



*“Et internettbasert program som tilbyr en sjekk av alkoholvanene dine, og som hjelper deg til å justere dem dersom du ønsker det”*



**BALANCE**

# Hei og velkommen til Balance

**Balance er utviklet av eksperter på alkohol og alkoholvaner, for at du skal kunne nyte alkohol på en trygg måte.**

**Balance er ikke laget for å advare om "alkoholens mange farer" eller for å løfte en pekefinger mot noen.**

**Det vil du fort oppdage!**

## Hva er Balance?

Balance er et internettbasert program som tilbyr en sjekk av dine alkoholvaner, og som hjelper deg til å justere dem dersom det er behov for det. Balance gir også råd om hvordan takle stress og ha det bedre i hverdagen.

Programmet er ikke ute etter å få folk til å slutte å drikke, men å hjelpe brukeren til å få trygge drikkevaner og nyte livet gjennom små og store endringer.

Det er lagt stor vekt på at innholdet skal være lett tilgjengelig og lystbetont, i tillegg til å gi ønsket effekt.

Balance kan brukes på PC, nettbrett eller smarttelefon. Det kreves kun en nettleser og tilgang til internett.

## Faglig bakgrunn for programmet

Balance bygger på omfattende forskning om alkohol, atferdsendring og positiv psykologi.

Programmet er bygget rundt en kronologisk rekkefølge av de psykologiske prosessene som oppstår når man forsøker å endre seg, og gir deg som bruker aktiv hjelp til å takle disse. Her er motivasjon, viljestyrke, humør og forebygging av tilbakefall sentrale elementer.

Virkingen av Balance har blitt evaluert gjennom en studie som konkluderer med at programmet har effekt.

Med andre ord, Balance virker!

***“Digitale intervensjoner har dokumentert effekt for en rekke ulike typer helse-  
atferd, blant annet røykeslutt, livsstil, depresjon og narkotikamisbruk”***

## **Hva består Balance av?**

Balance består av to deler. Den første delen er en internettbasert hurtigsjekk av alkoholvanene. Denne sjekken tar bare noen få minutter. Når du har gjennomført denne delen, får du en tilbakemelding på om alkoholvanene dine er trygge, eller om det er et behov for å justere dem.

Hurtigsjekken kan du gjøre hvor du vil, alt du trenger er en PC, en smarttelefon eller et nettbrett med internettilkobling. Det skjer ingen pålogging - brukeren legger ikke igjen noen identifiserbare spor. Det er helt frivillig å ta den, og bedriften får ingen opplysninger om hvem som har tatt/ikke tatt den.

Alle som tar hurtigsjekken får tilbud om å ta del to av Balance, som har følgende alternativer:

- 1) Et interaktivt program som handler om å ha det bedre i hverdagen og redusere stress. Programmet går over 4 uker med 3 sesjoner pr uke.
- 2) Et interaktivt, individualisert program som gir den enkelte hjelp og støtte til å legge om alkoholvanene. Programmet løper daglig i 56 dager og deretter følger en (mindre intensiv) oppfølgingsperiode på ytterligere 10 måneder.

Brukere som på bakgrunn av hurtigsjekken ikke ser ut til å ha risikofulle alkoholvaner anbefales alternativ 1, mens brukere som får tilbakemelding om at alkoholvanene kan være risikofulle, anbefales alternativ 2.

## Er det trygt å bruke Balance?

Datatilsynet har gitt Akan kompetansesenter konsesjon for bruk av Balance. Alle data behandles konfidensielt, og i tråd med norsk lov og regelverk i EU. Programmet ligger på en server utenfor bedriftens område. Kommunikasjon mellom din pc og denne serveren skjer over en kryptert lenke.

Arbeidsgiver har ikke tilgang til, og får ikke vite noe om hvem som har deltatt eller hva enkeltpersoner har svart. All deltakelse er helt frivillig, og du kan avslutte når som helst. Deltakerne bestemmer selv om de vil benytte programmet hjemmefra eller fra jobben.

Under hurtigsjekken av alkoholvaner (del 1) oppgir man kjønn og alder og ellers ingen identifiserbare data. Data fra hurtigsjekken er dermed anonyme. De som velger å gå videre i programmet (del 2) må oppgi mailadresse, og mobilnummer. Disse krypteres under den aktive tiden i programmet og slettes når man melder seg av. Opplysningene er etter dette anonymiserte. Du bestemmer selv hvilken mailadresse du vil ha linken sendt til. Du kan gjerne bruke privat adresse.

Du får en egen personlig pin-kode som du må bruke ved pålogging til programmet.

# akan

## KOMPETANSESENTER



Følg oss på Facebook: [www.facebook.com/akankompetansesenter](http://www.facebook.com/akankompetansesenter)



Følg oss på Twitter: [@AkanNorge](https://twitter.com/AkanNorge)



Følg oss på LinkedIn: [www.linkedin.com/company/akan-kompetansesenter](http://www.linkedin.com/company/akan-kompetansesenter)

Dronningens gate 13,0152, Oslo  
Tlf: 22 40 28 00 - E-post: [akan@akan.no](mailto:akan@akan.no) - [www.akan.no](http://www.akan.no)