

Vad är nationella cannabisnätverket?

Webbaserat stöd och behandling vid cannabisanvändning.

Ann-Sofie Johansson

Socionom

eStöd, Beroendecentrum Stockholm

Samordnare nationella cannabisnätverket

ann-sofie.m.johansson@sll.se

Vad är Nationella cannabisnätverket?

- ✓ Behandlare från kommun och landsting som arbetar specialiserat med cannabisfrågan.
- ✓ Startade år 2000 med ett fåtal personer. Idag över 300 registrerade enheter med drygt 1000 medlemmar spridda över landet
- ✓ Årliga konferenser för erfarenhetsutbyte och kunskapspåfyllning

Syfte med nätverket

- erfarenhetsutbyte mellan behandlare/behandlingsenheter som arbetar med särskild inriktning cannabis
- via metod- och kompetensutveckling öka kvalitén i behandlingsarbetet
- initiera och påverka så att fler får möjlighet till god vård och behandling
- samordna utvärdering

Goda erfarenheter

- ✓ Några tar ut, några sätter in – balans mellan att presentera nytt/påfyllnad och repetera/ta hand om nya
- ✓ Generositet – dela med sig av material
- ✓ Allt arbete utgår från nätverksmedlemmarnas behov och önskemål (och deltagarna får själva arbeta för genomförandet).
- ✓ Integrerar forskning och praktik med olika perspektiv
- ✓ Egen finansiering eller via projektuppdrag
självständiga beslut

<http://cannabisnätverket.se/>

Nästa nätverkskonferens

Stockholm 23 – 24 september 2021

Vill du bli medlem?

Gå in på <http://cannabisnatverket.se/blog/bli-medlem>

Webbaserat stöd och behandling vid cannabisanvändning.



Vad är eStöd?

- Enhet inom Beroendecentrum Stockholm och Maria Ungdom
- Arbetar med stöd och behandling via nätet och telefon
- Stödlinjeverksamhet
- Behandling via nätet - patienter
- Forskning
- Utbildning och handledning



Publika tjänster på eStöd (webb och telefon)

- alkoholhjalpen.se
- alkohollinjen.se
- anhorigstodet.se
- cannabishjalpen.se
- droghjalpen.se

alkoholhjalpen

 **ALKOHOLLINJEN**

*Anhörig
stöd*

**cannabis
hjalpen**

droghjalpen

droghjälpen.se

- Den som funderar på sina egna eller någon annans drogvanor
- stöd via telefon och nätet
- cannabisprogram via nätet
- Testa dig själv
- FAQ

[droghjälpen](#) [konto](#)

Välkommen till droghjälpen

Droghjälpen är en plats för alla som berörs av droger. Här finns information, råd och stöd till dig som funderar på dina drogvanor eller är orolig för någon du bryr dig om. Du kan vara anonym när du kontaktar oss. [Läs om droghjälpen](#)



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.



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.



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



För att använda vårt stöd på nätet så behöver du skaffa ett konto. Det enda du behöver ange är användarnamn och lösenord.



Här svarar vi på några vanliga frågor som vi brukar få.

Årsrapport 2019

123 000

besök på
webbplats

450

utförda självtest

820

stödkontakter via
telefon eller
meddelande



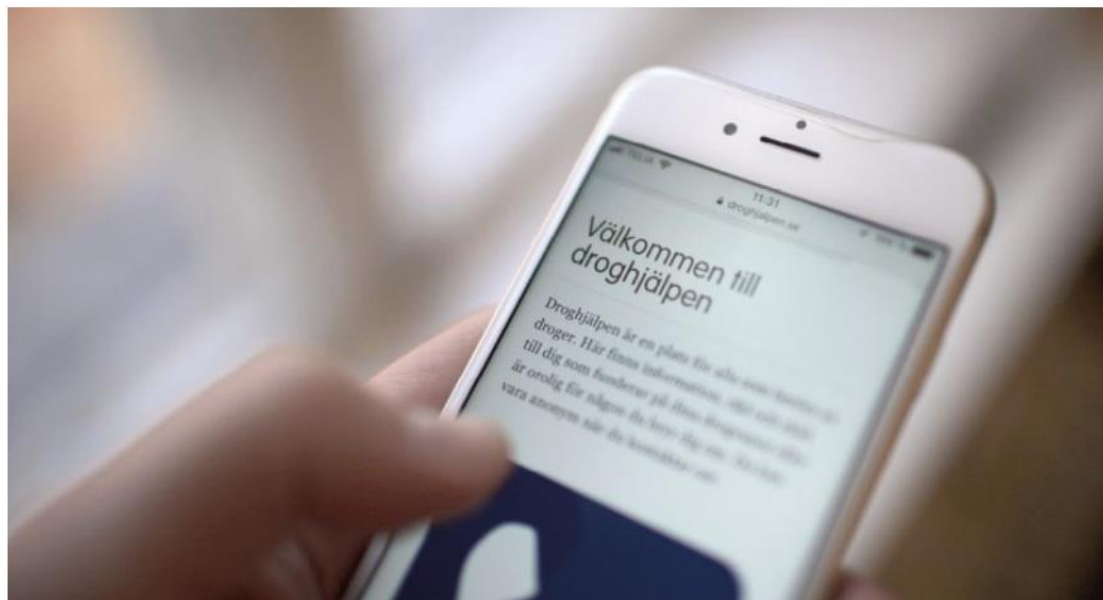
*Det första året visar att det är ovanligt att vilja
växla mellan olika kontaktvägar. Den kontaktväg
som en person börjar använda hålls fast vid.*

.....jag har aldrig pratat
med någon om det här
förut

....jag vet inte om jag
ringt rätt nu

ANONYM OCH SNABB KONTAKT GER RESULTAT

2019-04-26



Alkohol&Narkotika nr 2 2019
Tema Internetbehandling

ADDICTION



RESEARCH REPORT

doi:10.1111/add.15270

Internet-based therapy versus face-to-face therapy for alcohol use disorder, a randomized controlled non-inferiority trial

Magnus Johansson¹ , Kristina Sinadinovic^{2,3} , Mikael Gajecki^{2,3} , Philip Lindner^{2,3} ,
Anne H. Berman^{2,3,4} , Ulric Hermansson^{2,3}  & Sven Andréasson¹

Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden,¹ Centre for Psychiatry Research, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden,² Stockholm Health Care Services, Stockholm County Council, Stockholm, Sweden³ and Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala, Sweden⁴

.... internetbaserad KBT fungerar lika bra som traditionell KBT.....

AB

Background and aims Most people with alcohol use disorder (AUD) are never treated. Internet-based interventions are effective in reducing alcohol consumption and could help to overcome some of the barriers to people not seeking or receiving treatment. The aim of the current study was to compare internet-delivered and face-to-face treatment among adult

Sinadinovic et al. *Addict Sci Clin Pract* (2020) 15:9
<https://doi.org/10.1186/s13722-020-00185-8>

Addiction Science &
Clinical Practice

RESEARCH

Open Access

Guided web-based treatment program for reducing cannabis use: a randomized controlled trial



Kristina Sinadinovic¹, Magnus Johansson^{2,3*} , Ann-Sofie Johansson³, Thomas Lundqvist⁴, Philip Lindner^{1,3,5} and Ulric Hermansson^{1,3}

Ett första steg:

- ✓ Har nått personer som har problem och som inte har sökt annan hjälp
- ✓ Alla som anmälde sig minskade sin konsumtion och sina problem

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 >

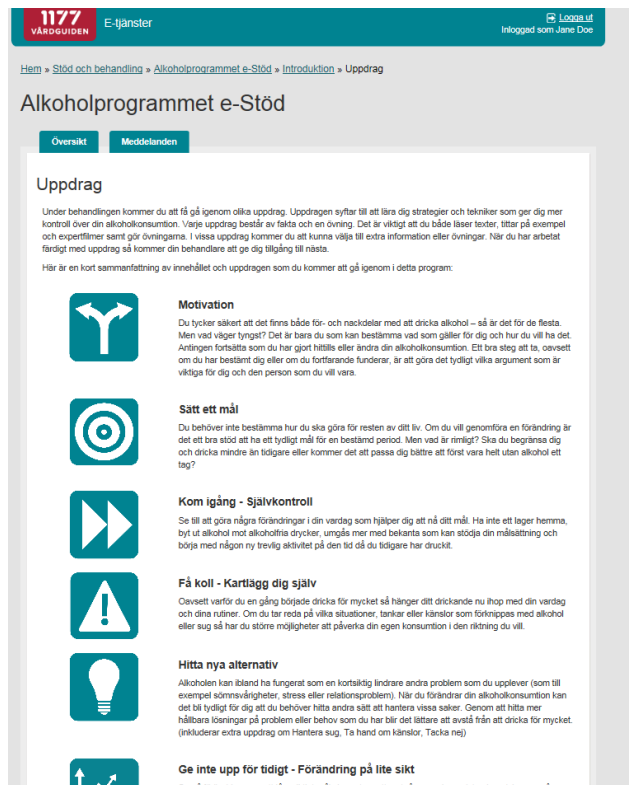
Tweets

 Följ

- **Kropp & Själs** 23 nov
@SR_kroppochsja
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
- **NIH** 18 nov
@NIDAnews
Answers to teens' top 10 most commonly asked questions about #marijuana: [teen.drugabuse.gov/national-drug-...](https://www.teen.drugabuse.gov/national-drug-...) [pin.twitter.com/1zqMCNXUwH](https://twitter.com/1zqMCNXUwH)
Retweatad av Cannabishjälpen
Visa

Tweeta till @cannabishjalpen

Behandling via nätet - Patienter



The screenshot shows the user interface of the 'Alkoholprogrammet e-Stöd' (Alcohol Program e-Stöd) on a web browser. At the top, there is a red banner with '1177 VÄRDEGUIDEN' and 'E-tjänster'. Below this, a navigation bar shows the user is logged in as 'Jane Doe'. The main content area is titled 'Alkoholprogrammet e-Stöd' and has two tabs: 'Översikt' (Overview) and 'Meddelanden' (Messages). The 'Översikt' tab is active, showing a list of tasks ('Uppdrag'). The first task is 'Motivation', which includes a brief description and a link to a video. The second task is 'Sätt ett mål' (Set a goal), which includes a brief description and a link to a video. The third task is 'Kom igång - Självkontroll' (Get started - Self-control), which includes a brief description and a link to a video. The fourth task is 'Få koll - Kartlägg dig själv' (Get control - Map yourself), which includes a brief description and a link to a video. The fifth task is 'Hitta nya alternativ' (Find new alternatives), which includes a brief description and a link to a video. The sixth task is 'Ge inte upp för tidigt - Förändring på lite sikt' (Don't give up too early - Change on a short term), which includes a brief description and a link to a video.

» Alkohol

» Cannabis

» Spel om pengar

» Egenanmälan – nationellt

» Remiss

» Basutredning innan behandling
– via video eller fysiskt möte

Cannabisprogrammet via 1177

Ditt mål

Om du vill gå vidare med programmet så anger du ditt mål. När du ska starta din cannabisfria period och hur lång tid du siktar på.

När du har satt ett mål så har du tagit ett viktigt steg på vägen. Genomtänkt motivation och ett eget mål kan räcka långt.



Obligatoriskt att fylla i

Instruktion

Här sätter du ett mål för när du kommer sluta och hur länge du planerar att vara utan cannabis. Sätt också en siffra på hur starkt tilltro du har till att klara detta mål

- Psykologisk behandling via nätet 10-12 veckor
- Baserat på MI och KBT
- Bedömning, provtagning och uppföljning
- Vanligt med provtagning och stödsamtal under behandling, "blended"

Cannabisprogram för unga (15-17år)

Att bestämma sig

Steget är ännu inte tillgängligt för invånaren

Du har sökt dig hit för att du, och/eller någon annan, vill att du ska sluta röka cannabis. Det kan vara så att du själv inte vill sluta, men att du väljer att göra det för någon annans skull. Eller så har du en egen oro för framtiden och vill göra en förändring. Eller kanske bägge delarna?

Det är inte ovanligt att fatta ett beslut som handlar mer om att göra en förändring för någon annans skull. Många märker efter en tid att beslutet också blir mer grundat och känns bra hos en själv.

Att bestämma sig för egen del kan underlätta och ge energi!

I nästa avsnitt. Sätta ett mål, kan du själv avgöra både när du slutar (om du inte redan gjort det) och hur länge du till att börja med vill vara helt rökfri.

Om du skulle fråga dina föräldrar (eller någon annan vuxen som står dig nära) - varför vill de att du slutar använda cannabis? Vad är det de ser eller oroar sig för?



- Liknar programmet för vuxna
- Anpassat tillsammans med familjer, ungdomar och personal på Maria Ungdom
- Bedömning, provtagning och uppföljning
- Provtagning parallellt med behandling
- Samtidigt program för förälder som följer ungdomens program

Hur ser det?

 E-tjänster

Logga ut
Inloggad som Jane Doe

[Start](#) » Stöd och behandling

Stöd och behandling

Dina pågående stöd eller behandlingsprogram

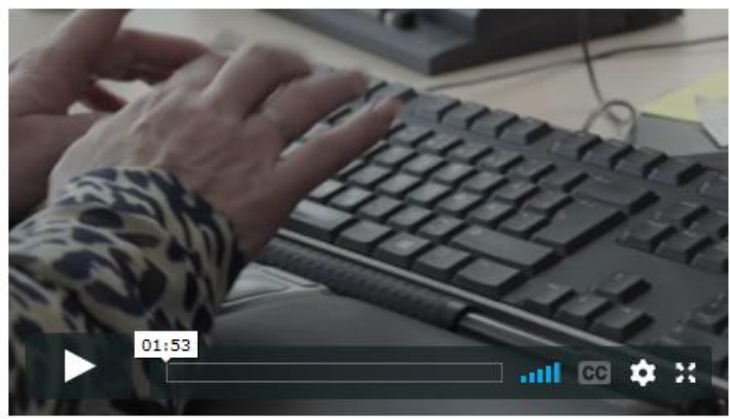
 Cannabisprogrammet e-Stöd 

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

Innehåll

▼	1	Motivation och mål	
▲▼	2	Om cannabis	
▲▼	3	Den första tiden	
▲▼	4	Hantera sug	
▲▼	5	Risker och säkra situationer	
▲▼	6	Känslor och tankar	
▲▼	7	Kommunikation	
▲▼	8	Livsstil	
▲▼	9	Felsteg och återfall	▼
▲	10	Förändring på längre sikt	▼

Cannabisprogrammet e-Stöd

Oversikt

Meddelanden

Resultat

Att bestämma sig



Hur skulle det kunna vara om...

Du har förmodligen sökt dig hit för att du är nyfiken på hur ditt liv skulle bli annorlunda om du slutade röka cannabis. Ett första steg vid alla beteendeförändringar är att man börjar fundera på sin situation och överväga alternativen. Hur skulle det kunna vara om.....

Den här fasen, där kanske du befinner dig just nu, är en viktig period. Kanske pendlar du i dina tankar mellan att vilja sluta röka cannabis och att fortsätta som förut. Det är helt naturligt att det är så. Besluten och vägen framåt är sällan spikrak.

Just när det gäller cannabis kan det vara extra svårt att komma till skott med en förändring. Cannabis egenskaper bidrar till att man inte alltid ser sig själv och saker så som de är, och det kan vara svårare att komma fram till beslut.

En del bestämmer sig för att sluta tvärt i stundens ingivelse, medan andra behöver ett par veckor för att planera och förbereda sig. En del gör förändringen på egen hand medan andra vill ha hjälp på vägen. Det sätt som passar dig är den metod du bör välja. För en del är det betydligt enklare än vad de trodde att sluta röka.

Bestäm dig gärna för hur länge du får befinna dig i den här funderingsfasen. När ska du fatta ett beslut? Vad krävs för att du ska känna dig beredd? Om du tar beslut om rökfrihet, hur länge ska det gälla?

När du har bestämt dig för ett stoppdatum rekommenderar att du beslutar dig för att vara rökfri i minst 6 veckor. Det kan låta länge, men det är ungefär den tid det tar innan cannabisen är ute ur systemet. Det är alltså först då som du kan ta ett beslut med klarare sinne. Oavsett vad du då väljer - ge dig den chansen!



Tack för uppmärksamheten!

Frågor?