lilla häftet om

SJÄLV HJÄLP

från Alkohollinjen, Alkoholhjälpen och Droghjälpen

En bilaga till årsrapporten 2020
från Alkohollinjen, Alkoholhjälpen och Droghjälpen

Innehåll

(en bilaga till årsrapporten 2020)

1. Vad innebär självhjälp?
2. Självhjälpen på stödlinjerna
4. Rådgivare diskuterar självhjälp
8. Självhjälpsövning: Kartlägga risksituationer
10. Att sätta mål för en förändring
13. Om Alkoholhjälpen och Droghjälpens självhjälpsprogram
14. Stöd för att värdera ett självhjälpsmaterial
16. Hänvisningar – alternativ för stöd
17. Hänvisningar – fakta och information om alkohol & droger

vad innebär egentligen

SJÄLV HJÄLP?

Ja, vad innebär självhjälp?

”Självhjälp” har blivit ett välanvänt begrepp inom många olika områden. Det finns en uppsjö självhjälpsmaterial och dess innehåll och mål varierar brett. Självhjälp används i såväl professionella som icke-professionella sammanhang, ibland även i kommersiella syften. Det gör att kvaliteten kan variera och att begreppet kan ge upphov till vitt skilda associationer.

I Svenska Akademiens Ordlista anges att *självhjälp* betyder *bistånd,* med tillägget ”bör vara hjälp till självhjälp”. Alltså något som hjälper en person att hjälpa sig själv. Självhjälp behöver dock inte vara lika med att vara helt på egen hand. Det ska förvisso ge förutsättningar att själv jobba med en förändring, men det kan fortfarande innebära visst stöd från andra längs vägens gång.

I den årsrapport som det här häftet hör till lyfts flera exempel på evidensbaserad självhjälp som innehåller tekniker lånade från kognitiv beteendeterapi (KBT).

Men självhjälp kan också handla om information, andra typer av övningar (som inte tillhör KBT), att dela erfarenheter med andra personer i liknande situation eller att få ideellt stöd. Även stöd från professionella kan falla in under självhjälp.

Vad skiljer självhjälp från vård?

Viss vård kan vara svår att särskilja från självhjälp, såsom internetförmedlade behandlingar eller egenvård. Vård och behandling har dock fastare ramar med vissa obligatoriska moment. Det ingår bedömningar av en professionell person och ansvaret fördelas därmed mellan den som söker vård och vårdkontakten.

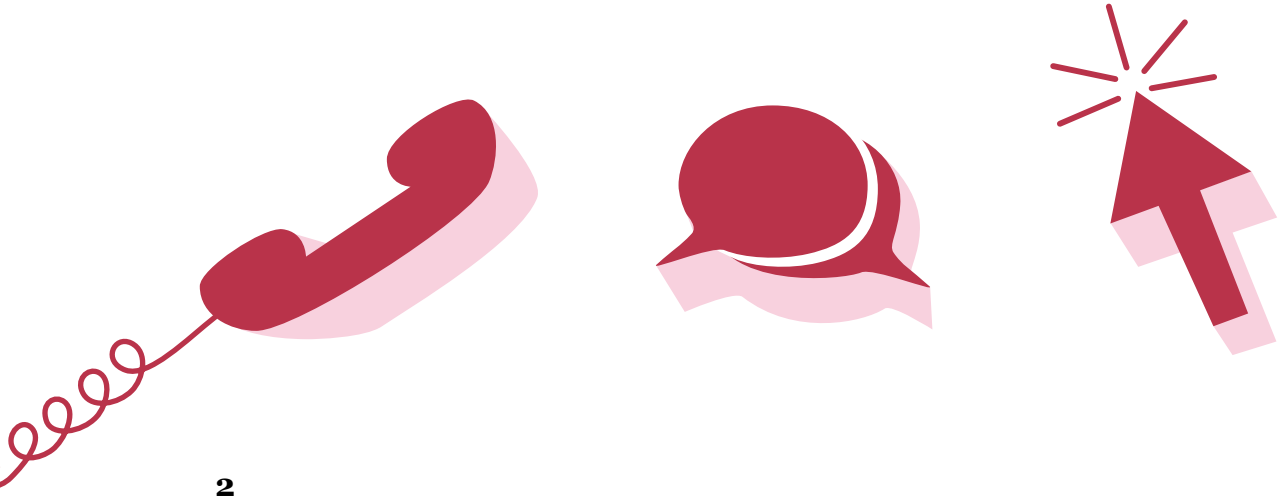
Vid självhjälp faller istället hela ansvaret på personen själv. Den som använder självhjälp behöver till stor del bedöma sin situation på egen hand, ta ansvar för att undersöka sina behov, välja sitt tillvägagångssätt och sätta sina egna mål, även i de fall stöd och vägledning ges från en professionell person.

Självhjälpen på stödlinjerna

Stödet som erbjuds på Droghjälpen, Alkoholhjälpen och Alkohollinjen kan ses som olika former av självhjälp, även om självhjälp inte alltid används som begrepp.

Allt stöd baseras på MI (motiverande samtal). Det innebär att fokus ligger på att tillsammans utforska en persons tankar, känslor, behov och vilja, samt att stärka tron på den egna förmågan. Vissa delar har inslag av KBT (kognitiv beteendeterapi). Det kan handla om vissa tekniker, tankesätt och övningar som kan vara till hjälp för att hantera situationer på nya sätt.

Dessutom är stödet anonymt och valfritt, med olika möjligheter, vilket gör att varje person själv väljer om och hur hen vill använda stödet.



Det gäller att fylla kalendern ordentligt i början för kvällarna blir plötsligt långa när du inte kan göra det du brukar. Jag planerar långpromenader, cykelturer, sparar alla intressanta podcasts och håller tät kontakt med mina nära och kära. Allt för att hålla tankarna i schack.

Jag lusläste forumet i ett par månader sen bestämde jag mig bara. Att se andra som har klarat av att sluta och försöka följa deras fotspår var det som gjorde att jag kunde bestämma mig och våga bli fri!

Jag har alltid haft svårt att göra som andra säger åt mig, jag behöver göra saker på mitt sätt. Därför är jag glad att jag hittat ett eget sätt att jobba med nykterheten, men fortfarande med stöd av andra. Andra är säkert mer hjälpta av färdiga "mallar", så det ena utesluter inte det andra.

Citat av anonyma användare på Alkoholhjälpen och Droghjälpen. En del är nedkortade eller korrigerade för att förstärka anonymiteten.

rådgivare om SJÄLVHJÄLP

Carina och Kristoffer jobbar som rådgivare på stödlinjerna. Carina på Droghjälpen och Kristoffer på Alkohollinjen och Alkoholhjälpen. För dem är självhjälp ett lite klurigt begrepp, även om dess innebörd har stor betydelse för deras arbete.

Om begreppet självhjälp

Kristoffer (K): ”Just begreppet självhjälp använder jag nästan aldrig och det är sällan jag hör det från de jag pratar med. Jag tycker det är lite oklart vad det egentligen betyder och jag är nog lite ambivalent i mina associationer till termen för att det används i så många sammanhang utan att det kvalitetsgranskas.”

Carina (C): ”Ja, det är ett svårdefinierat begrepp men för mig har det en positiv laddning. Jag ser det som en viktig del i en förändringsprocess och det kommer ofta upp i mina kontakter, om än mer indirekt. Till exempel att en person vill ha hjälp som inte innebär vård eller vill prata om olika verktyg och strategier för att förändra läget den befinner sig i.”

K: ”Ja, en stor del av stödet vi ger faller nog in under självhjälp även om jag som rådgivare sällan använder såna termer. Bara att stödet vi ger utgår från MI [motiverande samtal] är ju en form av självhjälp eftersom det handlar om en persons egna tankar om tillvägagångssätt för att förändra. Vi gör heller inga bedömningar eller ger medicinska utlåtanden, utan den som vill kan använda vårt stöd på det sätt som passar den.”

Vad självhjälp på stödlinjerna kan handla om

K: ”Det kan vara på väldigt olika nivåer. Någon har funderat länge, någon tog ett beslut igår. För någon är det ”hela livet”

och för någon annan en konkret situation. Dialogen och eventuella råd formas därefter. För en del räcker det att få en enstaka övning eller fråga att reflektera över, medan det för en annan passar bättre att använda självhjälps-programmet under 10 veckor.”

C: ”I vissa fall är det också ren information som efterfrågas eller att få höra om vad som fungerat för andra. Ett konkret exempel på självhjälp som jag ofta får frågor om är strategier för att stå ut med starkt drogsug. Då kan vi prata om sugsurfning eller distraktion. I samtal med anhöriga kan det istället handla om metoder för att sätta gränser eller hur man kommunicerar sin oro.”

K: ”Vi jobbar ju utforskande och utgår alltid från där en person befinner sig. Det gör att stödet till stor del formas utifrån den personens specifika behov och därför kan se lite olika ut.”

När självhjälp är lämpligt och inte

C: ”Om en person är en fara för sitt eller någon annans liv är det inte läge för själv-hjälp. Det ska inte ens diskuteras som alternativ eftersom att det kan bli ett

De flesta har en ganska tydlig idé om var de är och vart de vill och önskar mest stöd i att rama in det och hitta sätt att omvandla tanke till handling.

hinder för personen att söka den akuta hjälp som behövs. Om personen ändå vägrar söka vård försöker vi såklart ge det stöd vi kan i det. Ibland finns det andra professionella som vi kan hänvisa till, exempelvis Kvinnofridslinjen, Välj att sluta, Mind eller ett anonymt samtal till socialtjänsten. Förhoppningen är att stegvis minska tröskeln till att söka hjälp.

K: ”Hos oss är det är inte ovanligt att en person redan har undersökt vilka alternativ till hjälp som finns och hör av sig till oss just för att de vill få stöd i att ta tag i sina problem på sitt egna sätt. De flesta har en ganska tydlig idé om var de är och vart de vill, och önskar mest stöd i att rama in det och hitta sätt att omvandla tanke till handling. Sen kan det såklart hända att jag som rådgivare får en annan bild av vad som skulle behövas utifrån det personen berättar. Ibland går det att prata om, men man ska inte underskatta värdet i att få testa det som en själv tror på och är inställd på.”

C: ”Även för de som skulle behöva mer [icke-akut] hjälp kan självhjälp fylla en funktion genom att öppna upp för vidare självreflektion och skapa större förståelse för ens situation och behov. En del hör också av sig för att få stöd under tiden de

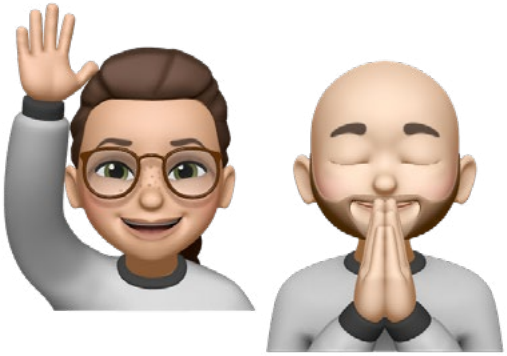


Bild: Avatarer av Carina och Kristoffer

står i kö till annan vård. Då kan självhjälp bli ett viktigt ankare att hålla fast i för att upprätthålla motivationen att jobba mot sitt mål. Personen slipper vänta och kan börja aktivt här och nu.”

Målet med att erbjuda självhjälp

C: ”Det finns många som inte vill söka hjälp som kräver identifiering eller har andra specifika krav. Så vi kan förkorta perioden som en person håller sina problem inom sig. Vi får möjlighet att prata med människor som annars inte nås av professionell hjälp. Stödet kan också bidra till att annat hjälpsökande tidigareläggs.”

K: ”En annan viktig del är den demokratiska aspekten. Alla bor inte nära en

stad med flera behandlingsalternativ och vissa livssituationer kan göra det svårt att komma iväg. Vi tillgängliggör evidensbaserat och kvalitetssäkrat stöd som alla kan få där de befinner sig.”

C: ”Verksamheters begränsade öppettider utgör också en viktig poäng i självhjälp. Även om en person går i behandling behöver den jobba på sin förändring minut för minut i sitt egna liv. Då kan det vara avgörande med tillgång till självhjälp.”

K: ”Ja, ett mål i sig är att kunna erbjuda något som en person kan jobba med där den står. Och att ta tillvara folks vilja att hjälpa sig själva är något som alla vinner på.”

Självhjälp specifikt för att förändra vanor

K: ”Självhjälpsmaterialet som vi använder är utvärderat för att förändra just alkoholvanor och motivationsforskningen visar att det är framgångsrikt att stärka det som en person själv vill för att nå förändring.”

C: ”Vi vet att det finns stor potential i den egna kraften och att MI-baserat stöd stärker det och främjar individens förmåga att göra en förändring. Våra självhjälpsprogram utgår dessutom till stor del från KBT som är en välbeprövad behandlingsmetod för att skapa nya beteenden.”

Betydelsen av självhjälp under en tid med begränsande smittskyddsåtgärder

C: ”Den första tiden med pandemin var det många som berättade att deras tidigare stöd var tillfälligt nere eller att de helt enkelt inte ville ta sig till vården. Då hade vi ett försprång eftersom vårt stöd redan fanns lättillgängligt, redo att användas på distans, medan andra verksamheter behövde tid att ställa om.”

K: ”Ja, det har kommit upp i vissa samtal att en del har upplevt det svårare att få stöd eller upplevt nya utmaningar. Samtidigt har vissa behövt mindre stöd för att de inte längre utsätts för de situationer som de tidigare haft svårt att hantera.”

C: ”Sen har ju restriktionerna och belastningen på vården nu skapat vårdköer och då kan som sagt självhjälp vara ett bra sätt för att undvika att en står still under tiden.”

Testa en självhjälpsövning

Kartlägga risksituationer

Något som vi ofta berör i stödet på Alkohollinjen, Alkoholhjälpen och Droghjälpen är risksituationer. I vardagen styrs nämligen våra beteenden till stor del av vanor. Dessa vanor bildar ett mönster som kan säga något om när vi har större risk att falla tillbaka i en vana som vi vill förändra. Om du har använt alkohol eller droger en längre tid så finns det antagligen mönster i när, var och hur du gör det. Att bli mer medveten om hur dina mönster ser ut kan göra det tydligare för dig hur du kan förändra dem.

Här följer ett exempel på en självhjälpsövning om risksituationer för dig som vill testa. Skriv ner 3-5 situationer då du vanligtvis använder droger eller dricker på ett sätt som du inte är nöjd med. Beskriv varje situation genom att skriva:

- tid/när på dagen den brukar inträffa
- när i veckan/på året den inträffar
- plats
- personer som brukar vara med
- vilka tankar och känslor du brukar ha

Exempel

1. Under våren. Onsdagar och fredagar på väg hem från jobbet. Uteservering och sen krogen. Med kollegor eller kompisar. Känner mig glad och vill ha roligare.
2. Kvällar. Efter middagen. Med sambo. Funderar på varför vi alltid bråkar hemma. Känner mig deppig. Behöver hjälp att sova.

Situationer då jag ofta använder droger eller dricker på ett sätt jag inte är nöjd med

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

När du har skrivit ner några situationer kan du fundera på om du kan se något mönster och vad du skulle kunna ändra. Är det en viss typ av situationer, tankar eller känslor som är vanliga? Vad skulle du kunna göra för att bryta mönstret? Vilka saker skulle vara enkla att ändra och vad kräver lite större ansträngning? Vad skulle du behöva hjälp med och finns det något du kan göra i förväg för att förbereda dig?

Målsättning

En annan del som ofta berörs i våra kontakter är målsättning. För den som vill göra en förändring kan ett tydligt mål för en bestämd tidsperiod vara ett bra stöd. Det behöver inte handla om ett mål för resten av livet, eller ens på lång sikt. Det går lika bra med kortsiktiga mål. Kanske finns ett mer övergripande mål med flera mindre delmål. Det här bestämmer var och en själv.

När det gäller droger och alkohol är det lätt att ha en bild av att ett mål behöver vara kopplat till konsumtion, men det kan likväl handla om andra saker. Till exempel att säga något högt för sig själv eller någon annan, att skriva ned en plan eller att lägga in en ny aktivitet i vardagen. Ny forskning visar till och med att vi har lättare att fullfölja mål som handlar om att lägga till något, istället för att ta bort något.

Lägg till istället för att ta bort

Vi har lättare för att lägga till istället för att ta bort

Per Carlbring, professor i klinisk psykologi, publicerade december 2020 en stor studie om målsättningar*. I studien undersöks målsättningar i form av nyårslöften. Den visade att de mål som är så kallade ”närmande-mål”, det vill säga löften som innebär att börja med något nytt, har bättre möjligheter att uppnås än de mål som handlar om att undvika eller sluta med något, så kallade ”undvikande-mål”. Ett konkret exempel är att om du vill sluta dricka alkohol så är det bättre att lägga in en ny aktivitet vid de tillfällen du brukar använda alkohol, så att målet i sig inte bara är att sluta utan snarast att göra en ny sak som kan hjälpa dig motstå att dricka. Det kan såklart bli svårt om det handlar om något man gör väldigt ofta, men det kan vara en riktlinje att gå efter i så stor utsträckning som möjligt.

*A large-scale experiment on New Year’s resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals (2020)

Självhjälpsprogrammet gav mig verktyg att ta hand om allt som blev efter att mitt tidigare ”verktyg” (alkoholen) försvann. Jag lärde mig mer om abstinens och fick hjälp att kartlägga situationer där det fanns risk för återfall.

Citat av anonym användare på Alkoholhjälpen (nedkortat och språkanpassat).

Alkoholhjälpens och Droghjälpens

SJÄLV HJÄLPS PROGRAM

Självhjälpsprogrammen

På Alkoholhjälpen och Droghjälpen finns möjlighet att ta del av självhjälpsprogram som ett mer strukturerat stöd till förändring, som pågår under cirka tio veckor. Programmet på Alkoholhjälpen vänder sig både till dig som vill minska ditt drickande och som vill sluta helt med alkohol. Programmet på Droghjälpen vänder sig till dig som vill sluta använda cannabis. Eventuell användning av andra droger eller hjälp för andra problem ingår inte.

Programmen utgår från MI (motiverande samtal) och KBT-principer* och ger stöd i att hitta motivation samt förändra beteendemönster utifrån den egna målsättningen. Innehållet är uppbyggt på ett strukturerat sätt utifrån olika avsnitt såsom motivation, målsättning, risksituationer, känslor och att hantera sug. Varje avsnitt innehåller övningar, frågor för självreflektion, fakta och information.

Programmen kan användas helt på egen hand eller också med stöd av en rådgivare som ger personlig återkoppling. För att gå programmen eller göra ett test behöver du skaffa ett konto. Det går fortfarande bra att vara anonym.

---

*Kort bakgrund

Våra program har utarbetats som en form av kognitiv beteendeterapi (KBT). Denna typ av behandling har använts sedan 70-talet för just alkoholproblem men är idag även vanlig för att behandla andra drogproblem. En vanlig form av KBT i Sverige är så kallad återfallsprevention, som är en erkänt effektiv behandlingsform enligt internationell forskning. KBT bygger på principer för både inlärningspsykologi och kognitiv psykologi. Behandlingen syftar till att lära ut tekniker och strategier som kan användas för att hantera situationer på nya sätt. Bland annat ligger fokus på att bli mer medveten om konsekvenserna av sin användning, att öka förmågan att känna igen och hantera risksituationer samt att hitta andra, mer funktionella beteenden.

Frågor som kan vara till hjälp för att värdera förutsättningarna för ett självhjälpsmaterial

1. Vem är avsändaren? Har denna utbildning och kompetens inom området?
2. Är de teorier och metoder som självhjälpen hänvisar till evidensbaserade och erkända inom forskning?
3. Finns tydliga ramar? Är självhjälpen avgränsad till ett konkret problem och är strukturen enkel att följa?
4. Berörs risker, hinder och snedsteg/återfall? Finns det stöd för att hantera detta?
5. Erbjuds guidning för tekniker och bedömningar och finns det möjlighet att mäta framsteg?

Om något låter ”för bra för att vara sant” kan det vara en varningsklocka. Kanske lyckas inte avsändaren förmedla realistiska förväntningar, vilket kan det resultera i en känsla av misslyckande.

Läs mer om vad forskning säger om självhjälp i årsrapporten 2020 sida 14-26.

Annat stöd

Anhörigas Riksförbund & Anhöriglinjen
www.anhorigasriksforbund.se
0200-239 500

Al-Anon & Alateen – Stöd för anhöriga till någon som dricker
www.al-anon.se

Anonyma Alkoholister (AA) – Gruppstöd för den som vill sluta dricka
www.aa.se

Anonyma Narkomaner (NA) – Gruppstöd för den som vill sluta använda droger
www.nasverige.org

FMN – Stöd för anhöriga till någon som använder droger
www.fmn.se

Jourhavande medmänniska – Medmänskligt stöd kvälls- och nattid
www.jourhavande-medmanniska.se
08-702 16 80

Jourhavande präst – Akut stöd från präst
www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Kvinnofridslinjen – Stöd för kvinnor som utsatts för hot eller våld
www.kvinnofridslinjen.se
020-50 50 50

MIND – Stöd för dig som är i kris, mår dåligt eller är orolig för någon i din närhet
www.mind.se
Självmordslinjen: 90 101
Äldrelinjen: 020-22 22 33
Föräldralinjen: 020-85 20 00

Information om alkohol & droger

På följande webbplatser kan du hitta aktuell fakta och information om alkohol och andra droger:

www.alkoholhjalpen.se
www.beroendecentrum.se
www.cannabishjalpen.se
www.can.se
www.droghjalpen.se
www.drugsmart.com
www.iq.se

alkohollinjen
020-84 44 48
alkoholhjälpen.se

drog-
hjälpen.se
020-91 91 91