

Motiverende samtale – reduserer det alkoholkonsum hos unge?



Formidlet av Vigdis Underland og Eva Denison

Motiverende samtale har trolig liten effekt på alkoholkonsum hos unge mennesker mellom 15 og 26 år. Effektene er små og vil trolig ikke ha betydning i praksis. Det viser en nylig utgitt systematisk oversikt fra Cochrane-samarbeidet.

Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske oversikten har forfatterne samlet forskning om og vurdert effekt av motiverende samtale for å forebygge alkoholmisbruk hos unge mennesker (15-26 år) sammenlignet med ingen tiltak eller andre tiltak.

Forfatterne fant at:

- motiverende samtale har trolig liten eller svært liten effekt på mengde av alkohol som konsumeres hos unge mennesker (middels tillit til resultatet)
- motiverende samtale har trolig liten eller svært liten effekt på hvor ofte unge mennesker drikker alkohol (middels tillit til resultatet)

Tilliten til resultatet angir hvor sannsynlig det er at forskningsresultatet ligger nær den sanne effekt. Jo større tillit, desto sikrere kan vi være på at resultatet ligger nær den sanne effekt.



Foto: Colourbox

Resultattabell

Resultater: hva skjer?	Liten, moderat eller stor forskjell?	Tillit til resultatet	Hva er tallene bak?
Mengde alkohol som konsumeres: Trolig liten eller svært liten forskjell i hvor mye alkohol som konsumeres etter 4 eller flere måneder	Liten eller svært liten	⊕⊕⊕○ Middels	0,14 SMD ¹ lavere hos de som fikk motiverende samtale (0.20 til 0.08 lavere) * 28 studier med 6676 deltakere
Hypigheten av alkoholkonsum: Trolig liten eller svært liten forskjell i hvor ofte alkohol konsumeres etter 4 eller flere måneder	Liten eller svært liten	⊕⊕⊕○ Middels	0,11 SMD ¹ lavere hos de som fikk motiverende samtale (0,19 til 0,03 lavere) * 16 studier med 4390 deltakere

* Tallene i parentes viser en spennvidde for tiltakets effekt. Det er 95 % sannsynlig at effekten ligger et sted innenfor denne spennvidden

¹ Forfatterne laget metaanalyser av effekt og brukte standardiserte gjennomsnittsforskjeller (på engelsk Standardized Mean Difference – SMD). SMD er brukt fordi primærstudiene har målt utfallene på ulike måter (bruk av ulike skåringsinstrumenter). Når vi forenkler tolkningen av effekt i form av SMD, sier vi at: SMD på 0,2 er en «liten effekt», SMD på 0,5 er en «moderat effekt» og SMD på 0,8 er en «stor effekt»

Bakgrunn

Hvert år dør omtrent 2,5 millioner mennesker på grunn av alkoholmisbruk og cirka ni prosent av disse er unge mennesker mellom 15 og 25 år. Dødsfallene skyldes oftest trafikkuhell, drap, selvmord eller drukning.

Motiverende samtale (engelsk motivational interviewing, MI) er en metode som ofte brukes for å forebygge eller redusere alkoholkonsum hos unge mennesker. Formålet med motiverende samtale, som er basert på samarbeid mellom terapeuten og klienten, er å styrke klientens motivasjon og engasjement i forhold til å gjøre endringer. De viktigste prinsippene i motiverende samtale er at terapeuten viser empati, hjelper personen i å utvikle innsikt i manglende samsvar mellom hvordan en har det og hvordan en ønsker å ha det. Videre er det viktig at terapeuten respekterer klientens motstand mot endring og støtter tiltro til mestring.

Ifølge Helsedirektoratet brukes motiverende samtale i Norge på flere områder der det er ønskelig med endring av atferd, for eksempel for å redusere bruk av alkohol og tobakk eller for å støtte økt fysisk aktivitet. I slike tilfeller brukes motiverende samtale som en metode i rådgivning og konsultasjon. Metoden kan også brukes i terapissammenheng, for eksempel i mestring av rusproblemer.

Mer om den systematiske oversikten

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde systematiske søk i aktuelle forskningsdatabaser i oktober 2013, og fant 66 studier med til sammen 17901 personer som de inkluderte i oversikten. Studiene var fra USA (56), Storbritannia (4), Sveits (2), og én fra henholdsvis Australia, Spania, Brasil og Canada.

Gjennomsnittsalderen på personene i studiene varierte fra 15 til 26 år og andel mannlige deltakere varierte fra 22 prosent til 90 prosent.

Settingen varierte; 40 studier ble gjennomført på høyskoler, 14 i helsevesenet (blant annet innen psykiatri, ved behandling av rusmisbruk og ved intensivavdelinger på sykehus) mens andre studier foregikk på ungdomssentre og ungdomsanstalter, eller i militæret.

Motiverende samtale omfattet elementer som; tiltak for å øke bevissthet om fordeler, konsekvenser og risiko ved atferd, og utvikling av ferdigheter for å løse problemer og ta beslutninger for å endre atferd. I 49 av studiene bestod tiltaket i én enkelt samtale hvorav lengden varierte. I 43 av studiene varte behandlingen under en time, hvorav den korteste varte 15 minutter. Det mest intensive tiltaket bestod i fem motiverende samtaler på til sammen 19 timer. Det er ikke presisert hvem som ga tiltaket.

Forfatterne av den systematiske oversikten påpeker at det er stor variasjon i måtene utfallene ble målt på, blant annet ved hjelp av ulike spørreskjema, og for hvilke perioder alkoholkonsumet ble registrert for. I tillegg er siste måletidspunkt for utfallene i studiene fra en måned oppfølgingstid til fire års oppfølgingstid.

Kilde

Foxcroft DR, Coombes L, Wood S, Allen D, Almeida Santimano NML. Motivational interviewing for alcohol misuse in young adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 8. Art. No.: CD007025.