



Oslo kommune
Velferdsetaten

Uteseksjonen

Hasjavvenningsprogrammet

FMRs fagdag 10.11.17

Lena Moen
Fagkonsulent
992 47 877

lena.froiland.moen@vel.oslo.kommune.no

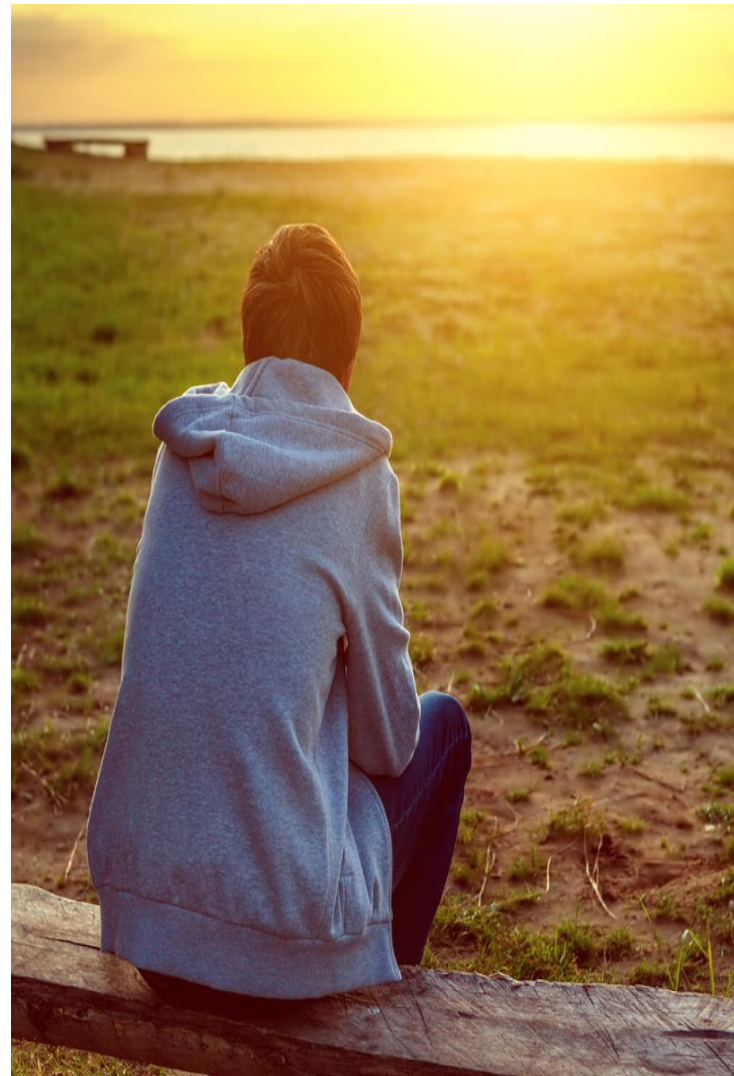
Malin Rørendal
Fagkonsulent
951 30 687

malin.rorendal@vel.oslo.kommune.no



Tema

- Vårt tilbud
- Behandlingsmodellen
- utfordringer; hvor butter det i mot fra klientenes side og fra behandlers side?



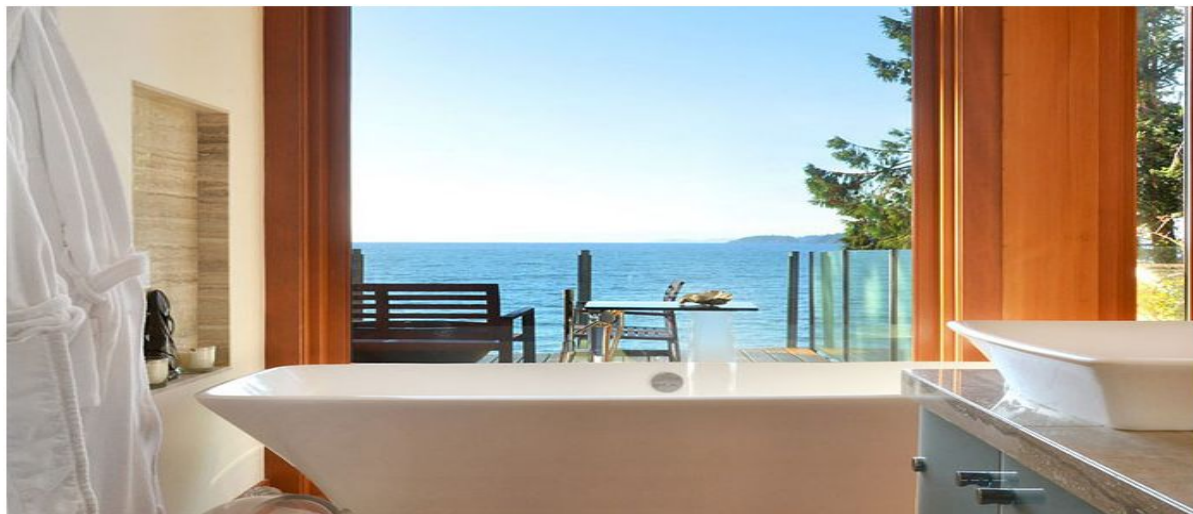
Hasjavvenning på Uteseksjonen i Oslo

- Team på fire fagkonsulenter
- Lavterskeltilbud
- 2016: 121 klienter. Samlet med bydelene: 232. Hovedvekt av menn, 18-26 år.
- Hittil i 2017: 115 klienter
- Individuell hasjavvenning – 8 uker ++
- Ungdom og voksne i alle aldre, med cannabisavhengighet eller cannabisrelaterte problemer.
- Bevisstgjøringssamtaler / motivasjonssamtaler, foreldre- og pårørendesamtaler
- Kursing, veiledning, cannabisnettverk
- De som kontakter oss: Brukerne selv, pårørende, barnevern, NAV, Friomsorgen, DPS etc.
- Kognitiv terapi, psykoedukasjon og MI (motiverende intervju)
- Individuell behandling av cannabisavhengige (Thomas Lundqvist).

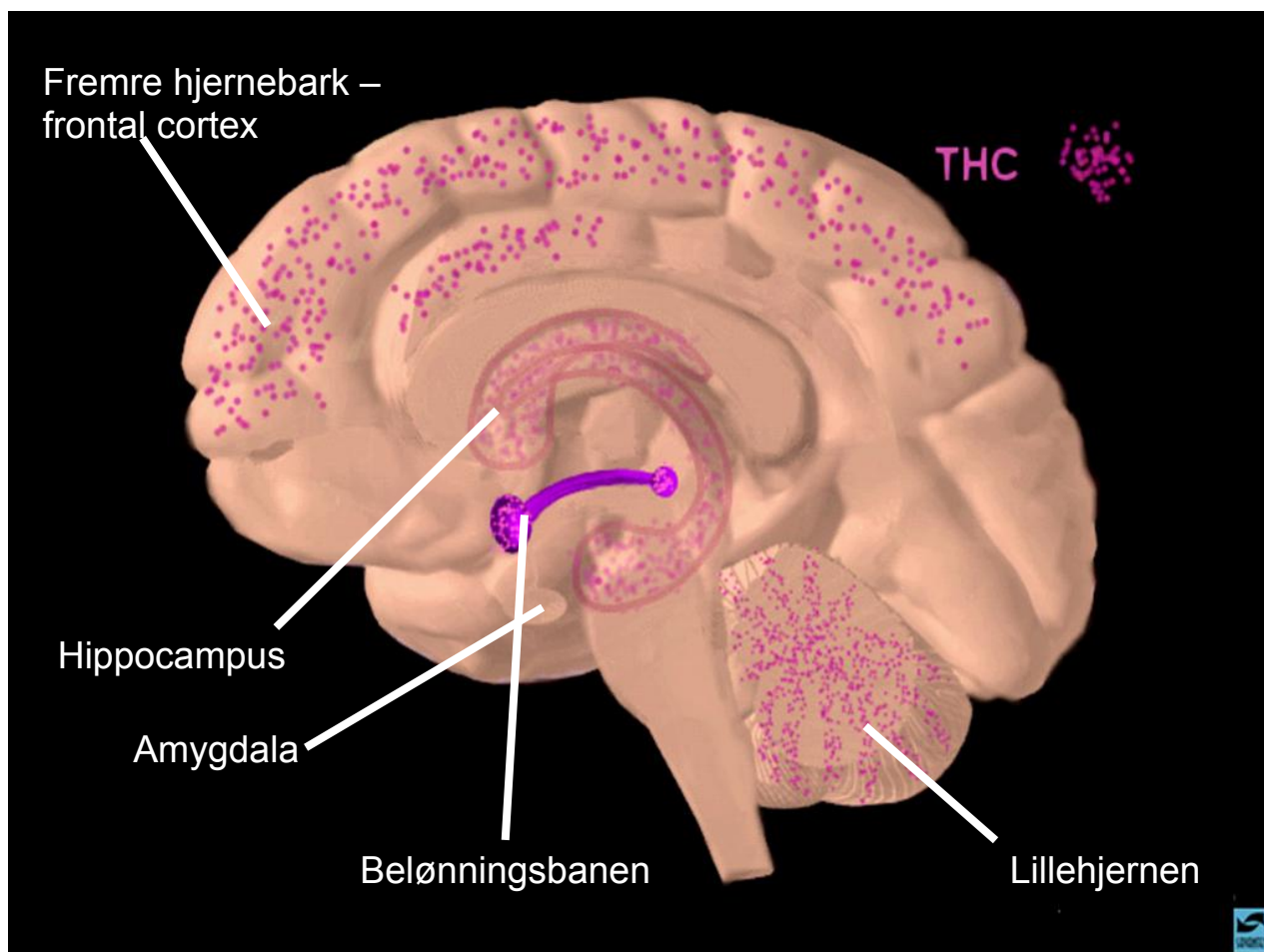
Klientenes opplevelser

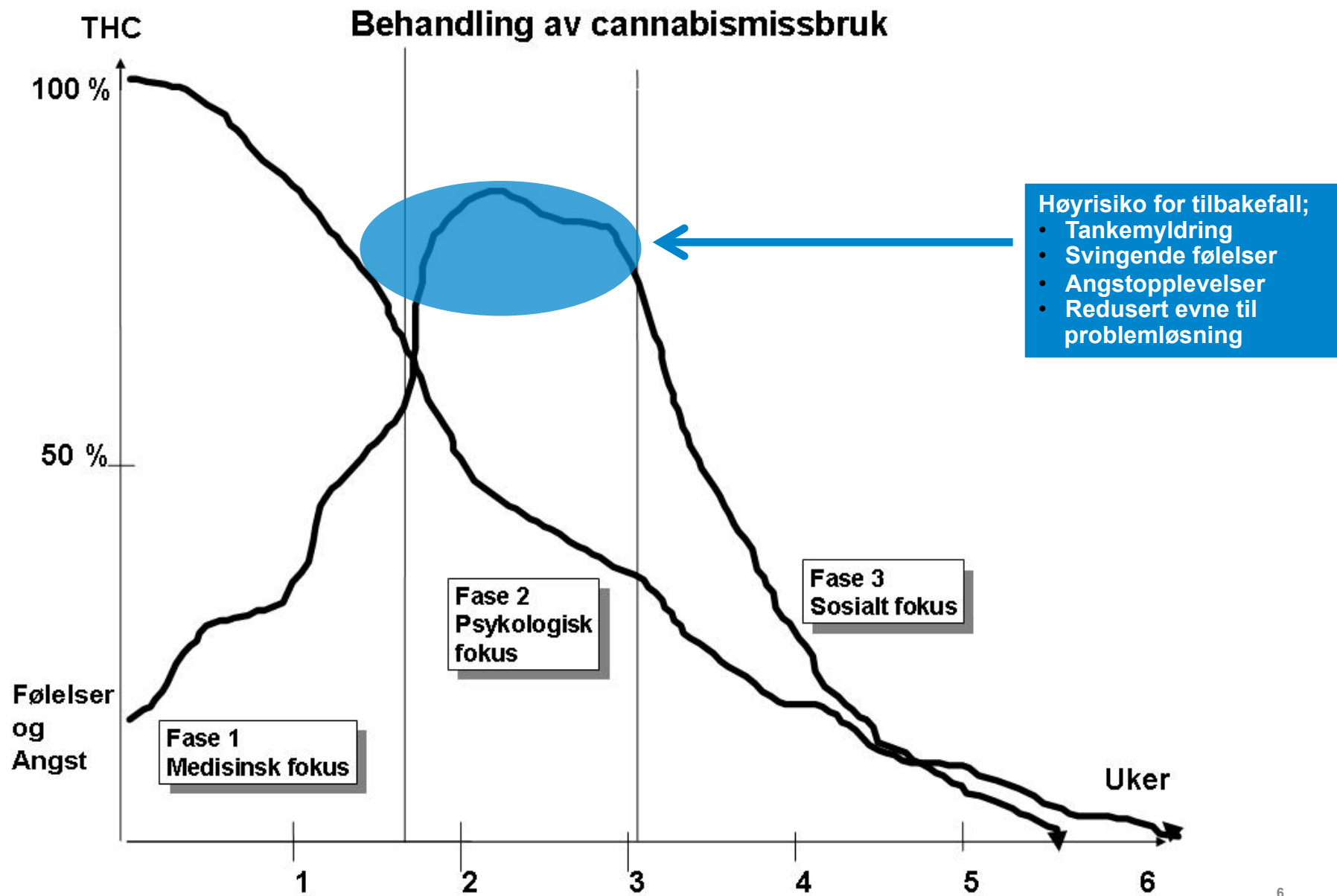
«Jointen demper problemene og dytter bort den vonde klumpen i magen, og når jeg røyker tenker jeg mer positivt, eller tenker ikke i det hele tatt».

«Det å røyke er som å synke ned i et godt temperert badekar, roen senker seg, alle bekymringer forsvinner, jeg er bare her og nå».



THC i hjernen





Utfordringer klientene opplever når de bruker cannabis

- Finne ord og beskrive tanker og følelser
- Dårligere kortidshukommelse
- Sliter med konsentrasjon/ oppmerksomhet
- Planlegging og gjennomføringsevne
- Mister oversikt over tid og sted
- Kommunisere med andre, «henge med»
- Strever i samtaler, mister tråden, glemmer ord
- Blir likegyldig
- Går utover tro på egne evner
- Gradvis isolasjon



- Glemmer rutiner – alt blir et strev
- Gjentar sine feil
- Blir mer ensidige, endrer sjelden meninger - foretrekker monolog
- Abstrakt tenking og problemløsning
- Bedømmelse av tiden, lever bare her og nå
- Forstå nyanser og vansker med å sortere informasjon
- Huske rutiner og passende atferd – mer usikkerhet i hvordan oppføre seg
- Lever mer i sin egen verden – bryr seg ikke så mye om alt og alle rundt

Klientens opplevelser

“Når jeg går ut, og kommer ned alle trappene husker jeg ikke om jeg låste døra eller ikke og må løpe opp alle de 7 etasjene igjen å sjekke”

“Sier det som forventes av meg, tror det er det jeg mener, men føler det ikke”

«Skulle fortelle en morsom historie, ble helt blankt». «Hver gang jeg begynner på en setning...»

«Jeg er som en halvdød person, en zombie»

«Føler meg avkoblet fra omgivelsene» «lever i en boble» «Jeg er her, men det er som et slør mellom meg og omverdenen»

«Kjæresten min sine argumenter gir ingen mening for meg»

«Ingen forstår meg»

«Skulle prøve å lære meg å sy, men når jeg tok frem symaskinen, visste jeg ikke hva jeg skulle gjøre eller hvordan man syr, og røyket meg en joint istedenfor. Kunne jo lest bruksanvisningen, men jointen var enklere».

Utfordringer i slutteprosessen

- Abstinensplager
- Følelssvingninger – vansker med å håndtere følelser
- Suget
- Cannabis er en nær venn – hvordan fylle tomrommet etter cannabis?
- Nettverk og venner
- Rastløshet
- Endre vaner og mønstre
- Risikosituasjoner og triggere



”Jeg var i et kjærlighetsforhold, forelsket. Jeg kunne giftet meg med en plante...



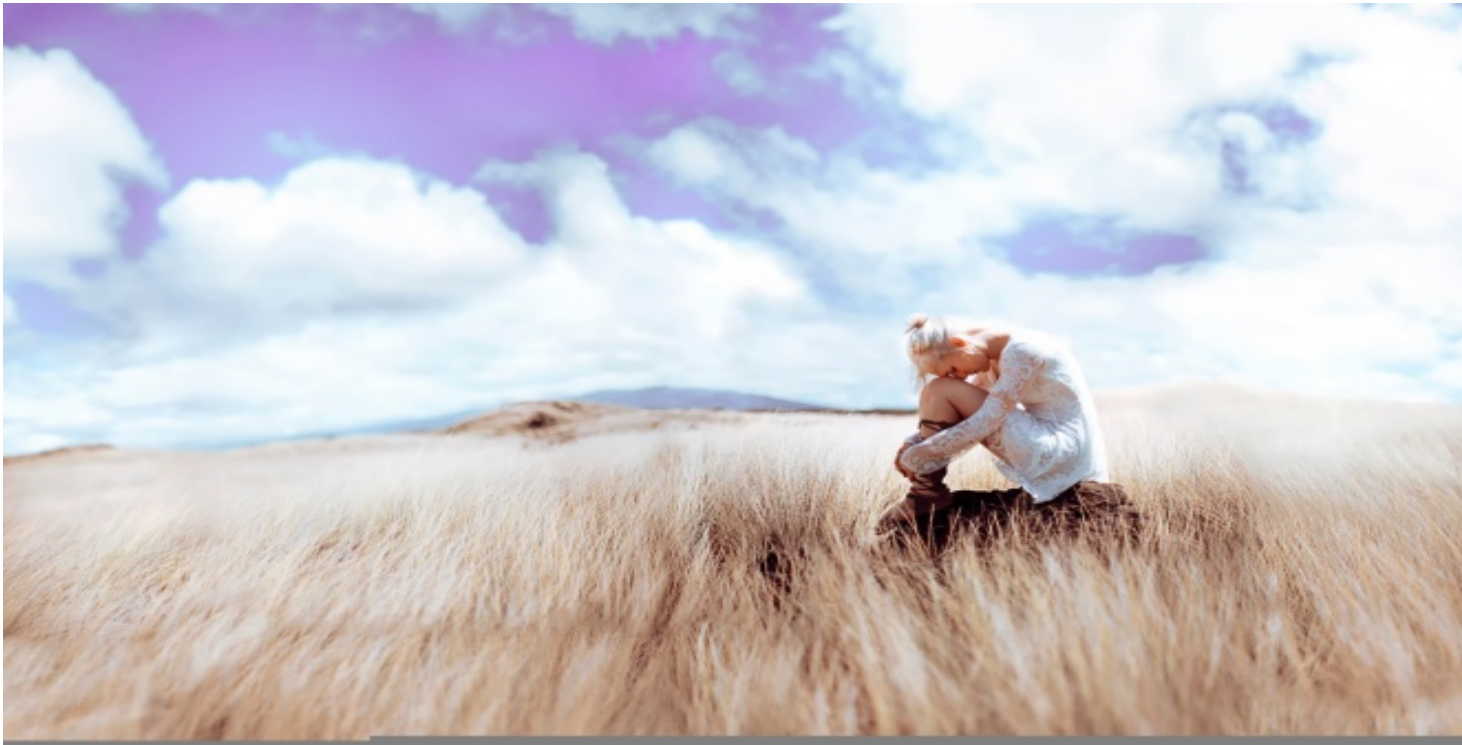
Men de negative konsekvensene var så store at jeg måtte slutte”.

Gutt 18 år

Utfordringer i slutteprosessen

- Ambivalens
- Sprekk / tilbakefall
- Kjedsomhet og ensomhet, isolasjon
- Identitet - Hvem er jeg uten cannabis?
- Fremtid
- Fungereing i det daglige livet
- Interesser, ressurser, mestring, aktiviteter
- Hvordan finner jeg glede i andre ting enn cannabis?
- Økt sårbarhet og følsomhet
- Psykisk helse

«Noen ganger ble jeg så redd uten å vite hvorfor, hele kroppen skalv og jeg følte for å dunke hodet i veggen for å ikke bli gal. Jointen har vært min løsning... Nå stoler jeg på meg selv, at jeg kan hente roen og finne løsningene». Kvinne 32 år.



Utfordringer vi som behandlere møter på

- Noen av klientene har mye bruk av andre rusmidler i tillegg til cannabis
- Psykisk helseproblematikk
- Sprekk / tilbakefall
- Manglende mestringsfølelse (klientene vil slutte, men klarer ikke)
- Stor variasjon i forhold til egen opplevelse av problematisk bruk
- Ustabil bosituasjon
- Økonomi (selger)
- Når klientene ikke møter



Hva fungerer?

- Der vi klarer å bygge relasjon
- Vi lykkes bedre dersom de er i skole/ jobb og har noe nettverk som er rusfritt
- En viss nysgjerrighet hos klienten på å slutte, eller trappe ned
- Bruk av bilder, illustrasjoner og grafer i samtalene
- Prognostisere: forberede klientene på abstinenser og utfordringer i en slutteprosess.
- Vikariere for redusert korttidshukommelse: Gjentagelser og møtefrekvens

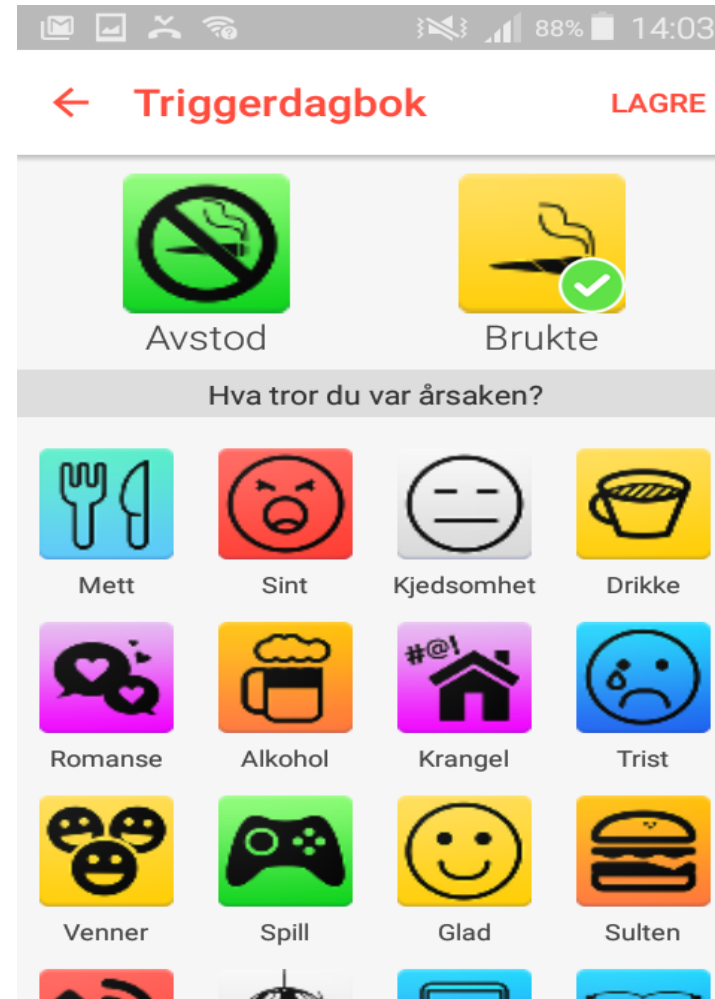


Hva fungerer?

- Skape gjenkjennelse mellom deres erfaring og vår kunnskap
- Etablering av strategier
- Anerkjennelse av cannabis' positive egenskaper
- Nysgjerrig på klientens liv og cannabisbruk
- Støttespillere / heiagjeng
- "Dette får du til". Formidle håp er ekstremt viktig!



App for å slutte med cannabis «HAP»



HAP

- Utviklet av studenter ved Westerdals Oslo ACT, Uteseksjonen og RUStelefonen
- Hjelpemiddel for de som ønsker å slutte med, redusere, eller ha en pause i sitt forbruk av cannabis.
- Kan være et supplement om man går i samtaler, men kan også fungere godt for de som vil slutte på egenhånd.
- Senke terskelen til å få hjelp
- Brukermedvirkning
- Internettbaserte intervensjoner: effektive for å redusere avhengighetssymptomer blant mennesker med milde til moderate problemer, samt for å forebygge at unge voksne utvikler rusproblemer.

(Reid et al., 2011, Tait, Spijkerman & Riper, 2013, Gonzalez & Dulin, 2015)
Oslo kommune, Velferdsetaten



Bildetekst: Skal hjelpes ut av rusavhengighet. En ny app skal hjelpe cannabisbrukere ut av avhengighet. For rusavhengige «Fredrik» kan det være løsningen på mange års rusmisbruk. Dagsavisen, september 2016.

Takk for oss! 😊

