

**Hvordan kan frontpersonale spørge ind til
alkoholvaner, opspore et overforbrug
og henvise videre?**

To typer samtaler om alkohol

1. Kort opsporende samtale

- **Systematisk indarbejdet vane**
- **Medarbejdere der har udredningssamtaler og forebyggelsessamtaler**

2. Samtale ved tegn på overforbrug

- **Samtlige medarbejdere**

1. Kort opsporende samtale

- En systematisk indarbejdet vane i ...

Udredningssamtaler

Jobcentre, socialforvaltningen, familieafsnit, visitationen ved hjemmeplejen, aktiveringstilbud m.fl.

Livsstils og forebyggelsessamtaler

Kommunale sundhedstjeneste, kommunale tandpleje, forebyggende hjemmebesøg til ældre, medarbejdere der gennemfører livsstilssamtaler m.fl.

2. Samtale ved tegn på overforbrug

- **Samtlige medarbejdere må være opmærksomme på tegn på overforbrug - og være i stand til at tage samtalen eller fortælle det til en overordnet**
- **Personale med pleje, omsorgs- og støtteopgaver til borgere**
 - **Hjemmehjælpere**
 - **medarbejdere ved bo og opholdssteder**
 - **Samværssteder**
- **Personale med pædagogiske og uddannelsemæssige opgaver**
 - **Medarbejdere i dagtilbud**
 - **Fritidstilbud**
 - **Skoler**

Kort opsporende samtale

- **Indledning**
 - Fortæl hvorfor du ønsker at tale om alkohol
 - Søg accept
- **Tal om alkoholvaner**
 - F.eks med AUDIT (3 første spørgsmål) eller CAGE C
- **Giv feed-back**
 - Vurder vanerne iht. Sundhedsstyrelsens risikogrænser for alkoholforbrug
 - Uddel en folder ("Hvor meget skal der til før du siger *nej tak*" og/eller "En lille én om alkohol - guide til sundere alkoholvaner")
- **Henvis eventuelt**
 - Til alkoholtilbud (over højrisikogrænsen, for at finde det optimale tilbud kan hele AUDIT (alle 10 spørgsmål) anvendes
 - Supplerende henvisning ved behov (f.eks socialforvaltningen vedr. udredning/støtte til børn)

Psykolog Anne Kimmer Jørgensen, mail: Anne.Kimmer@gmail.com

Samtalen ved tegn på overforbrug

- **Italesæt bekymring**
 - overfor borgeren (og eller for overordnet)
- **Tal om overforbruget**
- **Henvis til alkoholtilbud**
 - og vurder behovet for supplerende henvisning
- **Opfølgning på samtalen**

Eksempel på indledning

- **Livsstilssamtalen**
 - **Lever du sundt? Lad mig høre lidt om, hvad du spiser? Dyrker du motion? Ryger du? Hvor meget drikker du?**
- **Normalisering**
 - **Det er ofte sådan, at problemer som dine ofte hænger sammen med livsstilen. Må jeg spørge dig om dine alkoholvaner?**
- **Egen vurdering**
 - **Hvordan har du det med alkohol? Har du nogensinde været bekymret over dine alkoholvaner?**
- **Andres vurdering**
 - **Har andre været bekymrede over dit alkoholforbrug?**

AUDIT - forbrug

- 1. Hvor tit drikker du noget der indeholder alkohol?**
- 2. Hvor mange genstande drikker du almindeligvis, når du drikker noget?**
- 3. Hvor tit drikker du fem genstande eller flere ved samme lejlighed?**

AUDIT - afhængighed?

- **Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne stoppe, når du først var begyndt at drikke?**
- **Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne gøre det, du skulle, fordi du havde drukket?**
- **Har du inden for det seneste år måttet have en lille én om morgenen, efter at du havde drukket meget dagen før?**

AUDIT - skadeligt forbrug?

- **Har du inden for det seneste år haft dårlig samvittighed eller fortrudt, efter du har drukket?**
- **Har du inden for det seneste år oplevet, at du ikke kunne huske, hvad der skete aftenen før, fordi du havde drukket?**
- **Er du selv eller andre nogensinde kommet til skade ved en ulykke, fordi du havde drukket?**
- **Har nogen i familien, en ven, en læge eller andre været bekymret over dine alkoholvaner eller foreslået dig at sætte forbruget ned?**

CAGE - C

- Har du *indenfor det sidste år* følt, at du burde nedsætte dit alkoholforbrug?
- Er der nogen der *indenfor det sidste år* har ”brokket” sig over, at du drikker for meget (f.eks. samlever, børn, chef, arbejdskolleger, venner og bekendte)?
- Har du *indenfor det sidste år* følt dig skidt tilpas eller skyldig pga dine alkoholvaner?
- Har du *indenfor det sidste år* jævnligt taget en genstand som det første om morgenen for at ”berolige nerverne” eller blive tømmermændende kvit?
- Hvor mange dage om ugen drikker du alkohol?
- Drikker du alkohol udenfor måltiderne på hverdage?

Barrierer

- **Hvilke barrierer kan I have i forhold til at tage en kort opsporende samtale om alkohol**
 - som led i en udredning eller forebyggelses- og livsstilssamtale

Barrierer

- **Hvad kan der omvendt være på spil ved ikke at inddrage en kort opsporende samtale om alkohol?**

Barrierer

- **Hvilke barrierer kan I have i forhold til at tage samtalen ved tegn på overforbrug?**

Barrierer

- **Hvad kan der omvendt være på spil ved ikke at tage en samtale ved tegn på overforbrug?**

Vanskelige situationer

- **En vanskelig situation**
 - Tænk først på en vanskelig situation alene (3 min)
 - Tal dernæst om den to & to (3 min)
 - Endelig taler vi om vanskelige situationer alle sammen i plenum
- **Hvad kan I blive mødt med når I spørger ind til drikkevaner?**
- **Hvad kan I frygte at blive mødt med?**

Hvad er vigtigt?

- **Hvad er vigtigt at gøre, hvis du skulle gå videre ind i samtalen med den person du tænkte på før?**
- **Hvad har han eller hun brug for, så samtalen kan lykkes?**

Brainstorm - på det udtalte

- **Hvad ville en person f.eks kunne svare på spørgsmålet:
”Jeg vil gerne spørge dig om dine drikkevaner. Er der nogen der har spurgt dig om det før?”**
- **Hvad ligger der mon i svaret?**
- **Hvordan kan vi ud fra det udtalte skabe konkrete refleksioner?**

Refleksioner

- **Ideen i en refleksion er, at give et bud på hvad borgeren mener, føler, ønsker, ikke ønsker, prioriterer, prioriterer mindre, har af dilemmaer osv.**
- **Refleksioner udelukkende på baggrund af det borgeren siger.**
- **Det er ikke et spørgsmål, men giver tit borgeren lyst til at fortælle mere**
- **Signalerer forståelse, accept og mindsker modstand**
- **Får borgeren til at gå et skridt videre i sin overvejelse**

Refleksjoner

- **Simple refleksjoner**
 - Enkeltsidet refleksjoner
- **Komplekse refleksjoner**
 - Dobbeltsidet refleksjoner

Simple refleksioner

- **Simple refleksioner**
 - **Enkeltsidet refleksioner**
 - Du synes ikke det er så slemt
 - Det er mest vanerne. I har fået jer nogle hyggelige vaner som giver jer nogle gode stunder sammen
 - Så I de perioder hvor I drikker lidt mere, får I snakket mindre med børnene
- **Komplekse refleksioner**
 - **Dobbeltsidet refleksioner**
 - Så på den ene side giver jeres vane med vinen nogle tættere stunder for jer voksne som på samme tid bringer jer længere væk fra jeres børn
 - Så på én og samme tid kan vinen skabe nærhed og ensomhed
 - Så vinen kan både føre noget godt og noget skidt med sig

Samtalemeteroder

- **Åbne spørgsmål**
 - **Spørgsmål, der ikke kan besvares med 'ja', 'nej' og 5 maj**
 - **Bruges til at udforske borgerens egne opfattelser og bekymringer**
- **Refleksioner**
 - **Viser vi forstår**
 - **Et bud på hvad den talende mener, synes, føler...**
 - **En gengivelse af udsagn om status quo og/eller udsagn om forandring**
- **Opsummeringer**
 - **Sammenknytter og styrker borgerens opfattelser og bekymringer**
 - **Viser at vi har lyttet**
 - **Sammenfatter udsagn om forandring**

Henvisning

- eksempler

- **Hvad vil du sige til at tale videre om det her? Jeg har nogle kollegaer som er rigtig gode til det og virkelig søde. Skal jeg ikke lige finde ud af hvornår de har en tid?**
- **Det er vigtigt at få talt videre om det her. Jeg har nogle kollegaer som er gode til at stille de spørgsmål som gør du kan tage den beslutning der er den rigtige for dig.**
- **Vi har et tilbud til nogle samtaler som har vist sig meget effektive. Det skal nok få hjulpet dig - dine børn.**

Henvis til alkoholbehandling i alkohol behandlingscenter

- **Skadeligt alkoholforbrug af sværere grad**
- **Alkoholafhængighed uden tilstrækkelig effekt af den korte rådgivende samtale**
- **Psykiatriske problemer**

Gruppedynamik

- **Think - pair - share**
- **At få nuancerne frem og styre processen**
 - **Stil åbne spørgsmål til ligheder og forskelle**
 - **Fremhæve ligheder og forskelle**
 - **Italesætte reaktioner**

At få nuancerne frem og styre processen

- **Stil åbne spørgsmål til ligheder og forskelle**
 - **Hvad mere kan få jer til at tøve med at tage en samtale om alkohol når I ser tegn på overforbrug?**
 - **Hvem kan synes noget helt andet, hvad har vi ikke talt om, der må være en vinkel vi ikke har set på endnu?**
- **Fremhæve ligheder og forskelle**
 - **Så der er nogen der synes at det er ...**
 - **Så hvor det får nogen til at tænke på ..., så får det andre til at ...**
 - **Der er nogen fællestræk i det der kan få jer til at tøve ...**
- **Italesætte reaktioner**
 - **Jeg kan se, der er flere der nikker ...**
 - **Der var andre, som synes at genkende det**
 - **Det fik flere op af stolen**