
Nettbasert undervisning om rus og psykisk helse virker

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

SOFIE PAUS

Tidsskriftet

Nettbaserte undervisningsopplegg kan minske angst og alkoholforbruk blant tenåringer, viser en stor studie fra Australia.



I en klyngerandomisert studie i Australia ble skoler med til sammen rundt 6 000 elever i alderen 13–14 år randomisert til fire ulike intervensjoner (1): et nettbasert undervisningsprogram om alkohol og cannabis, et nettbasert undervisningsprogram om angst og depresjon, begge undervisningsprogrammene eller vanlig klasseromsundervisning om de samme emnene. Under og etter undervisningen besvarte elevene flere spørreskjemaer.

Elevene som fulgte et nettbasert undervisningsopplegg, hadde mer kunnskap om alkohol, cannabis, angst og depresjon enn elevene som fikk vanlig undervisning i klasserom. 30 måneder senere hadde de lavere risiko for å drikke alkohol (oddsratio 0,25, 95 % KI 0,12–0,51), lavere risiko for episodisk høyt alkoholinntak og mindre angstsymptomer.

– Denne studien er stor og solid, og benytter både tradisjonelle skolebaserte intervensjoner og moderne sosiale medier på en god måte, sier Jørgen G. Bramness. Han er psykiater og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet og ved Nasjonalt kompetansesenter for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse.

– Forebyggende intervensjoner på rusmiddel- og psykisk helse-feltet er sjeldne, i hvert fall av denne størrelse og kvalitet, og tidligere studier har vist sprikende resultater, sier han.

– Studien viser en effekt på episodisk høyt alkoholinntak, såkalt *binging*, noe som er gledelig. Men det var ingen effekt på forekomsten av depresjon. Dessverre fikk ikke forskerne lov til å spørre ungdommen om bruk av cannabis. Det ville vært interessant å se om man kan forebygge bruk av cannabis i denne aldersgruppen, særlig fordi bruk av cannabis er foreslått avkriminalisert i Norge, sier Bramness.

LITTERATUR

1. Teesson M, Newton NC, Slade T et al. Combined prevention for substance use, depression, and anxiety in adolescence: a cluster-randomised controlled trial of a digital online intervention. *The Lancet Digital Health* 2020; 2: PE74–E84. [CrossRef]

Publisert: 17. februar 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0072

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.