

Handleplan mod misbrug af alkohol og hash 2015-2018

Med Københavns sundhedspolitik ønsker vi, at københavnernes skal leve med bedre livskvalitet, og have lige muligheder for et godt og langt liv. Her har københavnernes forbrug af alkohol og hash stor betydning, fordi konsekvenserne af et misbrug har den stik modsatte effekt. Derfor vil vi i København have en handleplan mod misbrug af alkohol og hash med en klar retning for, hvordan vi skal forholde os til alkohol og hash i byen.

Vi ved, et storforbrug af alkohol kan være skadeligt

Vi ved, at et liv med storforbrug eller direkte afhængighed af alkohol er ødelæggende for livskvaliteten, når den enkelte mister grebet om hverdagen, familielivet og arbejdslivet. Samtidig er et storforbrug eller afhængighed af alkohol direkte relateret til mere end 60 sygdomme, og andelen af sygdomstilfælde og dødsfald i København på grund af alkohol er stigende. Et stort forbrug af alkohol er således en af de væsentligste årsager til, at vi københavnere ikke bliver så gamle som de storbyboere, vi ellers gerne sammenligner os med.

Vores svar er ikke en løftet pegefinger

Vores viden er på den ene side bekymrende. På den anden side er den svær at omsætte til handling, fordi der er en flydende grænse for, hvornår alkohol *bidrager* til livskvalitet og fremme af sundhed, til det tipper over og *hindrer* det. Vi lever i en kultur, hvor alkohol meget ofte er et naturligt samlingspunkt, når vi er sociale. De fleste af os har positive minder om sommeraftener i gode venners selskab – også selvom vi måske fik et glas vin for meget. Det kommer nemt til at fremstå som om, at et ønske om at rokke ved den kultur, er et ønske om at gøre helt op med alkohol for, at alle i stedet skal leve et asketisk liv. Det er ikke hensigten med handleplanen, og vi vil gerne gøre op med denne polarisering.

For vi skal turde handle, når de unge skader sig selv, når børnene lider under de voksnes forbrug, og når de voksne er på vej til at ødelægge deres liv. Men vi skal samtidigt erkende, at en løftet pegefinger ikke nødvendigvis er den tilgang, der løser problemet. Vi skal turde tage debatten om, hvornår vores alkoholkultur hindrer os i at reagere, fordi det er for svært, og hvornår vi undlader at gøre det, fordi vi tror, der er mere effektfulde veje at gå. Denne handleplan er et første skridt i retningen af, at vi i samarbejde med blandt andet praktiserende læger, interesseorganisationer, foreninger og frivillige i fællesskab får skabt en mere nuanceret rusmiddelkultur i vores by.

Vi imødegår udfordringerne med tre spor:

Vi vil handle inden for tre spor og fokusere på de københavnere, der har størst behov:

- Spor 1: Tabuet om alkoholafhængighed skal brydes
- Spor 2: Færre unge skal have problemer med alkohol og hash
- Spor 3: Uligheden i københavnernes forbrug af alkohol skal mindskes

1. Tabuet om alkoholafhængighed skal brydes

Det kan være svært at opdage, at et barn vokser op i en familie med alkoholproblemer. Tegnene kan være små, at barnet er bagefter kammeraterne i sin udvikling, at barnet hyppigt har mavepine eller møder op i skolen uden en madpakke. Et barn i en alkoholramt familie er typisk meget solidarisk overfor familien og vil forsøge at dække over forældrenes manglende nærvær og omsorg ved at komme med undskyldninger, hvis forældrene ikke dukker op i situationer, hvor de er ventet. I hjemmet påtager barnet sig et voksenansvar og sørger typisk for at holde sammen på familien ved at tage sig af de praktiske gøremål og påtage sig forælderrollen over for små søskende. Ved at opretholde en facade udadtil og søge at holde sammen på familien indadtil forsøger barnet at skabe mening i en hverdag præget af kaos og uforudsigelighed.

Hvis jeg havde haft en normal opvækst er jeg sikker på, at jeg ikke havde været så usikker og haft så meget angst. Får helt ondt i maven når jeg tænker på voksne og børn der sidder med præcis det samme. At en forælder kan udsætte sine børn for sådan noget, det forstår jeg simpelthen bare ikke (www.tuba.dk)

I hvert syvende hjem med børn i København, er der en voksen der drikker for meget

Mange af disse børn og deres forældre bliver alt for sjældent spottet og hjulpet. Hvis man som lærer, kollega, arbejdsgiver eller kammeratens forældre får mistanke om, at noget ikke er, som det skal være, afholder berøringsangst og misforstået hensyntagen til "privatlivets fred" os typisk fra at handle, fordi der stadig er meget tabu om emnet. Mange lever således med et alkoholproblem meget længe, og børnene vokser op i utryghed og uden den opmærksomhed, omsorg og ros, der skal til for, at de kan udvikle sig og trives. En tredjedel af børnene udvikler selv et misbrug som voksne.

Hvis ikke afhængigheden skal gå i arv, må vi derfor bryde tabuet og sætte ind, før en hel barndom er forbi. Kommunens ansatte møder borgerne fra vugge til grav, hvilket giver de ansatte en unik mulighed for at yde en tidlig indsats både for børn, der vokser op i familier med alkoholproblemer, for unge, der skal støttes i at begå sig i en fristende alkoholkultur og for voksne, som er på vej til at udvikle afhængighed af alkohol. Denne mulighed skal udnyttes i større omfang, end det sker i dag.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Afdække barrierer for tidlig opsporing af storforbrug af alkohol og alkoholproblemer hos borgere og familier i København. Undersøgelsen skal resultere i forslag til, hvordan frontpersonalet i kommunen bliver endnu bedre til at opspore og støtte netop de borgere, der har behov
- Arbejde for, at færre københavnske børn vokser op i familier med alkoholproblemer
- Forebygge at færre voksne københavnere har et storforbrug af alkohol
- ...

2. Færre unge skal have problemer med alkohol og hash

Danske unge har europarekord i at drikke sig fulde. Alkohol spiller en væsentlig rolle i de unges måde at være sammen på, og derfor er alkohol blevet en adgangsbillet til det sociale fællesskab. Teenageren, som gerne vil fordybe sig i sin skolegang eller sportsaktivitet, og derfor vil undgå tømmermænd fredag, lørdag og søndag kan let komme til at føle sig udenfor eller blive betegnet som kedelig af klassekammeraterne. Det kan det være svært at deltage i kammeraternes snak om weekendens udskejelser mandag morgen, hvis man ikke har deltaget i festlighederne. Det at blive en del af fællesskabet og være socialt accepteret ligger således et vist drikkepres på de unge.

Jeg er 16 år, går i 1g, og har aldrig været fuld..... Men vil ikke være en total outsider og går jo så til fester alligevel, men drikker ikke meget... kan ikke lide at være den eneste ædru person i et selskab af næsten 120 mennesker.... Man føler sig presset til at drikke, da der ikke er nogen der rigtigt snakker med en.... (bornetelefonen.dk)

En del unge kombinerer det store alkoholforbrug med regelmæssig brug af hash. Hash har en meget negativ indvirkning på de unges indlæring, fordi hash sløver og svækker koncentrationen længe efter, det er indtaget. Uddannelsesinstitutionernes erfaring er, at unges forbrug af alkohol og hash i dag er blandt de væsentligste årsager til, at de unge falder fra og ikke får en ungdomsuddannelse.

- I dag er det kun 80 % af de 24-årige i København, der har gennemført en ungdomsuddannelse
- Udfordringen er særlig stor på de københavnske erhvervsskoler, hvor lidt over halvdelen af eleverne falder fra, og tendensen er stigende

Det er vigtigt at etablere et samarbejde mellem skole og forældre for at skabe rammer om børnenes og de unges fester. Rammer, der handler om aktiviteter og socialt samvær, og hvor alkohol ikke står i centrum, og hvor drikkepresset mindskes blandt børn og unge. Dette har Sundheds- og Omsorgsforvaltningen fokus på i grundskolen i samarbejde med Børne- og Ungdomsforvaltningen, men der er potentiale for, at dette samarbejde kan udvides, så det når ud til alle skoler i København.

Samarbejde med ungdomsuddannelserne om alkoholpolitikker kan skabe kulturforandringer og reducere adgangen til alkohol for unge på ungdomsuddannelser. Det er vigtigt med lokalt ejerskab, at skolerne sammen med elever og undervisere går i dialog om rusmidler og aktivt forholder sig til, hvordan de vil have det med alkohol og hash. Vi har allerede etableret et samarbejde med de gymnasiale uddannelser i byen, hvor vi understøtter dem i at etablere politikker og sætte fokus på alkoholkulturen. Vi vil fortsat støtte op om dette samarbejde og gerne udvide det til flere ungdomsuddannelser.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Udvide skole og forældresamarbejdet om unges alkoholvaner til alle københavnske skoler
- Arbejde for lokalt ejerskab til alkoholdagsordenen på ungdomsuddannelserne
- ...

3. Uligheden i københavnernes forbrug af alkohol skal mindskes

Det kan være svært at støtte op om enlige mænd med alkoholproblemer, da de i meget lille omfang søger hjælp hos sundhedsvæsenet og typisk færdes i kredse, hvor de traditionelle sundhedstilbud ikke har stor gennemslagskraft. En del af disse mænd kan samtidigt have store udfordringer i deres hverdagsliv eksempelvis ensomhed og ofte har de et lille økonomisk råderum, der gør, at de bor i byområder med små og billige boliger. Deres netværk kan være bundet op af relationer og fællesskaber, der er forbundet med øldrikkeri på det lokale værtshus – andre drikker alene.

Et storforbrug af alkohol er ikke jævnt fordelt blandt københavnerne. Der ses en kønsmæssig ulighed i brugen af alkohol, der kommer til udtryk ved, at næsten dobbelt så mange mænd viser tegn på alkoholafhængighed. Mænd er samtidig mere udsatte for at blive syge som følge af deres forbrug, formentlig fordi de ikke opsøger eller modtager hjælp i tide. På samme måde som mændene, er kortuddannede københavnere særligt sårbare overfor alkohols sundhedsskadelige konsekvenser. Der er en tendens til, at kortuddannede bliver mere syge af et for stort alkoholindtag end personer med en længerevarende uddannelse.

Alkohol er den sundhedsmæssige risikofaktor, som færrest københavnere har drøftet med egen læge sammenholdt med tobak, usund kost og fysisk inaktivitet. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen ønsker derfor at gå i dialog med almen praksis om, hvordan alkohol på mere systematisk vis bliver en del af lægens forebyggende samtaler med københavnerne.

I dag går der i gennemsnit 10 år inden, en københavnner kommer i behandling for et misbrug. Det skyldes dels manglende problemerkendelse hos den enkelte, men også manglende opmærksomhed i tide og manglende synlighed om vores rådgivnings- og behandlingstilbud.

Der er evidens for, at en kort rådgivende samtale af 5-20 minutters varighed, som gentages op til fem gange i løbet af en kortere periode, har dokumenteret effekt i forhold til at nedsætte alkoholforbruget. Vores forebyggelsescentre tilbyder allerede københavnerne en kort rådgivende samtale om alkohol. Det er imidlertid svært at få tilbuddet ud til de borgere, der har behovet. Der er mange forskellige tiltag, der kan komme i spil, og vi kan blive klogere på, hvad vi skal gøre, og hvordan vi kan gå nye veje.

Det er desuden oplagt, at almen praksis i højere grad henviser til forebyggelsescentrenes korte rådgivende samtale om alkohol, eller at lægen ligefrem selv varetager samtalen. Størstedelen af københavnerne går til lægen en eller flere gange om året. Konsultationen hos lægen finder sted i et fortroligt rum, og for mange borgere udgør lægen en autoritet, som man lytter til. Det giver den praktiserende læge en unik mulighed for at varetage en kort rådgivende samtale med borgere, der viser tegn på et storforbrug af alkohol. Denne mulighed udnyttes ikke til fulde i dag.

Derfor vil Københavns Kommune:

- Etablere dialog med almen praksis om et samarbejde om tidlig opsporing af alkoholproblemer
- Etablere dialog med Civilsamfundet med henblik på at finde nye veje til forebyggelse af alkoholproblemer
- ...