

# *Inspirationshæfte*

Forebyggelsesprogram  
for elever i udskoling



Sociale normer og rusmidler

*Forskningsenheden for Sundhedsfremme*

## Inspirationshæfte

### *Det GODE Liv*

Forebyggelsesprogram for elever i udskolingen om sociale normer og rusmidler.

Følgende har bidraget ved udarbejdelse af dette inspirationshæfte:

Lotte Vallentin-Holbech  
Birthe Marie Rasmussen  
Birgitte Skau Jørgensen  
Christiane Stock

Udgivet af Forskningsenheden for Sundhedsfremme  
Syddansk Universitet, Esbjerg, 2018

Print: PRINT & SIGN, SDU

ISBN: 978-87-91245-31-2

Projektet er støttet af TrygFonden

## Indhold

1	Introduktion & Baggrund.....	2
1.1	Hvorfor vælge at arbejde med social pejling og risikoadfærd? .....	4
1.2	Hvad er sociale normer og flertalsmisforståelser?.....	5
1.3	Metoden 'the Social Norms Approach' .....	6
1.4	Projekt Det GODE Liv .....	7
2	Intervention og fremgangsmåde.....	13
2.1	Anbefalet aldersgruppe .....	14
2.2	Spørgeskema .....	16
2.3	Budskaber.....	18
2.4	Workshop med normativ feedback .....	20
2.5	Plakater.....	22
2.5.1	Eksempler på plakater .....	23
2.6	Web-baseret online quiz.....	24
3	Bilag.....	25
3.1	Eksempel på spørgsmål om rygning og alkohol .....	25
4	Litteratur .....	27
4.1	Artikler om design og effekter af Det GODE Liv.....	27
4.2	Grundlæggende litteratur om sociale normer.....	27
4.3	Anden litteratur benyttet i udarbejdelse af inspirationshæftet .....	28

## 1 Introduktion & Baggrund

Forskning viser, at et højt forbrug af tobak, alkohol eller cannabis er forbundet med mindre indlæring og succes i skolen og at et tidligt eller højt forbrug i løbet af ungdommen kan føre til et misbrug senere i livet. Både nationale og internationale undersøgelser har vist at danske unges brug af rusmidler er faldende, men at det er almindeligt at drikke alkohol allerede fra 14-15 års alderen. Behovet for at fastholde og forstærke den positive udvikling i unges brug af rusmidler, er derfor stadig aktuel.

Dette inspirationshæfte skal ses som et supplement til eksisterende undervisning og sundhedsinformation om alkohol og andre rusmidler blandt danske skoleelever. Hæftet indeholder information og vejledning baseret på resultaterne fra forskningsprojektet *Det GODE Liv*, der blev gennemført fra marts 2015 til december 2016 på 38 skoler i Region Syddanmark.

- Første del introducerer baggrunden for projektet, den teoretiske tilgang og evidensen for forebyggelsesstrategien, der anvendes i *Det GODE Liv*.
- Anden del af inspirationshæftet er en vejledning til, hvordan undervisere og andre fagpersoner kan gennemføre et lignende forløb for unge i aldersgruppen 13-17 år. Her findes også konkrete eksempler på materiale og budskaber samt forslag til spørgsmål og spørgeskemaer.

Hovedformålet med projekt *Det GODE Liv* var at nedsætte forbruget af alkohol og andre rusmidler blandt danske unge mellem 13 og 17 år. Projektet bygger på den viden, der er om sociale normers indflydelse på vores valg og fravalg (social pejling), og især unges behov for at være ligesom alle andre. Projektet informerer og involverer de unge i en forebyggende indsats omkring brug af alkohol og andre rusmidler. Desuden får deltagerne et unikt grundlag for en dialog om alkohol, sociale normer og individuelle valg, der kan underbygge læringsmålene for sundhed og trivsel i udskoling.

Hæftet er udarbejdet af Forskningsenheden for Sundhedsfremme, Syddansk Universitet Esbjerg, på grundlag af erfaringer og resultater fra projektets

spørgeskemaundersøgelser blandt 1355 elever, otte fokusgruppeinterview med i alt 44 elever og individuelle interviews med fire lærere.

Vi vil gerne sige en stor tak til alle elever og lærere på de deltagende skoler, som gjorde det muligt at gennemføre *Det GODE Liv*. Projektet er tilknyttet TrygFondens Børneforskningscenter og er finansieret af TrygFondens pulje til "Forskning i børn og unges trivsel".

### **Fakta om projektet Det GODE Liv**

Projektperiode: 2014-2018

Projektledelse og kontakt:

Lektor Christiane Stock,

Forskningsenheden for Sundhedsfremme,

Syddansk Universitet, Niels Bohrs Vej 9-10, 6700 Esbjerg,

email: [cstock@health.sdu.dk](mailto:cstock@health.sdu.dk)

Hjemmeside: [www.sdu.dk/detgodeliv](http://www.sdu.dk/detgodeliv)

Finansiel støtte: TrygFonden



*Det GODE Liv* er en god måde at tale med unge om rygning, alkohol og andre rusmidler og fokus kan sættes på de problemområder, der findes blandt de unge.

## 1.1 Hvorfor vælge at arbejde med social pejling og risikoadfærd?

Kendskab til adfærd der enten kan medføre en sund livsstil (sundhedsadfærd) eller medføre skade på en selv eller andre (risikoadfærd), er en forudsætning for, at unge kan tage et informeret valg omkring egen adfærd. Sammenlignet med unge i andre skandinaviske lande, ryger og drikker danske unge mere og debutalderen blandt danske unge er en af de lavest i Europa. Heldigvis er der, set over en årrække, sket et fald i danske unges forbrug af både tobak og alkohol, så det i dag er størstedelen af 15-årige, der ikke ryger eller drikker jævnligt. Studier har vist, at jævnaldrende er den gruppe, der har størst indflydelse på unges risikoadfærd og unge har ofte overdrevne forestillinger om, hvor meget og hvor ofte deres jævnaldrende drikker. Denne misforståelse kan få mange unge til at sætte deres eget forbrug op, fordi de gerne vil passe ind i en kultur, som de tror, er normalen blandt deres venner. Forebyggelsesprogrammer baseret på teorier om social pejling har vist lovende resultater i forhold til at reducere unges alkoholforbrug. Disse interventioner anvender en tilgang kaldet "the Social Norms Approach" (SNA) der arbejder med at mindske misforståelser om risikoadfærd og socialt pres.

Ved at korrigere forestillingerne om vennernes (over)forbrug vil den enkelte få et realistisk billede af normer og holdninger til alkohol og andre rusmidler og kan dermed nemmere reducere eller udskyde sit eget forbrug. Både i Danmark og andre europæiske lande anvendes interventioner baseret på SNA i vid udstrækning til unge under 18 år og flere studier viser at, ved at fokusere på moderat brug og på den sunde adfærd, som flertallet af de unge faktisk har, giver det incitament og selvstændighed til at ryge og drikke mindre, end de ellers ville have gjort.

Et tidligere dansk studie (Ringstedforsøget) viste, at der blandt elever i alderen 11-12 år forekom overdrevne forestillinger om jævnaldrendes brug af tobak og alkohol og studiet *Det GODE Liv* fandt at unges overdrevne opfattelser vedrørende deres jævnaldrendes brug af og meninger om alkohol havde en stærk relation til deres personlige erfaringer med alkohol. Derudover viste studiet, at de elever der deltog i *Det GODE Liv* var mindre tilbøjelige til at overvurdere alkoholforbruget blandt deres jævnaldrende. Det var også mindre sandsynligt at de have oplevet problemer der var relateret til brug af alkohol.

## 1.2 Hvad er sociale normer og flertalsmisforståelser?

Sociale normer er de adfærdsmønstre, som anses for at være normale i samfundet eller for den gruppe af mennesker, som man identificerer sig selv med. Vi har alle forestillinger om, hvilke handlinger der er normale. Vores forestillinger kommer mange steder fra - lige fra medier og idoler til de mennesker der er omkring os til hverdag (fx familie og venner). Imidlertid er vores antagelser om normer sjældent i overensstemmelse med de faktiske normer. Studier har vist, at der grundlæggende er fire årsager til dette:

- Når vi ser nogen have en bestemt adfærd, antager vi, at denne adfærd er normal for dem
- Vi lægger i langt højere grad mærke til og dermed husker de ekstreme og afvigende tilfælde
- Medier finder ikke stor nyhedsværdi i normen og rapporterer derfor mere om det ekstreme
- Kampagner fokuserer på og fremhæver ofte minoritetens negative adfærd.

Tilsammen medfører dette at både børn, unge og voksne ofte har misforståelser omkring sociale normer. Disse misforståelser betegnes som flertalsmisforståelser. Flertalsmisforståelser opstår når flertallet *overvurderer* mængden af risikoadfærd og accepterende holdninger hos resten af den gruppe, som de selv tilhører. Dette ses i næsten alle henseender lige fra mobning til rygning. For eksempel kan unge antage at der ryges mere end der faktisk gør, eller de kan tro at den generelle holdning til rygning i klassen er mere positiv end den faktisk er. I forhold til alkohol har studier vist at flertalsmisforståelser ofte opstår blandt unge der kun lige er begyndt at drikke eller overvejer at begynde at drikke mere. Når unge overvurderer både hyppigheden og mængden af alkohol der drikkes blandt deres jævnaldrende kan dette medføre, at de undertrykker deres sunde vaner (fx ikke at drikke alkohol) og begynder at drikke mere, fordi de gerne vil gøre som de tror de fleste andre gør.

Undersøgelser har vist en positiv sammenhæng mellem den mængde alkohol, unge antager deres jævnaldrende drikker og deres eget forbrug, sådan at jo mere og jo oftere den enkelte antager at "de andre" drikker, des større alkoholindtag har den enkelte. Andre studier har vist, at forebyggelsesprogrammer baseret på teorier om

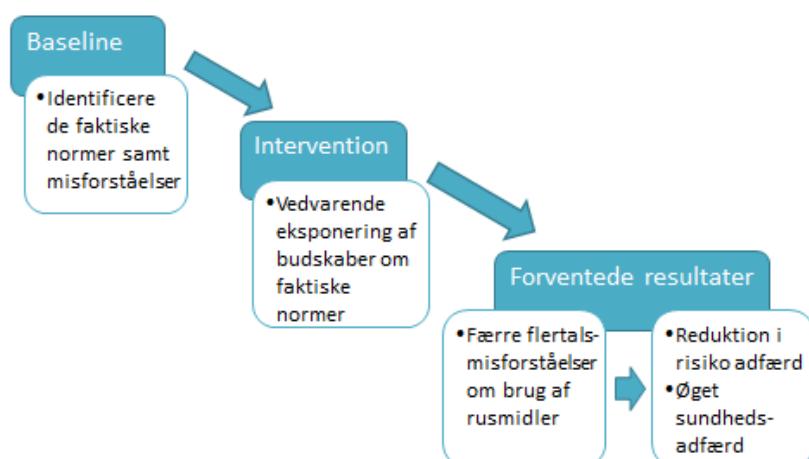
social pejling har en reducerende effekt på unges brug af rusmidler og på deres tolerante holdninger til rusmidler, således at indtaget af fx alkohol mindskes, når den enkeltes flertals-misforståelse korrigeres. Disse programmer anvender positive budskaber om de unges faktiske adfærd og afliver myterne om storforbrug af rusmidler ved, at anvende positive og realistiske budskaber som målgruppen nemt kan relatere sig til.

Projektet *Det GODE Liv* er et forebyggelsesprogram bygget på denne tilgang, kaldet "the Social Norms Approach" (SNA), der netop arbejder med at mindske misforståelser om socialt pres for derved at reducere det personlige forbrug af alkohol.

### 1.3 Metoden 'the Social Norms Approach'

Projektet *Det GODE Liv* tager udgangspunkt i en intervention der informerer og involverer de unge i en forebyggende indsats omkring social pejling og flertals-misforståelser, blandt andet i forbindelse med alkohol og andre rusmidler. Projektet er baseret på SNA der er illustreret i figur 1. Metoden anvender positive og realistiske budskaber omkring risikoadfærden i målgruppen. Disse budskaber er lavet ud fra målgruppens besvarelser på spørgsmål om deres eget forbrug af fx alkohol [Baseline]. Når budskaberne er fremstillet skal de leveres til målgruppen via forskellige kanaler som fx workshops, plakater, hjemmesider, webapplikationer (quiz), flyers og e-mails [Intervention].

**Figur 1.** Model af teorien bag projektet *Det GODE Liv* (the Social Norms Approach)





Budskaberne der anvendes i interventionen informerer om de faktiske normer i målpopulationen ved at beskrive den (sunde) adfærd som de fleste har, fx ”ryger ikke”. Dette vil udfordre misforståelser og hjælpe de unge til at være kritiske over deres egne forestillinger om normerne omkring rygning, alkohol og andre rusmidler. Ved konsekvent at fortælle sandheden om de faktiske normer for risikoadfærd kan misforståelser korrigeres og en større del af målgruppen vil begynde at handle i overensstemmelse med de mere korrekt opfattede normer for sund adfærd i målgruppen [Forventede resultater].

I arbejdet med sociale normer arbejdes der udelukkende med de positive budskaber om den sunde adfærd, som flertallet af de unge har. Ved at give eleverne viden og information om deres flertalsmisforståelser og hvad de faktiske sociale normer er, vil eleverne ændre deres forståelse, så de kommer tættere på de faktuelle normer. Da eleverne ofte definerer sig selv ud fra andre elever i deres klasse og omgangskreds, giver informationerne i workshoppen, omkring sociale normer, dem et positivt billede. Interviewene viste, at det for en del elever medfører tryghed og selvtillid omkring, at de ikke er outsiders i hverken adfærd eller holdning.

#### 1.4 Projekt *Det GODE Liv*

Projekt *Det GODE Liv* undersøgte, hvorledes alkoholvaner hos elever i 8. og 9. klasse kan påvirkes gennem arbejdet med sociale normer. I praksis blev dette gjort gennem en evaluering af en intervention der bestod af tre elementer. En 40 minutters workshop med feedback om sociale normer og flertalsmisforståelser, efterfulgt af plakater der blev hængt op på skolen og en web-baseret online quiz eleverne fik adgang til. Ændringer af alkohol- og rygevaner blev registreret ved hjælp af to spørgeskemaer, et før interventionen og et efter interventionen.

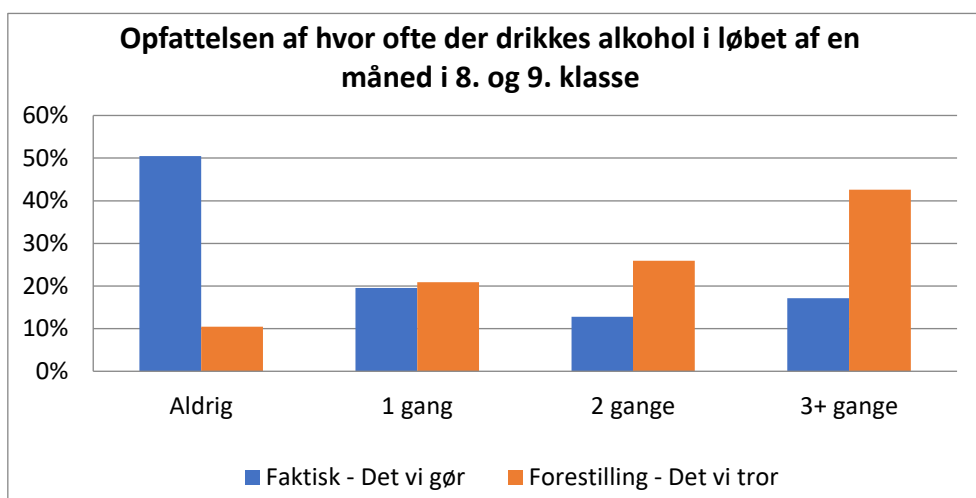
##### **Elementer i Det GODE Liv**

- Workshop
- Plakater
- Web-applikation

I alt blev 135 skoler i Region Syddanmark inviteret til at deltage i et cluster-randomiseret kontrolleret forsøg og 38 skoler valgte at tilmelde deres elever i 8 og 9 klasse. Mellem februar 2015 og august 2016 blev de tilmeldte skoler tilfældigt fordelt til enten intervention eller kontrolgruppe. Eleverne i 8. og 9. klasse blev inviteret og skriftligt samtykke blev indhentet fra forældrene. Data blev indsamlet gennem fortrolige elektroniske spørgeskemaer før interventionen (T0) og tre måneder efter første spørgeskema (T1). Skolerne i interventionsgruppen modtog interventionen efter første spørgeskemaundersøgelse og skolerne i kontrolgruppen efter anden spørgeskemaundersøgelse. Interventionen leverede skræddersyede budskaber til 8. og 9. klasser på de deltagende skoler, der blev præsenteret via tre forskellige kommunikations-værktøjer; en præsentation på årgangen/klassen, plakater og en web-baseret online quiz. De deltagende elever (n=1355) fik adgang til spørgeskemaet gennem selvregistrering på den tilhørende hjemmeside. I spørgeskemaerne blev der spurgt ind til elevernes brug af og mening om alkohol og andre rusmidler samt hvad de troede deres skole- og klassekammerater gjorde og mente. Der blev analyseret på elevernes overvurdering af deres jævnaldrenes 'binge drinking', deres egne erfaringer med 'binge drinking' og alkoholrelaterede problemer. Det første spørgeskema (T0) inkluderede også oplysninger om alder, klassetrin, køn samt familiens socioøkonomiske status. I andet spørgeskema (T1) blev elever i interventionsgruppen (n=641) spurgt om hvad de kunne huske og hvor tilfredse de var med interventionen.

I alt deltog 38 skoler i evalueringen og på alle skoler var det tydeligt at der var en forskel på hvad eleverne havde svaret omkring deres egen brug af alkohol og hvad de gik og troede var det normale for elever på deres skole.

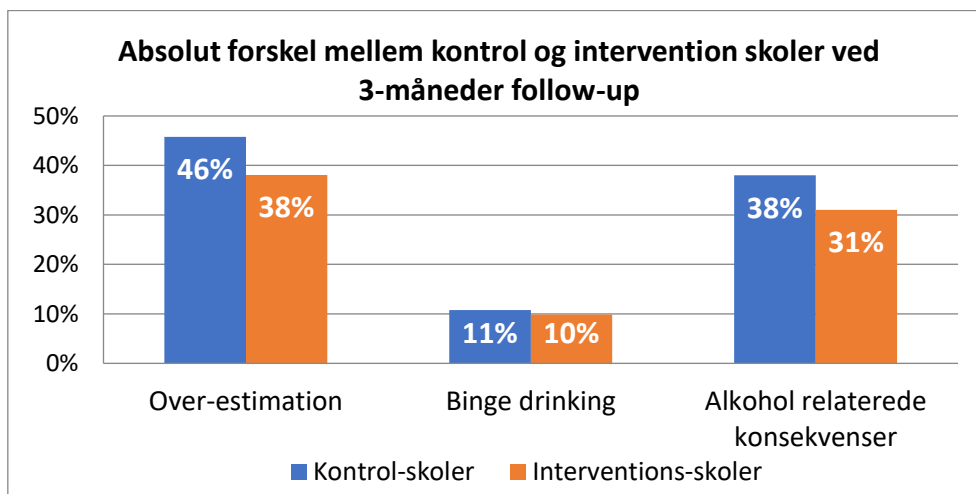
**Figur 2.** Forskellen på hvor ofte eleverne faktisk drak alkohol og på hvor ofte de forestillede sig de fleste andre elever drak alkohol



Eleverne overvurderede også i hvor høj grad andre syntes det var normalt og i orden at drikke alkohol. Endvidere viste resultaterne en signifikant øget risiko for at eleverne selv drak alkohol hvis de overvurderede andres alkoholforbrug eller troede at jævnaldrende syntes at det var i orden at drikke.

Analyserne viste, at eleverne i interventionsgruppen var mindre tilbøjelige til at overvurdere hvor meget deres jævnaldrende drak sammenlignet med eleverne i kontrolgruppen (OR: 0.52, 95%CI: 0.33-0.83). Det var også mindre sandsynligt at elever i interventionsgruppen rapporterede alkoholrelaterede problemer (OR: 0.59, 95%CI: 0.37-0.93). Dog blev der ikke fundet en statistisk signifikant reduktion af alkoholforbruget blandt eleverne, men der var en tydelig tendens til mindre overforbrug af alkohol (5 eller flere genstande ved én lejlighed mere end 3 gang i de sidste 30 dage) (OR: 0.89; 95%CI: 0.49-1.61). Analyserne vedrørende elevernes erindring af og tilfredshed med de forskellige elementer i intervention, viste at højere eksponering og bedre erindring af budskaberne i interventionen, forbedrede effekten af interventionen. Detaljerede analyser angående effektiviteten af *Det GODE Liv* kan findes i forskningsartiklerne: XX og XX (se litteraturliste side xx).

**Figur 3.** Absolut forskel mellem kontrol og intervention skoler ved 3-måneders follow-up (T1)



Interviewene viste, at for størstedelen af elevernes vedkommende var interessen for undervisningen vakt alene ved, at det handlede om alkohol, da det var nyt og spændende. Eleverne ønskede ny og mere viden, og værdsatte derfor muligheden for at stille spørgsmål og de fleste var åbne for input og vejledning. Arbejdet med sociale normer og flertalsmisforståelserne blev derfor ikke kun undervisning omkring specifikke ryge- og alkoholvaner, men også en læring om, at formodninger og virkeligheden ikke altid stemmer overens.

En typisk reaktion på budskaberne var en vis skepsis fra såvel elever som fra mange voksne. Inden workshopen mente eleverne selv, at de havde en god forståelse af adfærden i klassen, men diskussionen om deres flertalsmisforståelser korrigerede denne forståelse. Oplevelsen var overraskende, og i starten var mange elever mistroiske, og de fleste ledte efter grunde til, at resultaterne ikke var korrekte. Alligevel var det faktisk overraskelsen og mistroen, som efter lidt refleksion forsvandt, gjorde budskabet endnu tydeligere for eleverne. (Dog er det kun, hvis resultaterne er troværdige, at det sker, og derfor er det vigtigt, at metoden bag udførelsen er optimal.)

**Figur 4.** Citater fokusgruppe interview med elever der deltog i *Det GODE Liv*



### **Fakta fra evalueringen af *Det GODE Liv***

- Flertallet (82%) af eleverne på de 18 skoler, deltog i workshoppen på deres skole
- Lige over halvdelen (54%) af eleverne kunne huske at de havde set plakaterne
- En tredjedel (33%) havde afprøvet quizzen i web-applikationen. Nogle af grundene til, at ikke flere elever brugte quizzen var at de allerede havde fået informationerne gennem workshoppen og plakaterne samt at de syntes at quizzen ikke var sjov og interessant
- Flere drenge end piger afprøvede quizzen i web-app'en
- Eleverne var generelt tilfredse med *Det GODE Liv*
- Omkring halvdelen af eleverne kunne efter 3 måneder huske interventionen og de fleste af budskaberne
- Pigerne kunne huske *Det GODE Liv* bedre end drengene
- Bedre genkaldelse af *Det GODE Liv* var relateret til større effekt
- Effekten af *Det GODE Liv* var generelt lige stor blandt både piger og drenge samt blandt 8. og 9. klasse
- Elever der deltog i to eller tre af elementerne (workshop, plakater og online quiz) kunne bedre huske *Det GODE Liv* og effekten var større end hos elever der kun deltog i et element
- *Det GODE Liv* havde større effekt blandt elever der syntes godt om interventionen end blandt de 10% der ikke syntes om den
- Effekten af *Det GODE Liv* var den samme for elever der havde set 3 plakater som for elever der havde set 4-10 plakater

## 2 Intervention og fremgangsmåde

*Det GODE Liv* undersøger den faktiske og formodede ryge- og alkoholadfærd blandt klassens elever for derefter at informere om de forskelle, der er mellem den faktiske og den formodede adfærd.

Interventionen består af en spørgeskemaundersøgelse, hvor eleven besvarer spørgsmål om sit forbrug af rusmidler. Efterfølgende, gennem en workshop med interaktiv feedback og positive budskaber, får han eller hun mulighed for at spejle sit eget forbrug i vennernes reelle forbrug. Denne direkte feedback og oplysning til de unge om deres overdrivelser og misforståelser, giver den enkelte et realistisk billede af jævnaldrendes forbrug af rusmidler.

Selve processen er:

1. Besvarelse af spørgeskema – gerne elektronisk. Eleverne bruger ca. 20 min. til dette
2. På baggrund af besvarelserne udarbejdes faktuelle og positive budskaber der er specifikke for hver enkelt årgang/klasse
3. Feedback til eleverne om resultaterne fra spørgeskemaet via en workshop der indeholder en internet-quiz og diskussion i plenum eller i grupper (40 minutter)
4. Opsætning af 4-6 plakater, der er specifikke for den enkelte årgang/klasse. Plakaterne sættes op så eleverne dagligt kan se dem tydeligt
5. Evt. en online quiz der kan anvendes individuelt af eleverne (fx Kahoot!)

Formålet med feedback'en er at anerkende de positive valg, som de fleste unge tager, og bruge disse positive budskaber til at tilskynde endnu flere til, at tilslutte sig flertallet der IKKE involverer sig i uhensigtsmæssig risikoadfærd. Der er altså ikke tale om et længerevarende undervisningsforløb og der arbejdes ud fra at de unge allerede kender til ulemper ved rygning, alkohol og andre rusmidler.

Der arbejdes udelukkende med en positiv tilgang til emnet, hvorfor det for underviseren er vigtigt, at undgå al kommunikation om negativ adfærd og de sundhedsskadelige konsekvenser, mens undervisningen om sociale normer finder sted. Undervisningen skal holde fast i et positivt fokus om, at færre unge ryger og drikker, end de forventer, og dermed give de unge et pusterum fra de løftede

pegefingre. Undervisningen giver derved et skub i den rigtige retning til, at eleverne forholder sig mere kritisk til egne formodninger og om, hvorvidt andre elever muligvis overdriver egne bedrifter.

## 2.1 Anbefalet aldersgruppe

Det anbefales, at eleverne der skal deltage i interventionen minimum er 13 år, således at de "fanges" på et tidspunkt, hvor de både er åbne og har en naturlig interesse for emnet. Desuden er det vigtigt at deltagerne har en reel flertalsmisforståelse omkring rygning og brug af alkohol og andre rusmidler. Angående alkohol ved vi, at flertallet af teenagere i dag, i forhold til tidligere, begynder at drikke senere, altså ikke længere i slutningen af syvende klasse men i stedet i løbet af ottende eller niende klasse. Dette betyder, at hvis metoden benyttes for tidligt, hvor klassens elever godt ved, at ingen drikker, vil metoden være knap så effektiv. Sidst men ikke mindst, så kræver det en vis matematisk forståelse af deltagerne for, at kunne forstå budskaberne, som indeholder en del resultater vist med procenter.

Evalueringen af Det GODE Liv viste at når eleverne finder undervisningen relevant er de mere modtagelige for budskabet, især hvis de føler at informationerne er repræsentative for dem selv og deres venner. Derfor er det vigtigt at det er tydeligt for eleverne at det er deres egne erfaringer og besvarelser der danner grundlag for budskaberne. Hermed bliver undervisningen mere interessant for eleverne, hvilket øger sandsynligheden for at effekten ikke kun ses i forhold til elevernes flertalsmisforståelser men også på brugen og holdningerne til rygning, alkohol og andre rusmidler.



## VÆRD AT VIDE 1

### Hvordan sikrer vi os troværdige resultater?

- **Hold årgange adskilt.** Da der er stor forskel på eleverne i fx 8. og 9. klasse mht. erfaringer med og holdninger til brug af rusmidler, er det vigtigt at data indsamles så det er muligt at lave specifikke budskaber for hvert klassetrin. Desuden bliver det nemmere for eleverne at identificere og relatere til en gruppe jævnaldrende der er specifikt afgrænset til en årgang eller klasse på deres skole.
- **Få alle elever til at svare.** Eleverne bliver bedt om at vurdere, hvor stor en andel i deres klasse der ryger, drikker eller har en bestemt holdning. Derfor er det vigtigt, at de resultater, der præsenteres gennem budskaberne repræsenterer størstedelen af elever for at opnå størst mulig troværdighed. For eleverne er det afgørende, at alle deltager og besvarer spørgeskemaet. Mange af de kritiske elever vil forklare uoverensstemmelsen mellem det formodede og faktiske forbrug med, at de elever, som drikker mest, formentligt ikke deltog i spørgeskemaundersøgelsen.
- **Begræns mængden af spørgsmål.** Evalueringen af *Det GODE Liv* viste, at lange spørgeskemaer udfordrer elevernes koncentration og kan bagefter skabe usikkerhed blandt eleverne, om de svarer sandfærdigt på spørgsmålene. Selvom det er højst usandsynligt, at alle svar er forkerte i samme retning eller i en sådan grad, at de kan kaldes direkte usandfærdige, er dette alligevel en af de dominerende faktorer der for de unge, påvirker troværdigheden af resultaterne.
- **Forklar relevansen med spørgeskemaet.** Elever i 8. og 9. klasse kan i nogle kommuner eller skoler, være udsat for at skulle besvare flere forskellige spørgeskemaer i løbet af et skoleår. Ofte er det uden nogen form for tilbagemelding om resultater, hvilket betyder, at nogle elever på forhånd ikke har intentioner om at besvare spørgeskemaet sandfærdigt. Her kan det anbefales at give en specifik information om, at svarerne er ANONYME, og at det samlede resultat skal bruges i den senere undervisning om risikoadfærd.

### **VÆRD AT VIDE 1 fortsat**

- **Lav spørgeskemaet online.** Elever bekymrer sig i stor udstrækning om, hvorvidt deres besvarelser er anonyme. Ved at spørgeskemaet er online giver det dem en mulighed for at besvare det uden, at deres lærer og forældre kan genkende deres svar, og det fritager eleverne fra direkte dårlig feedback og hævede øjenbryn eller pegefingre. Altså bevirker brugen af internettet en øget ærlighed i spørgeskemaet blandt eleverne og gør, at eleverne overordnet set har tillid til, at de tal og frekvenser for rygning og alkoholindtag, som de bliver præsenteret for, er sandfærdige. Der findes en del gratis web tjenester som kan benyttes til dette formål. De er nemme at sætte op og giver automatisk en frekvensanalyse af besvarelserne.
  - Survey Monkey (<https://da.surveymonkey.com/>)
  - Online Undersøgelse (<https://www.onlineundersogelse.dk/>)
  - Poll Everywhere (<https://www.polleverywhere.com/>)
- **Få tilstrækkelig mange besvarelser.** Der skal gerne være svar fra mindst 15 personer. Dvs. så mange besvarelser, at det enkelte svar fra en elev kan gemme sig i bunken af svar. Hvis der er for få elever, som besvarer spørgeskemaet, øges risikoen for, at eleverne aktivt vælger at tilbageholde information og dermed, at resultatet ikke afspejler den faktiske adfærd (norm) i målgruppen (årgang eller klasse).
- **Tidsperspektiv.** Hvis eleverne i forhold til spørgeskemaet (se bilag 3.1) bliver bedt om at besvare ud fra et givent tidsperspektiv, er det vigtigt, at denne tidsperiode vil kunne karakteriseres som normal og ikke indeholder bestemte begivenheder som fx nytår eller konfirmationer, der vil kunne give et misledende resultat.

## 2.2 Spørgeskema

Undervisning og workshop om sociale normer og flertalsmisforståelser laves og udarbejdes på baggrund af data omkring elevernes brug af rusmidler. Data kan findes vha. spørgeskemaer, som elevernes allerede har udfyldt i trivselsundersøgelser, eller I kan vælge at lave jeres egne spørgeskemaer, som

dækker præcis det, som er relevant for jeres undervisning. Det er vigtigt, at spørgeskemaet ikke indeholder mere end 20 spørgsmål, hvor der også er spørgsmål angående køn, alder, klassetrin, mv. (Se eksempler på spørgsmål i bilag 3.1).

Det er vigtigt at skemaet som minimum indeholder spørgsmål omkring erfaringer og adfærd i forhold til brug af rusmidler, fx 'har du nogensinde røget cigaretter?' og hvor ofte har du drukket alkohol?'. Skemaet kan også indeholde spørgsmål omkring elevernes holdninger, ligesom spørgsmålene kan stilles i forhold til hvad eleven tror klassekammeraterne gør eller mener. Dette er ikke nødvendigt for at gennemføre projektet, men når spørgeskemaet spørger til begge dele, giver det muligheden for at undersøge, hvorvidt der findes misforståelser blandt eleverne, samtidig med at de største flertalsmisforståelser kan blive identificeret, så undervisningen kan fokusere på dette.

## VÆRD AT VIDE 2

### Hvordan analyserer man spørgeskemabesvarelser til brug i budskaberne?

De fleste elektroniske spørgeskemaer kan give en frekvensanalyse af besvarelserne, ligesom de kan lave tilhørende grafer. Det betyder, at spørgeskemaprogrammet selv udregner, hvor stor en procentdel af eleverne har svaret på hver enkelt svarmulighed. Dette letter analysearbejdet af spørgeskemaerne betydeligt. Hvis der bliver gjort brug af spørgeskema i papirform, skal I som undervisere selv udregne, hvordan besvarelserne er fordelt i klassen.

#### Eksempel

En klasse på 23 elever bliver spurgt ind til, hvor mange gange de drak alkohol i den sidste måned. For at finde frekvensen for hver svarmulighed blev antallet af personer, som havde valgt svarmuligheden, divideret med det totale antal elever i klassen.

- Aldrig: 10 pers. - Udregning  $(10/23) * 100 = 43\%$
- 1 gang: 5 pers. - Udregning  $(5/23) * 100 = 22\%$
- 2 gange: 3 pers. - Udregning  $(3/23) * 100 = 13\%$
- 3 gange: 2 pers. - Udregning  $(2/23) * 100 = 9\%$
- 4 gange: 1 pers. - Udregning  $(1/23) * 100 = 4\%$
- 5 gange: 0 pers. - Udregning  $(0/23) * 100 = 0\%$
- 6 gange: 0 pers. - Udregning  $(0/23) * 100 = 0\%$
- 7 eller flere gange: 2 pers. - Udregning  $(2/23) * 100 = 9\%$

Når frekvensanalysen foreligger, begynder det egentlige arbejde med at gennemse fordelingen af svar og vurdere, hvilke der kan benyttes til de faktuelle og positive budskaber.

## 2.3 Budskaber

De positive og faktuelle budskaber om unges adfærd fremstilles på baggrund af elevernes svar i spørgeskemaerne. Det er vigtigt at de formuleres så det er tydeligt at det er flertallets sunde adfærd der fremhæves og ikke den risikofyldte adfærd der

bebrejdes. Formålet med budskaberne er netop IKKE at være moraliserende eller diktere hvordan 'man' synes at unge skal opføre sig eller fortælle dem hvordan de skal forholde sig til brug af rusmidler.

Et positivt budskab er der, hvor adfærden er bedre, end den formodes at være. Altså, at kun 4 ud af 10 elever ryger, når eleverne tror, at 6 ud af 10 elever ryger. Det gælder også, selvom det ideelle vil være, at ingen elever ryger, overhovedet. Dermed kan voksne godt opfatte budskaberne, som både halvt positive og halvt negative, mens eleverne får en forståelse for, at deres jævnaldrende handler mere positivt, end de selv havde antaget.

Det er også vigtigt at budskaberne ikke kommer til at udstille enkelte elever der har udøvet en uhensigtsmæssig adfærd, som fx at drikke sig fuld. Dette kan undgås ved at fravælge de spørgsmål hvor kun 1 eller 2 elever har svaret bekræftende på at have drukket for meget alkohol, røget cigaretter, mv.

Eksempler på budskaber:

- 9 ud af 10 elever i 8. klasse på [Skole navn] vælger IKKE at ryge
- 88% af 8. klasse på [Skole navn] mener, at det ALDRIG er en god ide at indtage hash, uanset alder
- 7 ud af 10 elever i 8. klasse på [Skole navn] har ALDRIG været fulde
- 72% af elever i 8. klasse har SJÆLDENT (SLET IKKE) drukket alkohol, indenfor en måned
- 67% af 9. klasse på [Skole navn] har højest EN GANG (ALDRIG) været fulde, indenfor en måned
- 81% af eleverne i 8. klasse på [Skole navn] mener, at det IKKE er i orden at drikke alkohol, hvis det påvirker skolen

### VÆRD AT VIDE 3

#### Hvordan udvælger vi de rigtige spørgsmål og normative budskaber?

- Mere end halvdelen, altså flertallet af de unge, skal lave den positive adfærd eller have den positive holdning (fx 'har ikke været fuld' og 'synes ikke om rygning').
- Den faktiske adfærd eller holdning skal være "sundere" end den, målgruppen forestiller sig er mest udbredt.
- De, som udøver den negative adfærd, må ikke være så få at de risikerer at bliver udstillet. Dette betyder, at **hvis 1-2 elever udøver en negativ adfærd, bør dette ikke benyttes som et budskab**. Da selve formålet med projektet er at få flere til IKKE at drikke eller ryge, og dermed øge andelen af de elever, som har en positiv adfærd skal der fokuseres på de budskaber, hvor andelen af elever, som handler positivt, lægger omkring **60-90%**.

Studier har vist, at jo tættere informationen er på deltagernes tilhørsforhold (fx klasse), jo større effekt kan opnås. Derfor er det vigtigt, at hovedfokus i budskaberne bliver lagt på elevernes egne besvarelser.

## 2.4 Workshop med normativ feedback

Workshoppen med normative feedback laves på baggrund af teorien om sociale normer og spørgeskemabesvarelserne, og den præsenterer eleverne for forskellen mellem deres formodninger og virkeligheden omkring deres adfærd i forhold til rygning og alkohol. Indledningsvist gives eleverne forudsætningen for at kunne gennemskue deres egne flertals-misforståelser.

I projektet *Det GODE Liv* blev dette gjort gennem en 40 minutters workshop der startede med 10-15 minutters oplæg og dialog omkring sociale normer, social pejling, flertals-misforståelser og hvordan disse påvirker vores hverdag og de valg, vi tager. Eksempler der blev brugt i oplægget, var fx det normale i at klæde sig på efter vejret, eller ikke at møde i skole iført nattøj. Til gengæld blev rygning eller

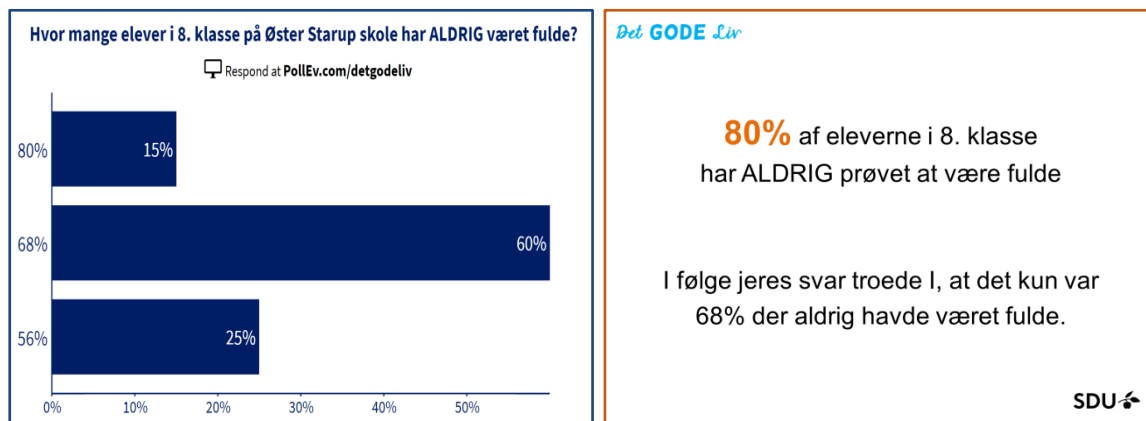
alkohol, som kampagnen omhandlede, IKKE brugt som eksempler. Desuden blev der lagt vægt på at alle data og tal var baseret på elevernes egne besvarelser.

I de næste 30 minutter blev eleverne præsenteret for klassens vaner angående den valgte adfærd i forhold til rygning og alkohol. For at engagere eleverne gøres dette via en web-poll, som kan findes gratis online og er nemme at benytte, fx polleverywhere.com og kahoot.com. Mange skoler benytter allerede disse i undervisningen, men vær opmærksom på, at nogle web-polls har restriktioner på antal deltagere, hvis de skal forblive gratis. Gennem web-poll'en stilles eleverne spørgsmål om hvad de tror adfærden er i deres klasse eller på deres årgang. Spørgsmålene ligner dem i spørgeskemaet, men "vendes" så der spørges ind til den ønskede adfærd. Dette gøres for at sætte et positivt fokus på elevernes sunde adfærd.

Eksempler på "Hvad tror du?" spørgsmål fra web poll'en:

- Hvor mange elever i din klasse, har IKKE drukket alkohol indenfor den sidste måned?
- Hvor mange elever i 8. klasse, har drukket mindre end 5 genstande sidste gang de drak alkohol?
- Hvor mange elever i din klasse, synes IKKE, at det er sejt at ryge?

**Figur 5.** Eksempler på spørgsmål og budskaber fra Poll Everywhere brugt i workshop som en del af en PowerPoint præsentation



*Første slide:* Spørgsmål stillet via Poll Everywhere og elevernes direkte svar.

*Andet slide:* Fremvisning af elevernes svar fra spørgeskemaet der demonstrerer misforståelserne

Workshoppen afsluttes med en kort opsummering af hvad elevernes besvarelser af spørgeskemaet viste.

## 2.5 Plakater

Da workshoppen er relativ kortvarig og både viden og budskaber hurtigt kan vige pladsen for andet, bør eleverne i ugerne efter mindes om deres flertalsmisforståelser. Dette kan gøres ved hjælp af simple, men i øjenfaldende plakater, som bærer de vigtigste budskaber. I projekt *Det GODE Liv* blev der til alle klasser/klasse-trin fremstillet 4-6 plakater med forskellige budskaber. Budskaberne fremhævede stadig den positive tilgang til elevernes alkoholvaner, og var langt hen ad vejen genbrug af budskaberne fra workshoppen. Hvis spørgeskemaet afslørede, at 17 ud af 20 elever havde drukket alkohol mindre end 2 gange indenfor den sidste måned, vil teksten på plakaten være:

*85% af eleverne i 8. klasse på [Skole navn] har SJÆLDENT drukket alkohol i løbet af den sidste måned.*

Af udseende var plakaterne farverige, men simple med budskabet skrevet med tydelig font og stor skrift (se eksempler på næste side).



2.5.1 Eksempler på plakater

**9 ud af 10 elever  
i 8. klasse på  
Næsby Skole  
vælger IKKE  
at ryge**



*Det GODE Liv*

**7 ud af 10 elever  
i 9. klasse på  
Næsby Skole  
har ALDRIG  
været fulde**



*Det GODE Liv*

**75% af  
9. klasses elever på  
Næsby Skole  
har højest EN GANG  
været fulde,  
indenfor en måned**



*Det GODE Liv*

**af eleverne i  
8. klasse har  
SLET IKKE  
drukket alkohol,  
indenfor en måned**



*Det GODE Liv*

#### VÆRD AT VIDE 4

##### Hvad og hvor om plakater

Spørgsmål og budskaberne på plakaterne skal være simple og nemme at forstå. Der må ikke være tvivl om, hvordan de skal forstås. Grafikken kan med fordel komplementere budskabet, men vigtigst af alt bør det være enkelt.

Evalueringen af projekt afslørede, at eleverne var glade for plakaterne, og at de mindede dem om budskaberne. Eleverne understregede vigtigheden af:


- At plakaterne placeres et sted, hvor eleverne færdes til dagligt; et sted, hvor eleverne ofte går forbi eller, hvor de kan sidde i nærheden og kigge på dem i frikvartererne. En strategisk placering er afgørende for, hvorvidt eleverne lægger mærke til dem.
- At plakaterne ikke skal hænges op blandt 20 andre plakater, men at der i perioden, hvor der arbejdes med sociale normer, bør gives plads, så budskabet får lov til at synke ind.

## 2.6 Web-baseret online quiz

Mange studier har vist at for at øge effektiviteten af forebyggelsesprogrammer skal budskaberne gentages på forskellige måder. Som minimum anbefales det at anvende feedback sessionen og plakaterne, men det kan være en fordel at integrere et ekstra innovativt og interaktivt element til interventionen der kan øge elevernes motivation til aktivt at deltage i projektet. I projekt *Det GODE Liv* fik eleverne adgang til en web-baseret online quiz som de enkeltvis kunne bruge via deres smartphone eller computer. Web quizen indeholdte en lille multiple-choice quiz, hvor eleverne kunne teste deres (mis-) forståelser omkring de sociale normer og straks modtage information om de faktiske normer om brug af rusmidler på deres skole. Budskaberne i quizen var formuleret på samme måde som i feedback sessionen og enkelte var de samme som på plakaterne og i workshoppen. En tilsvarende quiz kan laves i fx Kahoot! så eleverne senere eller derhjemme kan quizze, evt. med hinanden.

### 3 Bilag

#### 3.1 Eksempel på spørgsmål om rygning og alkohol

1	Hvilket køn er du? Svarmuligheder: 1: dreng 2: pige
2	Hvor gammel er du? Svarmuligheder: 13 år, 14 år, 15 år, 16 år, 17 år
3	Har du nogensinde drukket alkohol (mindst 1 hel genstand)? Svar muligheder: 1: Nej 2: Ja  Illustration af 1 hel genstand gør det nemmer for eleverne at svare korrekt
4	Hvor stor en andel af eleverne i din klasse, tror du, nogensinde har drukket alkohol (mindst 1 hel genstand)? Svar muligheder: 0%, 10%, 20% 30%,40% 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller 100%
5	Har du drukket alkohol (mindst 1 hel genstand) indenfor den sidste måned? Svar muligheder: 1: Nej 2: Ja
6	Hvor stor en andel af eleverne i din klasse, tror du, har drukket alkohol indenfor den sidste måned? Svar muligheder: 0%, 10%, 20% 30%,40% 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller 100%
7	Hvor mange gange har du drukket alkohol i løbet af den sidste måned? Svar muligheder: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10+ gange.
8	Hvor mange gange, tror du, at flertallet (mindst 51%) af eleverne i din klasse har drukket alkohol (øl, vin, spiritus, alkoholsodavand eller -cider) indenfor den sidste måned? Svar muligheder: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10+ gange.
9	Hvor mange genstande indtog du sidste gang, du drak alkohol? Svar muligheder: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15+ genstande

10	<p>Hvor mange genstande alkohol, tror du, at flertallet (mindst 51%) af eleverne i din klasse indtog i gennemsnit sidste gang de drak alkohol? (bare giv dit bedste bud)</p> <p>Svar muligheder: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15+ genstande</p>
11	<p>Har du nogensinde røget (cigaretter, pipe, e-cigaretter, mv.)?</p> <p>Svar muligheder: 1: Nej 2: Ja</p>
12	<p>Hvor stor en andel af eleverne i din klasse, tror du, nogensinde har røget (cigaretter, pipe, e-cigaretter mv.)?</p> <p>Svar mulighed: 0%, 10%, 20%, 30%, 40%, 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller 100%</p>
13	<p>Hvor ofte ryger du (cigaretter, pipe, e-cigaretter, mv.)?</p> <p>Svarmuligheder: 1: Aldrig 2: Mindre end en gang om ugen 3: En gang om ugen 4: Hver dag</p>
14	<p>Hvor stor en andel af eleverne i din klasse, tror du, ryger dagligt?</p> <p>Svar mulighed: 0%, 10%, 20% 30%,40% 50%, 60%, 70%, 80%, 90% eller 100%</p>
15	<p>Hvilke af følgende udsagn beskriver bedst din holdning til at ryge/drikke alkohol/...?</p> <p>Eksempler på svar muligheder:</p> <p>Det er aldrig en god idé - uanset alder</p> <p>Det er i orden hvis man er voksen - men ikke på min alder</p> <p>Det er i orden en gang imellem for unge på min alder, så længe det ikke påvirker skolegang eller andre forpligtelser.</p> <p>Det er i orden en gang imellem for unge på min alder, også selvom det påvirker skolegang eller andre forpligtelser</p> <p>Det er i orden for unge på min alder, at gøre jævnligt hvis det er det, den enkelte ønsker.</p>
16	<p>Hvilke af følgende udsagn, tror du, bedst beskriver det, flertallet (mindst 51%) af eleverne i din klasse mener om at ryge/drikke alkohol/... ?</p> <p>Tilsvarende svar muligheder som i spørgsmål 15:</p> <p>Det er aldrig en god idé - uanset alder</p> <p>Det er i orden hvis man er voksen - men ikke på min alder</p> <p>Det er i orden en gang imellem for unge på min alder, så længe det ikke påvirker skolegang eller andre forpligtelser.</p> <p>Det er i orden en gang imellem for unge på min alder, også selvom det påvirker skolegang eller andre forpligtelser</p> <p>Det er i orden for unge på min alder, at gøre jævnligt hvis det er det, den enkelte ønsker.</p>

## 4 Litteratur

### 4.1 Artikler om design og effekter af *Det GODE Liv*

Stock, C., Vallentin-Holbech, L., & Rasmussen, B. M. (2016). The GOOD life: Study protocol for a social norms intervention to reduce alcohol and other drug use among Danish adolescents. *BMC public health*, *15*, 704. doi:10.1186/s12889-016-3333-1

Vallentin-Holbech, L., Rasmussen, B. M., & Stock, C. (2017). Are perceptions of social norms regarding peer alcohol and other drug use associated with personal use in Danish adolescents? *Scand J Public Health*, *45*(8):757-64. doi:10.1177/1403494817724313

Vallentin-Holbech, L., Rasmussen, B. M., & Stock, C. (2017). Effects of the social norms intervention *The GOOD Life* on norm perceptions, binge drinking and alcohol-related harms: a cluster-randomised controlled trial. *BMC Public Health*, Submitted 06 July 2017, In review

Vallentin-Holbech, L., Rasmussen, B. M., & Stock, C. (2017). Do implementation parameters moderate the effectiveness of the social norms alcohol prevention programme *The GOOD Life*? *Health Education & Behavior*, Submitted 07. December 2017, Initial review

### 4.2 Grundlæggende litteratur om sociale normer

Berkowitz, A.D. (2003). *The Social Norms Approach to Preventing School and College Age Substance Abuse: A Handbook for Educators, Counselors, Clinicians*, San Francisco, CA: Jossey-Bass

Berkowitz, A.D. (2004). *The Social Norms Approach: Theory, Research and Annotated Bibliography*. NY. ([http://www.alanberkowitz.com/articles/social\\_norms.pdf](http://www.alanberkowitz.com/articles/social_norms.pdf))

Haines, M. P., Perkins, H. W., Rice, R., & Barker, G. (2005). *Guide to marketing Social Norms for Health Promotion in schools and communities*. Michigan: National Social Norms Resource Center. (<http://www.alcoholeducationproject.org/>).

Perkins, H.W. & Berkowitz, A.D. (1986). Perceiving the Community Norms of Alcohol Use Among Students: Some Research Implications for Campus Alcohol Education Programming. *International Journal of the Addictions*, *21*:961-976.

#### 4.3 Anden litteratur benyttet i udarbejdelse af inspirationshæftet

Bewick, B. M., Trusler, K., Mulhern, B., Barkham, M., & Hill, A. J. (2008). The feasibility and effectiveness of a web based personalised feedback and social norms alcohol intervention in UK university students: A randomised control trial. *Addictive behaviors*, 33(9), 1192-1198. doi:10.1016/j.addbeh.2008.05.002

Borsari, B., & Carey, K. B. (2001). Peer influences on college drinking: a review of the research. *Journal of substance abuse*, 13(4), 391-424.

Darley, J. M. (1992). Social organization for the production of evil. *Psychological Inquiry*, 3(2), 199-218.

Faggiano, F., Vigna-Taglianti, F., Burkhart, G., Bohrn, K., Cuomo, L., Gregori, D., . . . Galanti, M. R. (2010). The effectiveness of a school-based substance abuse prevention program: 18-month follow-up of the EU-Dap cluster randomized controlled trial. *Drug and Alcohol Dependence*, 108(1-2), 56-64. doi:10.1016/j.drugalcdep.2009.11.018

Festinger, L. A. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Communication*, 7, 117-140.

Gilbert, D.T. & Malone T.S. (1995). The correspondence bias. *Psychol Bull* 117(1):21–38.

Haines, M., & Barker, G. (2003). The NIU experiment: A case study of the social norms approach. In H. Perkins (Ed.), *The social norms approach to preventing school and college age substance use: A handbook for educators, counselors and clinicians* (pp. 21-34). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Johannessen K. & Glider P. (2003) The University of Arizona's campus health social norms media campaign. In H. Perkins (Ed.), *The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians* (pp. 65–82). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kilmer JR et. al. Misperceptions of college student marijuana use: implications for prevention. *J Stud Alcohol*. 2006;67(2):277–81.

McAlaney, J., Bewick, B., & Hughes, C. (2011). The international development of the 'Social Norms' approach to drug education and prevention. *Drugs-Education Prevention and Policy*, 18(2), 81-89. doi:10.3109/09687631003610977

Page, R. M., Ihasz, F., Hantiu, I., Simonek, J., & Klarova, R. (2008). Social normative perceptions of alcohol use and episodic heavy drinking among Central and Eastern European adolescents. *Substance use & misuse*, 43(3-4), 361-373. doi:10.1080/10826080701202866

Perkins, H. W., Meilman, P. W., Leichliter, J. S., Cashin, J. R., & Presley, C. A. (1999). Misperceptions of the norms for the frequency of alcohol and other drug use on college campuses. *Journal of American College Health, 47*(6), 253-258.  
doi:10.1080/07448489909595656

Perkins, H.W. & Craig, D.W (2003) The Hobart and William Smith College experiment: A synergistic social norms approach using print, electronic media, and curriculum infusion to reduce collegiate problem drinking. In H. Perkins(Ed.) *Social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians* (pp. 35–46). San Francisco, CA: Jossey-Bass

Stock, C., McAlaney, J., Pischke, C., Vriesacker, B., Van Hal, G., Akvardar, Y., Orosova, O., Kalina, O., Guillen-Grima, F., Bewick, B. M. (2014). Student estimations of peer alcohol consumption: Links between the Social Norms Approach and the Health Promoting University concept. *Scandinavian Journal of Social Medicine, 42*(15\_suppl), 52-59.  
doi:10.1177/1403494814545107

Syddansk Universitet  
Forskningsenheden for Sundhedsfremme  
2018  
ISBN: 978-87-91245-31-2