

Utprøving av Balance blant studenter

—

Balance er bra...
... men ikke for meg

Håvar Brendryen

AKAN publikasjon nr. 1/2011
AKAN – Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og
avhengighetsproblematikk
Oslo 2011

AKAN - Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengighetsproblematikk er en ideell organisasjon som har som formål å forebygge rus- og avhengighetsproblemer i norsk arbeidsliv. AKAN skal herunder gi råd, veiledning og opplæring i hvordan norske virksomheter kan arbeide med problemstillinger knyttet til arbeidsrelatert rusmiddelbruk og pengespill.

AKAN er en forening med tre organisasjoner som medlemmer: Landsorganisasjonen i Norge (LO), Næringslivets Hovedorganisasjon (NHO) og Staten.

Copyright AKAN kompetansesenter
Oslo 2011

ISBN 978-82-998134-2-6

ISSN 1891-4527

AKAN kompetansesenter
P.b. 8822 Youngstorget
0028 Oslo

Besøksadresse: Møllergata 8, inng. Skråninga
Telefon: 22 40 28 00
Fax: 22 40 28 28
E-post: akan@akan.no
Nettadresse: <http://www.akan.no>

Trykket hos Printservice AS

Innhold

1	INNLEDNING	9
1.1	OM BALANCE.....	9
1.2	PROGRAMMETS MÅLGRUPPE	9
1.3	HVOR STOR ANDEL AV NORSKE STUDENTER ER I MÅLGRUPPA.....	10
1.4	BAKGRUNN FOR RAPPORTEN	11
1.5	MÅLSETTING FOR EVALUERINGEN	12
1.6	BEGREPENE PENETRERING OG BRUKERAKSEPT.....	14
2	KVALITATIVE INTERVJUER	16
2.1	METODE	16
2.2	RESULTATER	17
2.2.1	<i>Beskrivelse av utvalget</i>	17
2.2.2	<i>Programmets innhold – reaksjoner og påvirkning</i>	18
2.2.3	<i>Hurtigtesten av alkoholvaner</i>	23
2.2.4	<i>Brukervennlighet</i>	25
2.2.5	<i>Estetikk</i>	25
2.2.6	<i>Behandlingstroskap</i>	26
2.2.7	<i>Rutiner og tidsbruk</i>	27
2.2.8	<i>Eksplisitte ønsker og forslag til endringer</i>	27
2.3	OPPSUMMERING	29
3	KVANTITATIV SPØRRESKJEMAUNDERSØKELSE	30
3.1	METODE	30
3.1.1	<i>Prosedyre</i>	30
3.1.2	<i>AUDIT – Alcohol Use Disorder Identification Test</i>	31
3.2	RESULTATER OG DISKUSJON.....	33
3.2.1	<i>Utvalg</i>	33
3.2.2	<i>Hvem meldte seg på oppfølgingsdelen av Balance?</i>	34

3.2.3	<i>Frafallsanalyser</i>	36
3.2.4	<i>Hva sier studentene selv om frafall?</i>	38
3.2.5	<i>Hvordan evaluerte deltakerne ulike aspekter ved Balance?</i>	42
3.2.6	<i>Spørreskjemaoppfølging av respondentene ved 2 og 6 måneder</i>	51
3.2.7	<i>Endring i risikoatferd blant deltakere i Balanceoppfølging</i>	52
3.2.8	<i>Sammenlikning med arbeidslivet</i>	53
4	NATURALISTISK LANSERINGSPRØVE	56
4.1	EN STUDENTPOLITISK DIMENSJON AV SPØRSMÅLET OM REVISJONER ER NØDVENDIG	60
4.2	NOEN ERFARINGER OG BETRAKTNINGER FRA LANSERING OG EVALUERINGSARBEIDET.....	61
5	OPPSUMMERING, KONKLUSJONER OG ANBEFALINGER	63
5.1	FORSLAG TIL ENDRINGER I EN EVENTUELL STUDENTVERSJON.....	67
6	REFERANSER	70

SAMMENDRAG

Balance er et internetbasert verktøy for bevisstgjøring, og eventuell endring, av alkoholvaner. Balance er en tidligintervensjon som opprinnelig er utviklet for arbeidstakere. Målsettingen med denne evalueringen har vært å finne ut hvordan Balance fungerer i forhold til studenter, og om, og eventuelt hvilke endringer som må gjøres for å tilpasse Balance til studentpopulasjonen.

Denne målsettingen er søkt oppnådd gjennom tre selvstendige empiriske tilnærminger:

- 1) Kvalitative intervjuer med studenter ($N = 9$) som har tatt hurtigtesten og begynt på oppfølgingsdelen av Balance. Særlig viktig i denne delen har vært å avdekke mulige aspekter ved programmet som kan oppfattes negativt og mulige forbedringspunkter.
- 2) En kvantitativ utprøving av Balance der et stort representativt utvalg studenter ($N = 10600$), fordelt på tre ulike læresteder, ble invitert til deltakelse gjennom e-post. Det ble samlet inn data med spørreskjema, først ved programstart, så etter to måneder og etter seks måneder. Dette ble gjort for å undersøke hvor mange, og hvem som var villige til å ta programmet i bruk. Deltakerne ble også bedt om å vurdere ulike kvaliteter ved programmet.
- 3) En naturalistisk lanseringsprøve, der det ble eksperimentert med ulike rekrutteringskanaler, med tanke på videre lanseringsarbeid.

På organisasjonsnivå ble Balance tatt godt i mot, både på administrativt nivå på lærestedet og blant studentorganisasjoner. Vi møtte innforståthet med behovet for alkoholpolitiske tiltak, og betydelig vilje til å gi Balance en sjanse som et slikt tiltak. Det bør nevnes at flere av representantene for studentorganisasjoner og flere av informantene uttrykte en forventning om en egen studentversjon av Balance.

En av ti blant de e-post-inviterede studentene var villig til å ta hurtigtesten. Dette er en betydelig andel, og indikerer at **hurtigtesten kan ha en**

folkehelsemessig betydningsfull effekt. Men siden målgruppa utgjør minst fire av ti er det likevel et forbedringspotensiale. Knappe en prosent av de inviterte meldte seg på oppfølgingsdelen av Balance. Dette er relativt få og det indikerer at **oppfølgingsdelen antakelig har liten folkehelsemessig betydning**, selv om effekten på individnivå kan ha vært klinisk betydningsfull.

Både i de kvalitative intervjuene og i spørreskjemadataene var de positive tilbakemeldingene langt flere enn de negative. Det understrekes at denne utprøvingen ikke har avdekket tekniske, psykologiske eller organisatoriske barrierer som gjør Balance ubrukelig, eller så dårlig at videre lanseringsarbeid må frarådes. Likevel har denne evalueringen avdekket betydelige utfordringer i forhold til en lansering blant studenter, og et betydelig potensial for forbedring. En av hovedutfordringene som er avdekket er at studentene nok synes at Balance er et godt program (d.v.s. troverdig, brukervennlig, underholdende og engasjerende), men Balance virker ikke så personlig relevant og tilpasset, og studentene føler seg ikke helt i målgruppa – eller i tabloid form: **Balance er bra, men ikke for meg.** Siden slike holdninger er utbredt kan de ha spilt en vesentlig rolle i den relativt lave rekrutteringen til oppfølgingsdelen av Balance.

På bakgrunn av disse funnene er **hovedkonklusjonen at Balance av i dag fungerer tilfredsstillende godt i møtet med studentpopulasjonen til å videreføres som studentprosjekt, men at en egen studentversjon vil kunne øke graden av suksess betydelig.** En egen studentversjon vil kunne øke støtten til programmet fra studentorganer, øke studentenes identifisering med programmets målgruppe og øke rekrutteringen til oppfølgingsdelen.

I et eventuelt videre arbeid med å utvikle egen studentversjon anbefales det sterkt å fokusere på **hurtigtestens evne til å rekruttere studenter til oppfølgingsdelen**. Rapporten presenterer også en liste konkrete forslag til endringer.

En av rapportens viktige svakheter er at den i liten grad har kunnet vurdere hvilke tiltak på organisasjonsnivå som kan, eller bør finne sted for å gjøre Balance mer attraktivt å bruke, og for å øke studentenes identifisering med målgruppa. Slike organisatoriske tiltak, samt eventuelle tiltak rettet mot studentkulturen, vil antakelig spille en vesentlig rolle for utfallet av en lansering.

Innledning

1.1 Om Balance

Balance er et interaktivt internetbasert terapiprogram for bevisstgjøring og endring av alkoholvaner. Balance er en tidligintervensjon, det vil si at hensikten er å forebygge gjennom å intervenere før alkoholbruken forårsaker alvorlige medisinske eller sosiale konsekvenser. Det betyr at hovedmålgruppa for programmet er personer som har et risikofylt alkoholforbruk, men der personen selv eller miljøet rundt oftest har lav eller ingen bevissthet rundt risikoen.

Balance består av to deler: en hurtigtest av brukerens alkoholvaner og en oppfølgingsdel. **Hurtigtesten** er brukerens første møte med Balance og tar mellom fem til ti minutter å gjennomføre. De som ønsker å endre sine alkoholvaner blir tilbudt **oppfølgingsdelen** som består av daglig oppfølging i to måneder og deretter sporadisk oppfølging i ti måneder. Målgruppa for oppfølgingsdelen er med andre ord smalere enn målgruppa for hurtigtesten.

All kontakt mellom program og sluttbruker er fullt automatisert, det vil si at en som bruker alltid kommuniserer med en datamaskin, aldri med en behandler.

1.2 Programmets målgruppe

Programmets objektive målgruppe kan grovt sies å være alle som drikker så mye at alkoholkonsumet innebærer en risiko for vedkommendes helse.

Nøyaktig hvor grensen for risikofylt alkoholkonsum skal settes vil vurderes forskjellig av ulike forskere, fagfolk og beslutningstakere. Dette skyldes dels at forskningsresultatene alltid vil sprike noe, men kanskje

viktigere er det at man vil være uenig om hvilken evidensstyrke som skal kreves før man går ut og advarer befolkningen: Er det rimelig å kreve tilnærmet uomtvistelig dokumentasjon for at et visst konsumnivå medfører økt helserisiko før en går ut med en advarsel, eller holder det å sannsynliggjøre det (føre var-prinsipp)?

En god arbeidsdefinisjon er å inkludere gul og rød sone i målgruppa, slik det defineres i hurtigtesten av Balance. Denne grensen samsvarer godt med norske helsemyndigheters anbefalinger – som igjen er basert på WHO sine anbefalinger.

Programmets to deler vil ha ulik men delvis overlappende målgruppe. Grovt sett kan en si at hurtigtesten har alle med risikofylt alkoholkonsum som målgruppe. I tillegg er det naturlig å forvente at også en del personer som ligger utenfor risikozonen ønsker å ta testen nettopp for å få avklart hvordan de ligger an – dette er også en av hensiktene med hurtigtesten. Med andre ord vil målgruppa også inkludere en betydelig del av de med et visst konsum men som likevel ligger under risikozonen. Målgruppa til oppfølgingsdelen vil være smalere enn den til hurtigtesten, men i utgangspunktet er alle risikodrikkere også i målgruppa for oppfølgingsdelen.

1.3 Hvor stor andel av norske studenter er i målgruppa

Vi vet at en stor andel av norske studenter har et risikofylt alkoholforbruk (Tefre, 2007, Nedregård & Olsen, 2011), som potensielt kan lede til negative konsekvenser sosialt, helsemessig og læringsmessig.

I 2006 ble det gjennomsnittlige alkoholkonsumet blant norske studenter beregnet til 5,5 liter ren alkohol i året. Fordelt på kjønn var det slik at

kvinner drakk 5,1 liter i året, som tilsvarer 4-5 halvliters øl eller en drøy flaske vin i uka. Menn drakk 9,1 liter i året, som tilsvarer nesten åtte halvliters øl eller knappe to flasker vin i uka. Da hadde konsumet økt med 20% siden 1997 (Horverak & Bye, 2007). Dette betyr at for begge kjønn ligger gjennomsnittskonsumet opp mot grensen til såkalt gul sone.

Om en deler inn konsumentene etter de fire risikonivåene¹ ingen/liten risiko, noe risiko, høy risiko og alvorlig risiko, fant en landsdekkende studentundersøkelse at fordelingen mellom risikonivåene var henholdsvis 31% (ingen), 26% (noe), 26% (høy) og 17% alvorlig; (Nedregård & Olsen, 2011). Det er naturlig å tenke at de to høyeste risikokategoriene, som til sammen utgjør 43%, definitivt hører til i målgruppa til Balance. Om kategorien ”noe risiko” også skal inkluderes i målgruppa kan diskuteres.

1.4 Bakgrunn for rapporten

En reduksjon i forekomsten av risikokonsumenter i studentpopulasjonen vil ventelig ha gunstige effekter på helse (fysisk, psykisk og sosialt) og læringsutbytte både på kort og lang sikt. I tillegg kan en anta at studietiden for mange er en formativ periode der grunnlaget for senere alkoholvaner legges. Det vil si at de som drikker mye som studenter antakelig også vil drikke mye senere i livet. Hvis dette er tilfelle vil det være en fornuftig langtidsstrategi med alkoholreducerende tiltak rettet mot studentpopulasjonen (og andre unge) for å oppnå gunstig effekt på folkehelsen i alle aldersgrupper. På grunn av disse forholdene er det betydelig politisk vilje til å finne tiltak med positiv effekt på studenters alkoholvaner. AKAN (Arbeidslivets kompetansesenter for rus- og avhengighetsproblematikk) har siden 2007 fått midler fra Helsedirektoratet

¹ Kriteriene for denne inndelingen er beskrevet i underkapittelet om AUDIT – se Tabell 1.

for å igangsette arbeid mot studenter, og fikk senere midler til å prøve ut Balance blant studenter.

Balance ble i utgangspunktet utviklet for arbeidstakere som målgruppe. Dette aktualiserer behovet for en egen evaluering av Balance for studenter.

Hovedansvarlig for evalueringen av Balance for studenter og for denne rapporten er Håvar Brendryen. Gjennom evalueringsperioden har Brendryen vært kontraktsmessig tilknyttet AKAN kompetansesenter. I siste del av evalueringsperioden har Brendryen vært ansatt som postdoktorstipendiat ved Senter for rus- og avhengighetsforskning (SERAF), hvor han jobber med evalueringen av Balance mer generelt (d.v.s. andre typer studier og Balance for andre målgrupper i tillegg til studenter). Det er meningen at sentrale deler av utprøvingen blant studenter etter hvert skal resultere i minimum én publikasjon i den internasjonale forskningslitteraturen.

Irene Prestøy Lie, fra AKAN kompetansesenter, har også bidratt i arbeidet med planlegging av evalueringen, gjort halvparten av intervjuene i den kvalitative utprøvingen, vært bindeleddet mellom lærestedene og Brendryen, vært hovedaktør i den naturalistiske lanseringsprøven og gitt tilbakemeldinger underveis i rapportskrivningen.

1.5 Målsetting for evalueringen

I forbindelse med kontraktsinngåelse mellom Brendryen og AKAN kompetansesenter, ble det formulert følgende overordnede målsetting for oppdraget: **”Finne ut hvordan BALANCE fungerer i forhold til studenter, og om og eventuelt hvilke endringer som må gjøres for å tilpasse verktøyet/programmet til studentpopulasjonen på best mulig måte i neste omgang.”**

Mer konkret ble det også satt opp en punktvis liste med forventninger til hva rapporten skal svare på. De tre punktene, og underpunkter, er gjengitt nedenfor.

- 1) Kvaliteter ved den nåværende versjonen av BALANCE i møte med studentene:
 - a. Hvordan og gjennom hvilke kanaler ble programmet markedsført og distribuert til studentene, og hvordan fungerte dette?
 - b. Hvordan ble programmet mottatt av studentene (aksept)?
 - c. Hvordan reagerer studentene på bruk av programmet - estetikk og innhold ?
 - d. Hvordan opplever studentene programmet - hvor mange går inn i det, og hvor mange fullfører? Hvorfor hopper noen eventuelt av underveis?
 - e. Reduserer studentene alkoholforbruket i løpet av de 8 ukene intervensjonen varer?
 - f. Hvis det er mulig å finne ut noe om dette i denne omgang - hvordan ser alkoholforbruket til studentene ut en stund etter endt ”terapi”, for eksempel et halvt år etter? Er den eventuelle reduksjonen vedvarende?
- 2) Hvilke endringer og/eller tilføyelser må/bør gjøres i programmet for at det skal fungere i forhold til spørsmålene under punkt 1?
- 3) Hvis muligheter og tid hadde det også vært interessant med noen komparative tanker/analyser av studenter versus arbeidstakere - hvordan skiller disse gruppene seg fra hverandre i forhold til aksept av programmet og nytte av ”terapien”?

Målsettingen og forventningene er forsøkt besvart gjennom tre forskjellige strategier for utprøving og datainnsamling:

1. En serie med kvalitative intervjuer med studentbrukere av Balance. Hensikten med intervjuene er å få tak på kvalitative aspekter ved hvordan Balance oppleves av studentbrukerne.
2. En kvantitativ og spørreskjemabasert evaluering med studentbrukere av Balance fra ulike læresteder – der studentene i tillegg til å prøve Balance svarer på tre spørreskjemaer (ett før hurtigtesten, ett etter to måneder og ett siste etter seks måneder).

Hensikten her er å få et kvantitativt begrep om hvor stor andel av et representativt utvalg som ønsker å bruke Balance, hvem de er, og hvordan de evaluerer Balance.

3. En naturalistisk lanseringsprøve av Balance blant alle studenter ved Universitetet i Oslo – det vil si at AKAN gikk ut og tilbød Balance til hele studentpopulasjonen gjennom ulike kanaler.

1.6 Begrepene penetrering og brukeraksept

Brukeraksept, eller bare aksept, refererer i bred forstand til hva brukerne synes om programmet, det vil si hva slags holdninger, tanker og følelser de har for programmet som helhet og for ulike komponenter av, eller aspekter ved det. For å måle fenomenet brukeraksept kan en spørre: er Balance faglig troverdig, relevant, personlig tilpasset, nyttig for meg, enkelt å bruke, virker det som det skal, er det nyttig, underholdende, engasjerende etc.

Penetrering refererer til i hvor stor grad programmet faktisk tas i bruk i en gitt gruppe under gitte betingelser. Penetrering kan gjelde programmet som helhet eller deler av det – for eksempel hurtigtest versus oppfølgingsdel for Balance sitt vedkommende. Penetrering kan uttrykkes som en brøk eller i prosent (f.eks.: en av ti tok programmet i bruk etter å ha blitt invitert per e-post).

En tenker vanligvis at brukeraksept vil påvirke i hvilken grad programmet tas i bruk i målgruppa – med andre ord, brukeraksept påvirker penetrering. Denne påvirkningen skjer direkte, ved at et individ som har en positiv oppfatning av programmet vil bruke det og vice versa. Den kan også skje indirekte gjennom at tidligere brukere sprer sine holdninger blant andre potensielle brukere.

Å undersøke brukerksept og penetrering vil være sentralt i denne evalueringen. Brukeraksept er sentralt i både den kvalitative og den kvantitative utprøvingen – men ikke så mye i den naturalistiske lanseringsprøven. Penetrering vil derimot ikke være relevant i den kvalitative utprøvingen, men viktig i den kvantitative utprøvingen og i den naturalistiske lanseringsprøven.

2 Kvalitative intervjuer

I den kvalitative delen har vi sett det som spesielt viktig å avdekke eventuelle sider ved programmet som oppleves som negative og som kan føre til frafall og et negativt omdømme i studentmiljøene – siden dette ble reist som en bekymring blant lærestedene ved AKAN sine nettverksmøter. Mengden av og styrken i slike negative kvaliteter ved programmet vil avgjøre om det er nødvendig med en egen studentversjon. Om det finnes få problematiske aspekter ved programmet vil en egen versjon være unødvendig.

2.1 Metode

Et utvalg på ni studenter ble intervjuet om sine inntrykk etter å ha prøvd Balance i en uke. Fem av de ni informantene møtte til oppfølgingsintervju som fant sted minimum to måneder etter programstart. To av de fire som ikke møtte til oppfølgingsintervju sa de ikke ønsket det fordi de drakk så lite at de ikke følte seg i målgruppa for programmet. Deltakere ble rekruttert gjennom plakatoppslag på læresteder og fra nettstedet „underskog“ – samt e-post og „ryktespredning“ i studentpolitiske miljøer. Det var ikke noen overstrømmende respons på rekrutteringen, så ingen interesserte ble ekskludert. Det bør også nevnes at fire potensielle respondenter, som opprinnelig sa at de ønsket å delta, trakk seg før første intervju. Disse fire er altså ikke inkludert i de ni. En av disse oppga at programmet ikke føltes relevant, en annen at han ikke hadde tid likevel og de to siste oppga ikke noen grunn.

Intervjuene var semistrukturerte, en-til-en og ansikt til ansikt, varte i 45-60 minutter, og ble utført av enten Håvar Brendryen eller Irene Prestøy Lie i

lokalene til AKAN kompetansesenter i tidsrommet 24. juni til 5. januar 2010. Intervjuene ble tatt opp digitalt, men de ble ikke transkribert i sin helhet. For hvert intervju fikk deltakeren en kompensasjon i form av et gavekort på NOK 200,-.

Det ble utarbeidet intervjuguide til hvert av tidspunktene. Tidspunktet en uke etter oppstart ble valgt for at studentene skulle ha „hurtigsjekk av alkoholvaner“ (første trinn i Balance) friskt i minne, og samtidig ha rukket å gjøre seg noen erfaringer med programmet som helhet. Implisitt i denne vurderingen ligger det en antakelse om at studentenes første møte med programmet kan være avgjørende for videre bruk. Det andre tidspunktet, etter minimum to måneders bruk, ble valgt for å fange opp eventuelle endringer i oppfattelsen av programmet underveis og de mer modne refleksjonene brukeren eventuelt måtte ha, samt for å kunne undersøke grunner til frafall eller behandlingstroskap. En annen grunn er at etter to måneder har brukerne fått med seg brorparten av innholdet i programmet, siden den mest intensive perioden, med daglig kontakt, varer i to måneder.

2.2 Resultater

2.2.1 Beskrivelse av utvalget

En av informantene var student ved Universitetet i Ås, to av informantene ved Høgskolen i Oslo og seks av informantene var studenter ved Universitetet i Oslo. En informant var doktorgradsstipendiat, to var masterstudenter, en var profesjonsstudent og fem var studenter på bachelornivå. Alle informanter var i tjuårene, men med en overvekt av respondenter i siste halvdel av tjuårene – det var altså ingen helt ferske studenter. Bare to av respondentene var menn, men begge disse deltok på begge intervjuene. De to mennene i utvalget er de eneste som rapporterte å drikke på rød sone, og som dermed klarest var i målgruppa for

programmet. Kvinnene i utvalget rapporterte å drikke på gult eller i øvre del av grønt. Det kan derfor reises tvil om alle i utvalget var i målgruppa til programmet, men vi kan heller ikke utelukke underrapportering av alkoholkonsum – noe som er relativt vanlig i slike undersøkelser. På den annen side oppga en av informantene at hun ønsket å redusere alkoholforbruket, selv om forbruket bare var i øvre del av grønt, fordi hun trente til et sykkelløp der det var viktig for henne å gjøre det bra – med andre ord definerte hun seg inn i målgruppa.

2.2.2 Programmets innhold – reaksjoner og påvirkning

Først må det sies at rent generelt er reaksjonene på programmet gjennomgående positive eller eventuelt nøytrale. Det er svært lite det reageres negativt på, men i det følgende vil de negative tilbakemeldingene få bredere omtale enn de positive og de nøytrale.

Ett tema som har dukket opp i ulike sammenhenger er studentenes påtakelige varhet for at alkoholvanene deres skal defineres som et ”problem”, eller for at de skal bli assosiert med ”alkoholikeren”. Selv om studentene ofte rapporterer om negative aspekter ved egen drikking (bakrus og lignende) og er i målgruppa for programmet, virker det som de har et behov for å påpeke at de ikke har noen problemer med sin drikking. I sammenheng med dette har de en ambivalens i forhold til om de faktisk er i målgruppa eller ikke. De kan veksle mellom implisitt å forutsette at hjelp til å endre seg er noe som er og bør være reservert for de virkelig alvorlige problemene (dvs. for ”alkoholikerne”), og eksplisitt å identifisere seg selv som del av målgruppa for programmet.

Jeg føler kanskje at jeg konsumerer litt for mye nå, når snittet de siste ukene har ligget på 6-7 enheter per dag, så er det kanskje litt over normalt. Men bare fordi det er mot normalt, holdt jeg på å si ...

altså, det er ikke normalt å konsumere så mye hver dag, så kunne jeg tenkt meg å redusere det litt. Men altså, jeg har jo ikke noe problem med at jeg konsumerer så mye. Det er med det at jeg føler at: det er ikke helt stuerent. Det er kanskje ikke sånt jeg forteller moder'n om, på en måte – så JA, et lite ønske om å redusere. Men samtidig, madammen og jeg vi drikker alltid vin til middagen, og stikker ut og tar en pils med kompisene, og slutter av dagen med noe sterkt noe. ... Og når man fordeler det utover hele ettermiddagen, så blir jo ikke 5-6 enheter så sinnsykt mye.

Informanten i sitatet under definerte seg ut av målgruppa da hun ble spurt om hvem som var i målgruppa for programmet :

Målgruppen for programmet er i gråsonen mellom alkisen og oss normale

Sitatet under viser en informant som i løpet av et resonnement går fra ikke å tenke på seg selv i målgruppa til å inkludere seg selv i målgruppa – noe han faktisk også var.

*Første uka satte jeg målene veldig lavt, for jeg visste ikke hvor mye jeg drakk. Og da sprakk jeg hver eneste dag. Og denne uka tredobla jeg konsumet – altså satte opp på tre enheter per dag. Og det sprekker jo hver dag det og... så jeg setter det litt lavere – kanskje på 75-50 % av det jeg tror jeg drikker hver dag ... og det er kanskje litt dumt, for vi som er med på programmet er jo ikke innlagt på grunn av alkoholproblemer, eller vi som virkelig har lyst å redusere... **Intervjuer: Men programmet er***

egentlig ikke rettet eller tenkt mot folk som er innlagt, men mot vanlige folk som drikker... Aaaajaa ... mot vanlige [mumler] ... for det er veldig moderat, altså. Det er sånn: Åh, du er flink, og ... da skal vi hjelpe deg – ikke til å slutte fullstendig, men bare redusere konsumet litt og FADER, så det er jo altså ... jaja, så jeg er jo rett i målgruppa egentlig. [...] Så hvis det er hensikten med Balance, er det et kult konsept, ass.

Mange av respondentene har påpekt at de ikke kjenner seg igjen i tegningene der de skal identifisere situasjoner som kan utløse drikking for dem. For studentene vi snakket med er drikkesituasjonene nesten utelukkende knyttet til sosiale og positive situasjoner – i følge dem selv. Bildene gjør at noen av våre respondenter føler at programmet ikke snakker til dem, det vil si de føler seg utenfor målgruppa fordi bildene assosieres med „alkoholikeren“.

Varheten for å bli assosiert med ”alkoholikeren” kommer også til overflaten for informantene i sitatet under i forbindelse med overskridelse av egne mål og bruken av begrepet ”sprekk” i programmet. ”Sprekk” er såpass alvorlig at det ”gjelder liksom ikke meg” – begrepsbruken gjør altså at programmet føles mindre personlig relevant for studentbrukeren.

*[Blir spurt om det er noe som burde vært annerledes med programmet] det derre med „sprekke“ og den... få en sånn klar motivasjon på mål i forhold til hvordan de skal gjøre med drikkinga ... også føler jeg at det er relevant, kanskje noen ganger så virker det som det er mer alvorlig, det gjelder mer andre lissom, ja det gjelder ikke meg for det er mer snakk om alvorlig alkoholisme, kanskje. **Intervjuer: Så du kobler begrepet ”sprekk” til alkoholisme? Ja. Og***

*det tenker du at ikke studenter... Nei - det kan godt hende de ... man har det men ikke erkjenner det, sånn at, jeg vet ikke men kanskje ordbruken må tilpasses litt sånn ... pakkes inn eller, jeg vet ikke helt jeg men ... sånn at det føles mer relevant. Det var det eneste. **Intervjuer: Og det tenker du spesielt i forhold til studentgruppa?** Ja sikkert, i hvert fall i forhold til meg sjøl også, at man er ung og ubekymra. **Intervjuer: Så det [begrepsbruken: ,sprekk'] har med din identifikasjon med problemstillingen i programmet på en måte å gjøre?** Ja, hm.*

Flere informanter pekte på at de likte å registrere eget forbruk og at det var gøy å følge med over tid. Dette aspektet trekkes fram som viktig for effekten av programmet, sammen med råd og tips som en får.

En ting jeg synes er veldig godt med det programmet, er dette med at man får registrert konsumet, og det forteller deg veldig tydelig hvor mye du drikker. For ofte er det slik at du ikke ser skogen for bare trær, eller omvendt, og her tror jeg den teknikken – å bli presentert for data du har matet inn selv – er et veldig effektivt virkemiddel. Også er det veldig kult med alle disse små visdomsordene som kommer her og der, som er litt sånn hverdags Zen, meditasjonsteknikker for eksempel.

En annen respondent sa noe liknende:

Jeg synes det er gøy å svare og fylle inn data, som ... i går konsumerte jeg så mye, og ... det er gøy! Det er kos! Og det er jo litt artig, for man får jo hver dag egentlig et lite drypp med livsvisdom og litt knep for hvordan man kan endre drikkevanene, som at om man har lyst å drikke mer eller mindre, er det jo lurt å drikke et glass vann for hver enhet alkohol man drikker for eksempel. Det kan være nyttig å lære litt om meditasjon, og ja ... jeg koser meg egentlig jeg.

I samme gate trekker en informant fram at det å få en vane på å registrere også er noe som ligger i bakhodet i drikkesituasjoner, og som hever bevisstheten om eget konsum i selve drikkesituasjonen.

Intervjuer: Siste gang du drakk, tenkte du annerledes på alkoholvaner da en før? Ja jeg ble veldig bevisst på hvor mye ... jeg tenker på at jeg skal inn å registrere dagen etter ... opptatt av å vite akkurat hvor mye jeg drakk.

Informantene er bevisste på at de har lært noe av programmet og er bevisst at de er mer bevisste, og uttrykker at dette er noe som de tar med seg videre.

Ja altså, jeg ser hvor mye jeg drikker nå. Jeg er litt engstelig for at det kommer til å skli ut når jeg skal bo i utlandet de neste to årene, hvor alkohol er så billig, og kald leskedrikk er så nødvendig. Så jeg kommer til å være mer bevisst på det etter å ha

brukt Balance. Og da vil jeg gi 50 % av æren til bare det å ha blitt presentert for sitt eget konsum, og 50 % til bombardementet av alt mulig rart av tips og råd som ligger der, og som du blir minnet på hver dag. Så det har nok en effekt, ja.

Jeg synes det er mye bra poenger som jeg har lært, og som jeg har tatt videre. For eksempel ... jeg tok meg sjøl i å nesten åpne en øl fordi jeg lagde pizza her om dagen, men da hadde jeg nettopp lest at det er en automatisk link i hjernen sånn at når jeg lager pizza, da er det veldig sånn at: Å ja, at da er jeg vant til å ta en øl – så ble jeg bevisst på det, og det er jo kjekt.

2.2.3 Hurtigtesten av alkoholvaner

Langt på vei lykkes Balance med å bli oppfattet som en relevant hjelper som ikke fordømmer, slik det uttrykkes i dette sitatet:

Synes den [hurtigtesten] var veldig fin. ... Man oppfatter programmet som hyggelig, og ikke dømmende.

Mange av respondentene rapporterer at hurtigtesten ga dem en liten aha-opplevelse i forhold til hvor mye de drikker, og uttrykker mild overraskelse over å drikke mer enn de trodde. Sitatet under illustrerer dette, og setter hurtigtesten i sammenheng med den påfølgende loggingen. Flere uttrykker

at de synes det er underholdende og interessant å ta slike tester generelt, også denne.

Kom ut på gult eller rødt – husker ikke. Men det var først når jeg registrerte dataene på hvor mye det er jeg konsumerer at jeg ble klar over hvor mye det var. Så det er godt mulig at resultatet hadde blitt annerledes nå... Og det synes jeg er veldig morsomt med den testen. Altså, kanskje det viktigste med hele det verktøyet er at du selv får se og følge med på hvordan konsumet ditt er over tid... for vi tenker jo ikke over det. [...] Jeg antar det er mange av studentene som er i samme situasjon som meg. Vi konsumerer nok ganske mye, men ser ikke på det som et problem.

[sagt av person som havnet på gult] Først tenkte jeg Oi! ... det var dumt. Så tenkte på alle jeg kjenner som drikker mer enn meg. Tenkte med meg selv at gult egentlig ikke var så verst. Jeg er jo tross alt student.

De to sitatene over uttrykker begge en typisk holdning i vårt materiale: at det er normalt å konsumere mye som student, og at det ikke er et problem. Samtidig er det en tydelig ambivalens i sitatene, i og med at de også uttrykker en forståelse av at de faktisk drikker relativt mye. På samme måte kan informantene uttrykke en ambivalens i forhold til på samme tid både å ønske å endre sine vaner, og ikke ønske det:

*[Jeg] har lyst til å ha som mål å være i grønn sone
... resten av studietiden. [underforstått: jeg har lyst
til, men setter meg ikke det som mål likevel]*

2.2.4 Brukervennlighet

Bortsett fra de tekniske problemene – som satte et tydelig preg på den tidligste utprøvingen og som det nå stort sett er ryddet opp i – var det få innvendinger mot programmets brukervennlighet. Eller som en informant sa det: „det er som duplo, veldig enkelt og greit!“ To respondenter kommenterte at programmet kunne være litt tregt noen ganger, avhengig av kvaliteten på internettilkoblingen.

2.2.5 Estetikk

De fleste respondentene har ikke gjort seg så mange tanker om estetikken og svarte at de syntes det ser generelt bra ut. En respondent sa at designet gir romfølelse og at det ikke stjeler oppmerksomhet, noe han synes er bra. Han avsluttet med å si at „det er et behagelig rom å være i.“ Det eneste det reageres på er personene på bildene. Flere respondenter har påpekt at de tre modellene er ganske homogene i alder, stil og type, og at de framstår som unge vellykkede og „litt sånn BI-aktige“. Når det blir spurt om bildene ytrer de fleste intervjuobjektene noe svakt negativt eller ambivalent i forhold til dem, men ikke alle av disse sier de ønsker å endre på det. For eksempel sier en kvinne at ”det er cheesy altså, men jeg liker det sånn.“ Noen ønsker seg et mer heterogent utvalg modeller, at noen skal være eldre, ha en annen klesstil eller framstå som mindre „pene og vellykkede“. Intervjuobjektene husker at det var tre forskjellige personer, men de husker ikke hva hver enkelt stod for og kan ikke gjøre rede for de tre rommene.

2.2.6 Behandlingstroskap

Av de som møtte til intervju rapporterte alle at de hadde fulgt programmet alle, eller nesten alle, dagene fram til første intervju – altså en meget høy grad av behandlingstroskap. Etter første intervju var det mer varierende i hvor stor grad brukerne fulgte opp programmet.

Jeg er ganske pliktoppfyllende. Synes det er litt gøy også. Og måten programmet legger opp på... de sier noe om hva som skal skje hver dag ... man blir nysgjerrig.

Flere av informantene oppgir pliktfølelse som grunn til behandlingstroskap. På oppfølgingsspørsmål kommer det fram at denne pliktfølelsen dels er rettet mot prosjektet (dvs. at de deltar i et forskningsprosjekt), men også en mer generell pliktfølelse (dvs. at de ser på seg selv som personer som gjennomfører det de har startet på).

Programmet oppfattes som personifisert, noe som trekkes fram som en grunn til å fortsette i programmet.

de er så dynamiske de presentasjonene i programmet, at de svarene man gir får konsekvenser på en måte. Det er liksom ikke bare den samme presentasjonen som alle får, men den er litt personlig – og det gjør det jo litt morsommere det også.

Alle informantene trekker fram noe positivt ved å følge programmet, for eksempel: at det er gøy, interessant, at de lærer noe om psykologi, avhengighet, alkohol og at det de lærer har overføringsverdi til andre felter

i livet – som for eksempel trening, kosthold, røykeslutt og stressmestring. Disse positive aspektene ved deltakelse nevnes som årsaker til å vende tilbake til programmet. Ingen av respondentene sier at programmet er uinteressant eller kjedelig. Andre grunner som nevnes for å fortsette er: at en blir „litt hekta på“ å registrere og følge med på alkoholkonsumet sitt og – som i sitatet over – at programmet forteller hva som vil skje videre skaper nysgjerrighet. Årsaker til frafall – midlertidig eller permanent – som nevnes i intervjuer er: dårlig internettforbindelse, ferieavvikling.

2.2.7 Rutiner og tidsbruk

Studentene synes gjennomgående at programmet enkelt kunne la seg forene med studentlivet. Våre informanter hadde alle god tilgang til internett, ofte både på lærested, hjemme og av og til på jobb. Et par av informantene syntes det var litt for mye tekst og at det ville tatt for lang tid å lese alt, mens de fleste syntes det var passelig – men ingen syntes det var for lite tekst/stoffmengde.

2.2.8 Eksplositte ønsker og forslag til endringer

Det er ett tema som fortjener ekstra oppmerksomhet fordi samtlige intervjuobjekter har vært inne på det i en eller annen form. Alle nevner det som et problem, men vektlegger alvorlighetsgraden ulikt og griper det fra ulike vinkler. Det gjelder hva som skjer når det rapporteres drikking over studentens opprinnelige målsetting, når dette var en villet handling. Problemet oppstår når studenten intensjonelt har drukket mer enn målene sine og fordi drikkesituasjoner i svært stor grad ikke planlegges eller forutses på tidspunktet en setter ukemålene, men er noe som oppstår relativt spontant. Eksempel: Når målene settes før uka starter ser det ikke ut til at noe sosialt skal skje på onsdag, men onsdag formiddag dukker det opp en invitasjon til en fest eller en venn kommer uanmeldt til byen – drikkesituasjoner improviseres fram like mye som de planlegges. Når det gjelder svaralternativene som presenteres når det rapporteres bruk over

mål, svarer mange at de ikke kjenner seg igjen i alternativene, at de savner et alternativ eller at alternativene som står der bør reformuleres. Et par av respondentene har ytret ønske om å kunne sette ukemål, for eksempel to dager med fire enheter og en dag med to enheter i løpet av uken, framfor målsettinger knyttet til enkeltdager.

En kan imidlertid spørre seg om for stor fleksibilitet i forhold til å endre egne mål kanskje ikke er et ubetinget gode. Et ønske om større fleksibilitet kan også tolkes som et uttrykk for ambivalens i forhold til endring. For stor fleksibilitet, i lys av denne tolkningen, kan undergrave effekten programmet har på å redusere konsum.

Når det gjelder bruk av begrepet ”sprekk” og formuleringene av alternativer som oppgis når brukeren har rapportert konsum over egne mål, kan det være verdt å gå gjennom disse på nytt for om mulig å finne bedre alternativer.

Flere respondenter har nevnt at bildene (dvs. tegningene) som viser ulike utløsende situasjoner for drikking bør bort, da de ikke identifiserer seg med slike grunner for drikking. Bildene – det vil si svarene brukeren gir for hvert bilde – brukes senere av programmet til å gi brukeren terapi som er tilpasset akkurat hans/hennes styrker og svakheter. De tjener slik sett en viktig funksjon (forutsatt at tilpasningen er viktig for behandlingseffekt), og kan derfor være vanskelig å gjøre noe med.

2.3 Oppsummering

En av hensiktene med dette arbeidet har vært å utforske kvaliteter ved den nåværende versjonen av Balance i møtet med studentene. Dette ble forsøkt svart på gjennom semistrukturerte intervjuer med ni informanter.

Gjennomgående har Balance blitt oppfattet positivt i vårt utvalg, som et program som er interessant, lærerikt, estetisk, gjennomførbart i forhold til tidsbruk og studenthverdag, praktisk og enkelt å bruke. Når det gjelder opplevd personlig relevans må det sies at informantene er ambivalente i forhold til om de er i målgruppa for programmet og i hvilken grad de ønsker å endre egne vaner. Av de tingene som ble trukket fram som negativt med programmet kan alle disse knyttes til studentenes varhet for å bli assosiert med ”alkoholikeren” eller at deres drikking skal defineres som et ”problem” – hvis dette skjer virker det som om studentene får behov for å definere seg ut av programmets målgruppe. Eksempel på slike konkrete negative kvaliteter er bruken av begrepet ”sprekk” og tegningene som angir mulige utløsere for drikkesituasjoner (negativ affekt, krangel, konflikt eller liknende). Det er vanskelig å anslå hvor alvorlig dette problemet kan være, og i hvor stor grad det kan støte brukere fra seg eller være grunnlag for negativ omtale mellom studenter. At det kanskje ikke er så alvorlig indikeres av to ting: for det første blir det ikke framhevet som alvorlig av informantene, og for det andre framhever flere av respondentene at Balance generelt har en ikke-dømmende tone.

3 Kvantitativ spørreskjemaundersøkelse

Hensikten med denne delen av undersøkelsen er å kvantitativt undersøke penetrering og brukeraksept – det vil si finne ut hvor stor andel av studentmassen som er villig til å bruke Balance, når faller de fra, hvem brukerne er, og kartlegge deres vurderinger av ulike kvaliteter ved Balance. Det er også gjort forsøk på å finne årsakene til at studentene faller fra.

3.1 Metode

3.1.1 Prosedyre

Et tilfeldig utvalg studenter fra 3 læresteder ble invitert til å delta i undersøkelsen og til å prøve Balance. Lærestedene var: Norges Handelshøyskole (NHH), Universitetet i Bergen (UiB) og Universitetet i Oslo (UiO). Det ble sendt ut én invitasjon, per e-post, til hver uttrukket person. Ved å klikke på en hyperlenke i e-posten ble potensielle deltakere sendt til et spørreskjema. Første del av spørreskjema inneholdt informasjon om studien og gjorde det klart at ved å sende inn spørreskjema samtykket personen til deltagelse i studien og til å bli kontaktet igjen. De som fullførte rekrutteringsskjemaet ble automatisk satt over til hurtigtesten i Balance og inkludert i utvalget.

Balanceprogrammet registrerer automatisk antallet personer som går inn og tar hurtigtesten. Balance teller brukeren ved to tidspunkter eller milepæler: Først når vedkommende har svart på første spørsmål i hurtigtesten, og dernest når vedkommende har svart på siste spørsmål om alkohol og trykket på knappen hvor det står ”klikk her for å se på resultatet” (etter dette klikket kommer trafikklyset opp, men det telles altså

før personen har klikket på en av fargene i trafikklyset). Dermed har vi et relativt objektivt mål på antall brukere av hurtigtesten, og et godt mål på hvor mange som faller fra underveis. Derimot kan vi ikke automatisk koble identiteten vi har fra spørreskjemaet med enkeltbrukere av hurtigtesten. Derfor kan vi ikke utelukke at noen av de inviterte har sendt lenken videre til andre og at andelen av de inviterte som tar hurtigtesten framstår som kunstig høy. Det er bare de brukerne som helt på tampen av hurtigtesten registrerte seg for deltagelse i oppfølgingsdelen som kan identifiseres og kobles til spørreskjemaet. Slik kryssidentifisering forutsetter at de bruker e-post og navn som er identisk, eller er tilnærmet identisk med det som oppgis i spørreskjemaet. For vårt utvalg falt denne kryssidentifiseringen lett, selv om ikke alle oppga samme e-postadresse på skjemaet og på hurtigtesten. Tvilstilfellene kunne avgjøres på grunnlag av likheter mellom de to oppgitte e-postadressene eller at navnet framgikk av e-postadressen oppgitt til Balance – disse tilfellene kunne ytterligere bekreftes av å sammenholde tidspunktet for skjema-innlevering og tidspunkt for fullføring av hurtigtest som begge deler registreres av de respektive datasystemer.

Etter to og etter seks måneder ble hele utvalget igjen bedt om å fylle ut spørreskjema – uavhengig om de hadde brukt Balance eller ikke. Invitasjonen til disse to spørreskjemaene ble sendt per e-post, og de som ikke svarte ble purret inntil to ganger.

3.1.2 AUDIT – Alcohol Use Disorder Identification Test

AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) er en mye brukt skala som er konstruert på oppdrag for WHO (Saunders m.fl.1993, Babor m.fl.2001). Testen sier noe om grad av helserisiko som følge av forbruksmønster, ubehag og konsekvenser av drikking, men på individnivå må testen tolkes med forsiktighet.

AUDIT ble valgt som mål for alkoholvaner fordi vi er interessert i om Balance når fram blant de med relativt høy alkoholrelatert risiko. AUDIT er ikke fullt så godt egnet til å si noe om endringer over relativt kort tid, og heller ikke sensitiv nok til å kunne avdekke svært små endringer i konsum – noe som heller ikke var den opprinnelige meningen med testen.

For noen formål ble AUDIT-skåren inndelt i fire kategorier av risiko, med ulike grenseverdier for kvinner versus menn (se Tabell 1).

Tabell 1. Inndelingen i risikokategorier basert på AUDIT-skåre for kvinner vs. menn.

Risikokategori	For kvinner	For menn
Ingen eller liten risiko	0-3	0-7
Noe risiko	4-6	8-10
Høyrisiko	7-10	11-14
Alvorlig risiko	11+	15+

Selve inndelingen kunne vært gjort på mange andre måter, og de eksakte grensene vil være omdiskutert. Denne inndelingen er valgt for å kunne sammenlikne med blant annet tidligere norske studier (Tefre, 2007 & Nedregård & Olsen, 2011). Inndelingen er basert på en doktoravhandling på svenske studenter og alkohol (Johnsson, 2006).

3.2 Resultater og diskusjon

3.2.1 Utvalg

Totalt ble 10600 studenter invitert til å delta i undersøkelsen. Av disse fullførte 1130 (10,7%) første spørreskjema, 774 (7,3%) fullførte hurtigtesten og 71 (0,7%) studenter registrerte seg for full oppfølging fra Balance (tallene i parentes gjengir prosent av inviterte). Tabell 2 under viser disse tallene fordelt på lærested. Når det i det følgende refereres til utvalget er det gruppa på 1130, som fullførte første spørreskjema det refereres til.

I utvalget totalt var seks av ti kvinner, halvparten var studenter på bachelornivå, gjennomsnittsalderen var knappe 24 år og gjennomsnittlig AUDIT-skåre var 8,4 med et standardavvik på 5,9. Om vi baserer oss på en inndeling i risikonivå av AUDIT-skåren, slik det framgår av Tabell 1, havner tre av ti studenter i kategorien ”ingen eller liten risiko”, to av ti i kategorien ”noe risiko”, den resterende halvparten fordeler seg omtrent likt i de to kategoriene ”høy risiko” og ”alvorlig risiko”. Vi har med andre ord et utvalg som fordeler seg i hele risikospekteret. Se Tabell 3 for detaljer om utvalget.

Tabell 2. Antallet inviterte, skjemarespondenter, testfullførere og oppfølgingspåmeldte

Lærested	Antall	Skjema	Hurtigtest	Hurtigtest	Påmeldt
	inviterte	fullført†	påbegynt	fullført	oppfølgingsdel
NHH	2600	217 (8,3)	170 (6,5)	140 (5,4)	11 (0,4)
UiB	4000	455 (11,4)	385 (9,6)	345 (8,6)	38 (1,0)
UiO	4000	458 (11,5)	328 (8,2)	289 (7,2)	22 (0,6)
TOTAL	10600	1130 (10,7)	883 (8,3)	774 (7,3)	71 (0,7)

Merk: Tallene i parentes er prosentandel av antall inviterte.

† Noen få studenter begynte på spørreskjemaet uten å fullføre (n = 58; tilsvarende 0,5% av de inviterte).

Fordi disse personene ikke har oppfylt vilkårene for samtykke er de heller ikke inkludert i utvalget, og siden de ikke fullførte spørreskjemaet har de heller ikke blitt satt over til hurtigtesten.

Det ser ut til at NHH skiller seg litt fra UiB og UiO, som er ganske like. Vi har valgt å presentere resultatene fra lærestedene separat i Tabell 2, og noen få andre steder. For rapporten som helhet har vi valgt ikke å fokusere på eventuelle forskjeller mellom lærestedene, fordi vi tenker at såpass små forskjeller ikke er særlig relevant for AKAN kompetansesenter på et så tidlig stadium. Det må også sies at små forskjeller mellom UiB og UiO like gjerne kan ha oppstått fordi tidspunktet for datainnsamling var forskjellig som på grunn av reelle forskjeller mellom lærestedene.

3.2.2 Hvem meldte seg på oppfølgingsdelen av Balance?

For å svare på dette spørsmålet er det naturlige første steg å beskrive dem som en selvstendig gruppe. Tabell 3 inneholder deskriptiv statistikk på et utvalg relevante variabler, både for utvalget totalt og for de som deltok i oppfølgingsdelen. Hvis vi sammenlikner oppfølgingsgruppa med hurtigtestgruppa på variablene som er gjengitt i Tabell 3, finner vi at det ikke var statistisk signifikante forskjeller mellom gruppene unntatt i AUDIT-skåre, risikonivå og reduksjonsønske – det vil si de som melder

seg på oppfølgingsdelen har høyere AUDIT-skåre, høyere risikonivå og oftere et uttrykt ønske om å redusere alkoholkonsumet.

Tabell 3. Respondentkarakteristika for utvalget totalt og for gruppa som melder seg på oppfølgingsdelen.

	Utvalg totalt N = 1130	Oppfølgingsdel N = 71	Andel fra kategorien i oppfølging†
Kjønn			
Kvinner	669 (59,2%)	38 (53,5%)	5,7%
Menn	461 (40,8%)	33 (46,5%)	7,2%
Alder (kontinuerlig)			
	23,7 ± 3,7	24,3 ± 4,4	
Alder (kategorisk)			
≤ 24 år	735 (65,0%)	43 (60,6%)	5,9%
25-29 år	323 (28,6%)	23 (32,4%)	7,1%
30-34 år	54 (4,8%)	3 (4,2%)	5,6%
≥ 35 år	18 (1,6%)	2 (2,8%)	11,1%
Studienivå			
Bachelor	573 (50,7%)	33 (46,5%)	5,8%
Profesjon	177 (15,7%)	12 (16,9%)	6,8%
Master	377 (33,4%)	26 (36,6%)	6,9%
Doktorgrad	3 (0,3%)	0 (0,0%)	–
Antall studiemestere			
	6,9 ± 4,2	7,6 ± 4,5	
AUDIT			
Kvinner	7,4 ± 5,4	11,7 ± 6,6	

Menn	9,9 ± 6,3	12,8 ± 4,6
Begge kjønn	8,4 ± 5,9	12,2 ± 5,7

AUDIT, risikonivå

Ingen/lite risiko	334 (29,6%)	7 (9,9%)	2,1%
Noe risiko	234 (20,7%)	9 (12,7%)	3,8%
Høy risiko	295 (26,1%)	23 (32,4%)	7,8%
Alvorlig risiko	262 (23,2%)	32 (45,1%)	12,2%

Reduksjonsønske

NEI, har aldri vurdert	564 (49,9%)	12 (16,9%)	2,1%
NEI, men har vurdert	339 (30,0%)	25 (35,2%)	7,4%
Vurderer det	154 (13,6%)	22 (31,0%)	14,3%
Avhenger av test	15 (1,3%)	3 (4,2%)	20,0%
JA	57 (5,0%)	9 (12,7%)	15,8%

† Kolonnen til høyre inneholder prosentandelen fra hver kategori som gikk videre til oppfølgingsdelen i Balance – for eksempel gikk 5,7% av kvinnene i utvalget videre til oppfølgingsdelen, mens 7,2% av mennene gjorde det samme.

3.2.3 Frafallsanalyser

Som en kan forvente faller mange studenter fra underveis i prosessen fra invitasjon til oppfølgingsdelen av Balance. Når i prosessen frafallet forekommer og omfanget av frafallet er blant de viktigste parametrene i den foreliggende evalueringen. Denne prosessen kan deles inn i fem milepæler – se listen under. Ved hver milepæl har vi relativt pålitelige tellinger av antallet som passerer, selv om det selvfølgelig er flere mulige feilkilder underveis.

1. Invitasjons-e-posten med lenke til spørreskjemaet mottas.
2. Spørreskjemaet fullføres. Etter dette settes personen automatisk over til Balance.

3. Balance registrerer antallet studenter som begynner å svare på hurtigtestspørsmålene.
4. Balance registrerer antallet studenter som fullfører spørsmålene på hurtigtesten og får tilbakemelding på alkoholvanene sine.
5. Brukere registrerer e-postadresse for å få videre oppfølging av Balanceprogrammet.

Tabell 2 og Tabell 4 gir et inntrykk av hvor i prosessen frafallet er størst. Tabell 2 viser antallet og prosentandel som har gått videre gjennom de ulike milepælene (prosentandelen relativt til antall inviterte). Tabell 4 derimot viser antallet og prosentandel som faller fra mellom hver milepæl (prosentandel relativt til siste milepæl).

Tabell 4. Prosentvis frafall ved hver milepæl i prosessen fra invitasjon til oppfølgingsdel.

Lærested	Skjema fullført	Hurtigtest påbegynt	Hurtigtest fullført	Påmeldt oppfølgingsdel
NHH	91,7	21,7	17,6	92,1
UiB	88,6	15,4	10,4	89,0
UiO	88,6	28,4	11,9	92,4
TOTAL	89,3	21,9	12,3	90,8

Merk: Prosentandelen er regnet ut relativt til siste milepæl og ikke til utvalget som helhet – det vil si at totalt 89,3% av de inviterte ikke gikk inn på spørreskjema, 21,9% av de som gikk inn på skjema begynte ikke på hurtigtesten.

Når vi i det følgende skal se på andelen som faller fra ved hver milepæl har vi valgt å fokusere på andelen relativt til siste milepæl, til forskjell fra andelen relativt til antall inviterte, eller andelen relativt til utvalget.

Som det går fram av Tabell 4 er det særlig ved to overganger studenter faller fra: 1) mellom invitasjon og spørreskjema og 2) mellom fullført hurtigtest og påmelding til oppfølgingsdel. Omtrent ni av ti faller fra før begge disse milepælene. At det er her størstedelen av frafallet forekommer

er som forventet, da det er urealistisk å tro at et stort flertall ønsker å bruke programmet, og siden målgruppa for oppfølgingsdelen er smalere enn for hurtigtesten.

Videre går det fram av Tabell 4 at det også er et betydelig frafall mellom spørreskjema og påbegynt hurtigtest, og mellom påbegynt hurtigtest og fullført hurtigtest – henholdsvis 22% og 12% faller fra ved hver av disse milepælene.

Når omfang og tidspunkt for frafall er fastslått melder umiddelbart spørsmålet om årsak seg. I hvilken grad var frafallet intendert og i hvilken grad skyldes det andre forhold, som for eksempel tekniske problemer eller misforståelser; og om det var intendert, skyldes dette i tilfelle at programmet var for dårlig? Disse spørsmålene kan belyses med spørreskjemadata fra oppfølgingen ved to måneder.

3.2.4 Hva sier studentene selv om frafall?

Ved tomåneders-oppfølgingen ble studentene stilt en del spørsmål om sin deltakelse i Balance, hvor langt de hadde kommet, når de falt fra og eventuelt hvorfor. Fordelen med disse dataene er at de gir studentenes perspektiv og at de kan si noe om årsaken til frafallet. Den største ulempen er lav svarprosent og dermed at svarene ikke nødvendigvis er representative – knappe seks av ti i utvalget svarte på skjemaet ved to måneder.

Av de som svarte på spørreskjemaet ($n = 650$) ved to måneder oppga de fleste å ha påbegynt hurtigtesten, det vil si 542 studenter (83,4%); mens 63 studenter (9,7%) oppga at de på dette tidspunktet hadde bestemt seg for ikke å ta hurtigtesten; og til sist oppga 45 studenter (6,9%) at de hadde til hensikt å gå inn på hurtigtesten, men at de på grunn av tekniske problemer ikke fikk startet opp hurtigtesten.

De automatisk genererte dataene fra Balance sa at 78,1% av utvalget begynte på hurtigtesten, mens spørreskjemadataene sa at 83,4% gjorde dette. Dette utgjør en differanse på 5,3 prosentpoeng. Om dataene fra Balance er mest riktig – noe vi antar – betyr det at gruppa som faktisk tok hurtigtesten er noe overrepresentert i oppfølgingsdataene ved to måneder.

Hva som var grunnen til at en av ti respondenter valgte å svare på spørreskjema for så å avstå fra å prøve Balance er noe uklart. Mulige grunner kan være at de hadde misforstått (eller ikke lest) informasjonen om at undersøkelsen i første rekke handlet om utprøving av et program, og ikke for eksempel kartlegging av alkoholvaner. Hvis dette er tilfellet ville de antakelig ikke brukt Balance i en annen sammenheng heller, og de bør følgelig skrives på kontoen for lav brukeraksept. En annen grunn kan være at spørreskjemaet høynet bevisstheten rundt eget risikonivå (d.v.s. de så at de gjennomgående svarte ”de laveste” alternativene på AUDIT – 43% av dem som falt fra var i kategorien liten eller ingen risiko) og at de underveis følte at behovet for hurtigtesten falt bort. Hvis det siste er tilfelle kan det tenkes at i en mer naturalistisk setting (d.v.s. uten spørreskjemaet før hurtigtesten) ville noen av disse valgt å bruke hurtigtesten – hvis så er tilfelle kan disse ikke skrives på kontoen for lav brukeraksept.

Når det gjelder de 6,9% blant respondentene som oppgir tekniske problemer som grunn til at de ikke gikk inn på hurtigtesten, er det sannsynlig – basert på kvalitative tilbakemeldinger i ulike sammenhenger – at dette skyldes at datamaskinen de satt ved ikke hadde ”Flash” installert. Flere store læresteder har ikke ”Flash” installert på sine maskiner, og tillater heller ikke vanlige brukere å installere slike applikasjoner. Vi vet ikke akkurat hvor stor andel som hadde problemer på grunn av ”Flash”. Vi vet at også andre tekniske problemer forekom underveis og mot slutten

av hurtigtesten (bl.a. ved skjermbildet for registrering av ukekonsum).

Av de 542 som rapporterte å ha startet på hurtigtesten oppgir 23 personer (4,2%) at de på grunn av tekniske problemer fikk testen avbrutt før de kom til trafikklyset. Ytterligere 6 personer (1,1%) rapporterer at de med vilje avbrøt testen før trafikklyset (ikke av tekniske årsaker). 66 personer (12,2%) sier de ikke husker, og ytterligere 5 personer (0,9) svarte ikke på dette spørsmålet.

De som ikke deltok i oppfølgingsdelen av Balance, og som svarte på skjemaet ved to måneder, ble spurt om årsaken til at de ikke meldte seg på. 405 personer svarte på dette spørsmålet. Svarfordelingen og svaralternativene er gjengitt i Tabell 5 nedenfor. I kolonnen til høyre oppgis hvor mange fra hver svarkategori som befinner seg i de to høyeste risikozonene (dvs. høy eller alvorlig risiko) i forhold til eget alkoholkonsum. Legg merke til at flertallet av de som velger bort oppfølgingen fra Balance har alkoholvaner som faller i de to alvorligste kategoriene på risikoskalaen – med andre ord, de velger bort Balance til tross for at de er i målgruppa.

Tabell 5. Årsak til at studenter valgte bort oppfølgingsdelen i Balance (n = 405)

Svaralternativ	n (%)	Andel riskodrikkere
Tekniske problemer	34 (8,4)	28 (82,4)
Har ikke behov for endring	276 (68,1)	72 (26,1)
Har behov men ønsker ikke å endre meg akkurat nå	51 (12,6)	38 (74,5)
Har behov men Balance passer ikke for meg	9 (2,2)	7 (77,8)
Redd for at noen skulle finne ut hva jeg svarte ell.	2 (0,5)	1 (50,0)
Annet	33 (8,1)	17 (51,5)

Merk. Kolonnen til høyre angir hvor mange fra hvert svaralternativ som basert på AUDIT havner i de to øverste risikokategoriene, høy eller alvorlig risiko.

De som svarte ”annet” ble bedt om å spesifisere. Nedenfor har jeg forsøkt å tolke og kategorisere disse responsene: Den vanligste responsen var at de ikke husket. Det var også en del som antydte at Balance virket for omfattende eller at de oppfattet det å få daglig e-post som plagsomt (ordet ”spam” ble brukt noen ganger). Det var også en del som oppga grunner som hadde passet godt inn i noen av de andre svarkategoriene (drikker lite/ingenting, teknisk feil, vil endre meg uten Balance eller i framtida). Et par stykker antyder at svaralternativene på hurtigstestene ikke passet til dem – for eksempel ble det antydte at de drikker periodisk og på en måte som ikke blir fanget opp av spørsmålene. Den siste kategorien kan tolkes som at Balance mister troverdighet fordi den ikke passer studentlivets uregelmessige drikkemønster (denne tolkningen samsvarer med andre kvalitative tilbakemeldinger på samme spørreskjema og med tilbakemeldinger i de kvalitative intervjuene, men den er spekulativ).

3.2.5 Hvordan evaluerte deltakerne ulike aspekter ved Balance?

Ved to måneder ble utvalget bedt om å ta stilling til femten påstander om Balance (se Tabell 6). Instruksjonen som ble gitt i forkant av påstandene var som følger: ”Ta stilling til følgende påstander om Balance. Vurder i hvilken grad du er enig eller uenig i påstandene.” Svaralternativene fulgte en sjupunktsskala: helt uenig, ganske uenig, noe uenig, nøytral, noe enig, ganske enig, helt enig. Svaralternativene ble kodet fra -3 til +3, slik at negative tall indikerer uenighet, null indikerer nøytralitet og positive tall indikerer enighet med påstanden. Det ble beregnet gjennomsnittsskåre og standardavvik for hver av påstandene. Grappa som meldte seg på oppfølgingsdelen av Balance er skilt ut fra de som bare tok hurtigtesten og betraktet for seg. Deretter ble det foretatt en t-test for å kartlegge om det var betydelige forskjeller i oppfatning mellom disse to gruppene. Detaljer fra disse statistiske analysene finner du i Tabell 6.

Blant annet fordi det er diskutabelt om en kan behandle disse variablene for en skala, ble det for hver av de to gruppene og for hver av de femten påstandene beregnet hvor stor prosentandel som var henholdsvis uenig, nøytral eller enig. Disse beregningene er presentert som søylediagrammer i Figur 1 og Figur 2. Det må understrekes at resultatene som bygger på oppfølgingsgruppa er basert bare på de 38 fra denne gruppen som svarte ved to måneder, og at disse resultatene derfor er beheftet med betydelig usikkerhet.

Tabell 6. Vurdering av ulike aspekter ved Balance for utvalget totalt og for brukerne av oppfølgingsdelen av Balance – aritmetisk gjennomsnitt og standardavvik.

Påstand	Kun	Meldt på	t (df)	p
	hurtigtest n = 414	oppfølging n = 38		
Informasjonen virket <i>faglig troverdig</i>	1,0 ± 1,4	1,2 ± 1,4	-0,89 ₍₄₄₈₎	,38
Informasjonen i Balance føltes <i>relevant for meg</i>	-0,7 ± 1,5	-0,7 ± 1,7	-0,02 ₍₄₃₆₎	,99
Informasjonen i Balance var <i>tilpasset meg</i> og mine behov	0,0 ± 1,3	-0,8 ± 1,6	2,67 _(41,5)	,01
Balance har gjort meg mer <i>bevist</i> på alkoholvanene mine	-0,1 ± 1,6	0,6 ± 1,3	-2,67 ₍₄₄₈₎	,01
Jeg folte at jeg var i <i>målgruppa</i> til <i>hurtigfesten</i> av alkoholvaner i Balance	-0,5 ± 1,9	-0,2 ± 1,7	-0,91 ₍₄₄₄₎	,36
<i>Hurtigfesten</i> har vært <i>nyttig</i> for meg	-0,7 ± 1,5	-0,3 ± 1,4	-1,66 ₍₄₄₃₎	,10
Jeg folte at jeg var i <i>målgruppa</i> til <i>oppfølgingsdelen</i> av Balance	-1,4 ± 1,5	-0,9 ± 1,9	-1,71 ₍₄₃₇₎	,09
<i>Oppfølgingsdelen</i> av Balance har vært <i>nyttig</i> for meg	ikke relevant	-1,1 ± 1,8	ikke relevant	-
<i>Funksjonaliteten</i> i Balance virket alltid som den skulle	1,0 ± 1,5	0,8 ± 1,8	0,75 _(41,8)	,46
Det var <i>enkelt å bruke</i> Balance	1,4 ± 1,4	1,5 ± 1,2	-0,60 ₍₄₄₉₎	,55
Balance tok for mye <i>tid</i> †	-0,5 ± 1,3†	0,9 ± 1,4†	-6,61 ₍₄₅₀₎	,00
Jeg folte meg trygg på at uvedkommende ikke kunne få tak i informasjon om meg og min deltagelse i Balance	1,1 ± 1,3	1,5 ± 1,4	-1,97 ₍₄₅₀₎	,05
Jeg <i>larte mye</i> av Balance	-0,4 ± 1,2	-0,2 ± 1,5	-1,00 _(41,2)	,32
Jeg opplevde Balance som <i>underholdende</i>	0,0 ± 1,3	-0,5 ± 1,5	2,19 _(41,1)	,03
Balance var <i>engasjerende</i> å bruke	0,2 ± 1,2	-0,4 ± 1,7	2,10 _(39,5)	,04

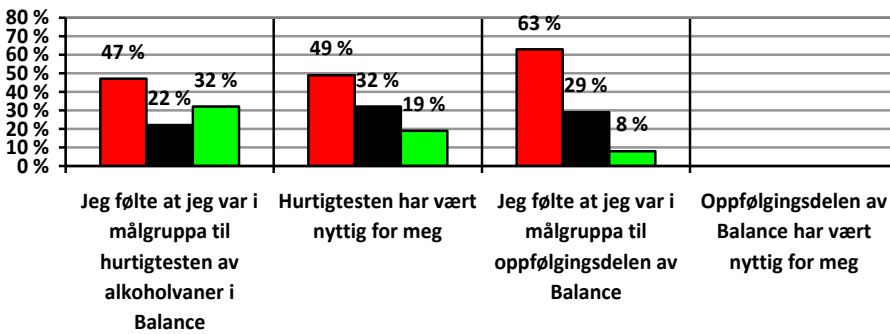
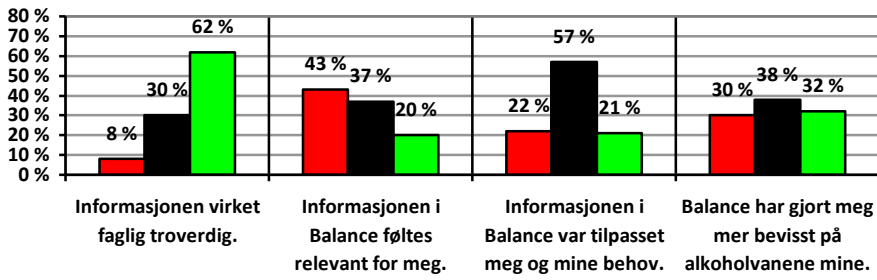
Merk: Kolonnene til høyre angir t-verdi, antall frihetsgrader (df) i parentes og p-verdi for sammenlikningen mellom hurtigtestgruppa og oppfølgingsgruppa for den aktuelle påstand. Signifikante sammenlikninger er uthevet med fet skrift.

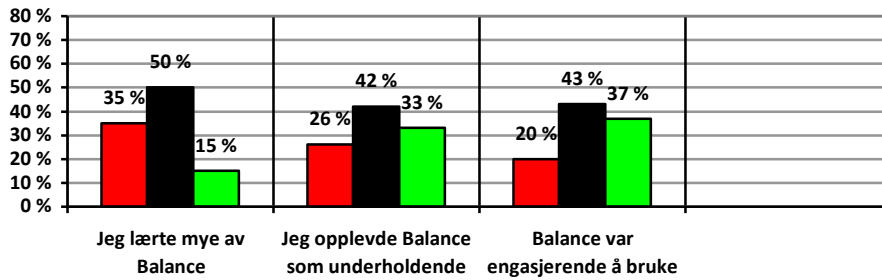
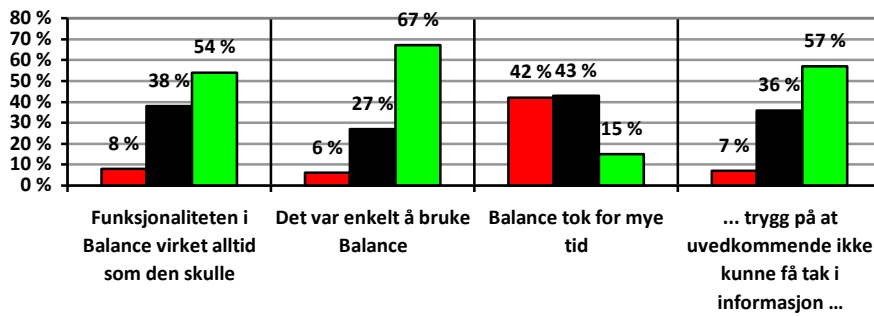
† Denne påstanden har en negativ vinkling, mens alle de andre påstandene om Balance har en positiv vinkling – det vil si at for denne ene påstanden er et negativt gjennomsnitt et uttrykk for en positiv evaluering av Balance, mens det for de andre påstandene er slik at et negativt gjennomsnitt er uttrykk for en negativ evaluering.

I det følgende vil resultatene presentert i Tabell 6, Figur 1 og Figur 2 bli gjennomgått påstand for påstand, men i mer overordnet form. Sammenlikninger mellom gruppene vil bare bli nevnt for de påstander der det foreligger signifikante forskjeller, eller der det ellers er relevant.

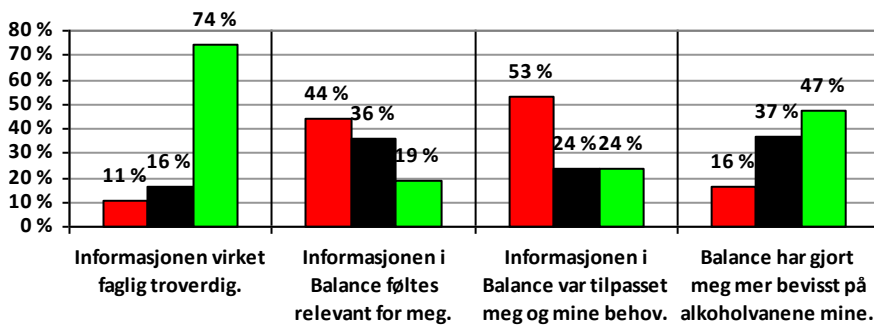
Majoriteten av deltakerne opplevde Balance som *faglig troverdig* – knappe en av ti hadde motsatt opplevelse. Det ser med andre ord ikke ut til at faglig troverdighet er noe stort problem. Flere er det som opplever at Balance ikke følte *relevant for dem* (ca 43%). På spørsmål om Balance opplevdes som *tilpasset den enkeltes behov* forholdt en knapp majoritet i hurtigstestgruppa seg nøytral til dette, mens en femtedel var enig og en femtedel var uenig. Oppfølgingsgruppa skilte seg i betydelig grad fra hurtigstestgruppa ved at drøye halvparten var av den oppfatning at Balance ikke var tilpasset dem og deres behov. Oppfølgingsgruppa var altså mest negativ til denne påstanden. Når det gjelder opplevelsen av om Balance har gjort deltakeren mer bevisst egne alkoholvaner, fordeler svarkategoriene seg ganske jevnt i hurtigstestgruppa, mens oppfølgingsgruppa var betydelig mer positiv – det vil si at opplevelsen varierer sterkt blant de som bare tar hurtigstesten, mens de som tar oppfølgingsdelen i stor grad opplever at Balance har gjort dem mer bevisste på egne alkoholvaner.

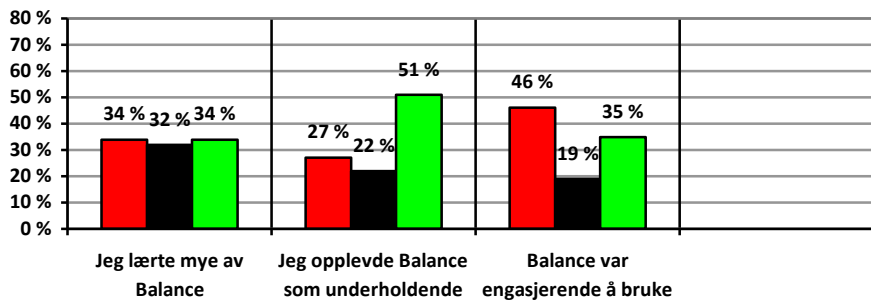
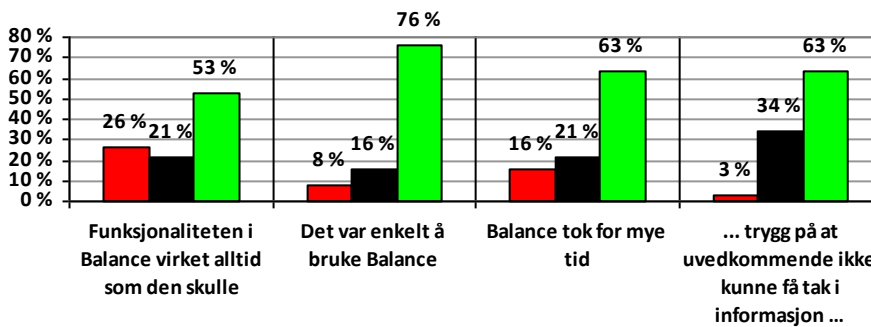
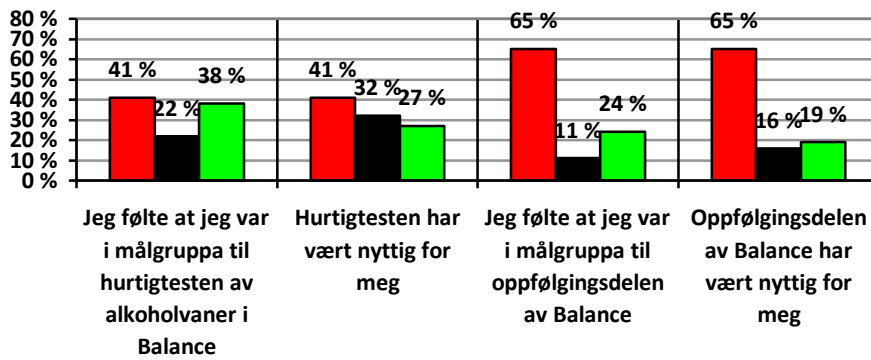
Figur 1. Søylediagrammene representerer andelen i gruppa som tok hurtigtesten (n = 414), som var henholdsvis uenige (røde søyler til venstre), nøytrale (sorte søyler) og enige (grønne søyler til høyre) med ulike påstander om Balance.





Figur 2. Søylediagrammene representerer andelen i gruppa som meldte seg på oppfølgingsdelen (n = 38), som var henholdsvis uenige (røde søyler til venstre), nøytrale (sorte søyler) og enige (grønne søyler til høyre) med ulike påstander om Balance.





Nesten halvparten av utvalget følte at de ikke var i målgruppa til hurtigtesten, og bare tre av ti opplevde å være det. Dette til tross for at de fleste i utvalget (med unntak av den lille andelen totalavholds) – vil kunne defineres ut fra objektive kriterier (AUDIT) som del av målgruppa. Halvparten synes ikke hurtigtesten har vært nyttig for dem – litt færre i gruppa som gikk videre til oppfølgingsdelen. Kanskje ikke så overraskende, siden de hadde takket nei til oppfølging, opplevde to tredjedeler av dem som bare tok hurtigtesten at de ikke var i målgruppa til oppfølgingsdelen, og knappe en tiendedel opplevde at de var i målgruppa. Mer overraskende var det at to tredjedeler, også blant dem som faktisk hadde meldt seg på oppfølgingen, følte at de ikke var i målgruppa. Vi vet ikke om disse var av den oppfatning før de meldte seg på, og dermed bare meldte seg på av nysgjerrighet, eller om de i utgangspunktet var positive men senere ble skuffet. Legg merke til at bare en av fem blant dem som meldte seg på oppfølgingsdelen mener at oppfølgingen var nyttig for dem.

Legg merke til at relativt få sier seg uenig i at Balance alltid virket som det skulle, og tilsvarende få er uenig i at Balance er enkelt å bruke. Det virker som om de som har deltatt i oppfølgingsdelen litt oftere har støtt på problemer med funksjonaliteten – antakelig siden mer kan gå galt over tid sammenliknet med bare en dag. Husk at de som ikke fikk tatt hurtigtesten ikke er spurt om å vurdere settet med påstander om Balance, og at de tekniske problemene som framkommer her derfor kommer på toppen av de som er nevnt tidligere i rapporten. Kun 15% synes Balance (d.v.s. hurtigtesten) tok for mye tid. (Legg merke til at dette spørsmålet er negativt vinklet i motsetning til de andre, og at enig/uenig må tolkes motsatt.) Derimot var nesten to av tre i gruppa som deltok i oppfølgingsdelen enig i at Balance tok for mye tid (vi må anta at disse ikke først og fremst tenkte på hurtigtesten da de svarte dette). Bare 7% var utrygge på at uvedkommende kunne få tak informasjon om deltakelsen i Balance – datasikkerhet ser med andre ord ut til ikke å være det største

problemet i forhold til Balance. Denne andelen er enda mindre i oppfølgingsgruppa.

Når det gjelder påstanden om at Balance var lærerikt, underholdende og engasjerende var det en svak overvekt av nøytrale svar, men også et visst innslag av negative og positive evalueringer. For de som deltok i oppfølgingen var responsen preget av færre nøytrale svar og tilsvarende flere på begge hold, positive som negative.

Når det gjelder oppfølgingsdelen er det positivt at halvparten synes de har blitt mer bevisst alkoholvanene sine, men det er bekymringsverdig at bare en av fem føler de er i målgruppa for oppfølging og som tenker at oppfølgingen har vært nyttig for dem. Dette kan selvfølgelig attribueres til studentenes generelle ambivalens – eller i verste fall motvilje – til å gå med på at de drikker i meste laget i et risikoperspektiv. Men som programdistributør eller programutvikler må en ta målgruppas psykologiske habitus til etterretning – det vil si en må kommunisere slik at målgruppa føler seg som målgruppe (det holder ikke bare å være faglig troverdig). Sett i sammenheng med den overveiende negative responsen på de to påstandene om personlig relevans og individuell tilpasning (spørsmål 2 og 3), virker det som det kan være en god ide å jobbe mer med innholdet i Balance slik at det treffer studentpopulasjonen bedre.

La oss oppsummere litt. Av positive momenter som er framkommet ønsker vi å framheve disse:

- Balance er lett å bruke og funksjonaliteten er bra.
- Balance oppfattes som faglig troverdig.
- De aller fleste opplever at datasikkerheten er godt ivaretatt.
- En del opplever også at Balance er underholdende og engasjerende å bruke.

Av utfordringer og forbedringspunkter som er framkommet ønsker vi å framheve disse:

- Manglende vilje eller *ambivalens* mot å definere seg inn i *målgruppa* til hurtigtesten eller oppfølgingsdelen av Balance, til tross for relativt høyt konsum.
- En betydelig andel av studentene oppgir, etter å ha prøvd Balance, at informasjonen ikke oppleves som *relevant* og/eller *tilpasset* deres behov.
- Ganske få oppga at Balance var *nyttig* for dem. Dette gjaldt både hurtigtesten og oppfølgingsdelen.
- En bekymringsfull høy andel opplevde *tekniske problemer* i oppstarten av hurtigtesten – vi vet ikke sikkert, men må nesten anta at brorparten av disse vanskene skyldes valget av ”Flash” som plattform.

Legg merke til at studentene er overveiende positive (eller nøytrale) når de evaluerer Balance (d.v.s. troverdighet, brukervennlighet, datasikkerhet, underholdningsverdi og engasjering). På dimensjoner som ber dem vurdere Balance i forhold til dem selv er studentene langt mer negative (d.v.s. personlig relevans, har jeg lært noe, er jeg i målgruppea. Unntaket til denne overgripende tendensen er spørsmålet om deltakelse i Balance har økt bevisstheten om eget alkoholkonsum – særlig de som har deltatt i oppfølgingsdelen av Balance rapporterte relativt ofte økt bevissthet.

Ser vi bort fra unntaket, vil vi oppsummere følgende som hovedfunn: Det virker som mange studenter tenker at **Balance er et godt program** (d.v.s. troverdig, brukervennlig, underholdende og engasjerende), **men Balance virker ikke så personlig relevant og tilpasset – dessuten så er jeg er nok ikke helt i målgruppa**. Eller enda enklere: **Balance er bra, men ikke for meg!** Dette samsvarer langt på vei med ambivalensen vi beskrev i den kvalitative delen av evalueringen. Begge deler taler for en egen studentversjon av Balance.

3.2.6 Spørreskjemaoppfølging av respondentene ved 2 og 6 måneder

Tabell 7. Antall respondenter på spørreskjema ved de ulike måletidspunktene.

Lærested	Oppstart	2 mnd	6 mnd	2 og 6 mnd
NHH	217	103 (47,5)	87 (40,1)	64 (29,5)
UiB	455	293 (64,4)	248 (54,5)	221 (48,6)
UiO	458	254 (55,5)	258 (56,3)	197 (43,0)
TOTAL	1130	650 (57,5)	593 (52,5)	482 (42,7)

Merk. Tabellen viser antallet spørreskjemarespondenter ved oppstart, ved 2 måneder etter oppstart og ved 6 måneder etter oppstart – fordelt på lærested. Kolonnen til høyre viser antall deltakere som har respondert ved alle måletidspunkter. Prosentandel relativt til oppstart står i parentesene.

Etter studiens oppstart ble alle i utvalget kontaktet etter 2 og 6 måneder for oppfølging med spørreskjema. Dette ble gjort per e-post, og de som ikke svarte ble purret inntil to ganger – med e-post.

Svarraten var omtrent lik ved 2 og ved 6 måneder, henholdsvis 58 og 53 prosent. Tabell 7 viser mer detaljert antallet respondenter ved de ulike målepunktene fordelt på lærested.

Ved 2 måneder var svarraten 40 av 71 (56,3%) blant deltakere i oppfølgingsdelen av Balance, og 610 av 1059 (57,6%) blant dem som ikke deltok i Balanceoppfølgingen. Ved 6 måneder var svarraten 34 av 71 (47,9%) blant deltakere i oppfølgingsdelen av Balance, og 559 av 1059

(52,8%) blant dem som ikke deltok i Balanceoppfølgingen. Om en ser på den kombinerte svarraten – det vil si antallet som både svarte ved 2 og ved 6 måneder – var det 31 av 71 (43,7%) blant deltakere i oppfølgingsdelen, og 451 av 1059 (42,6%) blant dem som ikke deltok i Balanceoppfølgingen. Det var med andre ord ikke betydelig forskjell i svarraten mellom dem som hadde deltatt i oppfølgingsdelen og dem som ikke hadde deltatt, slik man kanskje kunne ha forventet.

Det er verdt å merke seg at undersøkelsen startet på forskjellig tidspunkt i Bergen (medio januar 2010) og i Oslo (ultimo april 2010), og at eventuelle forskjeller mellom byene derfor kan være en effekt av studieårets gang snarere enn studiested. Med effekt av studieårets gang tenker vi på at drikkemønster og andre variabler i tiden rett før innsamlingstidspunktene kan være farget av semesterstart, helligdager, ferier, eksamensperioder og liknende. Legg for eksempel merke til at svarraten går nedover i Bergen men oppover i Oslo fra 2 til 6 måneder, noe som antakelig skyldes at datainnsamlingene ved 2 måneder i Oslo, og 6 måneder i Bergen falt til sommeren. Både i de aktuelle spørreskjemaene og i de kvalitative intervjuene som er omtalt andre steder i denne rapporten, har mange studenter hevdet at de har svært uregelmessige vaner. Dette bør en også ha i bakhodet når flere av resultatene i denne rapporten vurderes.

3.2.7 Endring i risikoatferd blant deltakere i Balanceoppfølging

De tre første spørsmålene i AUDIT – hvor ofte har du drukket, hvor mye drikker du på en typisk drikkedag og hvor ofte har du drukket mer enn seks glass ved samme anledning – ble stilt ved oppstart, etter to måneder og etter seks måneder. Basert på disse tre spørsmålene ble det beregnet en mini-AUDIT-skåre for hvert målepunkt. Skåringen fulgte samme poengskala som vanlig AUDIT gjør for de aktuelle spørsmålene. Denne skåren ble beregnet for å ha en indikator på utvikling i risikoatferd blant dem som deltok i oppfølgingsdelen av Balance.

Bare de som deltok i oppfølgingsdelen av Balance og som hadde svart komplett ved alle tre måletidspunkter ble tatt med i denne analysen ($n = 31$). Ved oppstart hadde gruppa som hadde deltatt i Balanceoppfølgingen en gjennomsnittskåre på "mini-AUDIT" på 5,9 ($SD = 2,2$), to måneder etterpå hadde den sunket til 5,2 ($SD = 2,3$) og seks måneder etter oppstart var den på 4,7 ($SD = 2,6$). Den største reduksjonen i risikoatferd er fra oppstart til 2 måneder (kun denne endringen er statistisk signifikant), ikke så mye fra 2 til 6 måneder. Mer detaljerte analyser viste at det ikke var betydelig endring i antallet drikkedager, men at det først og fremst var mengden konsumert per drikkedag som hadde endret seg. Det var også en viss reduksjon i hvor ofte personene drakk seks eller flere glass (reduksjonen var statistisk signifikant). En slik nedgang kan skyldes at Balanceoppfølgingen faktisk hjalp deltakerne til å redusere, men vi kan ikke utelukke at de ville redusert risikoatferden sin uansett.

Det må bemerkes at svaralternativene på AUDIT, som ligger til grunn for disse betraktningene av endring i risiko, består av få og grove kategorier. AUDIT er ikke spesielt godt egnet til å fange opp endringer over tid, siden relativt store og klinisk relevante reduksjoner vil kunne maskeres av de grove kategoriene. Det vil si at hver av kategoriene kan romme ganske forskjellige drikkevaner. Derfor vil den reelle reduksjonen av risikokonsum antakelig være større enn hva som antydes i avsnittene over.

3.2.8 Sammenlikning med arbeidslivet

Det er ikke foretatt noen systematisk evaluering av bruk av Balance i arbeidslivet. Balance er distribuert i et lite utvalg testorganisasjoner, som inkluderer både privatbedrifter og offentlige etater/virksomheter. Det varierer veldig hvordan Balance ble markedsført internt i disse organisasjonene, og i enkelte var det problemer med utsendelse av invitasjonen. Enkelte testorganisasjoner hadde også mye tekniske

problemer i forhold til programmet – for eksempel i en bedrift kom en stor andel av brukerne ikke videre fra trafikklyset.

For å sammenlikne studentbrukere og arbeidstakere har vi satt opp antallet inviterte, antall som påbegynner og fullfører hurtigtesten samt antallet som melder seg på oppfølgingsdelen i de to gruppene i Tabell 8 nedenfor. Vi hadde data fra 7 testorganisasjoner med flere enn hundre deltakere i hurtigtesten. I to av disse testorganisasjonene har vi relativt sikre data som også omfatter antallet som ble invitert til å bruke Balance (se Testorganisasjon 1 og 2 i Tabell 8 nedenfor). De fem siste testorganisasjonene hvor vi ikke hadde data på antallet inviterte slo vi sammen til en kategori i Tabell 8 nedenfor.

Tabell 8. Studentbrukere versus arbeidstakere – antallet inviterte, påbegynte hurtigtester, fullførte hurtigtester og oppfølgingspåmeldte.

Gruppe	Antall inviterte	Hurtigtest påbegynt	Hurtigtest fullført	Påmeldt oppfølgingsdel
Studenter	10600	883 (8,3) {12,3}	774 (7,3)	71 (0,7) [9,2]
Testorganisasjon 1	1000	194 (19,4) {6,2}	182 (18,2)	7 (0,7) [3,8]
Testorganisasjon 2	850	463 (54,5) {5,6}	437 (51,4)	16 (1,9) [3,7]
Div testorg. (n = 5)	?	1140 (?) {13,8}	983 (?)	66 (?) [6,7]

Merk: (tallene i vanlig parentes er prosentandel av antall inviterte) {tallene i klammeparentes er prosentandelen som faller fra mellom påbegynt og fullført hurtigtest} [tallene i hakeparentes er prosentandel av de som fullførte hurtigtesten]

Legg merke til at testorganisasjon 1 og 2 har svært mye høyere penetrering med hurtigtesten enn studenter har, og at langt færre faller fra underveis i løpet av selve hurtigtesten (dette kan blant annet skyldes færre tekniske

problemer). Vi vet at disse kjørte mye og godt informasjonsarbeid i forkant av invitasjonen, noe som kan forklare den høyere responsen. Legg merke til at andelen som tar oppfølgingen, relativt til antall inviterte er identisk med studentene i testorganisasjon 1 og dobbelt så høy i testorganisasjon 2. Legg også merke til at andelen som tar oppfølgingsdelen, relativt til antallet som fullførte hurtigtesten, faktisk er lavere for testorganisasjon 1 og 2 sammenliknet med studentenes – men også lavere enn de fem andre testorganisasjonene.

Dessverre har vi ikke noe estimat på hvor mange risikodrikkere det er i de aktuelle organisasjonene, noe som påvirker tolkningen av forskjellene. Hvis det for eksempel er dobbelt så mange risikokonsumenter blant studenter som blant arbeidstakere i en gitt organisasjon, ville den ideelle penetreringen også vært dobbelt så høy (ikke halvparten så høy, som her). På grunn av begrensningene i våre data, nevnt over, må sammenlikningen mellom studenter og arbeidstakere tas med en stor klype salt.

Det generelle inntrykket til AKAN kompetansesenter, etter innledende runder mot bedrifter og virksomheter i arbeidslivet, er at forarbeidet som gjøres i organisasjonen er av avgjørende betydning for andelen som tar hurtigtesten!

4 Naturalistisk lanseringsprøve

Som en del av utprøvingen foretok vi² en naturalistisk lanseringsprøve – det vil si at vi forsøkte ulike kanaler for å markedsføre og distribuere Balance ved ett utvalgt lærested. Målet var at flest mulig skulle gå inn på hurtigtesten. Dette ble gjort uten at vi samlet inn data gjennom spørreskjema. Langt på vei kan vi si hvilken kanal som fungerte / ikke fungerte, fordi hver av kanalene opprettet en unik lenke (en internett-adresse som ledet til hurtigtesten). På denne måten kunne vi telle hvor mange som kom inn i Balance via de ulike kanalene. Men av ulike årsaker kunne denne tellingen ikke bli perfekt, det vil si det finnes en del usikkerhetsmomenter.

Hensikten med denne delen av utprøvingen var å samle konkrete erfaringer med lanseringsarbeid, avdekke organisatoriske utfordringer og hvordan Balance ble møtt på organisasjonsnivå, finne ut noe om egnete og uegnete kanaler for distribusjon, få erfaringer med informasjonsarbeidet rundt en lansering, samt å kunne få et inntrykk av hvor bredt Balance kan nå (d.v.s. et supplerende inntrykk i forhold til den kvantitative utprøvingen).

Vi valgte UiO som samarbeidspartner dels fordi de var interessert og dels fordi det var enklest og mest praktisk for oss å forholde oss til et lærested i nærheten.

² ”Vi” refererer her til forfatteren av rapporten og AKAN kompetansesenter, som samarbeidet om lanseringen. Lanseringen ville blitt foretatt uavhengig av denne evalueringsrapporten, og var mer et initiativ fra AKAN enn fra forfatteren. Når det likevel skulle gjøres en prøvelansering synes jeg det var fornuftig å inkludere noen erfaringer fra dette i denne rapporten.

Vi innhentet råd fra profesjonelt medierådgivningsfirma. Vi lærte mye gjennom prosessen med dette firmaet, særlig på metanivå om hvordan vi kunne tenke rundt markedsføring og mediestrategi, men ikke alle de konkrete rådene var like lett gjennomførbare og ble like bra i praksis.

Til kampanjen fikk vi laget en plakat påtrykt et sitat av Jakob Sande: ”I morgon vil eg byrja på eit nytt og betre liv, trur eg.” (Hans etterkommere tillot bruken av sitatet.) Det samme grafiske motivet ble brukt på banneret som skulle henges opp på Fredrikkeplassen, og på diverse annonser på nett. Tanken var at dette grafiske elementet i første omgang skulle brukes for å skape nysgjerrighet, og at det senere skulle ”avsløres” hvem som stod bak (et av reklamebyråets forslag), sammen med lenke til Balance. Vi lyktes ikke så bra med dette, og det er mange grunner til dét: Denne strategien krever både massiv markedsføring og perfekt timing for å bli vellykket! Vi fikk ikke en sak i studentavisen på det tidspunktet vi hadde håpet (vi trodde vi hadde en avtale), og vinklingen var langt fra optimal da artikkelen først kom på trykk.³ Likevel må det sies at det var betydelig økt gjennomstrømming i hurtigtesten i dagene rett etter at omtalen i studentavisen kom på trykk.

³ Avisen var kritisk og til dels negativ til Balance. En av innfallsvinklene var at hurtigtesten var faglig dårlig fordi spørsmålene ikke var egnet til å avdekke et ”problem” (tenkte de på ”alkoholiker?”). Kanskje ble Balance oppfattet som en moralsk pekefinger?

Følgende tiltak for å skape nysgjerrighet på Balance og for å spre lenken til hurtigtesten ble iverksatt:

- Plakater rundt omkring på Blindern (først bare med sitatet, ukene etter også med nett-adressen / lenke til Balance i tillegg til sitatet).
- Banner på Fredrikkeklassen (uten nettadressen)
- Omtale i studentavis (denne refererte til nyhetssak på SiO-web)
- Betalte annonser i studentavis (med nettadresse)
- Facebook-profil (omtale av Balance og lenke til hurtigtesten)
- Video på Youtube (videoen sluttet med å vise nettadressen, og lenken til hurtigtesten var i tillegg skrevet i tekstfeltet under videoen)
- Nyhetssak på SiO sin hjemmeside
- Våre kontakter på universitetet ble oppfordret til å spre lenken under eget navn på sosiale medier.

Når en ser på antallet som kommer inn i Balance fra de ulike kanalene i Tabell 9, er det mest iøynefallende at nesten alle deltakere kom fra lenken og nyhetssaken lagt ut på SiO sin internettside. Antallet som tok hurtigtesten etter å ha lest nyhetssaken er omtrent i samme størrelsesorden som antallet som gikk inn etter å ha sendt ut 4000 invitasjoner på e-post til et representativt utvalg.⁴

⁴ I 2008 var det drøyt 27 000 registrerte studenter ved UiO. Mange av disse var deltidsstudenter, og mange var bare registrerte uten at de nødvendigvis tok eksamener eller var til stede på campus. Mange av dem vil derfor ikke en gang ha hatt mulighet for å bli eksponert for kampanjen.

Tabell 9. Rekruttering til Balance i ulike kanaler brukt i den naturalistiske lanseringsproven.

	Fullført hurtigtest	Påmeldte oppfølgingsdel
Papir og skjerm	4	1 (25,0%)
SiO nyhetssak (web)	228	14 (6,1%)
Youtube	6	1 (16,6%)
Facebook	8	1 (12,5%)
TOTALT	246	17 (6,9%)

Merk: Tallene i parentes er prosent av antall fullførte hurtigtester.

Vi kan vanskelig se for oss at alle eksisterende feilkilder i dette datamaterialet kan ha påvirket hovedinntrykket i betydelig grad – med andre ord, nyhetssak hos SiO var den mest effektive kanalen vi brukte, ved siden av generell e-postutsendelse. Men det betyr ikke at de andre kanalene nødvendigvis var bortkastet. De andre kanalene kan ha gjort enkelte mer disponerte for å gå inn på Balance når de så det på internett og på SiO sin hjemmeside. Når det gjelder Facebook hadde en her mulighet til å gå via SiO, så det kan tenkes at personer som så Facebook-siden først gikk inn i hurtigtesten via SiO-nyhetssaken. Av visuelle årsaker måtte lenken på Youtube-videoen være kort, og derfor valgte vi den samme som i papirmediene – disse treffene er telt med under papir og skjerm, ikke Youtube – men under videoen var en egen lenke vist, som 6 personer klikket seg inn på og fullførte hurtigtesten.

Sammenliknet med e-postutsending til alle i et representativt utvalg, går en større andel av de som fullfører hurtigtesten videre til oppfølgingsdelen av Balance. En spekulativ tolkning er at en treffer mer målrettet her sammenliknet med e-post til alle (representativt utvalg) – det vil si at en treffer de mest endringsvillige og de som drikker mest fordi det var en grunn til at disse i utgangspunktet gikk inn på SiO sin internettside.

Vi tenker at vi lyktes bare sånn middels til under middels med den naturalistiske lanseringsprøven, men at vi samtidig høstet mange erfaringer. En slik lansering krever en del ressurser og koordinasjon – mer enn vi forutså. Antakelig hadde det vært bedre om lærestedet selv spilte en større rolle i dette. Etter hvert vil en kunne opprette rutiner for hva som bør gjøres, og så gjennomføre dette en gang i året eller i semesteret.

Grad av suksess for Balance som alkoholpolitisk tiltak vil i stor grad avhenge av godt forarbeid på organisasjonsnivå. I det videre arbeidet med utrulling og lansering av Balance ved nye læresteder blir det viktig med kontinuerlig dialog mot et bredt spekter av læresteds- og studentorganisasjoner. AKAN kompetansesenter har allerede et godt nettverk mot studentorganisasjoner og læresteder. En fast stilling er nylig opprettet for å drifte/organisere nettverket. Irene Prestøy Lie er ansatt i stillingen. Mye forarbeid er med andre ord allerede gjort, og det gjelder å spille videre på dette.

4.1 En studentpolitisk dimensjon av spørsmålet om revisjoner er nødvendig

I forbindelse med den praktiske gjennomføringen av utprøvingen fikk vi også innspill fra studenter i ulike studentpolitiske organer. Flere av disse var opptatt av at Balance burde tilpasses studenter som gruppe, og et par av disse understreket til og med at en slik tilpasning burde ha vært gjort før en større kvantitativ utprøving. Vi fikk til dels det inntrykket at studentorganisasjonenes aktive støtte ble betinget av slik tilpasning. I samme åndedrag må det nevnes at flere på administrativt hold understreket betydningen av å ha studentene med på laget. De hadde erfaring fra tidligere med at tiltak kunne falle i fisk om studentene (studentorganisasjonene) var i mot eller passive til tiltaket. Med andre ord

vil en studenttilpasset versjon av Balance i lomma gjøre det mye enklere å få studentene med på laget fra starten av.

4.2 Noen erfaringer og betraktninger fra lansering og evalueringsarbeidet

Diskusjonen i denne seksjonen ser på vårt møte med organisasjonene generelt, og er basert på erfaringene med implementering av både den kvantitative utprøvingen ved UiO, UiB og NHH og den naturalistiske lanseringsprøven ved UiO. Generelt har dette prosjektet – utprøving av Balance – møtt meget stor velvilje fra de aller fleste nivåer og grupper ved lærestedene. Det er stor forståelse for problemstillingene rundt alkohol og vilje til å lytte til forslag og prøve ut nye tiltak, inkludert Balance. De to lærestedene i Bergen har vært meget positive og var raske til å vise sin interesse. P.g.a. den naturalistiske lanseringsprøven har vi hatt tettest og bredest kontakt ved UiO, som også generelt har vært positiv.

Det bør nevnes at ett studiested som var raskest til å vise interesse for prosjektet ville umiddelbart være med på utprøving. Da det kom til gjennomføring fikk vi ikke tilgang til et representativt utvalg, bare en ganske liten e-postliste bestående av studenter som var engasjert i studentpolitikk eller annet studentorganisasjonsarbeid. Responsen var så laber at vi valgte å avbryte datainnsamlingen. Kanskje dette kan tolkes som et argument for å forankre lanseringen bedre hos administrasjon og studentorganisasjoner, og ta seg god tid i dette arbeidet?

På nettverksmøte mellom AKAN kompetansesenter og flere læresteder ble det reist spørsmål om Balance var bra nok til å få et godt omdømme. Det eksisterte en frykt for at hvis programmet var for dårlig på noe vis kunne en risikere at Balance fikk dårlig rykte i studentmassen, noe som kunne hemme senere relansering. Min vurdering er at dette er

spørsmål som kan komme opp også senere, og at dét er naturlig – kanskje også et sunnhetstegn – men samtidig tror jeg at tid og nøktern informasjon antakelig vil fjerne slike bekymringer. .

Vi ble også møtt med velvilje ved andre læresteder enn de som er omtalt her, men disse falt av ulike grunner fra prosjektet eller nølte i avgjørelsesfasen. Det er godt mulig at vi også kunne gått videre med noen av de andre lærestedene om vi hadde vært litt mer proaktive – vi tror ikke nølingen nødvendigvis må tolkes som at de var negative til Balance, Siden vi ikke trengte alle lærestedene i utprøvingen valgte vi å gå videre med de som først ga endelig svar, uten å ”mase” på de andre.

På tross av den generelle velviljen vi ble møtt med ved de lærestedene vi samarbeidet med, må det likevel sies at det har vært utfordrende å jobbe mot så store og relativt byråkratiske organisasjoner. Alt har ikke gått like raskt som vi hadde tenkt. Når det nærmet seg praktisk gjennomføring viste det seg ofte at ting måtte gjøres på en litt annen måte enn planlagt, og i et utprøvingsperspektiv, kanskje på en suboptimal måte. Antakelig er det slik at møtet mellom organisasjon og Balance i forkant og underveis i en lansering har mer å si for grad av penetrering enn hva møtet mellom individ og Balance har å si. At hovedfokuset i denne rapporten er på individuell opplevelse og atferd er i så måte en svakhet. I det videre arbeidet med utrulling og lansering ved nye læresteder blir det derfor viktig med kontinuerlig dialog mot et bredt spekter av læresteds- og studentorganisasjoner – grad av suksess for Balance som alkoholpolitisk tiltak i studentmassen vil i stor grad avhenge av godt forarbeid på organisasjonsnivå. Dette er et nettverk og et arbeid som AKAN kompetansesenter langt på vei allerede har og driver, og som er ytterligere styrket ved opprettelsen av den nye stillingen øremerket for dette arbeidet.

5 Oppsummering, konklusjoner og anbefalinger

Denne evalueringen har som overordnet målsetting å ”finne ut hvordan Balance fungerer i forhold til studenter, og om, og eventuelt hvilke endringer som må gjøres for å tilpasse verktøyet/programmet til studentpopulasjonen på best mulig måte i neste omgang”. Målsettingen har et praktisk formål for AKAN kompetansesenter – den bør kunne fungere som en del av beslutningsgrunnlaget når det skal tas stilling til hva som skal gjøres videre med Balance i forhold til studenter. Det er tre hovedalternativer:

- 1) Avvikle Balance for studenter som satsningsområde.
- 2) Videreføre lanseringen av Balance mot studenter slik programmet framstår i dag – fellesversjonen av Balance / Balance av i dag.
- 3) Videreføre lanseringen med en ny og egen studentversjon av Balance. Denne rapporten bør i så fall gi innspill til hvilke, eller hvilken type endring som er riktig.

Avgjørelsen om veien videre for ”StudentBalance” må baseres på en avveining mellom hva som er oppnådd med dagens versjon, hva slags ambisjonsnivå som er riktig for Balance (både hurtigtest og oppfølgingsdel), hvilke endringer som er mulige og hvilke ressurser som er tilgjengelig. La oss starte med å oppsummere hvordan Balance av i dag ble mottatt.

På organisasjonsnivå ble Balance tatt godt i mot, både på administrativt nivå på lærestedene og blant studentorganisasjoner – vi møtte innforståthet med behovet for alkoholpolitiske tiltak, og betydelig vilje til å gi Balance en sjanse som et slikt tiltak. Studentorganisasjonene virket noe mer kritiske enn de ansatte. På individnivå fant vi at en betydelig andel studenter var villige til å ta hurtigtesten og at en mindre gruppe også meldte seg på oppfølgingsdelen av Balance. I både de kvalitative

intervjuene og i spørreskjemadataene var de positive tilbakemeldingene langt flere enn de negative. Balance møter med andre ord rimelig god brukeraksept på individnivå.

Denne evalueringen har også avdekket utfordringer i forhold til en lansering blant studenter og et betydelig potensial for forbedring. Grunnlaget for forbedring mener vi særlig synliggjøres i den relativt lave andelen av populasjonen som kommer så langt som til oppfølgingsdelen. Dette kan henge sammen med det andre viktige punktet, nemlig studentenes manglende opplevelse av at programmet er for dem.

Hvis videreføring av studentlansering med Balance av i dag velges, er det min samlede vurdering at fellesversjonen av Balance fungerer godt nok til at det kan oppnås betydelige og positive resultater på populasjonsnivå. Denne utprøvingen avdekket altså ingen tekniske, psykologiske eller organisatoriske barrierer som gjorde Balance ubrukelig, eller så dårlig at videre lanseringsarbeid frarådes. **Konklusjonen er altså at Balance av i dag fungerer tilfredsstillende godt i møtet med studentpopulasjonen, men at en egen studentversjon vil kunne øke brukeraksept og penetrering betydelig. "StudentBalance"-prosjektet bør definitivt videreføres, og da anbefales videreføringen primært i form av at det utarbeides en egen studentversjon, sekundært at man går videre med fellesversjonen av programmet.**

Det er det særlig tre forhold som taler for en egen studentversjon:

1. Med tanke på hvor **stor andel av studentpopulasjonen** som er **risikodrikkere**, er det **et stort potensial for dypere penetrering i populasjonen**. Dette gjelder hurtigtesten og i enda større grad for oppfølgingsdelen av Balance (knappe en prosent av de inviterte meldte seg på oppfølgingen).
2. I møtet mellom studentene og Balance ligger hovedutfordringen etter min mening i at for mange av studentene vurderer Balance som et godt program (d.v.s. troverdig, brukervennlig, underholdende og engasjerende), men Balance virker ikke så personlig relevant og tilpasset dem, og studentene føler at de ikke helt er i målgruppa. Enklere sagt: **Balance er bra, men ikke for meg!**
3. I møtet med studentene på organisasjonsnivå under lanseringen ble vi møtt med en klar **forventning om en egen studentversjon**. (Noen få av informantene i de kvalitative intervjuene uttrykte også en slik forventning.) Vi mistenker at grad av aktiv støtte fra studentorganer til en viss grad forutsetter en egen studentversjon av Balance. Å innfri slike forventninger vil uansett forenkle **forankring** av prosjektet i, og **samarbeidet** med, studentorganisasjoner. Det ble også understreket av administrasjonen ved UiO at det var viktig å få studentene med på laget for at et slikt tiltak skal få bred oppslutning.

Punkt to på lista over kan tjene som en mulig forklaring for punkt en: Manglende identifisering med målgruppa kan forklare suboptimal penetrasjon i forhold til antallet risikodrikkere totalt for hurtigtesten, men spesielt for rekruttering til oppfølgingsdelen. Alle endringer i Balance som øker identifiseringen med målgruppa vil kunne utløse høyere grad av penetrering. Slik sett gir punkt to på lista over også en retning i forhold til endringene som eventuelt skal gjøres i forhold til en studentversjon av Balance.

Oppfølgingsdelen er det som gjør Balance unik i verdenssammenheng. Det som kan gjøre Balance bedre enn andre sammenlignbare tidligintervensjoner – oppfølgingsdelen - må dessuten ha utgjort

størstedelen av kostnadene med å utvikle Balance. For at Balance skal ta ut potensialet som ligger i den unike og omfattende oppfølgingen som tilbys, og for å få full valuta for utviklingskostnadene, mener jeg det er naturlig å skru opp ambisjonsnivået for hvor mange som bør melde seg på oppfølgingsdelen. For å oppnå dette bør en gjøre noe med inngangen til oppfølgingen, det vil si hurtigtesten sin evne til å rekruttere deltakere til oppfølgingsbiten.

Ressursspørsmål i forhold til nyutvikling av Balance faller utenfor mandatet til denne rapporten. Jeg vil likevel peke på at en kost/nyttevurdering i forhold til om det skal utvikles egen studentversjon må gjøres på bakgrunn av at Balance vil kunne brukes og fungere godt i lang tid. Videre bør en ha i bakhodet at noe av endringsarbeidet også kan være interessant for flere målgrupper, som for eksempel arbeidstakere, pasienter eller andre.

Det er utfordrende å komme med klare anbefalinger angående omfanget av eventuelle endringer. I forhold til poenget med forankring av Balance hos studentorganisasjoner kan det tenkes at relativt små endringer er nødvendige. I forhold til poenget med manglende identifisering med målgruppa på individnivå kan det være nødvendig med større endringer for å komme i mål. Jeg anbefaler uansett at de konkrete forslagene presentert helt til slutt i denne rapporten vurderes. Videre anbefales det å se spesielt på hurtigtesten, både fordi dette er den delen alle brukerne møter, og fordi relativt få går videre herfra til oppfølgingsdelen (knappe en prosent av de inviterte gikk videre). For å øke rekrutteringen til oppfølgingsdelen bør hurtigtesten optimaliseres

Et betydelig antall brukere hadde tekniske problemer med hurtigtesten (7% som sier de ønsket å ta testen fikk ikke gjort det på grunn av tekniske problemer). Det anbefales at løsningen med "Flash" revurderes, og at den

endres hvis teknisk/økonomisk mulig. Da dette så ut til å være hovedårsaken til frafall av tekniske årsaker. De største lærestedene tillater ikke installasjon av ”Flash” på institusjonens datamaskiner.

Distribusjon av programmet til studenter bør i all hovedsak skje elektronisk, det vil si på internett. Da blir veien til programmet kortest mulig – de papirbaserte kanalene vi prøvde virket knapt. Vi anbefaler flere parallelle kanaler. Vi anbefaler å gå ut på bred front til hele populasjonen, samtidig som også mer smale kanaler holdes åpne. Med smale kanaler tenker vi på de som er mer målrettet mot studentene med høyest risikonivå (f.eks. via studenthelsetjenesten). Vi tror e-post-invitasjoner vil fungere godt som breddetiltak og anbefaler dette og da helst i kombinasjon med andre markedsføringstiltak. Nyhetssak på SiO sin hjemmeside hadde god effekt og vi anbefaler liknende tiltak fra ulike hold i lærestedets organisasjon, samt at studentorganisasjoner også annonserer og eventuelt anbefaler Balance på sine sider.

Erfaringen med sosiale medier er at det koster langt mer enn det smaker i form av arbeid og planlegging. Unntaket er hvis nøkkelpersoner i studentorganisasjoner og administrasjon velger å bruke sine eksisterende profiler og kanaler til ekstra markedsføring.

5.1 Forslag til endringer i en eventuell studentversjon

Nedenfor er det satt opp en liste med forslag til hva som bør vurderes endret dersom det blir aktuelt å lage en egen studentversjon av Balance. Alle forslagene er basert på konkrete tilbakemeldinger fra informanter, men utvalget av endringsforslag er gjort med en stor dose skjønn. Mange av punktene retter seg mot det som synes å være den betydeligste utfordringen i møtet med studentpopulasjonen. Utfordringen det tenkes på er at mange av studentene nok synes at Balance er et godt program

(d.v.s. troverdig, brukervennlig, underholdende og engasjerende), men Balance virker ikke så personlig relevant og tilpasset, og de føler seg ikke helt i målgruppa.

Forslag (i tilfeldig rekkefølge):

- Gå gjennom språket og luk ut formuleringer som åpenbart er myntet på folk i arbeidslivet eller som kan tolkes som en adressering til eldre grupper enn gjennomsnittsstudenten. Når det skrives om drikkesituasjoner eller fristelser i programmet bør disse representere det som er typisk i studenthverdagen.
- Studenter planlegger sjelden drikkesituasjonene. Drikkesituasjonene skjer ofte mer eller mindre spontant etter en studiedag. Derfor bør det vurderes om det er mulig å endre programmet slik at målsettingene ikke er knyttet til konkrete dager men til uken som helhet, og at glipp/"sprekk"-regimet tar hensyn til dette. For eksempel: ukemålet er kun en dag med stordrikkning på maksimum 6 glass, to dager med maksimum 3 glass, fire hvite dager og et samlet totalkonsum denne uken på 14 enheter. Det er vår kvalifiserte gjetning at et slikt system ville vært bedre tilpasset studentenes faktiske drikkekultur og ville styrket programmets troverdighet og relevans blant studenter.
- Mange studenter i vårt utvalg kjenner seg ikke igjen i drikkesituasjoner der en drikker alene, for eksempel fordi en er trist. De fleste studenter, også storkonsumentene vi intervjuet, drikker hovedsakelig i sosiale sammenhenger. Når det stadig refereres til slike drikkesituasjoner, som kanskje er ukjent for de fleste oppstår en fremmedgjøringseffekt som bryter ned troverdigheten til programmet. (Det er ikke foretatt litteratursøk for å finne forskning som eventuelt avdekker at studenter drikker av andre grunner enn andre grupper av befolkningen – det vil si at studenter hovedsakelig drikker sosialt og at det oftest er litt senere i livet noen overveiende begynner å drikke på grunn av negativ affekt og alene. Kanskje kan et positivt fokus på å skaffe seg nye venner, tørre å flørte eller liknende være bedre egnet for å fange interessen til studentene?)
- Vurder å endre bildene. En del respondenter reagerte på dem, enten at personene var for "glatte", for homogene (det burde vært flere ulike typer), ikke studentaktige, for lite "fagperson", ikke

”gamle og troverdige” nok. Med andre ord, ønskene for hva studentene ville ha sprikte betraktelig.

- Differensier tilbakemeldingene i forhold til alvorlighetsgraden i en ”sprekk”. For eksempel er det mange som reagerer på alvoret i språket hvis målet deres var ett glass på mandag, men de drakk to. Til sammenlikning ville ikke samme tilbakemelding oppfattes som utidig hvis en person drakk ti eller flere når målet var ett glass. Det holder antakelig bare å endre formuleringene noe, og ha to-tre alternative formuleringer.
- Vurder å gi tilbakemeldinger i forhold til hvordan studentene ligger an i forhold til egen referansegruppe på spørsmålene på hurtigtesten. Eks.: ”bare en av X studenter har opplevet å ha blackout så ofte”.
- Vurder utformingen av hurtigtesten. Med tanke på at knappe en prosent av de inviterte i den kvantitative delen av denne evalueringen meldte seg på oppfølgingsdelen, anbefales det å legge stor vekt på utformingen av hurtigtesten i en eventuell studentversjon. Hurtigtestens evne til å rekruttere brukere til oppfølgingsdelen er vital for hvilken alkoholreduserende effekt en kan forvente av Balance i studentpopulasjonen. Fokusgrupper med studentbrukere eller brukertester med ”tenk høyt- prosedyre” kan være aktuelle for å få relevante innspill til hvordan en ny versjon av hurtigtesten kan se ut. Ideelt sett burde ulike versjoner av hurtigtesten prøves ut i målgruppa og sammenliknes, med rekrutteringsevne som suksesskriterium. Hurtigtesten som rekrutterer flest personer i målgruppa til oppfølgingen velges.

Jeg anbefaler at utformingen av hurtigtesten vurderes med tanke på at flest mulig bør ønske å gå videre til oppfølgingsdelen etter å ha tatt hurtigtesten.

6 Referanser

- Babor, T.F.; Higgins-Biddle, J.C.; Saunders, J.B. & Monteiro, M.G. (2001). *AUDIT. The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Care*. Second Edition. World Health Organization. Department of Mental Health and Substance Dependence.
- Horverak, Ø. & Bye, E.K. (2007). Det norske drikkemønsteret. En studie basert på intervjudata fra 1973-2004. SIRUS rapport nr.2/2007. Statens institutt for rusmiddelforskning, Oslo.
- Johnsson, K. (2006). *Alcohol Intervention Studies in University Students Randomised Controlled Trials of Responsible Beverage Service and High-Risk Drinking*. Doktorgradsavhandling; Lund Universitet.
- Nedregård, T. & Olsen, R. (2011). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. ShoT 2010. TNS Gallup.
- Saunders, J.B.; Aasland, O.G.; Amundsen, A. & Grant, M. (1993). Alcohol consumption and related problems among primary health care patients: WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption. *Addiction*, 88, 349-62.
- Tefre, E. M., Amundsen, A., Nordlund, S. & Lund, K. E. (2007). Bruk av alkohol, tobakk, narkotika og pengespill blant studenter ved Universitetet i Oslo. SIRUS-rapport.