



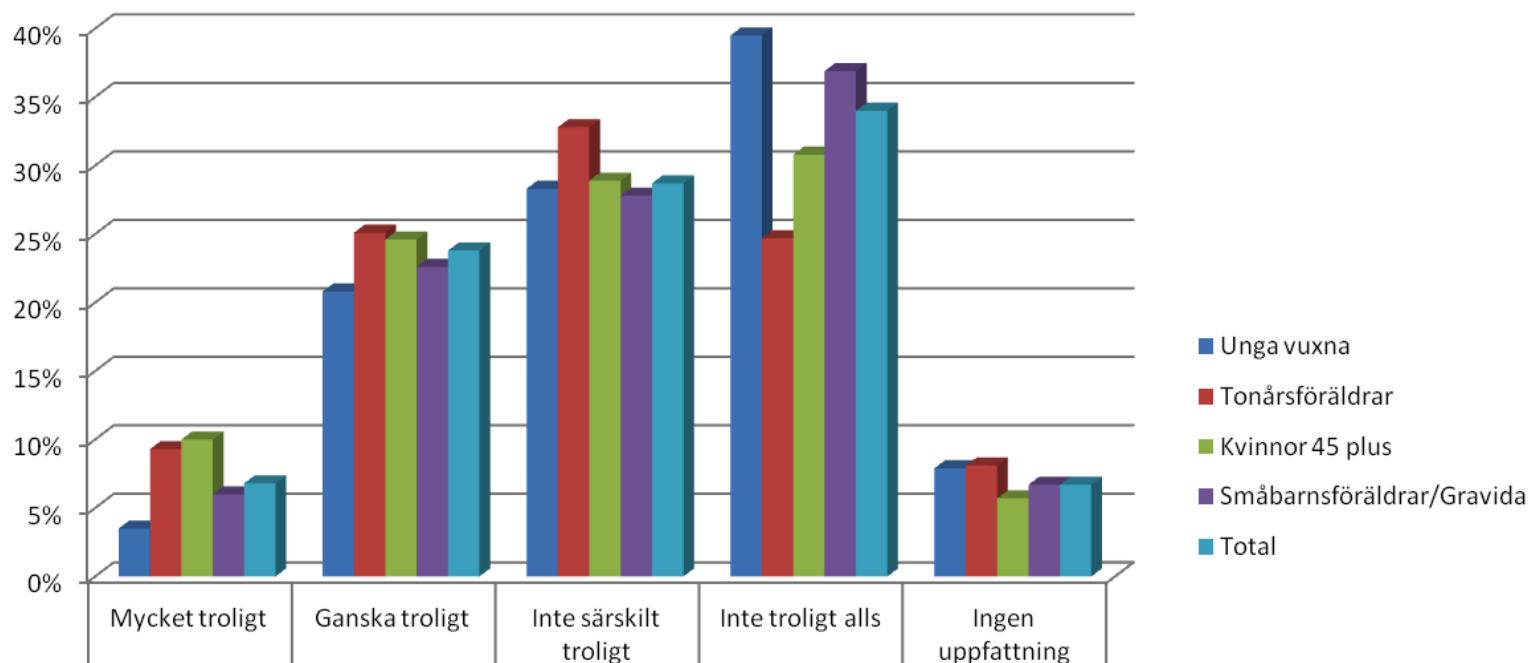
**Karolinska
Institutet**

Digitala interventioner

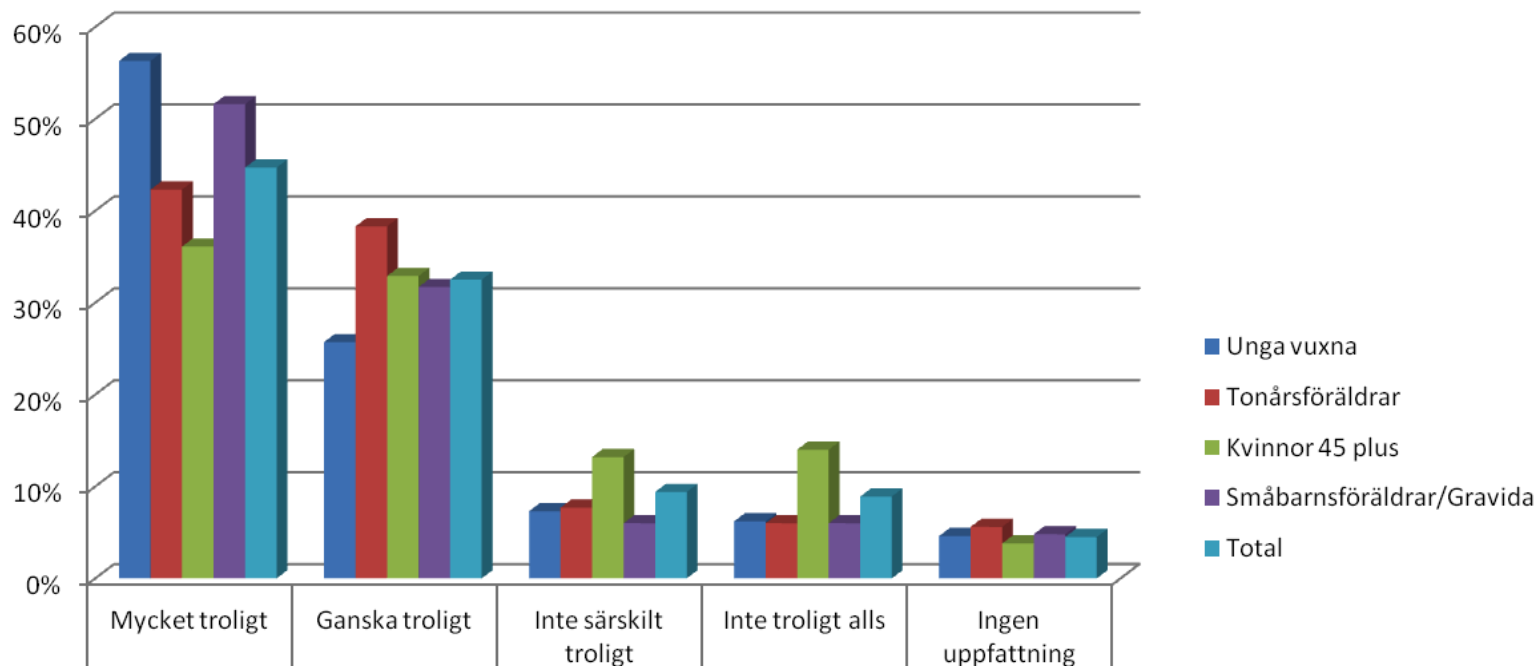
Attitydundersökning



Karolinska
Institutet



*Hur troligt är det att du skulle använda följande för att lära dig mer om problem med alcohol, droger eller tobak: **Prata med sjukvården***



*Hur troligt är det att du skulle använda följande för att lära dig mer om problem med alcohol, droger eller tobak: **Söka på nätet***

Digitala interventioner för Cannabis

En meta-analys sammanställde effektstudier både inom preventions- och behandlingsfältet visar att både digitala preventionsinsatser (6 studier, $N = 2564$, $g = 0.33$; 95% CI 0,13 till 0,54) och digitala behandlingsprogram (17 studier, $N = 3813$, $g = 0,12$; 95% CI 0,02 till 0,22, $p = 0.02$) leder till minskat cannabisbruk i jämförelse med kontroll

Boumparis 2019

<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.03.016>

ADHD

Cannabis users screening positive for attention deficit/hyperactivity disorder may benefit from CANreduce 2.0 to decrease the frequency and severity of cannabis dependence and attenuate symptoms of depression and attention deficit/hyperactivity disorder-related symptoms.

Ahlers et al., 2022
<https://doi.org/10.2196/30138>

Norsk app hade fler kvinnor

- The app group included more women than the CCP group (46% versus 26%, $\chi^2 = 10.9$, $P = .001$), but otherwise the groups were similar for sociodemographic variables.

Vederhus 2020

cannabis hjälpen



**Karolinska
Institutet**

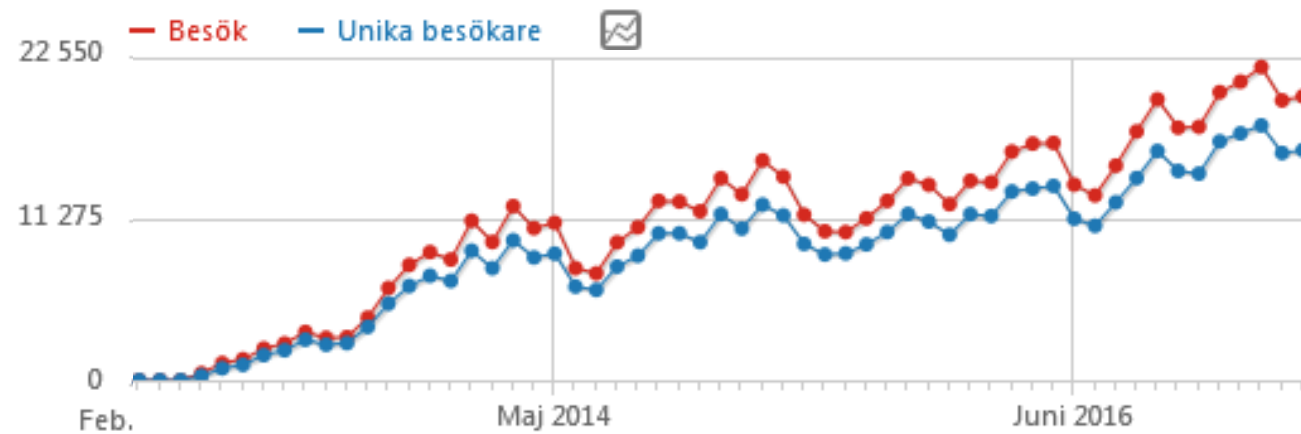


Folkhälsomyndigheten



**Karolinska
Institutet**

Besöksgraf



Vad sidor besöks?

fakta	13998
föräldrar	2641
rökare	1516
karta	1130
kompis/vän	680
professionella	530
frågor	264

Sociala medier


Cannabishjälpen @ca... 16 May 2017
 Replying to @iam2maj @HaschbergRika...
 @LindmarkJohan Om ni kollar sidan så kan ni se att vi har ändrat detta stycke efter den feedback vi fick. Den var fr alkoholområdet och anpassades dåligt.





The Doll @iam2maj
 Replying to @cannabishjalpen @HaschbergRika...
 @LindmarkJohan @cannabishjalpen tack för att ni lyssnar på kritik & ändrar om så bara ett stycke.





Rikard Haschberg @HaschbergRikard
 Replying to @HaschbergRikard
 Och jag får ursäkta språkbruket i min ursprungstweet
 @cannabishjalpen Tack för att ni inte satte er på defensiven som så många andra.

Translate Tweet
 8:31am · 17 May 2017 · Twitter for iPhone

1 REPLY 3 LIKES




Reply to @HaschbergRikard @cann...


Cannabishjälpen @ca... 17 May 2017
 Replying to @HaschbergRikard
 Tack! Starka känslor och åsikter är en



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.

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**



Cannabishjälpens e-stöd

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

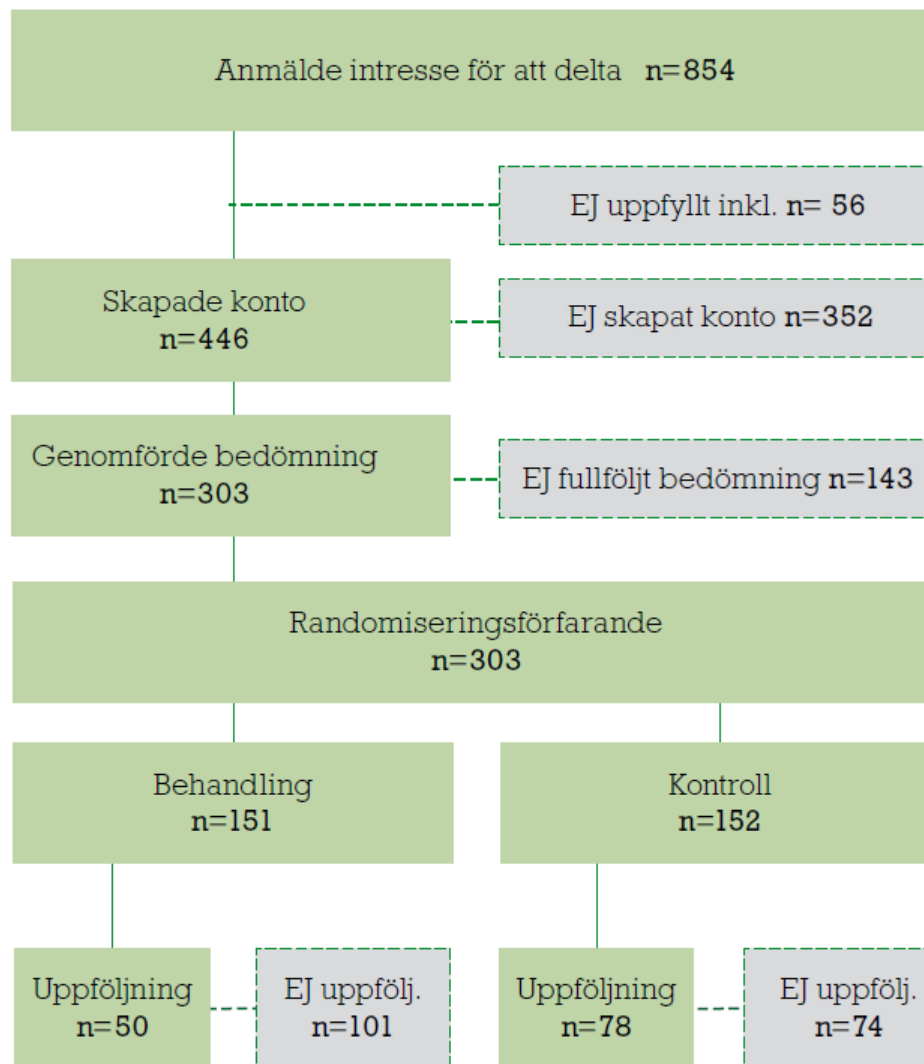
Graf

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



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
Cannabisanvändning				
Använt cannabis varje vecka under de senaste 6 månaderna (%)	100,0	89,0	$\chi_{(1)}=32,956$	<0,001
Mer sällan än 1 gång i månaden (%)	0,0	1,5	$\chi_{(7)}=34,091$	<0,001
Ca 1 gång i månaden (%)	0,0	2,0		
Ca 2-3 gånger i månaden (%)	0,0	5,8		
Varje dag eller nästan varje dag (%)	82,8	73,5		
Antal dagar med cannabisanvändning/ senaste veckan (standardavvikelse)	5,5 (2,0)	5,1 (2,3)	$t_{(852)}=-2,459$	0,014

	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

- 60% Depression (MADRS $\geq$ 20)
- 40% Ångest (GAD7 $\geq$ 10)

Fungerade det?

NEJ

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



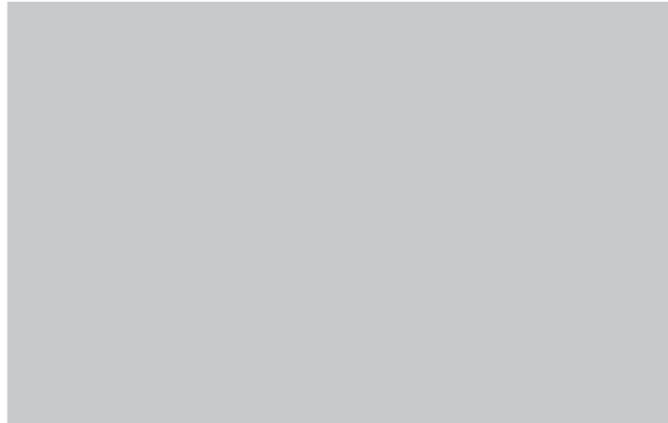
Fungerade det?

JA

- Alla som anmälde sig minskade sin konsumtion och sina problem.
- Har nått personer som har problem och som inte har sökt annan hjälp.
- Om de som fick annan behandling räknas bort så minskade de som fick internetprogrammet sin cannabiskonsumtion, beroende och problem mer än kontrollgruppen.
- De fanns även ett samband mellan att ha använt fler moduler och ha minskat sina cannabisproblem.



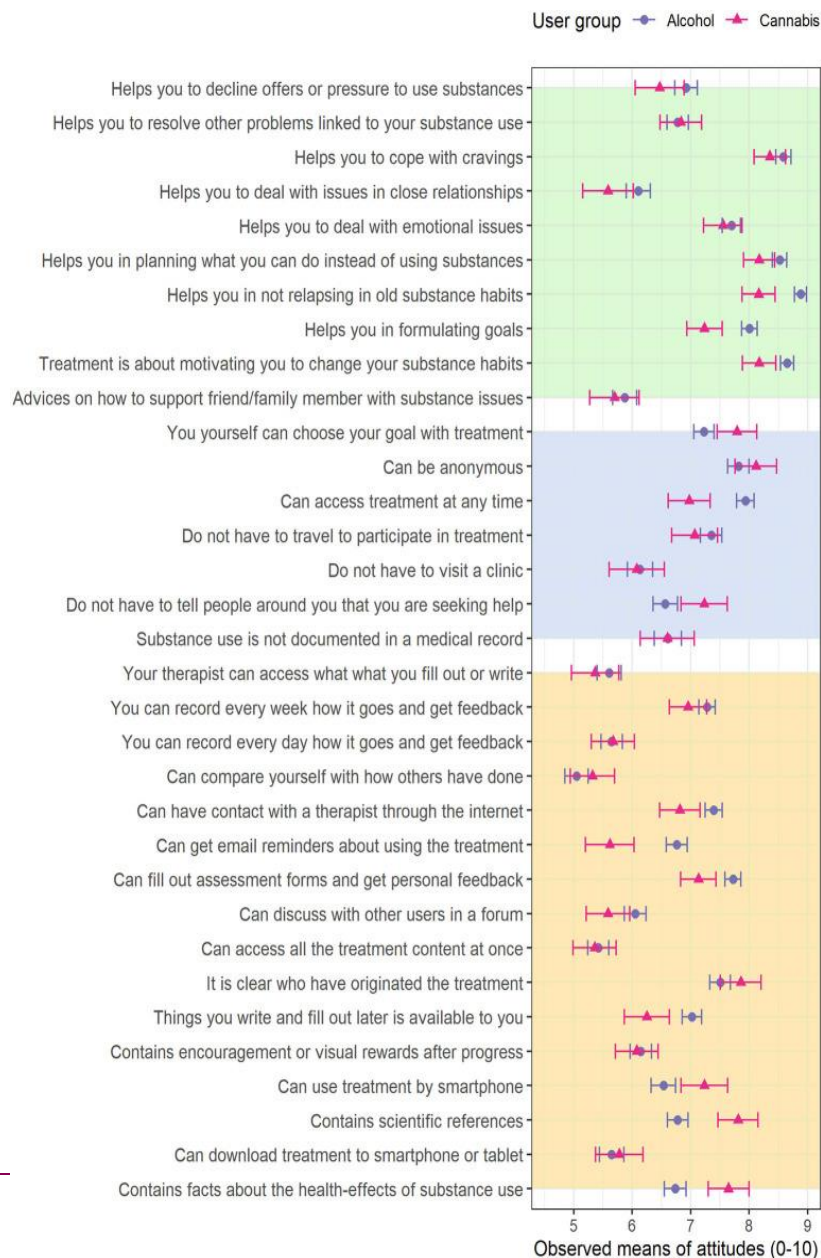
**Rapport finns på
cannabisnatverket.se**



**Webbstöd
på Cannabishjälpen**

– möjligheter, begränsningar och effekter





- Anonymitet
- Sätta eget mål
- Hantera sug
- Planera andra aktiviteter
- Motivation
- Undvika återfall

Romero 2021

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.730153>

- While substance groups and latent subgroups converged in enjoying the anonymity provided by the format, their interest toward treatment differed. Outcome analyses revealed a significant and negative time by subgroup effect on grams of cannabis consumed and screening test score (CAST), favoring the subgroup with positive treatment attitudes. There were not any significant effects of subgroup on alcohol consumption. Despite initial treatment reluctance, participants in the neutral subgroup decreased their cannabis use (gram) significantly when receiving the intervention vs. control.

Romero 2021

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.730153>
