

# Webbstöd för cannabisanvändare

Ann-Sofie Johansson

Socionom

eStöd, Beroendecentrum Stockholm

Samordnare nationella cannabispätverket

[ann-sofie.m.johansson@sll.se](mailto:ann-sofie.m.johansson@sll.se)

# Agenda

- Cannabishjälpen – beskrivning av syfte och resultat
- Cannabisprogrammet på vårdguiden 1177
  - Resultat från Livsstilsmottagningen
  - Anonyma tjänster på eStödsenheten
  - Droghjälpen

# WHO-rapport

- Cannabis är världens mest utbredda illegala drog.
- God evidens för att erbjuda psykosocial behandling (KBT, MET m fl) till personer med cannabisberoende.
- **Mobil- och internetbaserade interventioner för cannabisanvändare bör studeras närmare.**



# cannabis hjälpen

Hem

Jag är ▾

Fakta

Frågor och svar ▾

Hitta hjälp

Cannabishjälpen är en plats för alla som berörs av cannabis. Oavsett om du själv röker ibland, har stora bekymmer med cannabis, är anhängig eller möter de som röker i ditt arbete och vill hjälpa, är cannabishjälpen en sida där du kan hitta relevanta fakta. Du kan även ställa frågor samt hitta professionellt stöd och behandling ifall du vill ha hjälp att sluta röka.

## Välkommen till Cannabishjälpen. Vem är du?

Jag är  som är intresserad av

Cannabishjälpen finansieras av Folkhälsomyndigheten och drivs av ett nationellt nätverk av behandlare som arbetar med att hjälpa de som har fått problem med cannabis.

**NATIONELLA  
CANNABIS  
NÄTVERKET**

Klicka här för att läsa mer om Cannabisnätverket eller ansöka om medlemskap.

### Nyhet

Vill du delta i en forskningsstudie om att förändra din cannabisanvändning med internetbaserad hjälp?



**Karolinska  
Institutet**

Tryck här för att läsa mer >

### Tweets

 Följ

-  **Kropp & Sjal** 23 nov  
@SR\_kroppochsjal  
Vad säger forskningen om hurvida cannabis kan hjälpa människor med olika sjukdomar? Hör Emma... [instagram.com/p/-bpzh8Cox9/](https://www.instagram.com/p/-bpzh8Cox9/)  
Retweatad av Cannabishjälpen  
Visa
-  **NIDAnews** 18 nov  
@NIDAnews  
Answers to teens' top 10 most commonly asked questions about #marijuana: [teen-drugabuse.gov/national-drug-...](https://www.drugabuse.gov/national-drug-...) [pin.twitter.com/1zqMCNXUwH](https://twitter.com/1zqMCNXUwH)  
Retweatad av Cannabishjälpen  
Visa foto

Tweeta till @cannabishjalpen

# Syftet

## Övergripande

Öka kunskap och förståelse för webbaserad intervention (RCT-behandlingserfarenheter- och kvalitetssäkra rådgivningen)

## Specifika

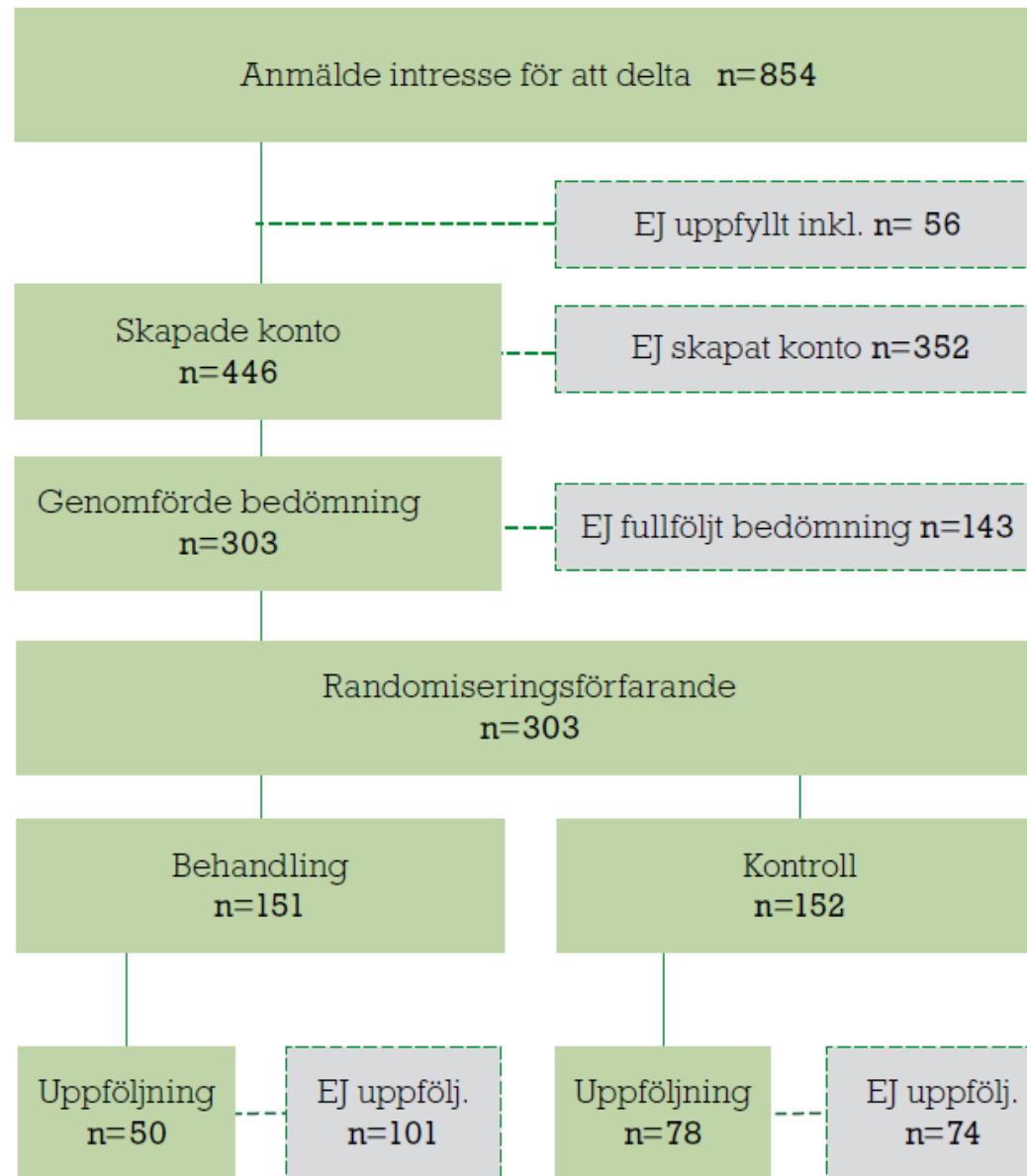
- När vi målgruppen - regelbundet använt cannabis och inte sökt hjälp?
  - Påverkar interventionen användningsgrad?
  - Fler cannabisfria dagar i interventionsgruppen?

# Utveckling av ett program

- Kunskapsöversikt av tidigare forskning
- Diskussioner med erfarna behandlare och forskare
- Program baserat på tidigare internetprogram (KBT, MI) med tillägg av HAP









# De som anmälde sig

- Medelålder 26 år
- 32% kvinnor
- 55 % var ensamstående
  
- 58 % försörjde sig via arbete, 19 % via studiemedel
  
- 58 % hade genomgått gymnasium eller motsvarande utbildningsnivå ,  
15 % hade universitet/högskola som högsta utbildningsnivå
  
- 93 % hade använt cannabis varje vecka senaste sex månaderna
- Genomsnittlig konsumtion senaste veckan 5,3 dagar

# Bedömda

- 85 % har inte tidigare sökt hjälp/behandling för cannabisvanor
- 80 % har pratat med en anhörig eller vän om att minska eller sluta med cannabisanvändning
- 60% depression
- 40% ångest

De som som fullföljde bedömningen var i  
genomsnitt:

- äldre
- använde cannabis oftare
- fler beroendekriterier
  - mer motiverade

Fler bodde i egen lägenhet och färre med sina  
föräldrar

# Behandlingsinnehållet

## 12 övningar/uppdrag

- Genomförde i genomsnitt 1/3
- *Mest* förekommande: motivation (60%), sätta mål (52%)  
självkontroll (38%)
- *Minst* förekommande: Fråga efter hjälp (6%), förebygga  
återfall (4%) och risksituationer (1%)

Jag kan inte  
sova utan att  
röka  
cannabis.....

Ska det verkligen  
vara så här nu när  
jag har slutat röka?  
(att jag blir så arg /  
inte kan sova /  
känner mig osäker...)

# Motivationsarbete

- ⑩ Motivation är färskvara!
- ⑩ Svvara snabbt
- ⑩ Inge hopp!
- ⑩ Bemötande i början viktigt

# Resultat

-

- De flesta gjorde inte eller bara en liten del av programmet.
- De flesta använde fortfarande cannabis vid uppföljningen.

+

- Har nått personer som har problem och som inte har sökt annan hjälp.
- Alla som anmälde sig minskade sin konsumtion och sina problem.
- De som faktiskt använde programmet (PP) var i större utsträckning cannabisfria och hade mindre beroendetecken vid uppföljningen.

# Fokusgrupper med rådgivare

Preliminära reflektioner:

- det finns skillnader mellan traditionell behandling och nätbaserad behandling.
- den skriftliga formen i kombination med tidsförskjutningen verkade skapa utrymme för reflektion hos både behandlaren och användaren.
- det blev ett ökat fokus på det konkreta behandlingsuppdraget



## Rådgivarperspektivet

- Utmanande att vidmakthålla behandlingskontakten
- Utmanande att använda sig av precisa formuleringar
- Saknas möjligheter att korrigera budskapet (ser inte mottagarens reaktion)

## Kvalitetssäkra skriftlig rådgivning (MI )

- Skrift kan kodas enligt MITI 4.2.1)
- Utgöra grund för handledning till webbrådgivare
- Kombinationen tycks kunna öka MI-graden (särskilt autonomi)

# Några reflektioner och utmaningar

- Rekrytering
- Bortfall
  
- Kombination av kommunikationsvägar?
- Kortare interventioner?
- Nya målgrupper?

# Vad är viktigt för användarna?

- **Anonymitet**
- **Lättillgängligt**
- **Trovärdig avsändare**

Även

- Innehåll (motivation, sug, strategier, återfall)
- Eget mål
- Referenser

Rapport finns på  
[cannabisnatverket.se](http://cannabisnatverket.se)

## Webbstöd på Cannabis hjälpen

– möjligheter, begränsningar och effekter

# Patientnära tjänster via 1177 - alkoholprogrammet och cannabisprogrammet

**1177**  
VÅRDGUIDEN

E-tjänster

Logga ut  
Inloggad som Jane Doe

[Start](#) » Stöd och behandling

## Stöd och behandling

Dina pågående stöd eller behandlingsprogram

[Cannabisprogrammet e-Stöd](#)

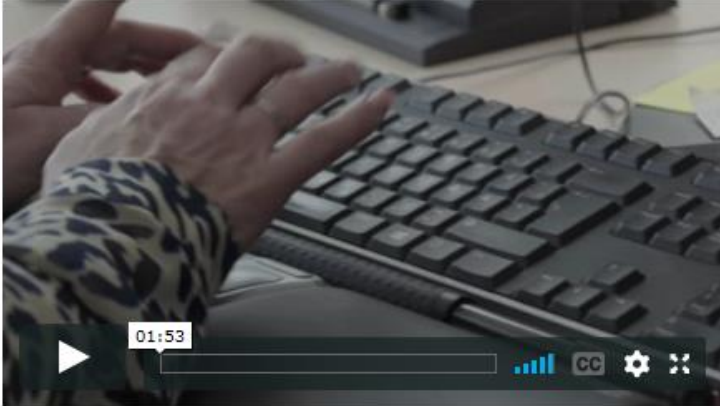
Tillgängliga stöd och behandlingsprogram

Det finns inga tillgängliga kurser, stödprogram eller anmälningar till behandlingar

### Om Stöd och behandling

Välkommen till Stöd och behandling, en tjänst där du kan få stöd, behandling eller utbildning på nätet. [Läs mer om Stöd och behandling](#)

[Mer om regler och rättigheter](#)



01:53

# 2018 - utveckling och test av cannabis- programmet för Livsstils mottagningens patienter

[Start](#) » [Stöd och behandling](#) » Cannabisprogrammet e-Stöd

## Cannabisprogrammet e-Stöd

**Meddelanden**

**Instruktion**

Här kommer några frågor om din användning, ditt sug och hur du mår. Du kommer få svara på dessa frågor varje vecka under tiden som du använder programmet.

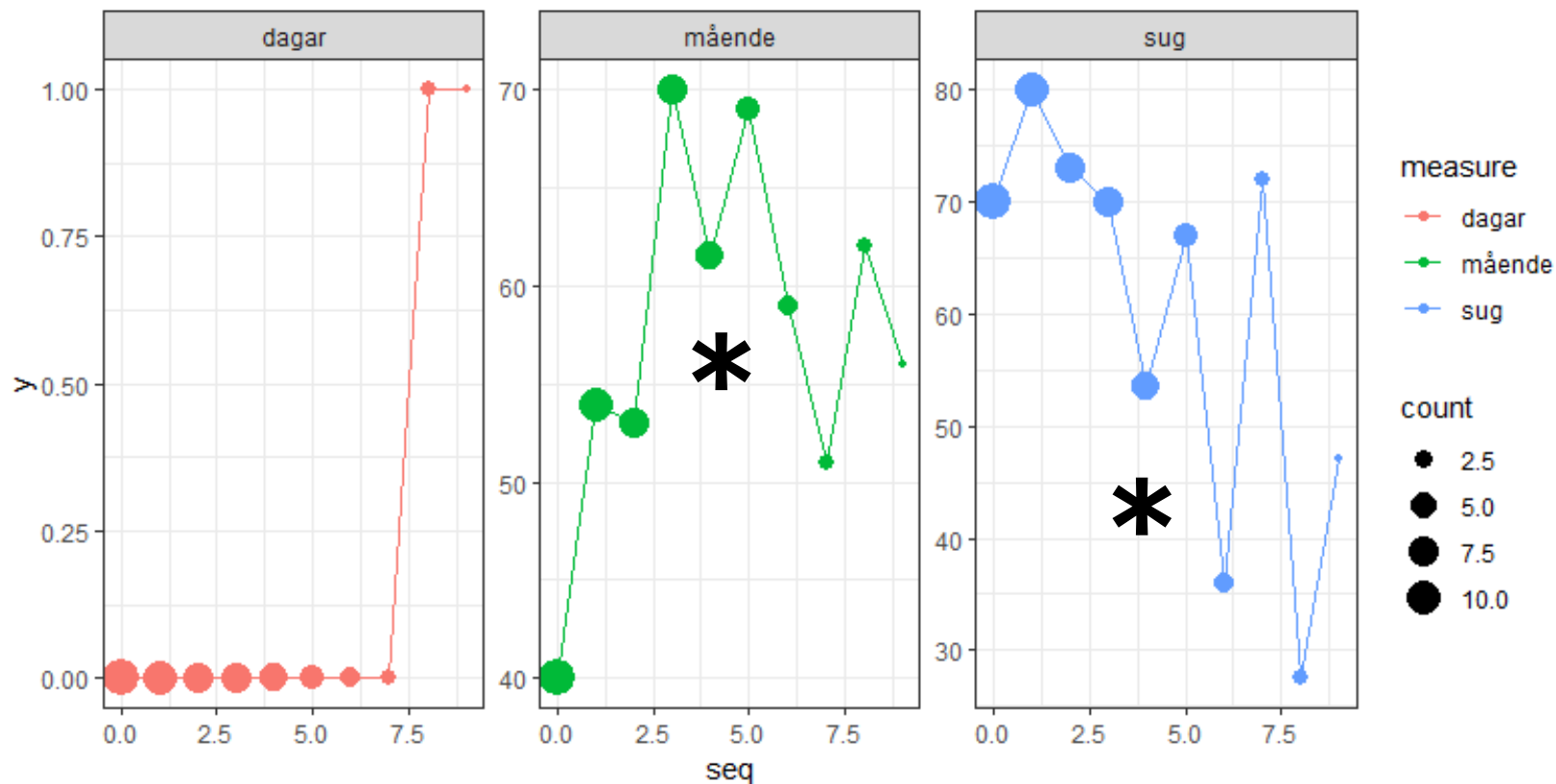
Hur har du mått de senaste 7 dagarna? 0 betyder mycket dåligt, 50 betyder ok och 100 betyder mycket bra.

Om du skattar ditt mående under 25, berätta gärna mer om hur du har det. Ibland tar det några dagar innan din nätbehandlare ser detta. Behöver du hjälpsnabbare rekommenderar vi att du i första hand kontaktar Livsstilsmottagningen på tel 08 - 1234 7482. Vid akut behov av hjälp, ring till Maria ungdom på tel 08 - 1234 7410 eller Beroendeakuten på S:t Görans tel 08 - 1234 7900.

Hur starkt sug har du känt de senaste 7 dagarna? 0 betyder inget sug alls och 100 betyder mycket starkt sug.

Hur många av de senaste 7 dagarna har du använt cannabis?

# Gruppnivå (n=11) Median/Medel/Medel



## Publika tjänster på eStöd (webb och telefon)

- [alkoholhjalpen.se](http://alkoholhjalpen.se)
- [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se)
- [cannabishjalpen.se](http://cannabishjalpen.se)
- [anhorigstodet.se](http://anhorigstodet.se)
- [droghjalpen.se](http://droghjalpen.se)

**alkoholhjalpen**

 **ALKOHOLLINJEN**

**cannabis  
hjalpen**

*Anhörig  
stödet*

droghjalpen



**droghjälpen.se**  
**020-91 91 91**



## Testa dina vanor



Vill du testa dina egna vanor när det gäller droger? Prova gärna vårt snabbtest.



Poäng:

12

Du använder droger relativt ofta. Din poäng är oroande, eftersom det tyder på att du kan ha utvecklat vissa drogrelaterade problem. Om du inte redan har gjort det så är det bra om du kan prata om det med någon som du litar på. Du kan börja med att prata med en familjemedlem eller kontakta oss.

## Skriv ett meddelande till oss



Du kan skriva ett meddelande till oss när du vill, vi svarar alltid inom tre dagar och oftast samma dag. Vi finns här kontorstid alla dagar i veckan.

## Ring oss



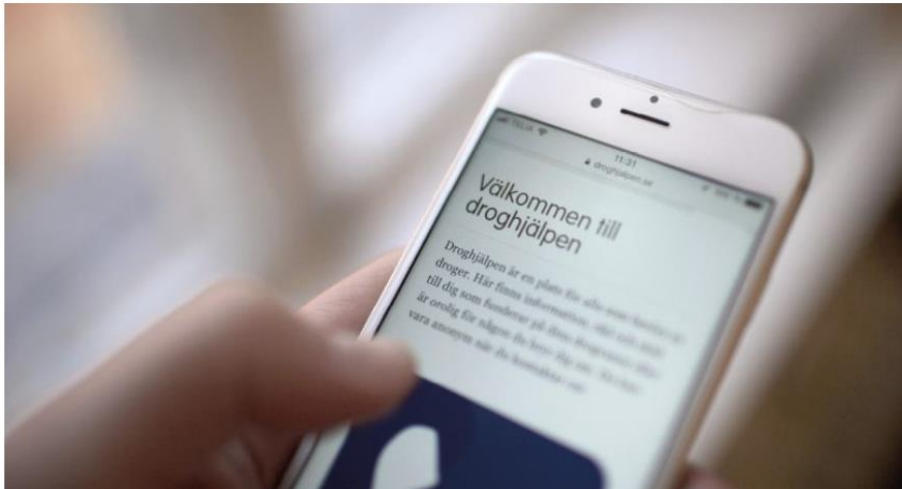
Telefon: 020 – 91 91 91

Öppen måndagar och  
torsdagar 9 – 16.

Om linjen är upptagen så kan du lämna ditt telefonnummer och bli uppringd eller vänta kvar.

## ANONYM OCH SNABB KONTAKT GER RESULTAT

2019-04-26



Alkohol&Narkotika nr 2 2019  
Tema Internetbehandling

- *Tusen tack, det känns som en oerhörd lättnad att kunna kontakta er.*
- *vill tacka för stödet här det har betytt mycket*
- *Skönt och viktigt att ni finns*
- *Detta har verkligen fått mig att reflektera och på riktigt tänka igenom min situation.*