



***cannabis
hjälpen***

DISKUSSIONER I E-HJÄLPEN

- Inledningsvis mycket fokus på att rekrytera till studien / behandlingsprogrammet - sprida information på olika arenor och nivåer.
 - Hur ska programmet passa den tänkta målgruppen på bästa sätt?
 - Tillgängligheten
 - Anonymiteten
 - Hur aktiva rådgivare?
 - Hur ska vi få användarna att fortsätta i programmet? Att göra uppföljningen?
 - Kvalitetssäkring
-

FÖRDELAR FÖR ANVÄNDAREN



- Frihet att använda programmet som och när man vill - vi har fokuserat mycket på Autonomi och Självständighet
- Frihet att stänga av / sluta delta när man vill
- Fri att formulera sig utan att det får så stora konsekvenser
- Kunna gå tillbaka till det skrivna och se process

BEGRÄNSNINGAR



- Mindre koll på användaren - vi vet bara det de skriver
- Svårt att undvika avhopp och svårt att veta varför
- Kan inte alltid ge det stöd / lotsa vidare när ser behov
- Inga bokade tider - när läser / svarar du?

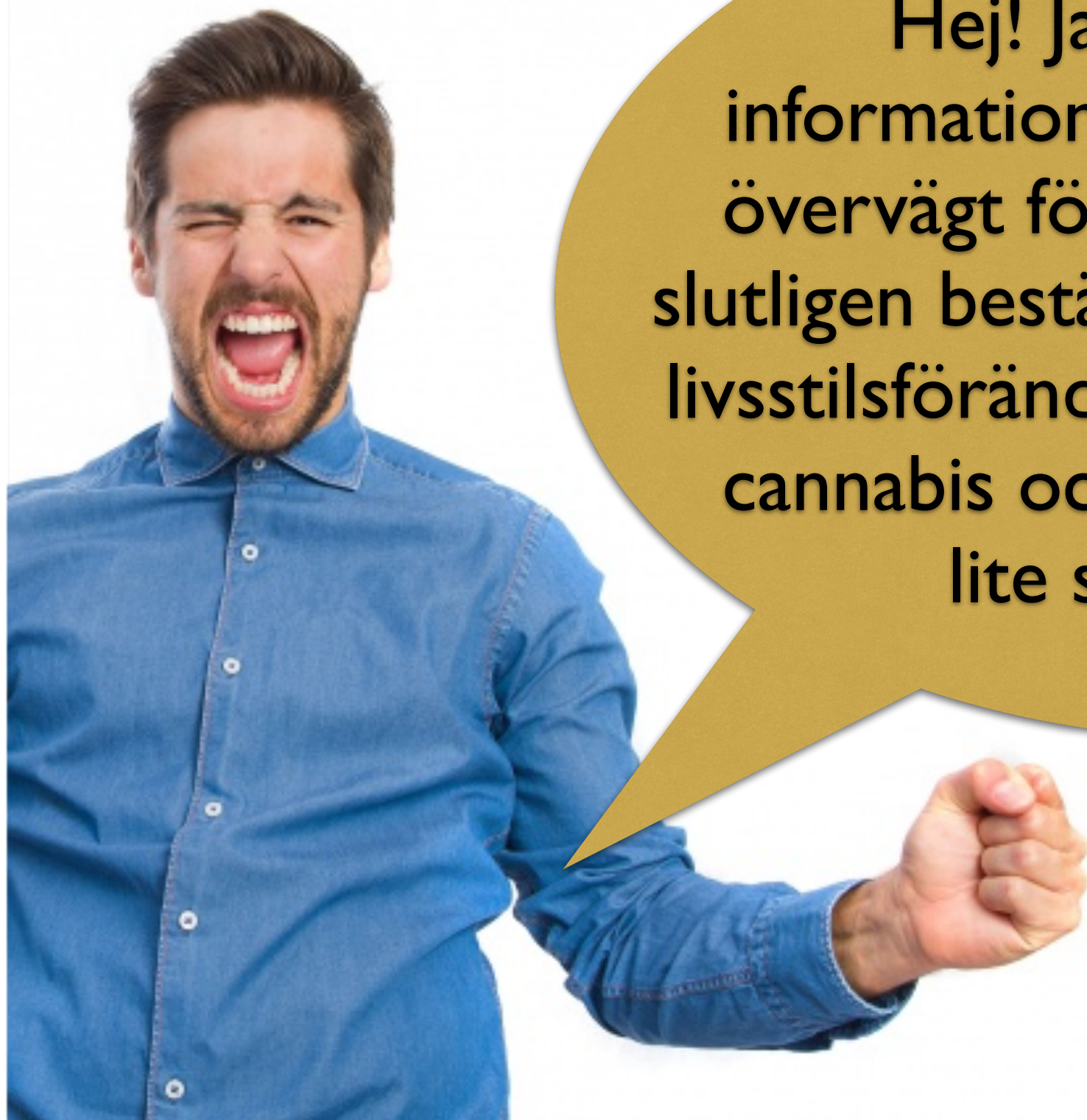
FÖRDELAR FÖR E-BEHANDLARE



- Flexibla arbetstider och plats - går att kombinera med fjällsemester!
- Att kunna formulera sig med eftertanke
- Att få möta användare helt på deras villkor - en slags frihet
- Jag vet inte vem jag möter
- Matchning med språkets hjälp - det skriftliga hantverket

UNGEFÄR SÅ HÄR GÅR DET TILL....





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.

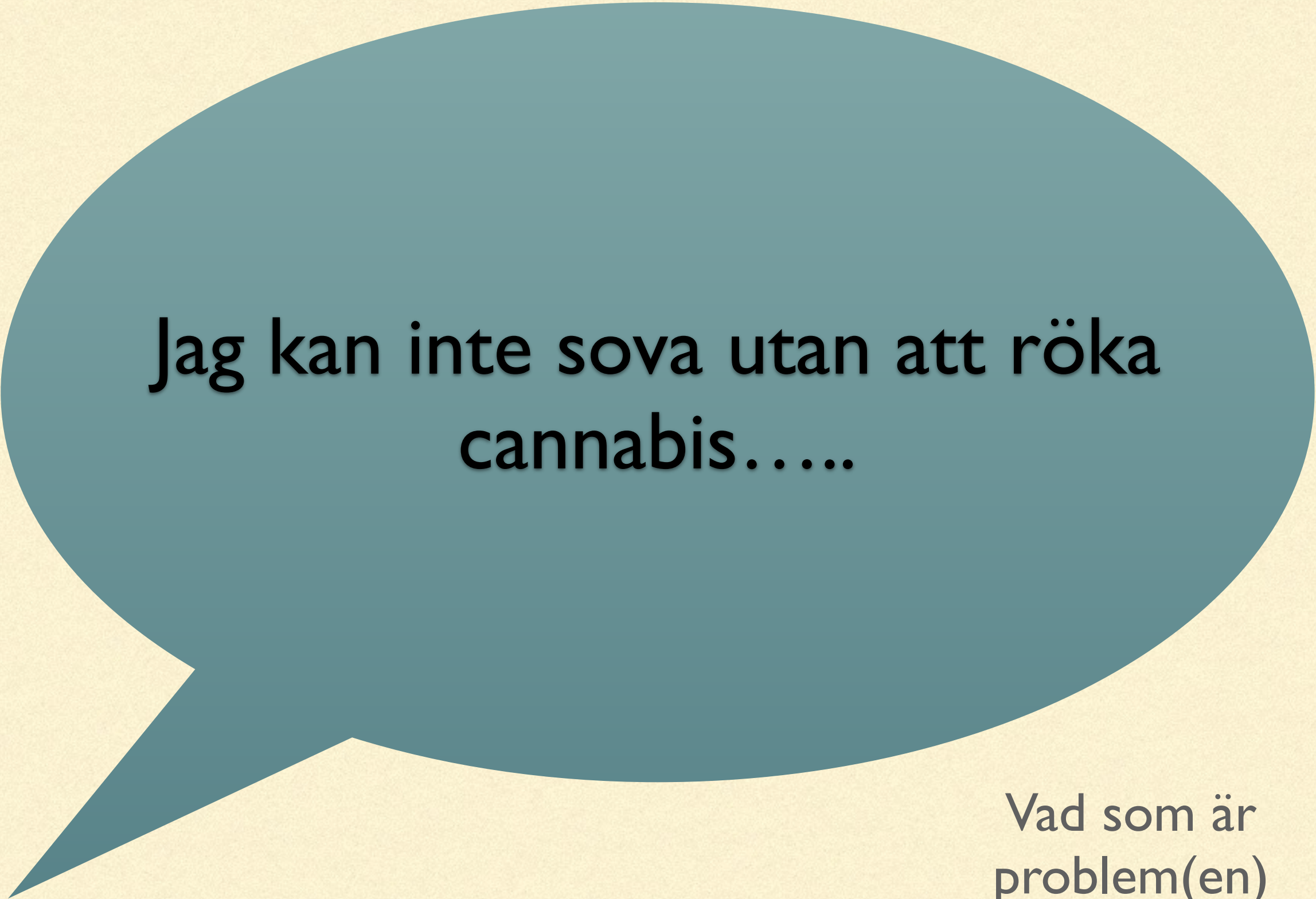


Härligt!
Då drar vi igång. Börja med
första uppdraget i programmet
så kommenterar jag efter hand
du jobbar vidare.

ELLER?? MOTIVATIONSARBETE!

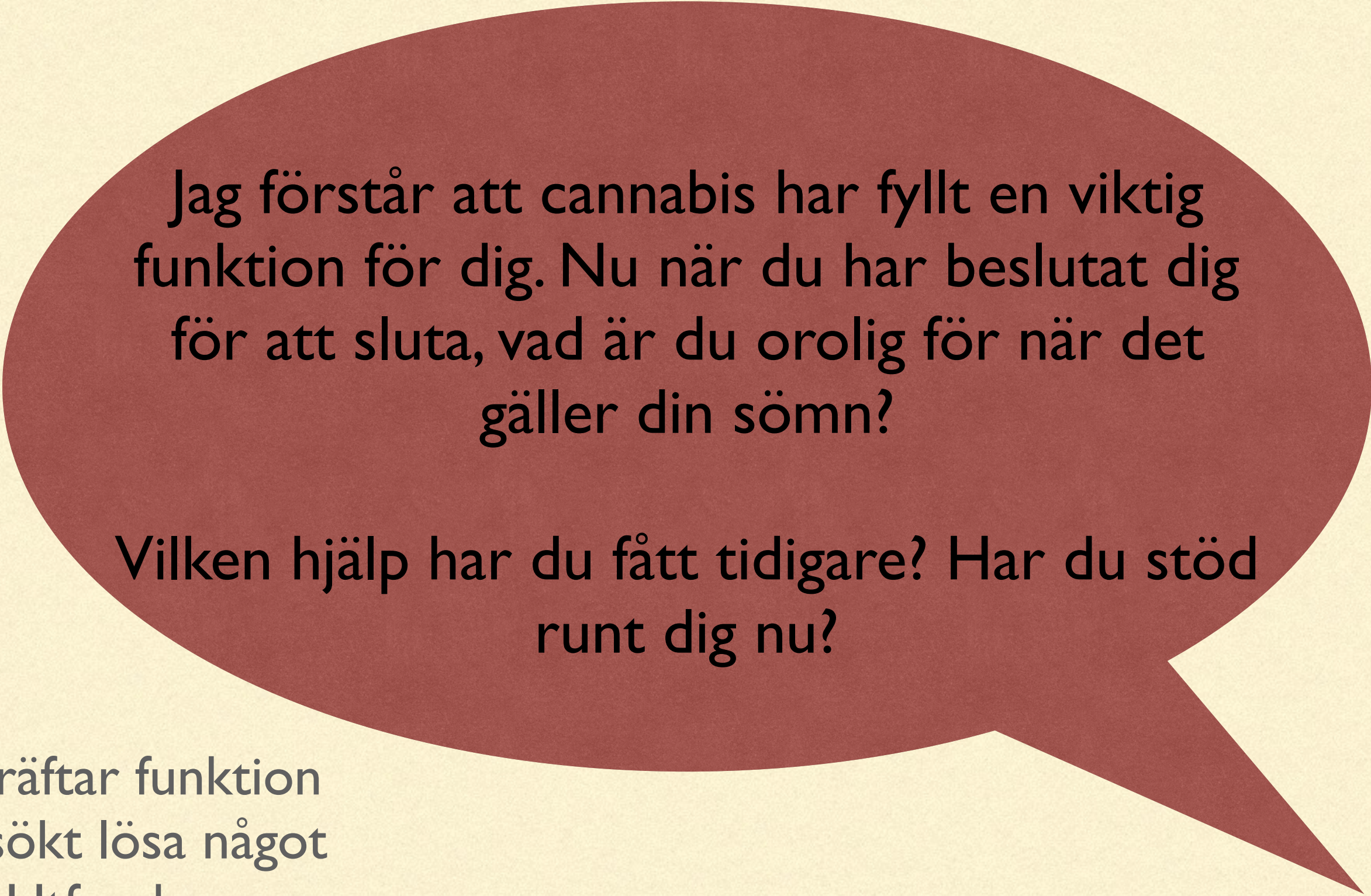
- Ett fönster
- Motivation är färskvara!
- Svara snabbt
- Inge hopp!
- Bemötande i början viktigt





**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?

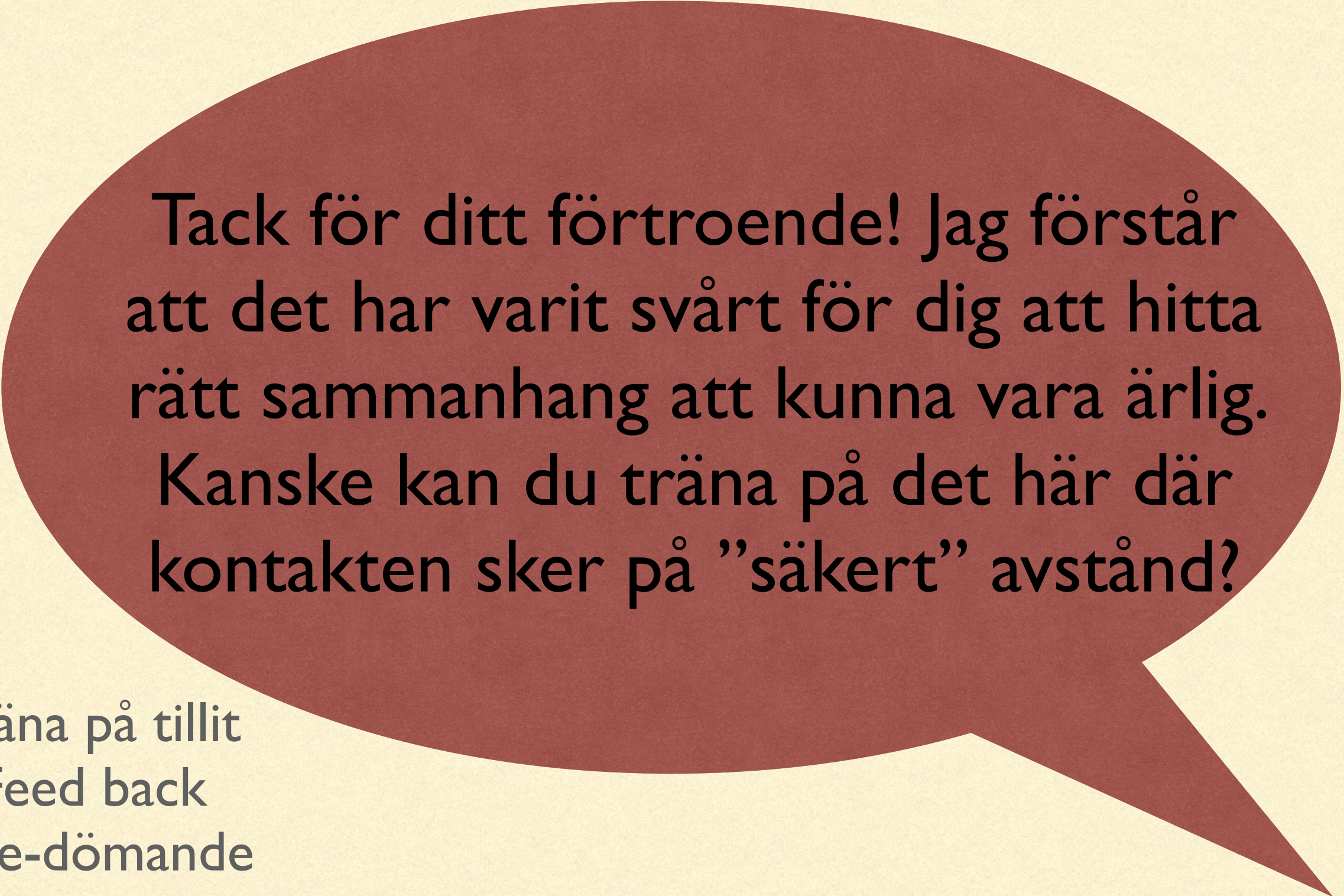
Vilken hjälp har du fått tidigare? Har du stöd runt dig nu?

Bekräftar funktion
Försökt lösa något
Utforskar
Se alternativ



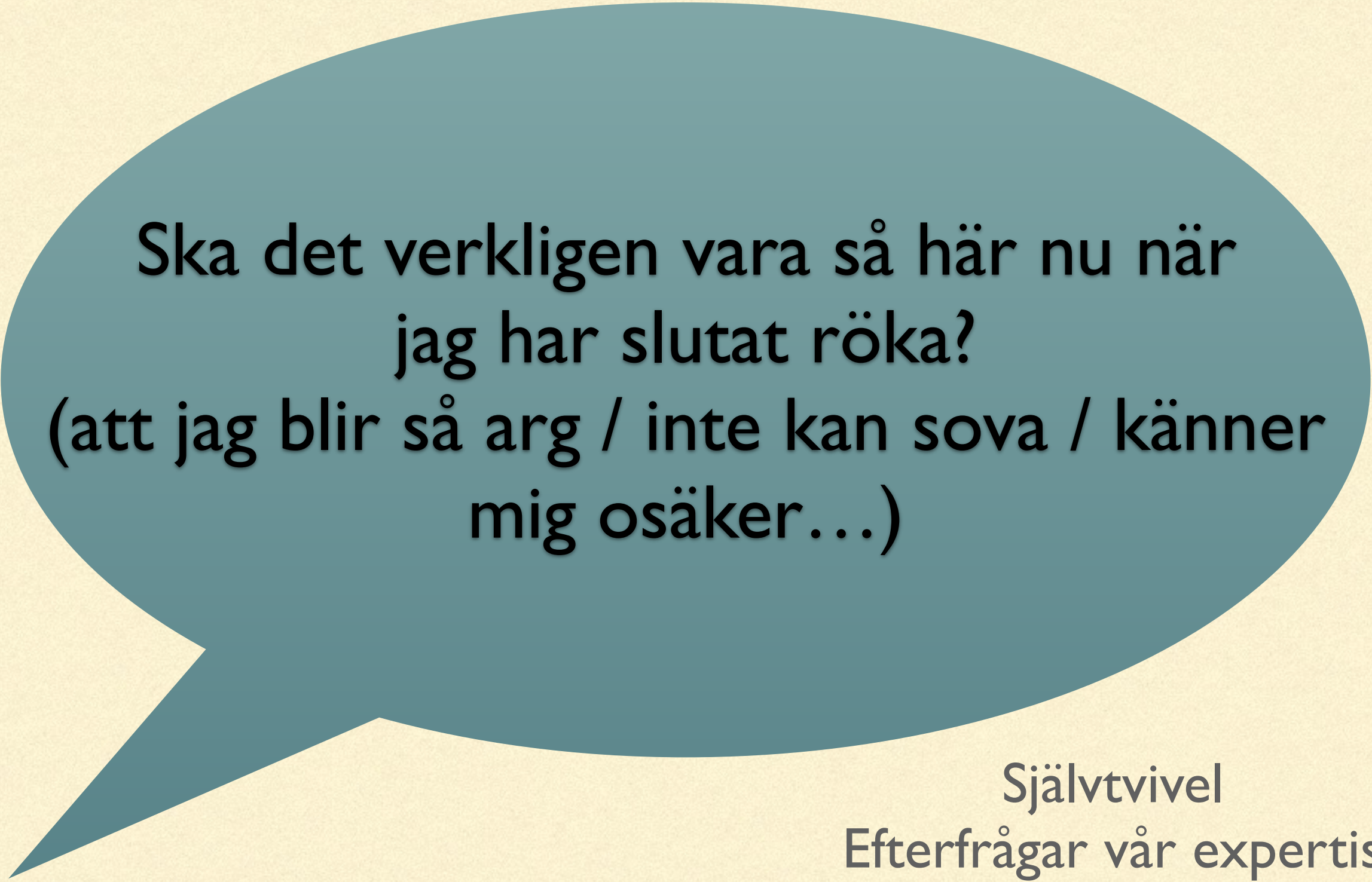
Jag vill berätta.....

Berättarbehov
Anonymitet
Behov av bli
förstådd



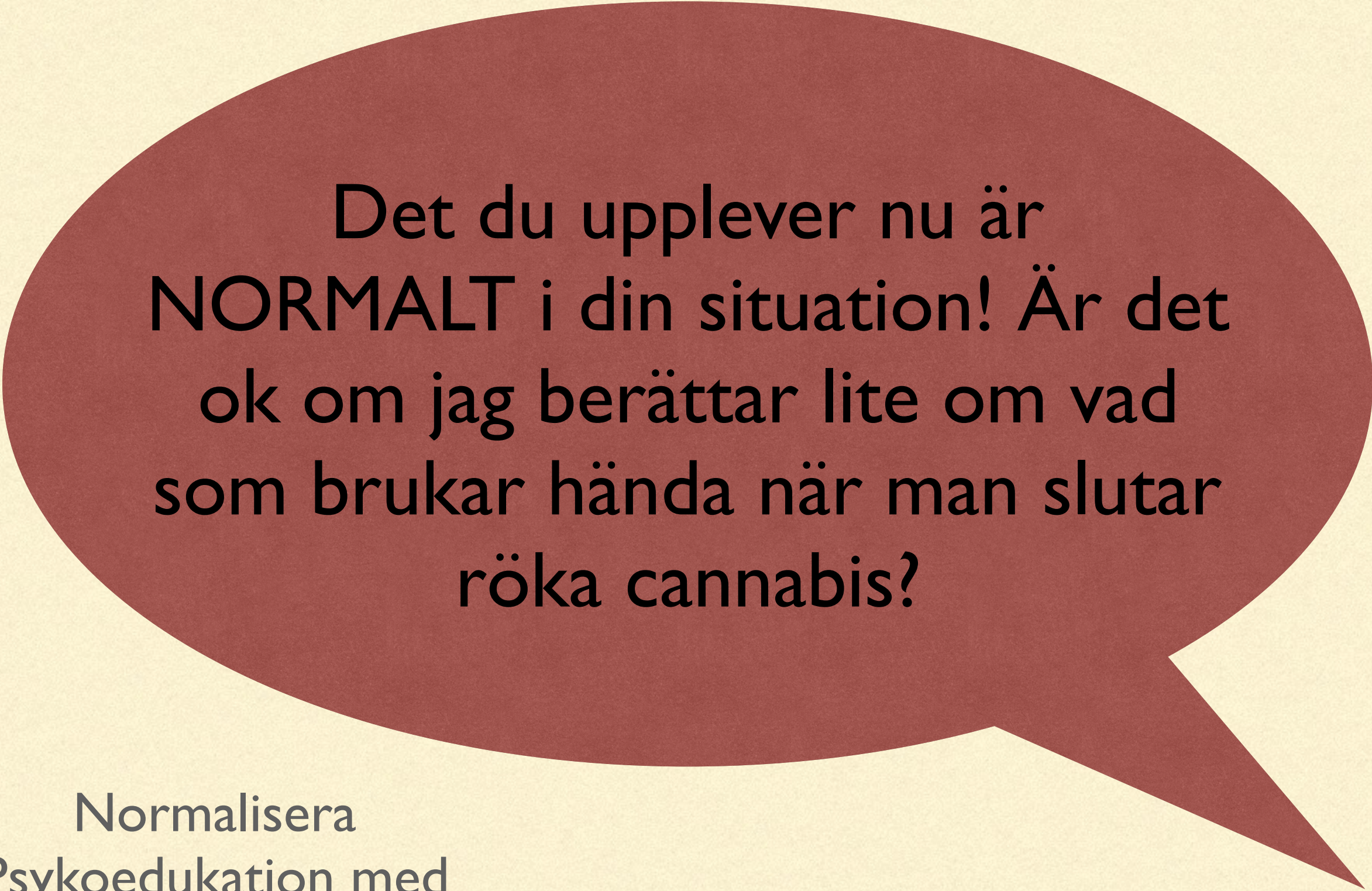
Tack för ditt förtroende! Jag förstår
att det har varit svårt för dig att hitta
rätt sammanhang att kunna vara ärlig.
Kanske kan du träna på det här där
kontakten sker på "säkert" avstånd?

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



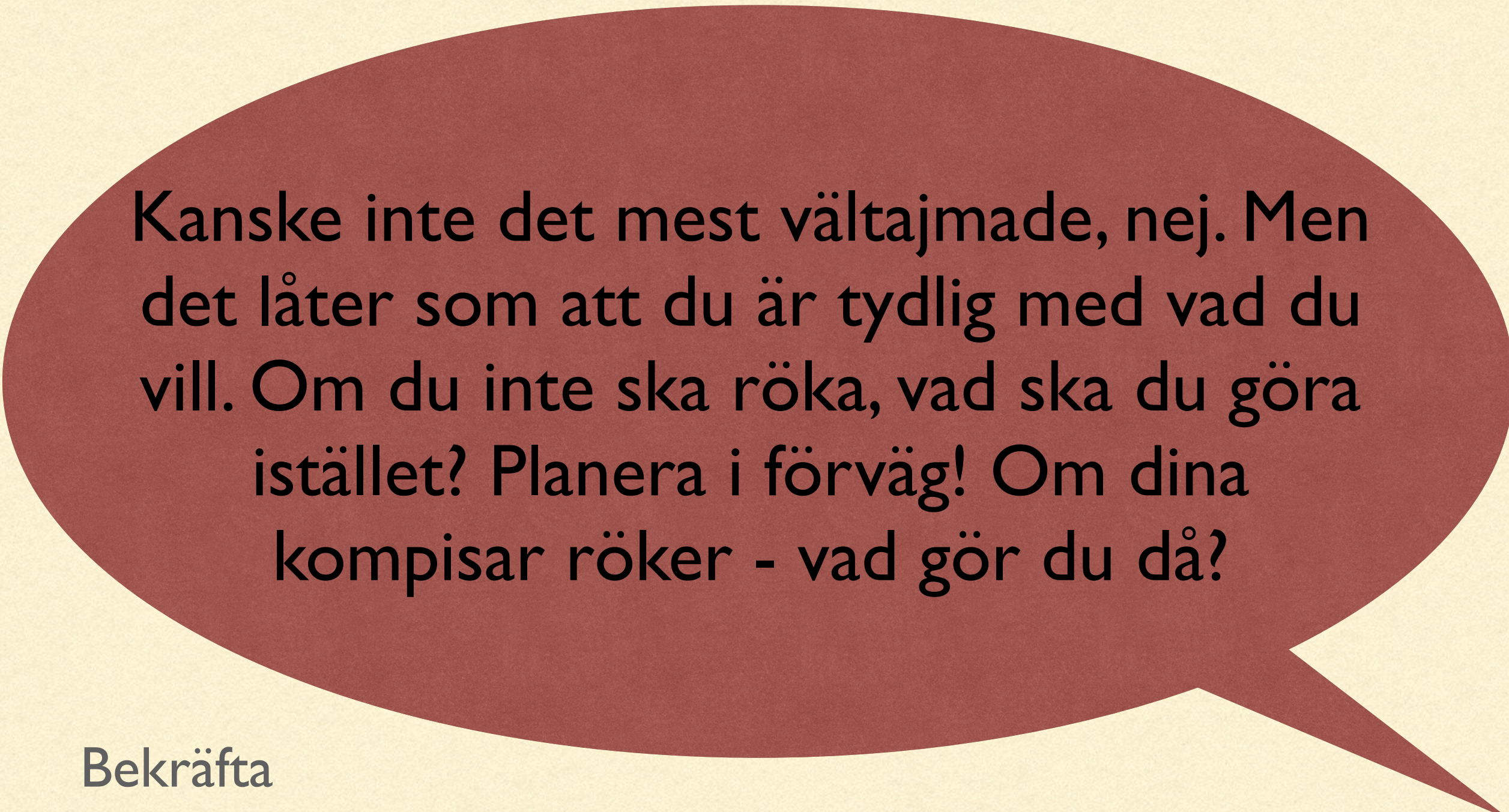
Det du upplever nu är
NORMALT i din situation! Är det
ok om jag berättar lite om vad
som brukar hända när man slutar
röka cannabis?

Normalisera
Psykoedukation med
tillstånd



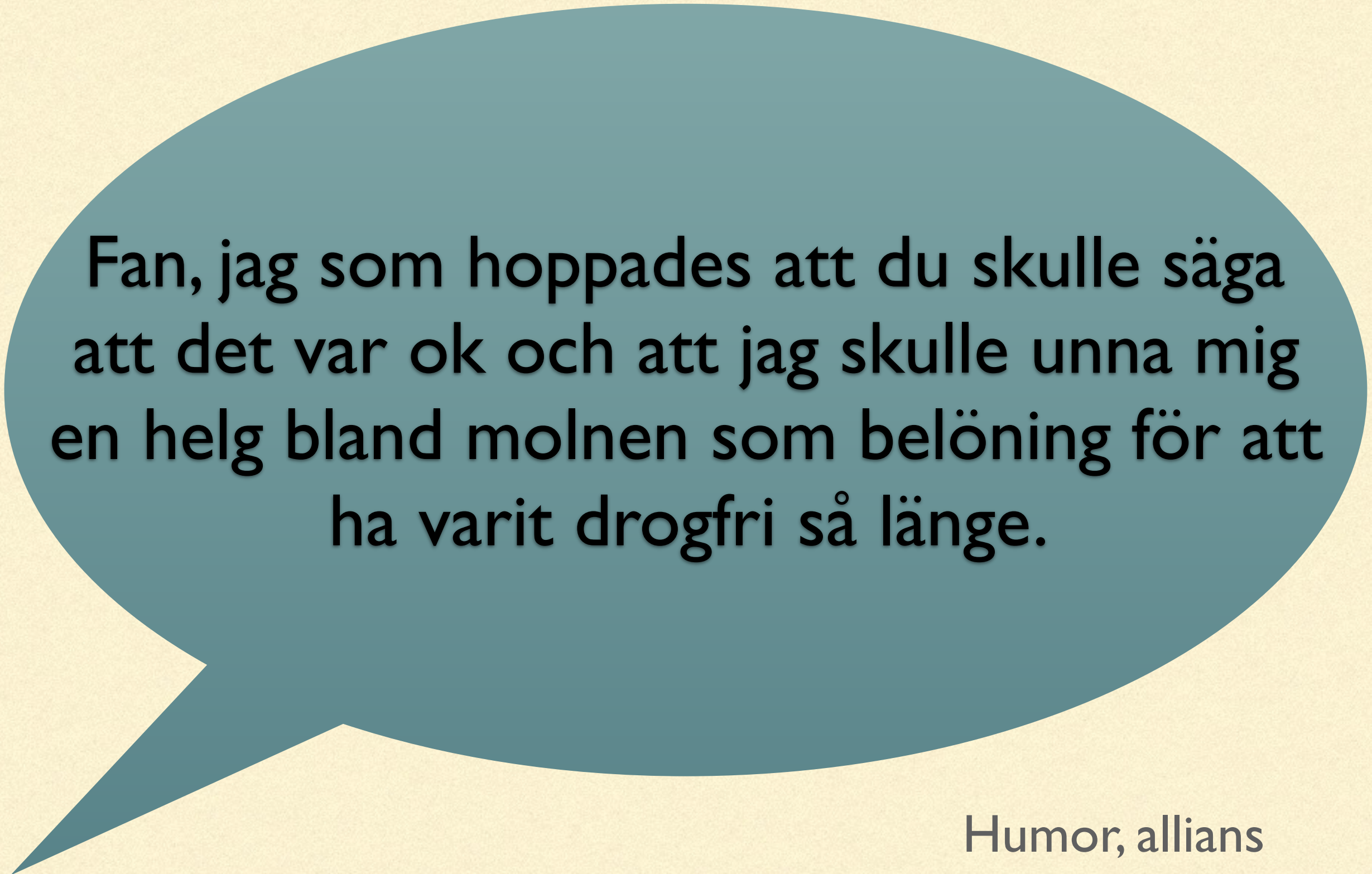
Jag ska åka till Amsterdam med kompisar
i helgen. Cannabisens huvudstad liksom. Jag
vill inte röka men kanske inte så smart
egentligen.....

Aktuellt dilemma
Indirekt fråga om råd



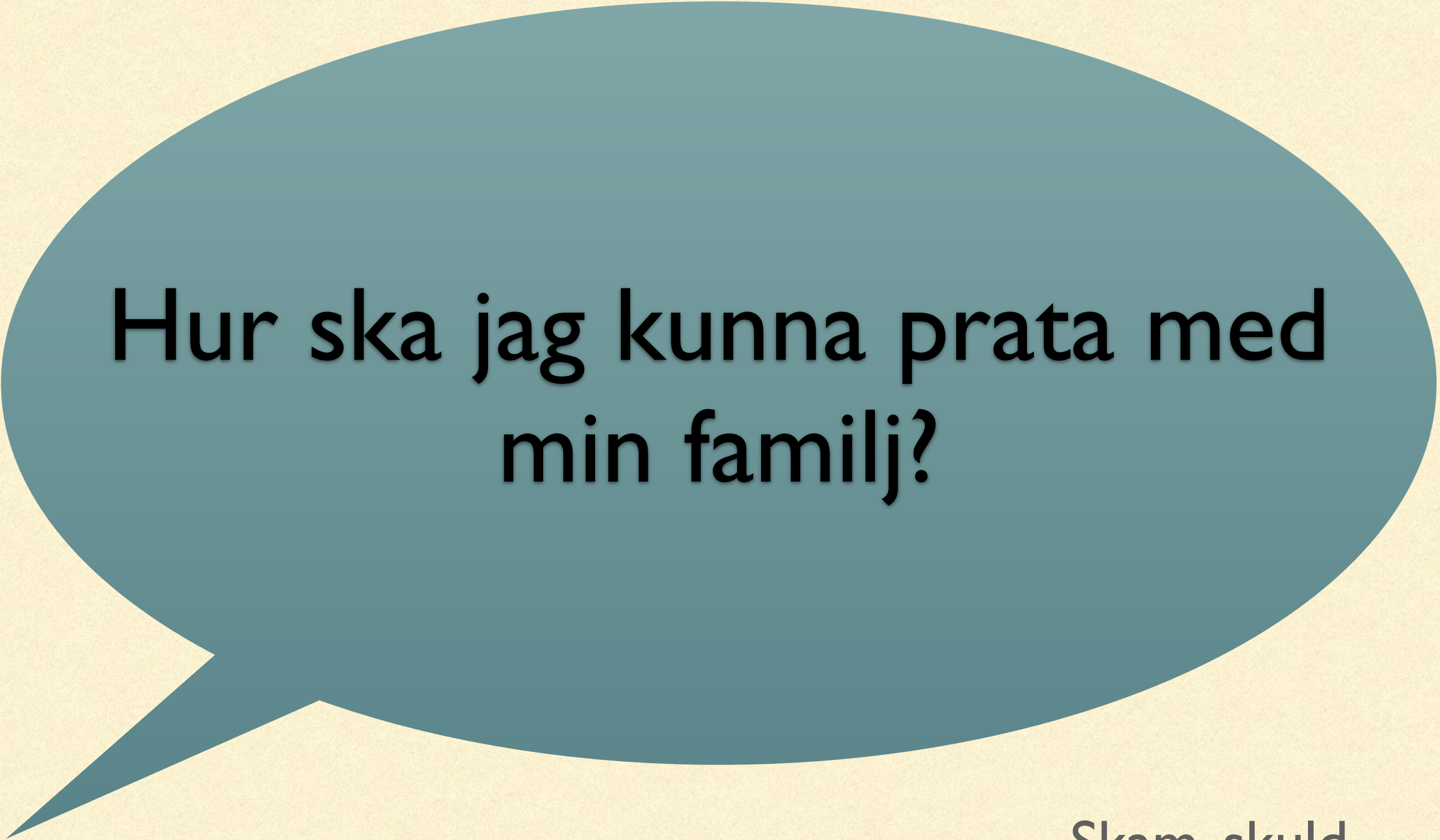
Kanske inte det mest vältajmade, nej. Men
det låter som att du är tydlig med vad du
vill. Om du inte ska röka, vad ska du göra
istället? Planera i förväg! Om dina
kompisar röker - vad gör du då?

Bekräfta
Se alternativ
Planering
Krisplan



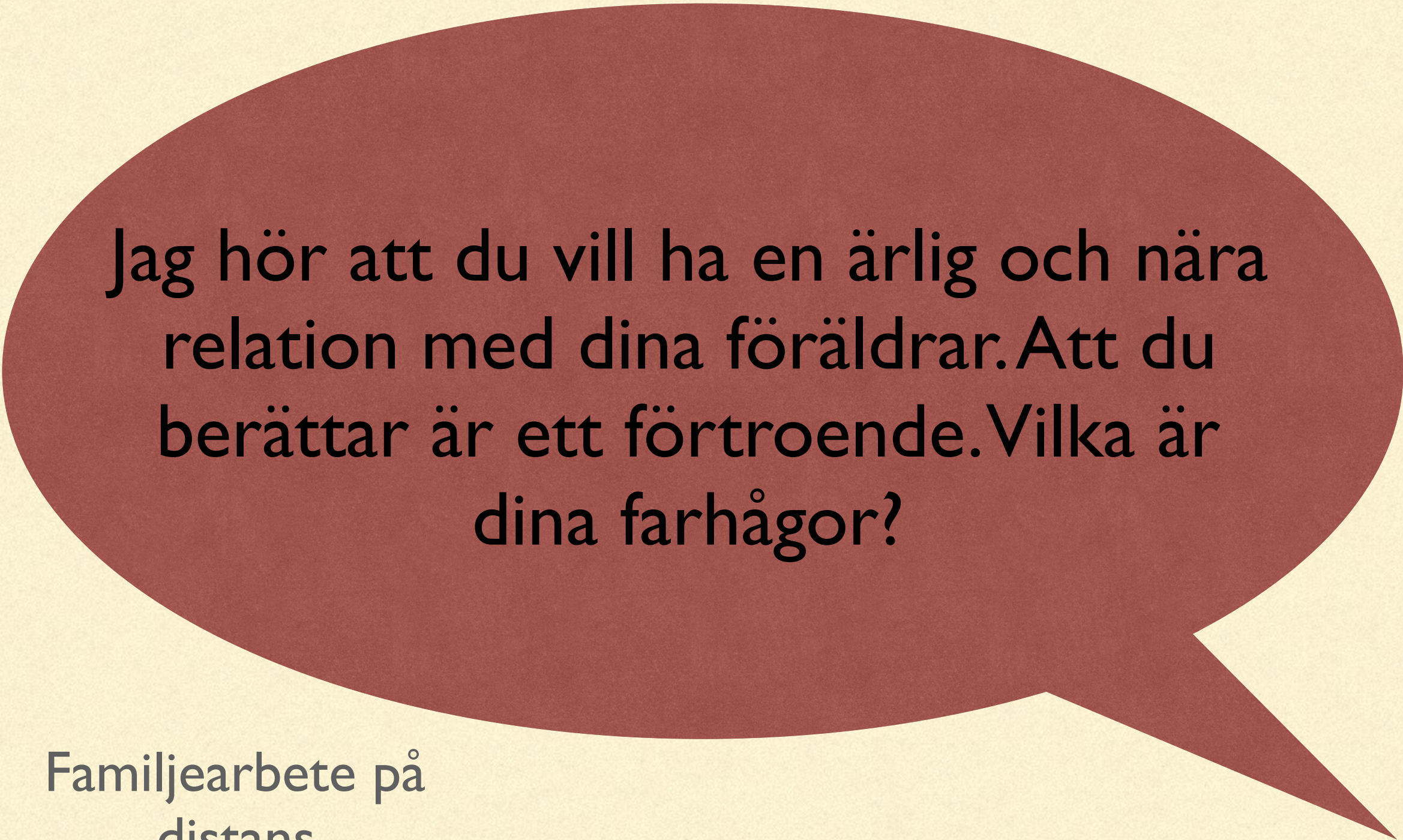
Fan, jag som hoppades att du skulle säga
att det var ok och att jag skulle unna mig
en helg bland molnen som belöning för att
ha varit drogfri så länge.

Humor, allians



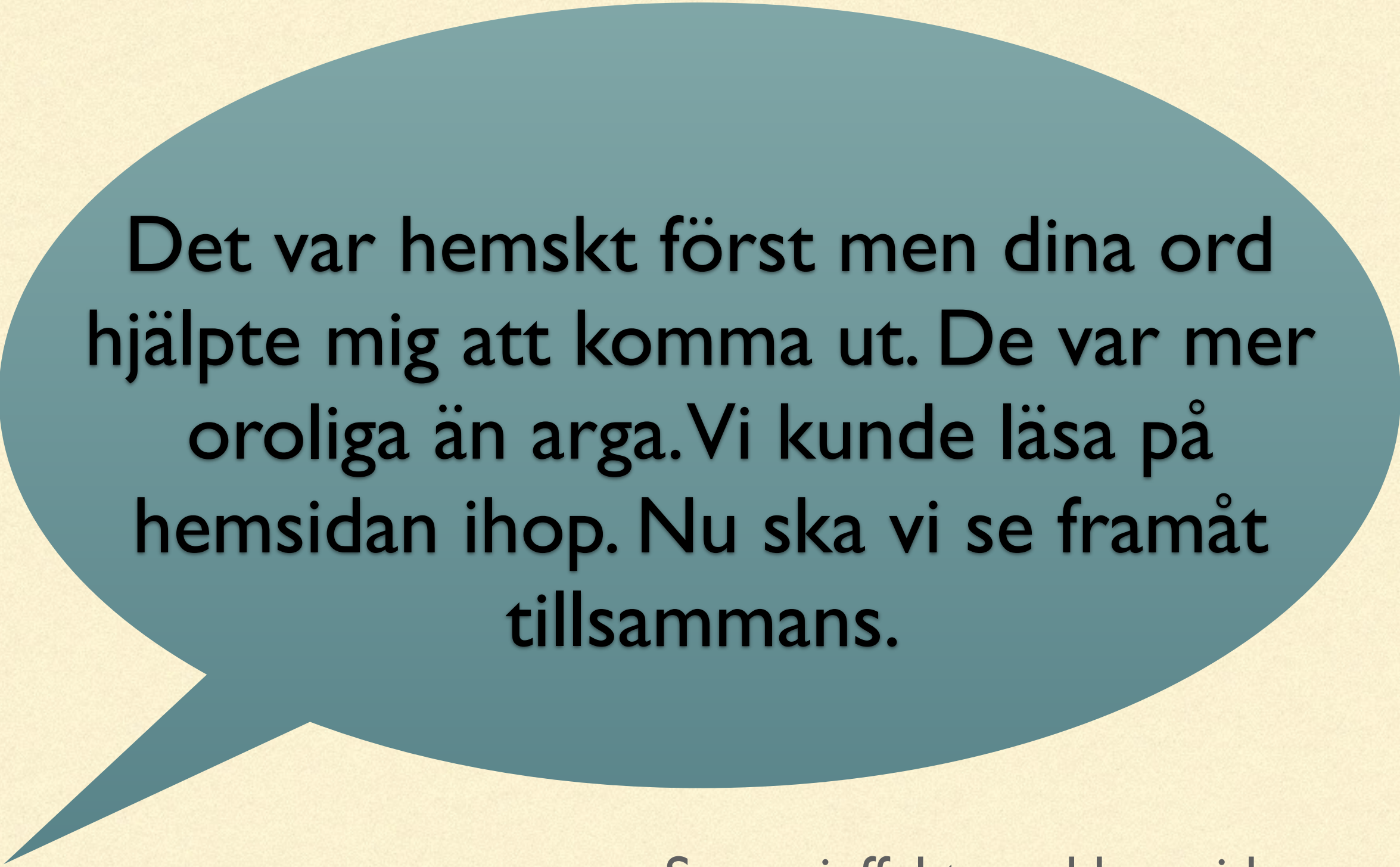
**Hur ska jag kunna prata med
min familj?**

Skam, skuld
Önskar konkreta
råd



Jag hör att du vill ha en ärlig och nära
relation med dina föräldrar. Att du
berättar är ett förtroende. Vilka är
dina farhågor?

Familjearbete på
distans
Bekräftar intention
och relation



Det var hemskt först men dina ord hjälpte mig att komma ut. De var mer oroliga än arga. Vi kunde läsa på hemsidan ihop. Nu ska vi se framåt tillsammans.

Synergieffekt med hemsidan.
Enkla insatser ger ibland stor effekt.

Tack för att ni lyssnat!

Agneta Björck
Jenny Alpsjö
