

Vad är nationella cannabisnätverket?

Webbaserat stöd och behandling vid cannabisanvändning.

Ann-Sofie Johansson

Socionom

eStöd, Beroendecentrum Stockholm

Samordnare nationella cannabisnätverket

ann-sofie.m.johansson@regionstockholm.se

Vad är Nationella cannabisnätverket?

- ✓ Behandlare från kommuner och regioner över hela landet
- ✓ Årliga konferenser för erfarenhetsutbyte och kunskapspåfyllning
- ✓ Arbetat med olika projekt sedan starten 2000

Syfte med nätverket

- erfarenhetsutbyte mellan behandlare/behandlingsenheter
- metod- och kompetensutveckling
- initiera och påverka så att fler får möjlighet till god vård och behandling

Goda erfarenheter

- ✓ Generositet – dela med sig av material och erfarenheter
- ✓ Självständiga beslut Allt arbete utgår från nätverksmedlemmarnas behov och önskemål
- ✓ Integrerar forskning och praktik med olika perspektiv

<http://cannatverket.se/>

Nästa nätverkskonferens

Västerås 21 – 22 september 2023

Vill du bli medlem?

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

Webbaserat stöd och behandling vid cannabisanvändning.

För patienter – program via 1177

Anonymt – självhjälpsprogram via droghjalpen.se



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

[Studie internetbehandling cannabis \(beroendecentrum.se\)](https://www.beroendecentrum.se)

Utveckling och användning

Droghjälpen - anonymt

För patienter

- Pilotprojekt för patienter på Livsstilsmottagningen
- För alla i Region Stockholm
- För alla i Sverige (anonymt eller via 1177)

[Cannabisprogrammet \(beroendecentrum.se\)](https://beroendecentrum.se)

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



eStöd

- Stödlinjer – Beteendevetare, folkhälsovetare och socionomer
- Patienter – Specialistläkare, sjuksköterska och psykologer
- Forskare och doktorander
- MI-tränare

Stödlinjerna

- Alkoholhjälpen.se
- Alkohollinjen
- Droghjälpen.se
- Cannabishjälpen.se

- Alla användare är anonyma
- Bemannas av rådgivare (MI)

The screenshot shows the website Alkoholhjälpen.se. At the top, there is a navigation menu with links for 'Hem', 'Forum', 'Fakta', 'Stöd', and 'Logga in'. Below the menu is a large blue banner with a glass of red wine and the text: 'HEJ OCH VÄLKOMMEN TILL DEN NYA VERSIONEN AV ALKOHOLHJÄLPEN. HÄR FINNS STÖD OCH HJÄLP FÖR DIG SOM FUNDERAR PÅ DINA ALKOHOLVANOR. DU SOM VILL FÖRÄNDRA DITT DRICKANDE OCH FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG.' Below the banner, there are tabs for 'droghjälpen' and 'konto'. The main content area is titled 'Välkommen till droghjälpen' and contains a welcome message: '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.' Below this message are five icons representing different services: a phone, a speech bubble, a bar chart, a person, and a question mark. Each icon has a corresponding text block: 'Telefon: 020 - 01 01 01 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 skapa ett konto. Det enda du behöver ange är användarnamn och lösenord.'; and 'Här svarar vi på några vanliga frågor som vi brukar få.' At the bottom of the screenshot, there is a navigation bar with the text 'ALKOHOLLINJEN RING 020-84 44 48' and a search bar. Below the navigation bar is a large red banner with the text 'Välkommen till Alkohollinjen!' and 'Alkohollinjen erbjuder stöd till förändring, till dig som funderar över dina egna alkoholvanor eller som påverkas av någon annans alkoholvanor.' Below the banner is a section titled 'Hitta direkt' with several buttons: 'Stöd till förändring', 'Hur ett samtal kan gå till', 'Anonymitet och sekretess', 'Vad är alkoholproblem?', 'Om oss', and 'Beställa material'.

droghjälpen.se

För dig som funderar på sina egna eller någon annans drogvanor

- stöd via telefon och meddelanden
- cannabisprogram
- Testa dig själv
- FAQ
- Mini-guide för anhöriga

The screenshot shows the website interface for 'droghjälpen.se'. At the top, there are two tabs: 'droghjälpen' (selected) and 'konto'. Below the tabs is a header 'Välkommen till droghjälpen'. A paragraph of text follows: '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](#)'. Below this are five icons in colored boxes, each with a corresponding text block:

- Phone icon (blue):** 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.
- Message icon (yellow):** 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.
- Checklist icon (purple):** Vill du testa dina egna vanor när det gäller droger? Prova gärna vårt snabbtest.
- User icon (green):** För att använda vårt stöd på nätet så behöver du skaffa ett konto. Det enda du behöver ange är användarnamn och lösenord.
- Question mark icon (black):** Här svarar vi på några vanliga frågor som vi brukar få.

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

....jag vet inte om jag
ringt rätt nu

Uppföljning och samsjuklighet på droghjälpen

- Cannabis vanligaste drogen
- Hög grad av samsjuklighet (ångest och depression vanligast)
- Korta insatser (uppföljande telefonsamtal eller webbkontakt) verkar ge effekt på både hur stort problemet upplevs och hur möjligt det känns att göra en förändring

[Rapport Droghjälpen uppföljning samsjuklighet 2021 LD \(droghjalpen.se\)](#)

Behandling via nätet - Patienter

The screenshot shows a patient portal interface. At the top, there is a red header with '1177 VÄRDGUIDEN' and 'E-tjänster'. Below this, a navigation bar shows 'Hem > Stöd och behandling > Alkoholprogrammet e-Stöd > Introduktion > Uppdrag'. The main heading is 'Alkoholprogrammet e-Stöd'. There are two tabs: 'Översikt' and 'Meddelanden'. The 'Uppdrag' section contains a paragraph of text and a list of six tasks, each with an icon and a title:

- Motivation**: Du tycker säkert att det finns både för- och nackdelar med att dricka alkohol – så är det för de flesta. Men vad väger tyngst? Det är bara du som kan bestämma vad som gäller för dig och hur du vill ha det. Antingen fortsätta som du har gjort hittills eller ändra din alkoholkonsumtion. Ett bra steg att ta, oavsett om du har bestämt dig eller om du fortfarande funderar, är att göra det tydligt vilka argument som är viktiga för dig och den person som du vill vara.
- Sätt ett mål**: Du behöver inte bestämma hur du ska göra för resten av ditt liv. Om du vill genomföra en förändring är det ett bra stöd att ha ett tydligt mål för en bestämd period. Men vad är rimligt? Ska du begränsa dig och dricka mindre än tidigare eller kommer det att passa dig bättre att först vara helt utan alkohol ett tag?
- Kom igång - Självkontroll**: Se till att göra några förändringar i din vardag som hjälper dig att nå ditt mål. Ha inte ett lager hemma, byt ut alkohol mot alkoholfria drycker, umgås mer med bekanta som kan stötta din målsättning och bjuda med någon ny trevlig aktivitet på den tid då du tidigare har druckit.
- Få koll - Kartlägg dig själv**: Oavsett varför du en gång började dricka för mycket så hänger ditt drickande nu ihop med din vardag och dina rutiner. Om du tar reda på vilka situationer, tankar eller känslor som förknippas med alkohol eller sug så har du större möjligheter att påverka din egen konsumtion i den riktning du vill.
- Hitta nya alternativ**: Alkoholen kan ibland ha fungerat som en kortfristig lindrande andra problem som du upplever (som till exempel sömnsvårigheter, stress eller relationsproblem). När du förändrar din alkoholkonsumtion kan det bli tydligt för dig att du behöver hitta andra sätt att hantera vissa saker. Genom att hitta mer hållbara lösningar på problem eller behov som du har blir det lättare att avstå från att dricka för mycket. (Inkluderar extra uppdrag om Hantera sug, Ta hand om känslor, Tacka nej)
- Ge inte upp för tidigt - Förändring på lite sikt**: Så småningom som ett långsiktigt mål: Förändra att motstånd och smärta kan dricka igen nå

- » 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"

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?