

”Den vanskelige
samtaleten — hvordan ta opp
alkohol som tema?”

Alkoholens mange oppgaver

- Alkohol som aktivitet
- Alkohol som problemløser
- Alkohol som avspenning/sovemedisin
- Alkohol som smertestiller
- Alkohol som angst og depresjonslindrer
- Alkohol som sosialt middel
- Alkohol som investering i relasjoner

Alkoholproblemer: forekomst

- De fleste voksne i verden drikker aldri alkohol
- Høyest konsum i Øst-Europa og Russland, dernest Europa, så USA
- Andel avholdsfolk i Norge krymper dramatisk inn, og holdningene til hva som regnes som misbruk er i stor endring
- Et moderat alkoholkonsum har mange positive korrelat

Alkoholproblemer:konsumhypotesen

- Lovmessig sammenheng mellom tilgjengelighet og forbruk
- Tilgjengelighet: pris, sjenkeregler, åpningstider, vinmonopol osv
- Lovmessig sammenheng mellom forbruk og helseskader
- Ujevnt fordelt forbruk: 10% av konsumentene står for 40-50% av forbruket

Alkoholproblemer: konsum og skader

- Konsum og problembelastning, likevel ikke jevnt fordelt
- Personer med høy sosioøkonomisk status tåler høyere konsum
- Gjelder innad i en befolkning, og mellom land
- Andel helseskader pr konsumert enhet er høyere i fattige land

Alkohol og folkehelse

- Alkoholforbruk: en av de viktigste faktorer (som kan unngås) som påvirker sykdom og levealder
- Ansvarlig for 3-8% av global deaths
- DALYS – 4-5%
- DALYS (Disability Adjusted Life Years), en funksjon av YLL (Years of Life Lost) og YLD (Years Lived with Disability)

Alkohol og folkehelse

- Akutte skader – påvirkes av drikkemønster
 - Bilulykker, fall, vold, selvmord
- Langvarige skader- påvirkes av totalkonsum
 - Leverskader, kreft, hjerte-kar, diabetes

Alkohol og folkehelse

- Prenatalt: skader og misdannelser
- Lav fødselsvekt
- FAS Føtalt Alkohol Syndrom
- FAE Føtal alkohol Effekt
- Viktigste årsak til mental retardasjon i Europa
- Norske kvinner har doblet sitt forbruk de siste ti år
- Onde sirkler i generasjoner

Alkoholproblemer:forløp

- Alkoholdiagnosene: fra kategoriell til dimensjonell forståelse
- DSM IV: abuse eller dependence
- ICD 10: skadelig bruk, misbruk eller avhengighet
- DSM V: AUD (Alcohol Use Disorder) Mild, moderat, alvorlig

Alkoholproblemer: forløp

- Det typiske er kort periode med avhengighet, så går det over, liten andel har langvarige, alvorlige problem
- Variasjon gjennom livsløpet, varierer med miljø og belastninger
- Lav-risiko drikking ikke uvanlig utfall

Problemdrikkere

- De fleste problemdrikkere er ordinære personer i stabile livssituasjoner
- Problemdrikkere er like forskjellig som alle andre mennesker
- Problemdriking er lært
- Det er ulike måter å redusere et alkoholproblem på

Stadier i en problemutvikling

- WHO
- Grenseverdi for kvinner er 14 AE pr uke
- Grenseverdi for menn er 21 AE pr uke
- 1 AE er et glass vin, en flaske øl, 4 cl sprit.

Alkohol og samfunn

- Alkohol i arbeidslivet
- Alkohol som statussymbol
- Alkohol sosialt
- Alkohol som dempende middel – rask avslapning
- Dempe smerte, psykisk og fysisk
- Sterk sammenheng mellom barndomstraumer og bruk av alkohol og rusmiddel(ACE.STUDY)

ACESTUDY.org

- Sammenheng mellom negative barndomserfaringer og somatisk sykdom ble undersøkt
- Stor økning av sykdomsrisiko ved forhøyet ACE-skåre
- 4 el flere ACE, har 4-12 ganger økt risiko for alkoholavhengighet, stoffmisbruk, depresjon og selvmordsforsøk

ACE-studien

- Dose-respons forhold mellom ACE-skåre og somatisk sykdom
- Overspising, røyking og rusbruk betraktes som løsningsforsøk, heller enn selve problemet
- En skadet/invadert kropp har dårligere forsvar
- Forhøyet aktivering psykologisk, behov for demping

Oppsummering : forekomst og forløp

- Alkohol har stor utbredelse i vesten, forekomst øker
- Store helseskader, kostnader og lidelser
- Alvorlige, kroniske vansker hos liten andel
- Relevant problemstilling for svært mange
- Sammenheng mellom traumer, sykdom og alkohol og stoffbruk

Hvorfor, og med hvem skal vi snakke?

- Avdekke problemer
- Motivere for endring
- Gi grunnlag for å ta stilling til veien videre
- Hvem?
- Helst alle, men særlig:
- Personer med psykiske problemer
- Personer med somatiske problem
- Personer i livskriser- i endrings/overgangsfaser
- gravide

Hvorfor er det så vanskelig?

- Tenker at rus er en privatsak
- Tabubelagt – alkoholiker/narkoman er noe annet..
- Tenker at en ikke har kunnskap
- Noen andre burde gjøre det, det er ikke min jobb..
- Mangler verktøy eller hjelpemidler
- Mangler kunnskap – hva hvis, hva gjør jeg da..?

Hvordan ta opp temaet?

- En rutine – spørre alle.
- *«De fleste personer i Norge har et moderat forbruk av alkohol, men i perioder kan en være sårbar for å øke forbruket, eller det kan skap problemer. Derfor snakker jeg med alle her om bruk av rusmidler, selv om jeg ikke tenker at det er oppstått et problem. Er det greit at vi snakker litt om det?»*
- Når bruk av rusmidler med sannsynlighet henger sammen med andre problemer-
- *« Mange helseplager kan henge sammen med bruk av rusmidler, for eksempel angst og depresjon, søvnevansker og uro. Er det greit at vi snakker sammen om ditt forhold til rusmidler..»*

Hvordan ta opp temaet?

- **Graviditet**

- *«Ved svangerskapskontrollen er det en del tema vi går gjennom. Jeg pleier å ta opp tema som kosthold, fysisk aktivitet, røyking og bruk av rusmidler. Det er innført som rutine i kommunen at alle gravide skal fylle ut et kartleggingsskjema som heter TWEAK, om bruk av rusmidler. Er det greit at vi bruker noen minutter på å gå gjennom det?»*

- **Ungdom**

- *«Jeg har bedt om å ha en samtale med deg i dag, fordi kontaktlæreren din er bekymret, for fraværet ditt og bruk av rusmidler. Hva tenker du om det...Er det andre som også kan være bekymret for deg..? Hvorfor tror du at de er bekymret..?»*

Hvordan ta opp tema..

- **Psykiske problemer**
- *«Det er ofte slik at psykiske problem og bruk av rusmidler henger sammen. Det betyr ikke at alle med psykiske problemer har rusproblem, men at en da er mer sårbar. For at tilbudet her skal være godt, ønsker jeg å snakke med alle som kommer om bruk av rusmidler. Er det greit for deg at vi snakker litt om det nå?»*
- **Kjente rusproblemer**
- *«Jeg har lagt merke til at du har vært en del borte fra jobb i det siste, ofte på mandager. Du har sagt at du sover dårligere, og at du drikker alkohol for å få sove. Kan vi snakke litt sammen og alkoholbruken din, og hvordan den påvirker livssituasjonen din?»*

Den vanskelige samtalen

- Vekt på egen bekymring
- Beskrive konkrete tegn/hendelser
- Beskriv hvordan drikkingen påvirker deg
- Åpne spørsmål – unngå påstander/merkelapper
- Snakk med folk når de er edru

Den vanskelige samtalen..

- «Jeg har lagt merke til at du virker bekymret og sliten, det ser også ut som om du drikker mer enn du pleier, og det er ikke slik jeg vanligvis kjenner deg. Jeg tar ikke opp dette for å plage deg, men fordi jeg er bekymret..»
- «Jeg blir både trist og flau når du drikker. Du blir bråkete og kranglete, det blir ofte ikke en hyggelig kveld. Jeg er bekymret for deg»

Ole 56 år

- O: jeg ville ikke drukket jeg hvis jeg kunne få bestemme
- T: men det er da bare du som kan gjøre noe med det. Det er ingen andre som kan gjøre det for deg
- O: men jeg vet ikke om jeg klarer
- T: det er bare å bestemme seg, så skal du se at det går så bra så.
- O: men jeg har prøvd så mange ganger. Får ikke sove og blir så urolig.
- T: da er det kanskje denne gangen som gjelder, det er så mange gode ting med å ikke ruse seg. Tenk på alle de negative konsekvensene av å drikke så mye. Det pleier å hjelpe.
- O: ja men....
- T: jeg synes du skal tenke positivt på alt det fine du kan få til når du ikke ruser seg, og ikke være så redd for at det ikke skal gå. Du vil sove bedre, og være mindre urolig. Jeg kjenner mange som feks har blitt veldig glad i å gå tur, og det hjelper jo på uro. Det kan du jo prøve.
- O: ja, jeg kan jo det
- T så bra, da kan vi snakkes om en uke og se hvordan det går

Ole 56 år

- O: jeg ville ikke drukket jeg hvis jeg kunne få bestemme
- T: det hørtes ikke lett ut. Å ville noe, men ikke helt vite om en får det til. Har det vært sånn lenge?
- O: Ja, jeg har lenge tenkt at jeg burde redusere eller slutte å drikke, men jeg vet ikke om jeg klarer det.
- T: hva ser du for deg om du slutter da?
- O: redd for at jeg skal sitte alene hjemme, miste kontakten med folk. Redd for å ikke få sove, mye tankekjør.
- T: det forstår jeg, det høres ikke ut som en god tilstand å være i. Hva er erfaringen din på å være uten alkohol over lengre tid?
- O: ikke hatt så lange perioder når jeg tenker meg om, men det er ofte søvnløshet og uro som får meg til å drikke igjen
- T: det høres komplisert ut for deg. Vi vet jo at søvnløshet og uro både er abstinens etter alkohol, og vanlige symptomer på psykisk ubehag. Alkohol regulerer det jo, men skaper det også. Det kunne jo være at om du var uten alkohol over en lengre tid at uroen ville dempet seg.
- O: ja, men jeg har ikke tenkt på det helt sånn
- T: om du vil kan vi godt se nærmere på de ulike symptomene du beskriver og se om vi sammen kan sortere det mer.
- O: ja gjerne, jeg vil vite mer om dette.

Motiverende samtale

”En klientsentrert og rådgiverstyrende metode, som har til hensikt å øke personens indre motivasjon for endringer som kan fremme helse, ved å utforske og løse ambivalensen ”

Tre hovedoppgaver

- bygge en aksepterende og forståelsesfull atmosfære rundt endringsprosessen
- assistere og påskynde de naturlige endringsprosessene
- tilføre det som pasienten trenger for å gjennomføre endring

Forståelse for rusens funksjon

- fordeler med rusmidler er ofte allmennmenneskelige
- kortsiktig og langsiktig belønning
- mer av noe godt
- mindre av noe vondt.....FORT

Ikke klar for endring

- **Utforsk** ..hva personen vet om alkohol og helseskader/skader for barn/alkoholens påvirkning på søvn/overskudd/psykisk helse
- **Tilby**..informasjon om det som er relevant
- **Utforsk** hva personen tenker om den informasjonen/det dere har snakket om

Usikker /ambivalent

- Utforsk fordeler og ulemper..fordeler med å bruke alkohol, ulemper ved å slutte, fordeler med å slutte/reducere, ulemper ved å fortsette

«Du har nevnt flere gode og mindre gode sider ved alkohol. Det sosial, å bli løssluppen, fester, spontanitet og avslapninger gode ting. På den annen side hender det at du gjør ting du angrer på, krangler, sex med fremmede. Bekymring, bakrus, skamfølelse. Du merker også at det begynner å gå ut over jobben, både fravær enkelte dager, og at du er lite opplagt, ofte ukonsentrert...Når vi setter sammen disse tingene du har fortalt om alkohol...hva tenker du da? Hva betyr dette for deg..?»

Klar for endring

- Hvordan tenker hun at endringen skal foregå?
- - Hvilke situasjoner anser hun som vanskelig/risikosituasjoner?
- - Hva kan hun gjøre for å lykkes i disse situasjonene?
- - Når er hun klar til å begynne/når skal hun begynne?
- - Hva er hennes første steg? Hva er hennes neste steg?

Fastleger og helsepersonell som arena for tidlig intervensjon

- Det er behov for økt kompetanse om rusbruk og helseskader blant fastlegene og helsepersonell.
- Det er godt dokumentert at bruk av korttidsintervensjoner i allmennhelsetjenesten er effektive.
- Fastleger kan alminneliggjøre samtaler om forbruk av alkohol – alkohol som livsstilsproblem på lik linje med røyking, fedme og manglende fysisk aktivitet.
- Direktoratene ønsker mer aktiv oppsporing av problematisk rusmiddelmissbruk - ved bruk av screeningtester som f.eks. AUDIT, Tweak og CAGE.

Arbeidslivet – en arena for tidlig intervensjon

- Arbeidslivet skal være en rusfri sone, og det drikkes kanskje mer enn noen gang i arbeidsrelaterte sammenhenger
- Rusproblemer får ofte utvikle seg over flere år uten at noen griper inn i de uheldige utviklingsforløpene
- Mål: Gripe tidligere inn
 - gjerne bruke nettbaserte intervensjoner

”Balance”

- et internett-basert helsefremmende tilbud til dem som vil sjekke og eventuelt justere sine alkoholvaner.

<http://www.akan.no/publisher/publisher.asp?id=88&side=1>

TWEAK

Spørsmål om bruk av alkohol hos gravide – skåringsskjema

TWEAK

Hvor mange glass alkohol (alkoholenheter)* kan du drikke før du begynner å merke de første effektene av det?	Mer enn 2 gj 2 poeng	<input type="checkbox"/>
Har noen venner eller slektninger bekymret seg eller slått på alkoholbruken din i løpet av det siste året?	Ja <input type="checkbox"/> 2	Nei <input type="checkbox"/> 0
Tar du noen ganger et glass alkohol om morgenen når du står opp?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Har det hendt, etter at du har drukket alkohol, at en venn eller et familiemedlem har fortalt deg om ting du har sagt eller gjort som du ikke kunne huske?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Føler du noen ganger behov for å redusere alkoholforbruket ditt?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
2 poeng eller mer: Mulig risikabelt alkoholbruk		Sum

Omtrent hvor ofte har du drukket alkohol?	Sjeldnere enn 1 gj 4	Etter du ble gravid gj 4
4 ganger i uken eller oftere	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
2-3 ganger i uken	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
2-4 ganger i måned	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Månedlig eller sjeldnere	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Åldri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

Hvor mange glass (alkoholenheter) drakk / drikker du en typisk dag når du drikker alkohol?	gj 4	gj 0
10 eller flere	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 0
7-9	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 0
5-6	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
3-4	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
1-2	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
Færre enn 1	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0
Drinker ingenting	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

Omtrent hvor ofte har du drukket 4 glass (alkoholenheter) eller mer på en dag?	gj 4	gj 0
Daglig eller nesten hver dag	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 0
En gang i uken	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 0
En gang i måneden	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 0
Sjeldnere enn månedlig	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
Åldri	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 0

Før graviditet: Risikodrikkning hvis 4 poeng eller mer i graviditet: Totalt hold anbefales (= 0 poeng)	Sum Før graviditet	Sum I graviditet
---	---------------------------	-------------------------

- **TWEAK - Tolerance, Worried, Eye opener, Amnesia, Cut down**
- Et screeningverktøy for avdekking av overforbruk/risikofylt bruk av alkohol hos kvinner i fertil alder. Instrumentet kan også brukes i den generelle befolkningen.
- Formål: å avdekke risikoatferd i forhold til alkoholbruk

TWEAK

- Hvor mange enheter kan du drikke før du merker effekt?
- Har venner eller familie klaget eller vært bekymret for forbruket ditt?
- Tar du noen ganger et glass alkohol om morgenen?
- Føler du noen gang behov for å redusere forbruket ditt?
- Har det hendt, etter at du har drukket at venner eller familie har fortalt deg ting du ikke kan huske?

AUDIT

(Alcohol Use Disorder Identification Test)

AUDIT er et kortfattet skåringsverktøy som har til formål å avdekke skadelig alkoholkonsum hos voksenbefolkningen.

Verktøyet tar for seg tre aspekter ved potensielt skadelig alkoholkonsum:

- Mengde og hyppighet av alkoholkonsum
 - Indikatorer for avhengighet
 - Uønskede konsekvenser, som indikator på skadelig forbruk
-
- Formål: å avdekke skadelig eller potensielt skadelig alkoholforbruk
 - Målgruppe: voksne
 - Antall spørsmål: 10
 - Tidsbruk: 5 min

AUDIT

- Hvor ofte drikker du alkohol?
- Hvor mange enheter tar du på en typisk drikkedag?
- Hvor ofte drikker du 6 enheter, eller mer?
- Hvor ofte i løpet av det siste året var du ikke istand til å stoppe å drikke etter at du hadde begynt?
- Hvor ofte i løpet av det siste året unnlot du å gjøre ting du skulle ha gjort pga drikking?
- Hvor ofte starter du dagen din med alkohol?
- Hvor ofte i løpet av det siste året har du hatt skyldfølelse på grunn av drikking?
- Hvor ofte i løpet av det siste året har det vært umulig å huske hva som hendte kvelden før pga drikking?
- Har du eller andre blitt skadet som følge av at du har drukket?
- Har en slektning eller venn bekymret seg over drikkingen din, eller antydnet at du bør redusere?

Elementer i alkoholreduksjonsopplegg

- Økt kunnskap om alkohol og ruseffekter
- økt kunnskap om eget drikkemønster
- Registrering av faktisk forbruk
- Evaluering av eget rusmønster
- Konkrete målsettinger
- Årvåkenhet overfor høyrisikosituasjoner

Nyttige nettsteder

- **Snakkomrus.no**

Veileder **"Fra bekymring til handling"**:

http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00175/Fra_bekymring_til_h_175049a.PDF

H-dir, IS-1455, **"Tidlig intervensjon på rusområdet. Sentrale perspektiver – aktuelle målgrupper og arenaer"**:

http://www.helsedirektoratet.no/rusmidler/is_1455_tidlig_intervensjon_p_rusomr_det_sentrale_perspektiver_aktuelle_m_lgrupper_og_arenaer_75017

IRIS, **"Tidlig intervensjon på rusfeltet – en kunnskapsoppsummering"**:

http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00015/Rapport_IRIS_-_2007_15547a.pdf