

cannabis hjälpen

Stöd på nätet

Magnus Johansson

Socionom, Beroendecentrum Stockholm

Doktorand, Karolinska Institutet,

magnus.johansson.1@ki.se



**Karolinska
Institutet**

**NATIONELLA
CANNABIS
NÄTVERKET**



Folkhälsomyndigheten



**Karolinska
Institutet**

Agenda

- Bakgrund
- Cannabishjälpen.se
- Program på nätet
- Rådgivningen
- Studie
- Resultat

Fungerade det?

NEJ

- Ingen skillnad mellan de som lottades till behandling direkt jämfört med kontrollgruppen.
- De flesta gjorde inte eller bara en liten del av programmet.
- De flesta använde fortfarande cannabis vid uppföljningen.



Fungerade det?

JA

- 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.

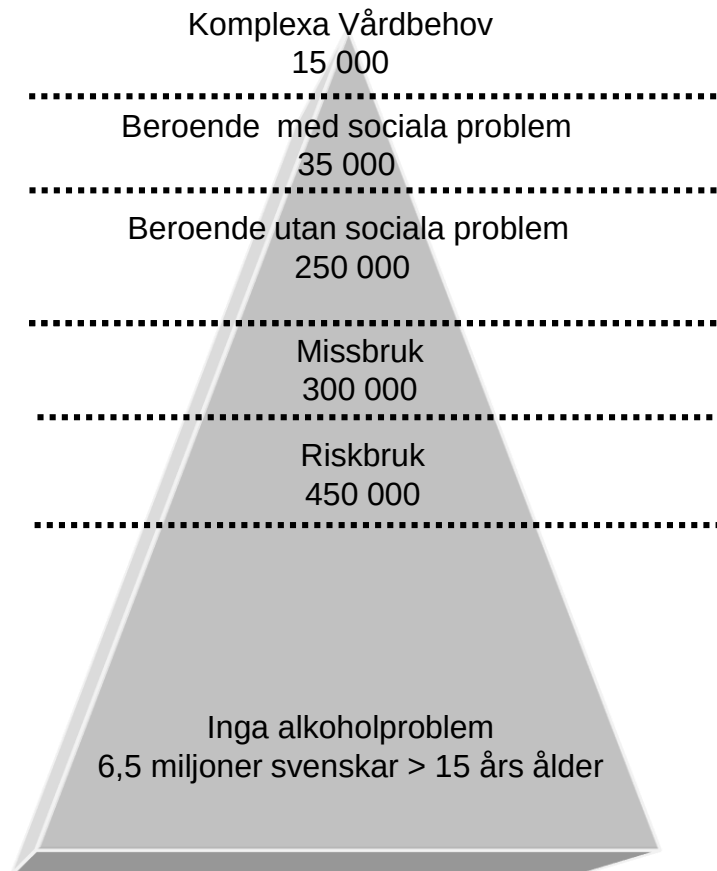




**Karolinska
Institutet**

Bakgrund

Substansproblem kan se ut på olika sätt



Alkoholproblem i Sverige

- Mindre komplexa problem
- Många förändras på egen hand
- Korta metoder funkar bra

Liksom vid andra substansberoenden är det endast ett fåtal personer med cannabisberoende som söker hjälp

Personer med alkoholberoende (Wallhed Finn et al., 2014):

- Skäms
 - Känner in igen sig
 - Tilltalas inte av behandlingsalternativ (mål)
 - Vill ha information via nätet
-
- Rädsla för negativa konsekvenser
 - Internet interventioner når beroende personer som inte kommer till mottagningarna
-

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.
- För personer som upplever att de har problem men inte är beredda att söka beroende.



The health and social effects
of nonmedical cannabis use



**Karolinska
Institutet**

cannabishjalpen.se

Cannabishjälpen är en plats för alla som berörs av cannabis. Oavsett om du själv röker ibland, har stora bekymmer med cannabis, är anhörig 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

Någon ▾

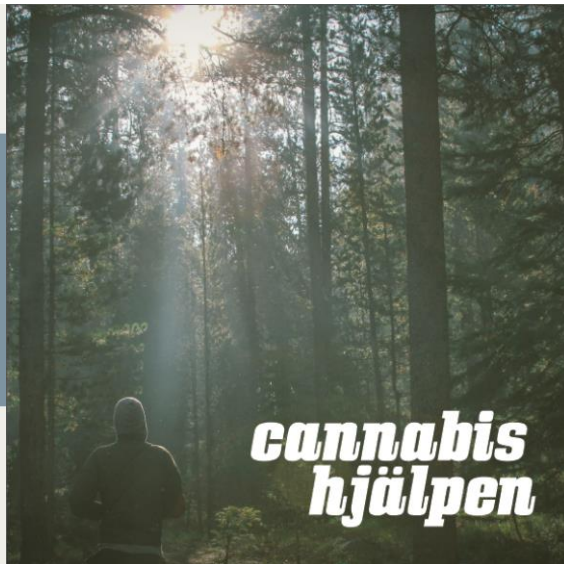
som är intresserad av

Något ▾

Släpp in lite frisk luft

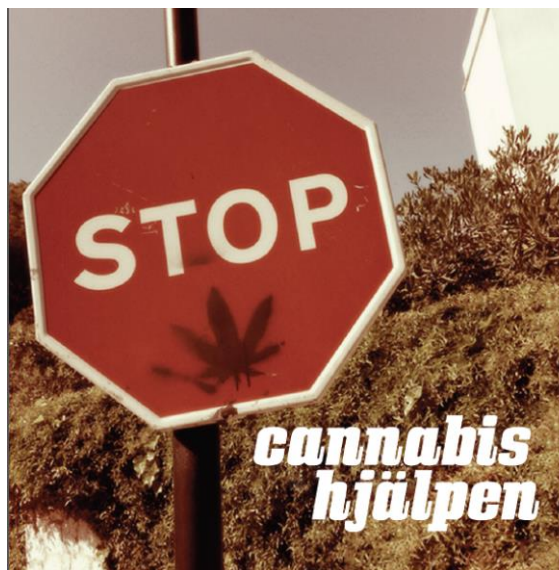
Känns det som att du har glömt vad som är viktigt? Har du svårt att sova utan? Har du svårt att begränsa dig? Känns det som att du slösar bort din tid? Behöver du få ordning på saker i livet? Har du tappat intresset för nya saker? Har du funderat på att sluta?

cannabishjalpen.se
Anonymt och på dina villkor



**Karolinska
Institutet**

Informationskort

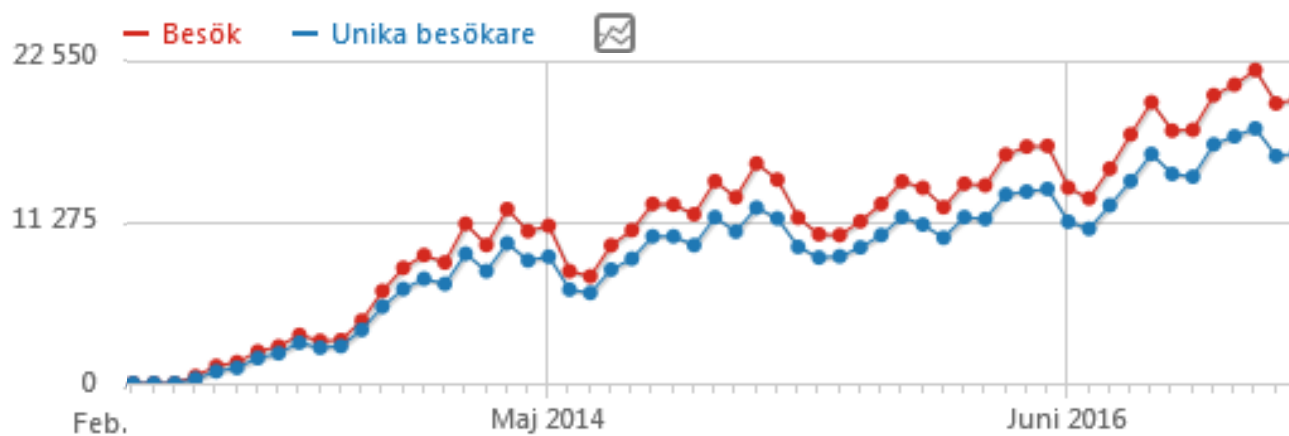


Känner du dig lite seg?

Har du svårt att begränsa dig? Får du inte saker och ting gjorda? Känner du dig missuppfattad? Har du tappat lusten? Känns det som att du har glömt vad som är viktigt? Känns det som att du slösar bort din tid? Har du funderat på en förändring?

cannabishjalpen.se
När det passar dig

Besöksgraf





**Karolinska
Institutet**

Programmet

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



Programmets uppbyggnad

- Bedömning
- När rökte du senast?
- Filmklipp
- Uppdrag





start

uppdrag

kalender

Välkommen till Cannabishjälpens e-stöd

Har du rökt cannabis sedan du var här sist?

Enligt dina tidigare registreringar så har du nu varit utan cannabis i **4 månader**. Om du har rökt efter det så ska du uppdatera din kalender.

Ja, jag har använt senare

Nej, ta mig vidare

När man slutar med cannabis efter att ha använt det regelbundet så kan det ta flera veckor, ibland 6 veckor eller mer, innan de långsiktiga effekterna försvinner. Cannabishjälpens program är indelat i olika steg som är anpassade efter vad man kan behöva tänka på under den första tiden då man slutat med cannabis.

Här på startsidan hittar du råd utifrån vilket steg du befinner dig i. [Läs mer i introduktionen](#)

7magnus

- [Mitt konto](#)
- [Logga ut](#)

Poäng

- *uppdrag*: 0
- *kalender*: 8
- *bonus*: 1



Karolinska
Institutet

**cannabis
hjälpen**

Du är nu i steg 2

Det andra steget varar till ca 3 veckor efter sista gången som du använde cannabis. Detta steg brukar handla mycket om känslor och tankar som dyker upp eller blir annorlunda nu när de långsiktiga effekterna av cannabisen håller på att försvinna.



Vad är viktigt att tänka på under steg 2?

- Det är under denna period som cannabis lugnande effekt inte längre kan hålla tillbaka negativa känslor som kan ha lagrats upp under tiden som du har rökt cannabis.
- Fler eller mer negativa känslor kombineras med att drömmarna ofta blir intensivare.
- Du kommer att märka att du fungerar lite sämre ett tag vilket är helt naturligt.
- Det kommer snart att vända och bli bättre.

Vanliga symptom i steg 2



start

uppdrag

kalender

Kalender

DATUM *

2015

sep

16

REGISTRERA

Hur starkt sug kände du denna dag?

Med sug menar vi både känslor av sug och tankar på att röka cannabis.

Använde du cannabis denna dag?

+ ABSTINENS

+ BESKRIV SITUATIONEN

« Föregående

tisdag, september 1, 2015

Nästa »

	m	t	o	t	f	l	s
36	31	1	2	3	4	5	6
				1	0	0	0
37	7	8	9	10	11	12	13
	0	0	0	0	0	0	0
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30	1	2	3	4

Graf

Kalender

Tabell



- Bedömning
- När rökte du senast?
- Filmklipp
- Uppdrag →
 1. Motivation
 2. Mål
 3. Självkontroll
 4. Målbild
 5. Testa ditt sätt att tänka
 6. Sova bättre
 7. Hantera sug
 8. Tacka nej
 9. Känslor
 10. Ta hjälp
 11. Kartlägg dina risksituationer
 12. Alternativ
 13. Förändring på längre sikt

3. Att tänka hjälpsamma tankar

Sug väcker ofta negativa tankar som gör det svårare att stå emot suget. En vanligt förekommande, men helt felaktig, negativ tanke är att suget bara kommer att försvinna om du röker cannabis. ”Jag måste röka cannabis, annars kommer inte suget att släppa!”. Hjälpsamma tankar kan här ge dig kraft att stå emot suget. Exempel på en hjälpsam tanke i denna situation är: ”Även om cannabis just nu kan ge kortsiktiga fördelar, vet jag att de långsiktiga nackdelarna är viktigare att undvika.” eller ”Även om suget är påfrestande just nu vet jag att det kommer att försvinna ganska snart.”. Fundera över och skriv ner vilka tankar som skulle vara hjälpsamma för dig när du känner starkt sug.

Fyll här nedan i tankar som du tror kan hjälpa dig att hantera sug på ett positivt sätt.

Ska inte tankar vara autokompletterande?

4. Surfa på suget



Många människor försöker bemästra sina sug genom att kämpa emot och härda ut. Vissa sugkänslor kan upplevas som för starka för att härda ut. När detta händer kan du prova något som kallas sugsurfing.

Sug liknar på många sätt stora havsvågor. De är små till en början, växer sig stora och sedan bryts de upp och upplöses. Föreställa dig själv som en surfare som skall rida på vågen och stanna på toppen av den till vågkammar bildas, bryts upp och förvandlas till en mindre kraftfull, skummig våg. Tanken är att istället för att försöka paddla dig igenom en alldeles för stor våg så förenar du dig med vågens kraft och tar kontrollen genom att ändra riktningen på kraften till ens egen fördel. Efter att ha praktiserat sugsurfing flera gånger och blivit mer bekant med det kommer du att märka, att det är en användbar teknik när du har ett starkt

sug efter cannabis.

Omröstning

- Hur många arbetar med behandling på nätet?
- Hur många använder nätet för att kommunicera med klienter/patienter?
- Hur många har använt nätet för att skaffa information om cannabis eller om behandling?



Internetanvändningen i Sverige

- 90 % använder internet (82 % dagligen)
- I genomsnitt 24 timmar i veckan
- Skattad som den viktigaste källan till information

(Internetstiftelsen i Sverige 2016)



**Karolinska
Institutet**

Rådgivningen



Hej! Jag har nu läst all information på Cannabishjälpen, övervägt för- och nackdelar och slutligen bestämt mig för att göra en livsstilsförändring. Jag ska sluta röka cannabis och tar tacksamt emot lite stöd på vägen.

Härligt!

Då drar vi igång. Börja med första uppdraget i programmet så kommenterar jag efter hand du jobbar vidare.



Motivationsarbete

- Ett fönster
- Motivation är färskvara!
- Svara snabbt
- Inge hopp!
- Bemötande i början viktigt



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

Vad som är
problem(en)

Jag förstår att cannabis har fyllt en viktig funktion för dig. Nu när du har beslutat dig för att sluta, vad är du orolig för när det gäller din sömn?

Vilken hjälp har du fått tidigare? Har du stöd runt dig nu?

Bekräftar funktion
Försökt lösa något
Utforskar
Se alternativ

Jag vill
berätta.....

Berättarbehov
Anonymitet
Behov av bli förstådd

Tack för ditt förtroende! Jag förstår att det har varit svårt för dig att hitta rätt sammanhang att kunna vara ärlig. Kanske kan du träna på det här?

Träna på tillit
Feed back
Icke-dömande bemötande
Generalisering

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

Självtvivel
Efterfrågar vår expertis /
kunskap om cannabis

Det du upplever nu är **NORMALT** i din situation! Är det ok om jag berättar lite om vad som brukar hända när man slutar röka cannabis?

Normalisera
Psykoedukation med tillstånd

Jag ska åka till Amsterdam
med kompisar i helgen.
Cannabisens huvudstad
liksom. Jag vill inte röka men
kanske inte så smart
egentligen.....

Aktuellt dilemma
Indirekt fråga om råd

Kanske inte det mest vältajmade, nej. Men det låter som att du är tydlig med vad du vill. Om du inte ska röka, vad ska du göra istället? Planera i förväg! Om dina kompisar röker - vad gör du då?

Bekräfta
Se alternativ
Planering
Krisplan

Fan, jag som hoppades att du skulle säga att det var ok och att jag skulle unna mig en helg bland molnen som belöning för att ha varit drogfri så länge.

Humor, allians



**Karolinska
Institutet**

Studien

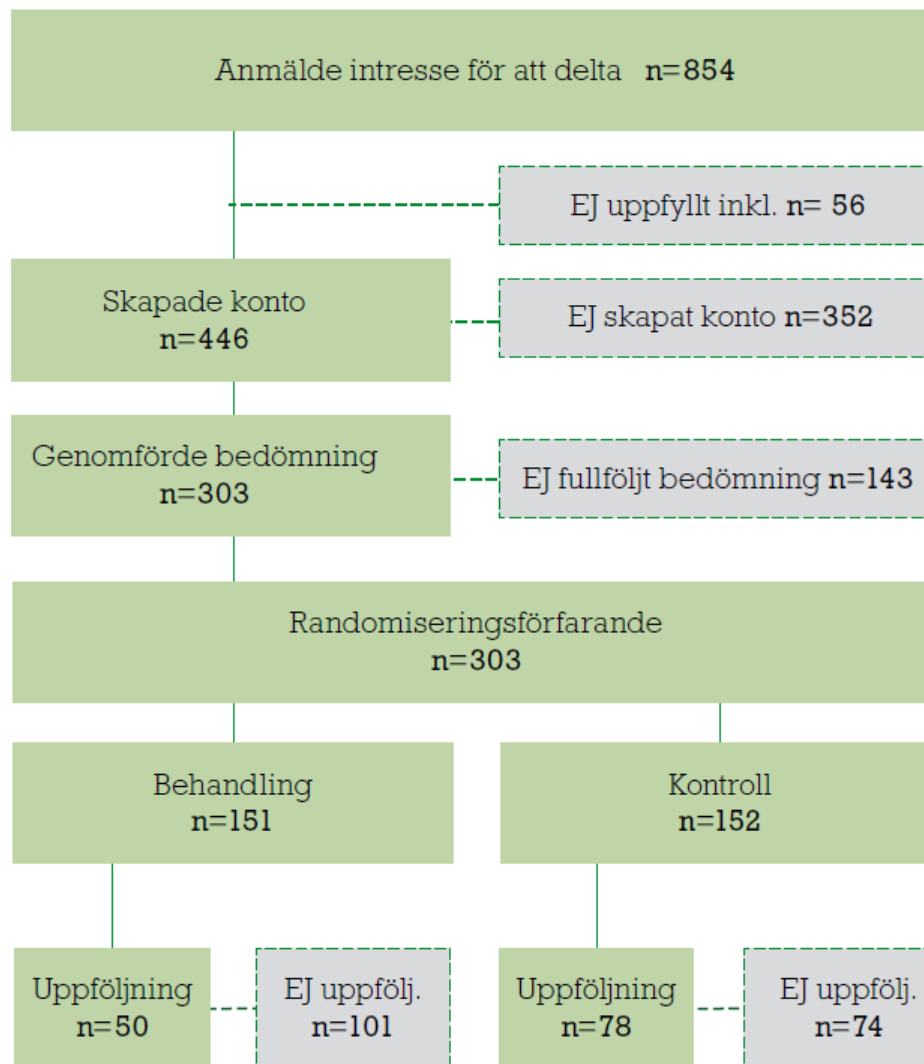
Randomiserad kontrollerad studie

2 grupper (blindade)

- Program med rådgivarstöd
- Väntelista

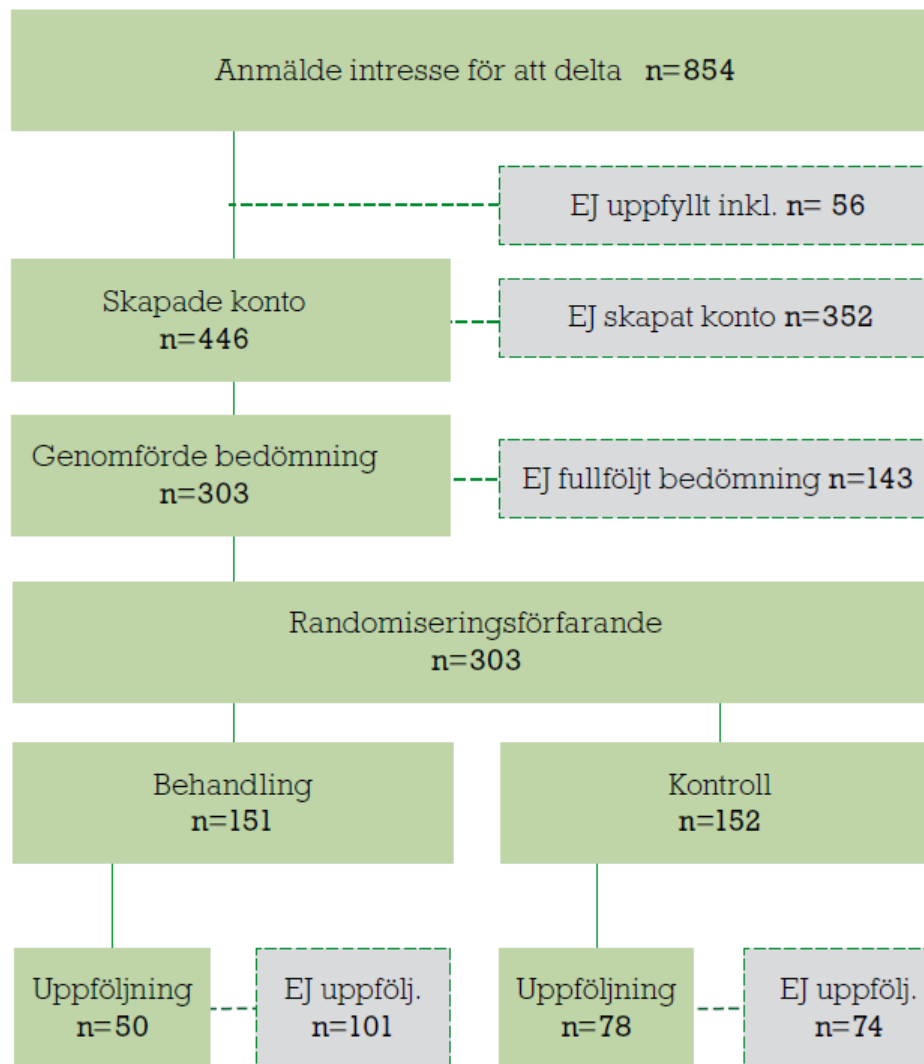
Mått

- Cannabiskonsumtion
 - Beroende och problem
 - Motivation
 - Ångest och depression
 - Känsla av sammanhang
 - Alkoholkonsumtion
-



Anmälda

- 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



	Studie- deltagare (n=303)	Icke deltagare (n=551)	Test-värde	P-värde
Beroende				
Cannabissyndrom enligt DSM-5	99,7	94,7	$\chi_{(1)}=13,984$	<0,001
Genomsnittligt antal beroendekriterier (standardavvikelse)	8,1 (2,1)	7,0 (2,9)	$t_{(851)}=-5,506$	<0,001
CAST totalpoängen (standardavvikelse)	14,1 (4,3)	12,5 (5,3)	$t_{(852)}=-4,508$	<0,001
CAST ≥ 5 (%)	98,3	92,2	$\chi_{(1)}=13,956$	<0,001
Motivation				
Motivation att förändra cannabisbruket (skala 0-100) (standardavvikelse)	73,9 (25,0)	65,2 (32,0)	$t_{(852)}=-4,059$	<0,001

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

Bedömda

- 14,6 % Sökt hjälp/behandling för cannabisvanor
- 79,5 % Pratad med en anhörig eller vän om att minska eller sluta med cannabisanvändning
- 60% Depression (MADRS $\geq$ 20)
- 40% Ångest (GAD7 $\geq$ 10)

Enkät, vad är viktigt för användarna

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

TABELL 5: Nyttjandet av behandlingsutbudet
i behandlingsgruppen

	Antal	Andel i procent
Psykoedukativ introduktion	137	90,7
Motivation	90	59,6
Målsättning (I)	78	51,7
Självkontroll	57	37,7
Målsättning (II)	28	18,5
Hantera sug	22	14,6
Förbättra sömn	22	14,6
Hantera tankar om cannabis	20	13,2
Hantera känslor om cannabis	17	11,3
Att tacka nej	15	9,9
Fråga efter hjälp	9	6,0
Förebygga återfall	6	4,0
Inventera risksituationer	1	0,7

Förändring mellan baslinje och uppföljning efter 3 månader

- Signifikant förändring/förbättring på alla mått utom alkoholkonsumtion
- Ingen skillnad mellan grupperna

TABELL 6: Förändringar över tid för de personer som bedömds ha använt intervention enligt protokollet.

	Interventionsgrupp (n=34)		Kontrollgrupp (n=76)	
	Medelvärde, baslinjen (sd)	Medelvärde, uppföljning (sd)	Medelvärde, baslinjen (sd)	Medelvärde, uppföljning sd)
Antalet dagar med cannabis-användning, senaste veckan	5,1 (2,3)	2,4 (2,7)	5,4 (2,0)	3,7 (2,7)
Antal beroendekriterier	8,3 (2,0)	5,3 (2,8)	7,5 (2,1)	5,8 (2,6) *
Gram cannabis, senaste veckan	4,6 (3,1)	1,9 (3,0)	5,3 (4,6)	3,5 (4,2)
Glas alkohol, senaste veckan	6,6 (8,6)	4,9 (5,3)	6,4 (8,8)	5,5 (9,5)
CAST totalpoängen	14,5 (4,2)	7,9 (5,8)	12,9 (4,4)	9,7 (5,2) *
KASAM totalpoängen	48,4 (12,2)	54,5 (13,7)	50,9 (14,2)	54,7 (15,1)
MADRS totalpoängen	22,1 (8,5)	16,5 (11,1)	19,7 (9,4)	16,1 (10,8)
GAD7 totalpoängen	9,2 (5,9)	6,8 (5,8)	8,0 (5,1)	6,3 (5,4)

- Andelen som inte använde cannabis under den senaste veckan, var signifikant högre i behandlingsgruppen (35,3%) jämfört med kontrollgruppen (15,8%).

**Rapport finns på
cannabisnatverket.se**

Webbstöd på Cannabishjälpen

– möjligheter, begränsningar och effekter

Rådgivarnas beskrivning

- förberedelser, rekrytering, tillgänglighet, kvalitetssäkring, för- och nackdelar
 - Behandlarna beskrev att det var utmanande att använda sig av precisa formuleringar i kommunikationen med användarna.
 - Det saknades t.ex. möjlighet att korrigera sitt budskap utifrån mottagarens (användarens) reaktioner så som man kan göra i sedvanliga behandlingssamtal.
-

Kodning av kommunikation

- kommunikation kan kodas enligt MITI 4
 - kodningen kan utgöra underlag för hanledning av rådgivare.
 - Rådgivares skriftliga kommunikationsmönster tycks kunna påverkas till mer positiv skriftlig kommunikation av handledning baserad på MITI-kodning.
-

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

Nästa steg

- Cannabishjälpen
 - Livsstilsmottagningen
 - Beroendecentrum – eStöd
 - Droghjälpen.se
-

Tack!

