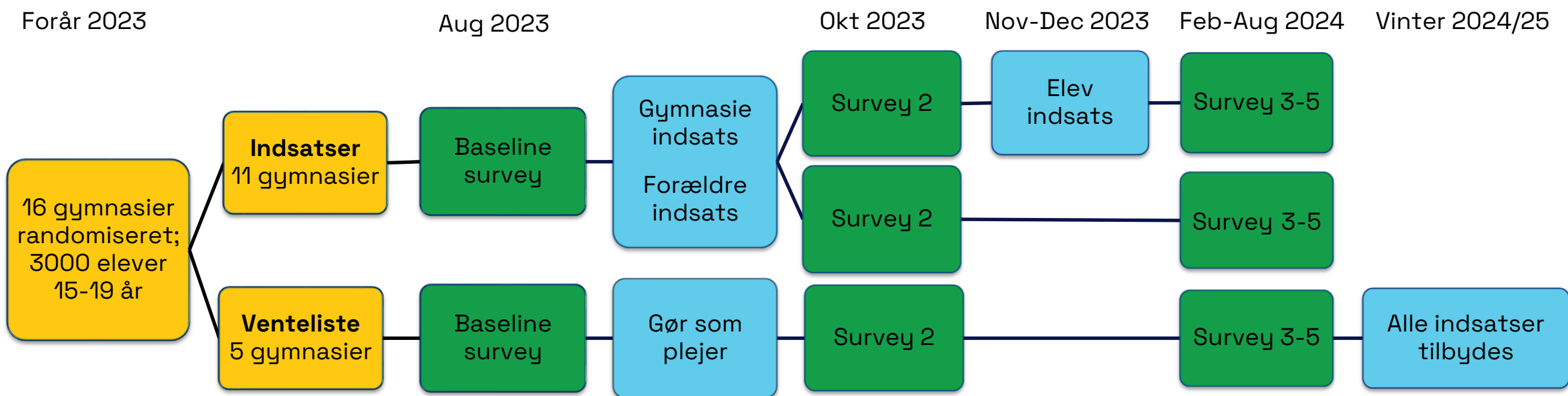
TRE INDSATS OMRÅDER

- **Gymnasiet** – tiltag og politikker, som fremmer inkluderende fællesskaber, hvor alkohol og druk ikke er i centrum
- **Forældrene** – dialogmøde med forældre med fokus på deres rolle som beskyttende faktor
- **Eleverne** - gruppesamtaler med fokus på at støtte de unge i at tage gode beslutninger for dem selv og andre, fx ift. alkohol

Sammen med **16 gymnasier** følger vi ca. **3000 elever** gennem deres første år

- Hvordan udvikles rusmiddelbrug og trivsel over tid?
- Hvordan kan vi forebygge skadeligt brug af alkohol (og andre rusmidler) og fremme trivsel?

RCT design



TRE INDSATS OMRÅDER

- **Gymnasiet** – tiltag og politikker, som fremmer inkluderende fællesskaber, hvor alkohol og druk ikke er i centrum
- **Forældrene** – dialogmøde med forældre med fokus på deres rolle som beskyttende faktor
- **Eleverne** - gruppesamtaler med fokus på at støtte de unge i at tage gode beslutninger for dem selv og andre, fx ift. alkohol

Gymnasiet

1-dags workshop med de 11 indsats-gymnasier forår 2023

Flot fremmøde: 16 rektorer/studieledere og 12 elevrepræsentanter

Blev enige om en liste af tiltag, som de 11 indsats-gymnasier har arbejdet på at implementere i skoleåret 2023-2024

Eksempler på tiltag til at fremme fællesskaber hvor druk ikke er i centrum

Stort udvalg af attraktive alkoholfrie drikkevarer

Fokus på tydelig kommunikation med festudvalg

Tema-fester

Sælge mad og snacks under festen

Sjove indslag: banko, quiz, konkurrencer

Elevudvalg laver sociale arrangementer uden alkohol

Kom sikkert hjem/ godt videre (fx samarbejde med Natteravne)

Størstedelen af sociale arrangementer er uden alkohol

Gratis vand

Lærere står i baren

Starter festen tidligt

Fede loungeområder til festerne

Fællesspisning inden festen

Forældre-inddragelse

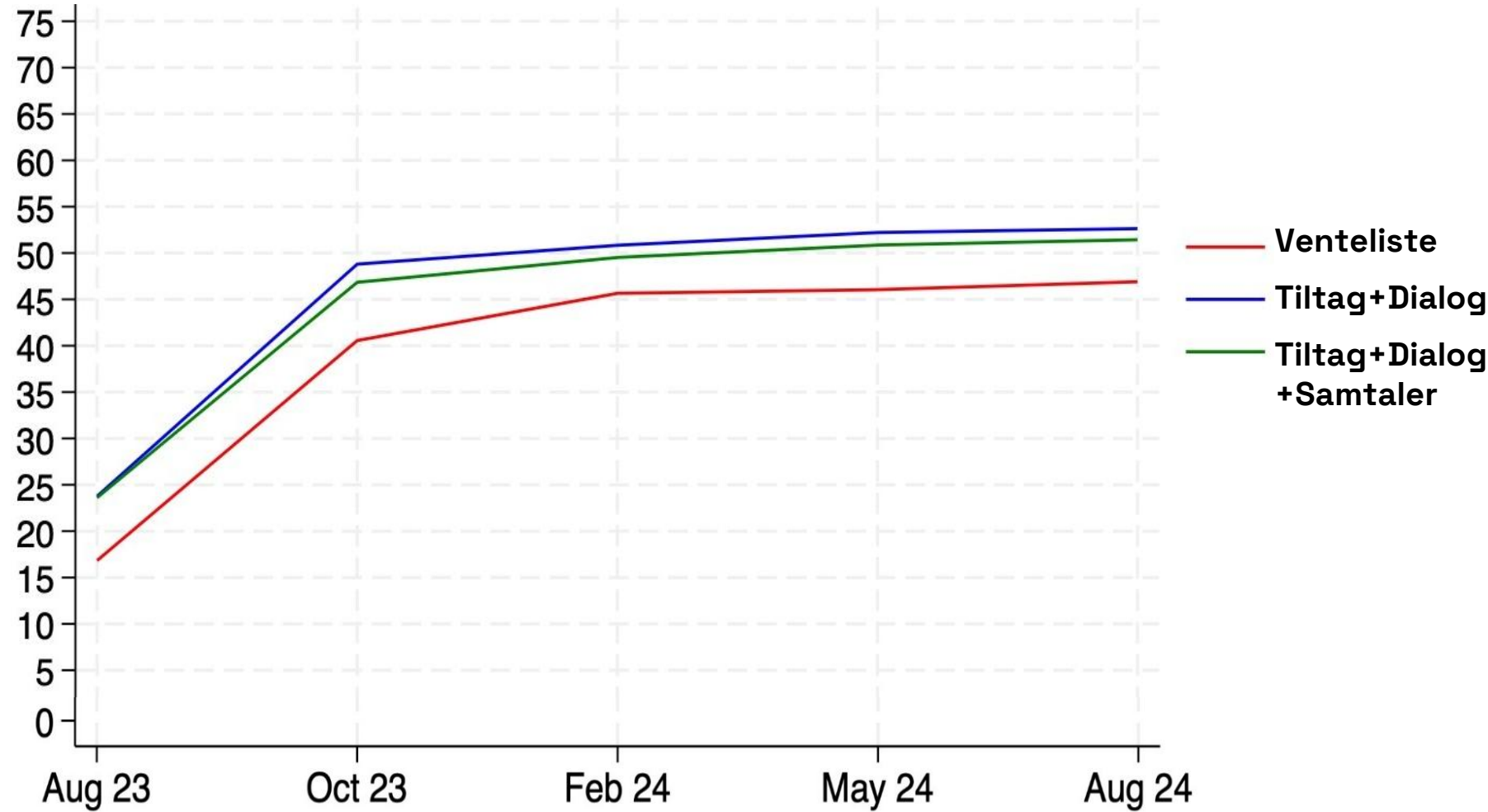
Skærpe elevernes opmærksomhed på gymnasiets alkoholpolitik

Implementering af tiltag på gymnasierne

I hvor høj grad eleverne oplever tiltag som implementeret og/eller håndhævet

Sammentælling af 18 tiltag, fx:

- Personale fra gymnasiet står i baren
- Mad/snacks til festerne
- Bredt udvalg af drikkevarer uden alkohol
- Hygge og lounge-områder til gymnasiefester/arrangementer



Foreløbige resultater, januar 2025



Eksempler på tiltag, der er implementeret/håndhævet

		Venteliste	Indsatser
Man kan først købe alkohol til fredagscafé, når alle på gymnasiet har fri	Ja	46%	64%
Der er et bredt udvalg af drikkevarer uden alkohol til gymnasie-arr./fester	Ja	20%	37%
Der er hygge-loungeområder til gymnasiearrangementer/fester	Ja	61%	69%
Forældre hjælper til gymnasiearrangementer/fester (fx i garderoben)	Ja	5%	12%
Elever sendes hjem, hvis de er synligt fulde, når de møder op eller under festen	Ja	36%	42%
Personale fra gymnasiet står i baren til gymnasiearrangementer/fester	Ja	38%	51%
Der kan fås eller købes mad/snacks til gymnasiearrangementer/fester	Ja	25%	34%
Invitationer til gymnasiearrangementer/fester opfordrer til druk	Ja	37%	31%
Der er druklege (fx beerpong, ølbowling) til gymnasiearrangementer/fester	Ja	55%	34%
Elever i 1.g må IKKE drikke alkohol på intro-, hytte- og studieture	Ja	64%	46%

Idékatalog

Inspiration til tiltag og aktiviteter til at fremme fællesskaber for elever på ungdomsuddannelser

Opdateret d. 14.11.2024



CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING
PSYKOLOGISK INSTITUT
AARHUS UNIVERSITET

Med støtte fra
vores valg TrygFonden

16 gymnasiers erfaringer

Interviews med studieledere igennem skoleåret om deres erfaringer med tiltagene.

Samlet i et idékatalog. Formålet er at give inspiration til, hvordan ungdomsuddannelser aktivt kan udvikle og styrke fællesskaber, hvor alkohol og druk ikke er i centrum.



Forældredialog

Dialogmøde med 1.g. forældre

15 min oplæg, 30 min dialog,

Flyer med hjem

Forældrene får evidensbaseret viden om hvad de konkret kan gøre for at mindske skadeligt forbrug og fremme trivsel. Samt dialog med de andre forældre.

Fokus på at støtte forældrene i deres rolle som beskyttende faktor

4 områder, hvor forældre kan gøre en forskel for deres teenagere

- 1) VÆR TIL STEDE
- 2) STØT OP OM ORGANISEREDE FRITIDSAKTIVITETER
- 3) VÆR I DIALOG OM ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER
- 4) STØT OP OM INKLUDERENDE SOCIALE FÆLLESSKABER



Tilfredshed med Forældredialog

Feedback fra
1174 forældre
på 11 gymnasier

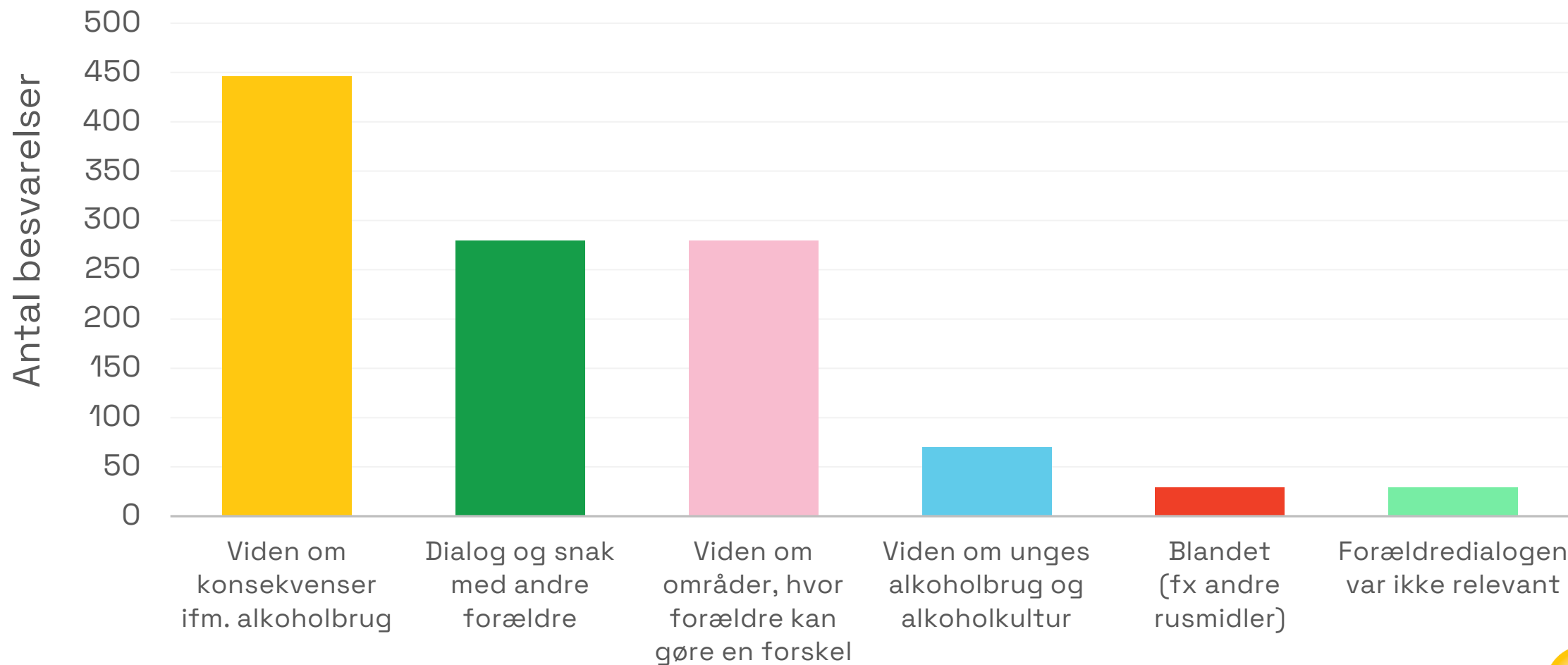


8 ud af 10 syntes, det var relevant at deltage i forældredialog (N=1131)

9 ud af 10 vil anbefale gymnasiet at tilbyde dialogmødet til nye forældre næste år (N=1135)

Hvad gjorde størst indtryk på forældrene?

(åbent spørgsmål)



Eleverne: motiverende gruppesamtaler

- Baseret på metoden **den motiverende samtale**. Følger manual fra 'dit valg'.
- Der afholdes **to gruppesamtaler** (60 min) med ca. en uges mellemrum. Foregår i skoletiden i grupper af 7-9 elever.
- Gruppelederen har fokus på at skabe et trygt rum, hvor eleverne kan reflektere over, hvilken plads alkohol har for dem, og hvordan det hænger (eller ikke hænger) sammen med deres værdier, trivsel og fællesskaber på gymnasiet.

Emner i første gruppesamtale:

- Fortæl din historie
- Gevinster ved ikke at drikke
- Sociale normer/flertalsmisforståelser

Emner i anden gruppesamtale:

- Personlige værdier
- Link mellem værdier og adfærd (alkohol)
- Planer og valg vedr. alkohol

Vores
samtale

Elevernes tilfredshed med gruppesamtalerne

VORES FÆLLESSKAB

1106 elever blev tilbudt at deltage i gruppesamtaler

82,4% deltog i session 1

85,3% deltog i session 2

77,4% synes godt om at deltage i gruppesamtalerne
2,2% synes ikke om gruppesamtalerne

76,7% synes, gymnasiet skal tilbyde gruppesamtalerne til næste 1.g-årgang
4,8% synes det ikke

Hvad gjorde størst indtryk på eleverne?

“Man fik en bedre idé om, hvordan man kan inkludere alle i fællesskaberne,,

“Det, der gjorde størst indtryk, var samtalen, hvor vi skulle vælge værdier, der betød noget for os. Der lærte jeg noget om mig selv,,

“Man kommer til at reflektere over sit alkoholforbrug på en helt anden måde, som faktisk får en til at overveje at skruet lidt ned for det,,

“Det var et frirum, hvor man kunne sige, hvad man ville, uden at blive dømt,,

“...hvor meget alkohol faktisk påvirker et fællesskab. Jeg havde aldrig som sådan tænkt på, at det faktisk havde så stor indflydelse,,

“Jeg synes, det var ekstremt godt. Jeg fik indblik i mine klassekammeraters holdninger,,

Brug af rusmidler ved gymnasiestart august 2023

Alder: 16,8 år
($\pm 0,6$ år)

66% piger
33% drenge
1% nonbinære

Debutalder for
alkohol: 14-15 år
(74%)

Elever, der
nogensinde har
drukket alkohol:
89%

Elever, der
nogensinde har
røget cigaretter:
44%

Elever, der
nogensinde har
brugt vapes:
50%

Elever, der
nogensinde har
brugt snus:
38%

Elever, der
nogensinde har
brugt cannabis:
14%

Elever, der
nogensinde har
brugt andre
stoffer: 2,9%

Deltagere i studiet

2.833
stx-elever
mindst 3 besvarelser
kan linkes

Svarprocenter:

Første måling i august 2023: 92,3%

Femte måling i august 2024: 88,5%

GRUPPE: Venteliste	Indsats: Tiltag+Dialog	Indsats: Tiltag+Dialog +Samtaler	
(632 elever)	(1183 elever)	(1018 elever)	
Alder	16,7 år	16,8 år	16,7 år
Piger	66%	64%	64%
Drenge	29%	32%	31%
Andet (fx nonbinær)	5%	4%	5%
Begge forældre er født i Danmark	68%	74%	73%
Én forældre er født i Danmark	8%	10%	10%
Begge forældre er født uden for Danmark	12%	9%	9%
Andet (ved ikke eller oplysning mangler)	12%	7%	8%

Foreløbige resultater, januar 2025



UDVIKLING OVER TID I DE 3 GRUPPER

5 gymnasier gør, som de plejer (venteliste)

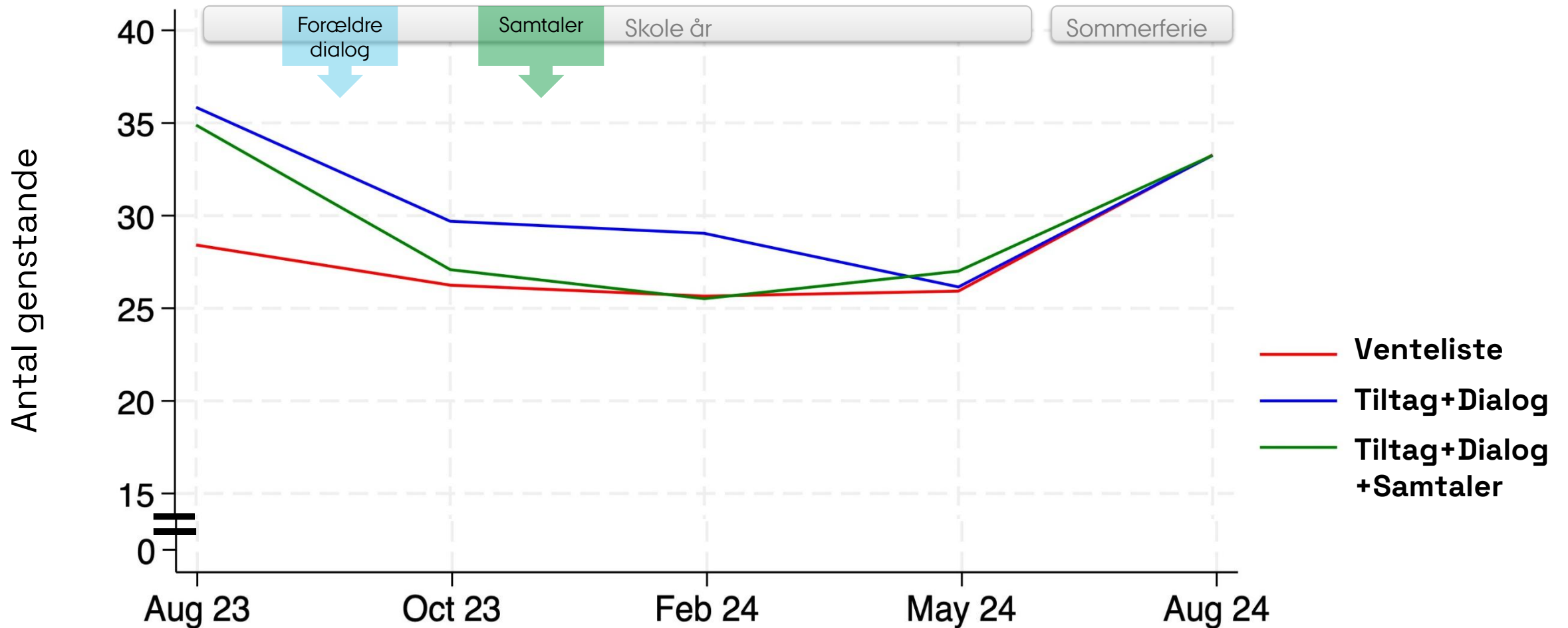
11 gymnasier afprøver nye indsatser (indsats)

Brug af alkohol de sidste 30 dage, målt med Timeline Followback:

- Antal dage de havde drukket 5 eller flere genstande (binge drinking)
- Antal genstande de i alt havde drukket (total antal genstande)
- Højeste antal genstande de havde drukket på én dag (max genstande)
- Negative konsekvenser mens eller fordi de havde drukket alkohol (21 forskellige konsekvenser)

Total antal genstande de sidste 30 dage

(Elev der har drukket)



NEGATIVE HER-OG-NU KONSEKVENSER DE SIDSTE 30 DAGE

Maj 2024

Er kommet til skade (fx slået sig, faldet ned af en trappe eller væltet på cykel)	669	33%
Har haft blackout og ikke kunnet huske dele af eller hele aftenen	631	31%
Har haft og fortrudt intim kontakt (fx kysse, kramme og/eller holde i hånd)	430	21%
Har haft og fortrudt sex	110	5%
Er blevet uvenner med venner, klassekammerater, kæreste og/eller familie	447	22%
Har haft moralske tømmermænd, fx sagt eller gjort noget dumt og/eller pinligt	987	48%
Er gået kold (faldet i søvn, gået glip dele af/hele festen)	469	23%
Har delt noget om sig selv på sociale medier eller andre platforme og fortrudt det	125	6%

Foreløbige resultater, januar 2025



BRUG AF ULOVLIGE STOFFER DE SIDSTE 30 DAGE

Elever, der nogensinde
har brugt andre stoffer
end cannabis: 3%

Maj 2024

Har brugt cannabis	101	4,1%
Har brugt andre ulovlige stoffer end cannabis	14	0,57%
Kokain	8	0,32%
Opioider/morfinpræparater (Dolol, Oxycontin, Tramadol, Fentanyl, heroin og lign.)	3	0,12%
Amfetamin	2	0,08%
LSD, psilocybinsvampe eller andre psykedeliske stoffer	2	0,08%
Lattergas	2	0,08%
Ecstasy/MDMA	1	0,04%
Angstdæmpende og/eller sovemedicin (fx benzodiazepiner)	1	0,04%
Ketamin	1	0,04%

Foreløbige resultater, januar 2025



OPSAMLING

Fulgt 3000 elever fra 16 gymnasier igennem 1 år med 5 surveys

- Høj svarprocent. 13 ud af 16 har sagt ja til at vi følger eleverne i 2.g og 3.g

Gymnasierne blev enige om tiltag de ville implementere

- Gode erfaringer, men rum til forbedring ift. hvor godt de er implementeret

Forældredialog kunne integreres i intromøder

- Flot fremmøde og stor tilfredshed blandt forældrene
- 3 ud af 5 venteliste gymnasier tog imod Forældredialog bagefter

Gruppesamtalerne kunne integreres i skoledagen

- Ca. 1000 elever deltog. Flot fremmøde og stor tilfredshed blandt eleverne
- 3 ud af 5 venteliste gymnasier tog imod gruppesamtalerne bagefter

NEXT STEPS

Hvilke indsatser virker bedst? Og hvem virker de bedst på?

Hvordan hænger rusmiddelbrug, fællesskab og trivsel sammen?

Hvilke faktorer kan forudsige øget forbrug af alkohol og andre rusmidler?

Hvilke faktorer kan virke beskyttende?

Hvilken rolle spiller forældre?

Hvordan kan indsatserne udrulles på andre gymnasier og ungdomsuddannelser?

Forskningssteam



Projektleder, Kristine Rømer Thomsen



Lektor, Lotte Vallentin-Holbech



Professor, Sarah Feldstein Ewing, USA



Professor, Anette Søgaard Nielsen, SDU



Professor, Janne Tolstrup, SDU



Statistiker, Kaare Bro Wellnitz



Statistiker, Eva Ørnbo



Videnskabelig assistent, Mette Bergmann



Videnskabelig assistent, Anne Lauenborg



Videnskabelig assistent, Camilla Caspersen



Postdoc, Sinikka Kvamme



Akademisk medarbejder, Else-Marie Elmholdt

Unge- rådgivningspanel

1.g-elever fra andre gymnasier har hjulpet med feedback på surveys, indsatser, etc.

Ekspert rådgivningspanel

Ani Hagopian Larsen, Gitte Vils Pedersen og Britta Boe Andersen, Børn og Unge, Aarhus Kommune; **Flemming Glerup**, uddannelseschef Silkeborg Gymnasium; **Sofie Husted**, Aktiv Fritid, Silkeborg Kommune; **Jacob Fyhn Aastrup**, SSP-konsulent, Hedensted kommune; **Freja Jørgensen og Michael Jensen**, Alkohol og Samfund; **Bjørn Olsson**, Rådet for Sikker Trafik; **Torben Vangsted**, konsulent Unge og Rusmidler, Odense Kommune.

Tusind tak for opmærksomheden

Med støtte fra
TrygFonden

