

På uppdrag av CAN har ett webbaserat stödprogram för ungdomar som lever i familjer med missbruk utvecklats. Här beskrivs programmet och preliminära resultat från en utvärdering.

Text **Nicklas Kartengren, Tobias Elgán, Ulla Zetterlind & Helena Hansson**

Alkohol och Coping

– ett webbaserat program för tonåringar vars föräldrar har missbruksproblem

Barn som växer upp i familjer där föräldrar eller någon annan vuxen har alkoholproblem löper en ökad risk att själva utveckla psykosociala problem liksom egna missbruks- och beroendeproblem. I dag vet vi att det finns flera olika genetiska och miljömässiga faktorer som förklarar denna ökade risk när det gäller överföring av missbruks- och beroendeproblem mellan generationer och att dessa faktorer överlappar och samspelar med varandra på flera olika sätt.

För att motverka en negativ utveckling är det av stor vikt att samhället ser och stöttar berörda barn

genom att erbjuda information och hjälp i form av olika stödinsatser.

Under de senaste åren har utbudet av stöd ökat och idag erbjuder de flesta kommuner i Sverige hjälp i form av till exempel stödgrupper, individuellt samtalsstöd, stödfamiljer eller kontaktpersoner (Wannberg 2014). Det finns också idag en ökad medvetenhet bland professionella som möter vuxna med alkoholproblem om vikten av att prata om barnen och ge stöd i föräldrarollen. Trots detta nås bara en liten andel av alla de barn och ungdomar som skulle kunna behöva stöd (Wannberg 2014). För att nå ut med stöd och insatser till

en större grupp barn och ungdomar är det därför viktigt att utveckla nya stödformer, och inte minst hitta nya vägar för att nå ut.

CAN påbörjade därför 2009 ett utvecklingsarbete med bland annat nya webbsidor om missbruk i familjen för unga på Drugsmart.com. Dessutom påbörjades ett arbete tillsammans med forskare vid Lunds universitet och STAD med att utveckla en webbaserad stödinsats.

Det finns en rad olika studier som visar på nyttan med webbaserad behandling. I en litteratursammanställning konstaterades att webbaserad

Mitt drickande - andras huvudvärk?



Alkohol och Coping är utformad som en spelplan på hemsidan.

”De interaktiva övningarna är till för att skapa engagemang och delaktighet samt att få deltagarna att sätta ord på sina känslor och beskriva sin livssituation”

psykoterapeutisk behandling har ungefär lika stor effekt som traditionell behandling där en individ möter en terapeut (Barak 2008). Denna evidens för webbaserat stöd och behandling gäller främst för en vuxen

målgrupp, då endast ett fåtal interventioner har testats på barn eller ungdomar. Tittar man mer specifikt på gruppen barn och ungdomar som växer upp med föräldrar som har alkohol- eller andra missbruksproblem finns ännu ingen evidens att tillgå, men ett fåtal interventioner har beskrivits i forskningslitteraturen (Cuijpers 2005; Woolderink 2010).

Det webbaserade programmet Alkohol och Coping bygger på ICAIP (Individual Coping and Alcohol Intervention Program), ett manualbaserat program för universitetsstudenter som har föräldrar med alkoholpro-

blem (Hansson 2006, 2007). ICAIP har utvecklats vid Lunds Universitet och studenthälsovården vid en del lärosäten har arbetat enligt metoden. ICAIP består av en alkoholinterventionensdel, baserad på en för svenska förhållanden anpassad version av programmet Alcohol Skills Training Program (Marlatt 1998), och en så kallad coping-intervention som är framtagen vid Lunds Universitet och har ett övergripande syfte att ge kunskap och insikt i den problematik som ofta uppstår i relationer där alkoholproblem förekommer.

Alkohol och Coping är en omgjord webb-version av ICAIP och har även →

”Vidare visar resultaten preliminärt att deltagarna i interventionsgruppen minskar sin alkoholkonsumtion i större utsträckning jämfört med deltagarna i kontrollgruppen”

anpassats för åldersgruppen 15-19 år (Elgán 2012). Programmet, som är presenterat i form av en spelplan, innehåller både obligatoriska och valbara moment och består av filmade föreläsningar, olika övningar och feedback.


De filmade föreläsningarna förmedlar kunskap om bland annat missbruk, familjens mönster och beskriver olika strategier för att hantera svåra situationer, det vill säga coping. De interaktiva övningarna är till för att skapa engagemang och delaktighet samt att få deltagarna att sätta ord på sina känslor och beskriva sin livssituation. Programmet innehåller också en övning vars syfte är att ge deltagarna verktyg att använda i vardagslivet.

Alkohol och Coping utvärderas i en randomiserad och kontrollerad studie som omfattar drygt 200 ungdomo-

mar. Resultaten, som är preliminära och bygger på en baslinjemätning och uppföljningar gjorda efter 2 och 6 månader, pekar på att en stor andel av de ungdomar som deltar i studien använder icke fungerande copingstrategier och lider av psykisk ohälsa och har eget riskbruk av alkohol. Exempelvis har en övervägande andel deltagare symtom på depression och omkring fyra av tio har ett eget riskbruk av alkohol. Vidare visar resultaten preliminärt att deltagarna i interventionsgruppen minskar sin alkoholkonsumtion i större utsträckning jämfört med deltagarna i kontrollgruppen.

Några av fördelarna med stöd via internet är hög tillgänglighet och möjligheten att vara anonym. I vår studie har drygt 2 700 personer i åldern 15–19 år klickat på facebook-annonsen och genomfört en screening, varav omkring hälften rent hypotetiskt hade kunnat delta i studien. Sett ur perspektivet att det i dagsläget är omkring 2 800 barn som årligen deltar i någon av de stödgrupper som kommuner erbjuder, så har en relativt stor grupp kunnat nå via studien. Detta tyder på att internet är en framgångsrik väg att nå ut med stödinsatser till denna grupp av tonåringar.

Som tidigare nämnts visar våra resultat att en stor andel av deltagarna lider av psykisk ohälsa i form av depression. Det pekar på behovet av att utveckla ytterligare stödinsatser för att möta detta problem hos en redan utsatt grupp ungdomar. Vi hoppas att våra fortsatta forskningsprojekt kan bidra till detta arbete och exempelvis har vi under 2014 påbörjat

ett projekt med en gruppintervention på nätet för tonåringar vars föräldrar har missbruksproblem eller problem med psykisk ohälsa. 

Nicklas Kartengren och Tobias Elgán är verksamma vid STAD (Stockholm, förebygger Alkohol- och Drogetproblem), en enhet inom Centrum för psykiatriforskning vid Stockholms läns sjukvårdsområde och Karolinska institutet. Ulla Zetterlind och Helena Hansson är verksamma vid Kliniskt Centrum för Hälsofrämjande Vård, respektive Socialhögskolan, båda vid Lunds universitet.

Referenser

- Barak A, Hen L, Bonel-Nissim M & Shapira NA. A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *J Technol Hum Serv.* 2008; 26(2/4):109-160.
- Cuijpers P. Prevention programmes for children of problem drinkers: A review. *Drugs Edu Prev Pol.* 2005; 12:465-475.
- Elgán TH, Hansson H, Zetterlind U, Kartengren N & Leifman H. Design of a Web-based individual coping and alcohol-intervention program (web-ICAIP) for children of parents with alcohol problems: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Publ Health* 2012; 12:35.
- Hansson H, Rundberg J, Zetterlind U, Johnsson KO & Berglund M. An intervention program for university students who have parents with alcohol problems: a randomized controlled trial. *Alcohol Alcohol* 2006; 41:655-663.
- Hansson H, Rundberg J, Zetterlind U, Johnsson KO & Berglund M. Two-year outcome of an intervention program for university students who have parents with alcohol problems: a randomized controlled trial. *Alcohol Clin Exp Res* 2007; 31:1927-1933.

