

Alkohol droger skam skuld och stigma

En årsrapport för 2019 från de nationella stödlinjerna
Alkohollinjen, Alkoholhjälpens och Droghjälpen



Innehåll

1. Förord
2. Om stödlinjerna
3. Droghjälpen – Året i siffror
4. Alkoholhjälpen – Året i siffror
5. Alkohollinjen – Året i siffror
6. Aktiviteter 2019
8. Ann-Sofie Johansson, rådgivare Droghjälpen
10. Kort om forskning inom verksamheten
12. Veronica Ekström, socionom och forskare
15. ”Dee” om betydelsen av Alkoholhjälpens stöd
16. ”Zasha” om att testa olika vägar för att hitta rätt hjälp
17. Forskning om alkoholrelaterat stigma
18. 5 saker att tänka på när du vill prata alkohol eller droger

”Det viktigaste är att det finns olika vägar till stöd och hjälp”

”Jag kände stor skam för att jag behövde söka hjälp”



alkohollinjen
020-84 44 48
alkoholhjalpen.se

drog-
hjalpen.se
020-91 91 91


Beroendecentrum
Stockholm
REGION STOCKHOLM


Folkhälsomyndigheten

Förord

Det kan vara svårt att veta när hjälp behövs. Ännu svårare kan det vara att ta beslutet att söka hjälp och att då hitta en väg som känns bra. Lägg därtill det stigma som finns kring alkohol- och drogrelaterade problem, samt den oro och skam som många upplever. Då måste det vara lätt att få kontakt för den som har börjat fundera.

Lättillgänglighet och möjligheten att vara anonym är en viktig utgångspunkt på våra stödlinjer Alkoholhjälpen, Alkohollinjen och Droghjälpen. Många av de som hör av sig till oss vill vara anonyma och ofta är det första gången de söker stöd. Därför får rådgivarna ta del av många frågor och funderingar som personer har innan de kommit fram till om, och hur, de vill göra en förändring.

När blir användningen av alkohol eller droger något som en behöver göra något åt? Vad innebär vanorna för en själv och för ens anhöriga? Går det att förändra på egen hand eller behövs det annat stöd? Hur kan en berätta för sin omgivning och vad kommer bli deras reaktion? Hur blir bemötandet från vården? Vad kommer konsekvenserna att bli och vad kommer att krävas?

I den här årsrapporten har vi valt att lyfta stigmat som finns kring problem med alkohol och droger. Det är något som berörs återkommande i våra kontakter, om än på olika sätt. I rapporten kan du läsa om vad ny forskning säger om skam och stigma och du får även ta del av personliga berättelser.

Vi behöver prata mer om skam och stigma och hur det påverkar. Jag hoppas att du som läsare får med dig något du tycker är tänkvärt och att rapporten kan bidra till nya perspektiv.

Kerstin Annerborn

Enhetschef eStöd, Beroendecentrum Stockholm, som driver de nationella stödlinjerna Alkohollinjen, Alkoholhjälpen och Droghjälpen



Vi behöver prata mer om skam och stigma och hur det påverkar.

Ett anonymt och lättillgängligt stöd

Alkohollinjen och Alkoholhjälpen

Alkohollinjen och Alkoholhjälpen startades 2007 med syftet att erbjuda ett lättillgängligt stöd för de som funderar över sina egna eller någon annans alkoholvanor. Tjänsterna är nationella, kostnadsfria och anonyma. De drivs av Beroendecentrum Stockholms enhet eStöd, på uppdrag av Folkhälsomyndigheten.

Alkoholhjälpen (alkoholhjalpen.se) är en helt webbaserad tjänst. Här finns fakta om alkohol och hälsa, forum för de som själva dricker och för de som är anhöriga, samt möjlighet att få skriftlig rådgivning eller gå ett självhjälsprogram.

Alkohollinjen (020-84 44 48) ger stöd via telefon, både för de som dricker, de som oroar sig för någon i sin närhet samt för vårdpersonal. Samtalen kan handla om att hjälpa en person att sortera tankarna, finna motivation, få verktyg för att skapa förändring eller hitta alternativ för att få vidare hjälp. Vårdpersonal kan få råd och information kring alkoholfrågan och hur den kan lyftas på ett bra sätt.

Stödet baseras på motiverande samtal (MI) och har inslag av kognitiv beteendeterapi (KBT).

Droghjälpen

Droghjälpen (droghjalpen.se, 020-91 91 91) är en stödtjänst som lanserades i september 2018 på uppdrag av Region Stockholm. Syftet med tjänsten är att erbjuda ett lättillgängligt stöd för de som funderar över sina egna eller någon annans droganvändning. Likt Alkohollinjen och Alkoholhjälpen drivs Droghjälpen av eStöd vid Beroendecentrum Stockholm.

Droghjälpen finns tillgänglig för hela landet. Tjänsten är anonym och kostnadsfri. Det går bra att höra av sig via nätet eller telefon, och de som själva använder droger kan även testa sina vanor på webben.

Stödet baseras på MI och har inslag av KBT.

Droghjälpen

Året i siffror

Webbplats

Under 2019, som är första året som Droghjälpen varit igång, hade webbplatsen 123 000 besökare på sin webbplats, varav 24 000 unika besökare.

Via webbplatsens meddelandefunktion har Droghjälpen kunnat ge stöd till 320 personer. Självtestet med automatiserad återkoppling har utförts av 450 personer. I början av 2019 implementerades en snabbfrågefunktion i direkt anslutning till testet, vilket resulterade i en ökning av antalet personer som tog kontakt. Det visar att även mycket små förändringar för lättillgängliga kontaktvägar gör skillnad.

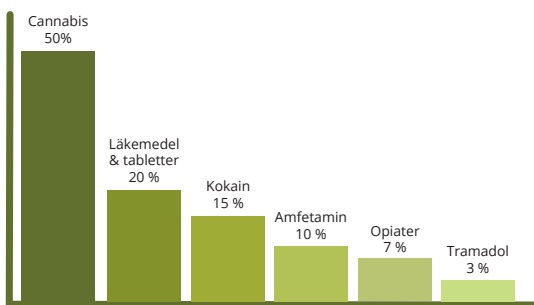
Droghjälpen har även publicerat ett FAQ, Frequent Asked Questions, för att tillgängliggöra information som berörs återkommande i kontakter.

Samtal

2019 hade Droghjälpen över 1500 inkommande telefonsamtal. Av dessa har cirka två tredjedelar inkommit under stängda tider, varför endast 500 samtal har kunnat besvaras. Förhoppningen är att i framtiden få förutsättningar för att utöka öppettiderna så att fler kan höra av sig och snabbt få svar när behov och motivation uppstår.

Fördelning substanser

Fördelningen mellan de substanser som berörs i samtal med Droghjälpen ser ut enligt nedan *Figur 1*. Att fördelningen ser ut som den gör kan grunda sig på flera orsaker, bland annat drogernas förekomst.



Figur 1. Fördelningen mellan olika preparat bland de som kontaktar Droghjälpen

123 000

besök på
webbplats

450

utförda självtest

820

stödkontakter via
telefon eller
meddelande



Det första året visar att det är ovanligt att vilja växla mellan olika kontaktvägar. Den kontaktväg som en person börjar använda hålls fast vid.

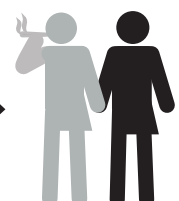
Fördelning användare och anhöriga

Av de som hört av sig till Droghjälpen under 2019 har 30 procent varit användare av droger och 70 procent anhöriga.

30%



70%



Figur 2. Fördelningen mellan de som själva använder droger och de som är anhöriga bland de som kontaktar Droghjälpen

Alkoholhjälpen

Året i siffror

Webbplats

Under 2019 hade Alkoholhjälpens webbplats 503 306 unika besökare. Totalt antal besök låg på 800 089. Det är en ökning med 35 procent från föregående år.

2015 låg motsvarande siffra på 233 371, vilket betyder att webbplatsen haft mer än en trefaldig ökning av antalet besök de senaste fem åren. Det visar att tjänsten tilltalar många och att behovet av lättillgängligt stöd är stort.

Aktiva konton

Genom att ha ett anonymt konto kan en person få rådgivning och skriva i något av Alkoholhjälpens två forum: det ena för de som vill ventilera gällande egna vanor och det andra för de som är anhöriga. Det finns även möjlighet att gå ett självhjälpsprogram för att förändra sina alkoholvanor, med eller utan personlig rådgivning.

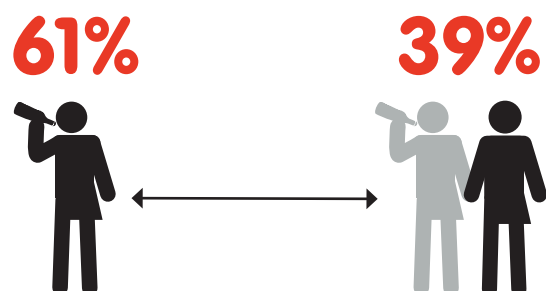
Antalet nyregistrerade konton under året uppgick till 3 360 stycken och den totala mängden aktiva konton uppmättes till 3 599 stycken. 695 personer använde aktivt självhjälpsprogrammet och i de två forumen skrevs totalt 24 698 inlägg.

Andra stödjande aktiviteter

I februari arrangerade Alkoholhjälpen en anonym träff, vilket fick stort gehör på webbplatsens forum. 15 personer deltog på träffen för att diskutera erfarenheter och tankar kring alkohol. Personal från Alkoholhjälpen var på plats och delade information om bland annat alkohol och långsiktig förändring.

Fördelning användare och anhöriga

Fördelningen mellan användare av alkohol och anhöriga bland de som tar kontakt med Alkoholhjälpen låg under 2019 på 61 respektive 39 procent.



Figur 3. Fördelningen mellan de som själva använder alkohol och de som är anhöriga bland de som kontaktar Alkoholhjälpen

+ 35 % sedan 2018
+ 243 % senaste 5 åren



800 089
besök på
webbplats

3 599
aktiva användare

24 698
foruminlägg

695
personer i
självhjälps-
programmet



Könsfördelning

Bland de som kontaktade Alkoholhjälpen för egen räkning var 61,5 procent kvinnor, 38 procent män och 0,5 procent ickebinära eller utan angiven könstillhörighet.

Bland anhöriga var 88 procent kvinnor, 11 procent män och 1 procent ickebinära eller utan angiven könstillhörighet.

Alkohollinjen

Året i siffror

Webbplats

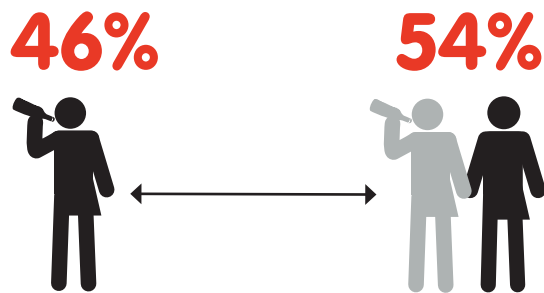
Under 2019 besökte 29 642 personer Alkohollinjens webbplats, vilket är en minskning med cirka 17 procent från föregående år. Anledningen till minskningen tros vara att Alkoholhjälpen är den tjänst som hänvisningar görs till för digitalt stöd, och att de som önskar ha telefonkontakt ringer direkt.

Samtal

Antal in- och utgående kontaktförsök per telefon under hela dygnet, inklusive samtal som kommit in under stängda tider, låg 2019 på 8 823 stycken. Antal genomförda rådgivande samtal var 3 177 stycken, vilket är en ökning med 11 procent från 2018.

Fördelning användare och anhöriga

Fördelningen mellan användare av alkohol och anhöriga bland de som tar kontakt med Alkohollinjen låg under 2019 på 46 respektive 54 procent. Övriga 2 procent var vårdpersonal.



Figur 3. Fördelningen mellan de som själva använder alkohol och de som är anhöriga bland de som kontakter Alkohollinjen

+ 11 % sedan 2018



3 177
rådgivande
samtal

8 823
totala kontakt-
försök under
hela dygnet

22
minuter är
samtalens
medellängd



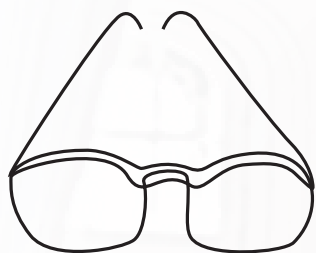
Könsfördelning

Bland de som tog kontakt med Alkohollinjen för egen räkning var cirka 38,5 procent kvinnor, 60,5 procent män och 1 procent okänd könstillhörighet.

Bland anhöriga som hörde av sig var 76,5 procent kvinnor, 23 procent män och 0,5 procent okänd könstillhörighet.

Aktiviteter 2019

Engagemanget i den egna verksamheten är stort hos stödlinjerna. Personalen arbetar långsiktigt med att utveckla och förbättra respektive tjänst, alltid med målgruppen i fokus och utan att tumma på kvalitet eller finkänslighet. Utöver den stödjande verksamheten arrangeras ett flertal utbildningar och andra aktiviteter som bidrar med kompetensutveckling och kunskapsspridning.



Utbildning

Personal på stödlinjerna ombesörjer grundutbildningar och fördjupningsdagar i MI för vårdpersonal och har under året utbildat fyra olika grupper. Fortbildning i MI sker även internt genom löpande MI-handledning. Det innebär att rådgivarnas samtal kodas för att diskuteras tillsammans med en MI-handledare. Handledningen ger personalen möjlighet till feedback och kompetensutveckling och är ett sätt att öka tryggheten i rollen som rådgivare.

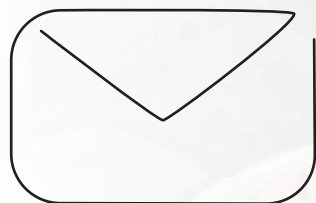
För att säkerställa att barns rätt till information, råd och stöd är en utgångspunkt i arbetet, har personal utbildats i situationer där barn finns med i bilden. Detta dels genom en intern utbildning, "Barn i beroendevården", dels genom Allmänna Barnhusets BRA-utbildning (Barnens rätt som anhöriga).

Rådgivarna på Droghjälpen har utöver detta deltagit i en heldagsföreläsning om smärta, läkemedelsberoende och överdosering.



Workshops

Under året har personer från andra organisationer hållit i workshops med rådgivarna på stödlinjerna, bland annat en om KBT och MI samt en om MI kopplat till suicid.



Informationsutskick

Varje år görs ett informationsutskick till vårdgrannar för att informera om våra tjänster och erbjuda patientinformation. 2019 skickades informationen till 1000 adressater.

Informationsspridning via temadagar, konferenser och föreläsningar

- ➔ **10/5 Cannabisnätverkets konferens i Stockholm**
Föreläsning om Droghjälpen och internetbaserat stöd
- ➔ **16/5 Södersjukhuset i Stockholm**
Utbildning i alkoholfrågan för vårdpersonal
- ➔ **28/5 Tobaksdagen i Stockholm**
Informationsspridning om verksamheten till vårdpersonal, beslutsfattare och politiker inom Region Stockholm
- ➔ **24/9 Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm**
Utbildning i alkoholfrågan för studenter
- ➔ **1/10 Hälsöfrämjande dagen av hälso- och sjukvård i Stockholm**
Informationsspridning om verksamheten för personal inom hälsa och sjukvård
- ➔ **13/11 Kontaktsjuksköterskor i cancervård, Stockholm**
Utbildning i alkoholfrågan i form av en workshop

”Det viktigaste är att det finns olika vägar till stöd och hjälp”

Intervju med Ann-Sofie Johansson, rådgivare på Droghjälpen.



Ann-Sofie Johansson är en av rådgivarna på Droghjälpen. Hon är utbildad socionom och har arbetat inom beroendevården i över 30 år. Enligt henne är det svårt att sammanfatta vad som kommer upp i deras kontakter då det är en så stor spridning.

– Det kan vara föräldrar som är oroliga för sin ungdom eller ungdomar som är oroliga för en kompis. Det är de som använt droger en kort tid och de med en mer utbredd problematik. En del frågor är väldigt övergripande medan andra är mer specifika, säger Ann-Sofie.

Variationen gör arbetet intressant men ställer också höga krav på rådgivarna. Ann-Sofie betonar att det inte räcker med kunskap i motierande samtal för att ge ett bra stöd, utan menar att det är minst lika viktigt med kunskap, erfarenhet och förståelse för droger och beroende.

– Även om vi inte erbjuder någon medicinsk rådgivning, vilket vi alltid är väldigt tydliga med, så är det oerhört viktigt för oss att vi som arbetar här är insatta i frågorna som dyker upp. Det är avgö-

rande för att vi ska kunna ge ett fullgott stöd. Vi märker att det också uppskattas bland de som hör av sig. En del frågar om vår bakgrund och blir trygga av att vi har den erfarenhet och kunskap som vi har, förklarar Ann-Sofie.

Oro över konsekvenser

Även om spannet är brett på de frågor och ämnen som tas upp, är vissa frågor mer återkommande än andra. En del är mer praktiskt lagda, såsom vilka alternativ som finns för att få hjälp, hur en kan trappa ner och vilka abstinenssymtom som kan uppstå. Andra frågor är mer utforskande och känslomässigt laddade, som exempelvis vilka som behöver få reda på ens problematik och vilka konsekvenser som kan komma av att berätta.

– Det finns ofta oro och många frågetecken kring vad som händer om ens omgivning får reda på ens problem. Stigmatisering nämns sällan uttryckligen, men det är tydligt att många funderar över konsekvenser och reaktioner. Det är något vi ger stöd i genom att prata om oron, ge information och stärka personen i situationen som den befinner sig i.

Anonymiteten skapar ett tryggt rum

Enligt Ann-Sofie är det tydligt att möjlighet till anonymitet uppskattas bland de som hör av sig. Hon tycker det märks att det får många att berätta öppet och ärligt om sin situation. Även rådgivarnas anonymitet är något som kan kommenteras som positivt.

– En del personer säkerställer att de verkligen är anonyma. De uttrycker att det är skönt att de inte ser hur vi som tar emot berättelserna reagerar och att de slipper känna sig iakttagna.

Själv har Ann-Sofie blivit van vid att ha anonym kontakt. Hon ser fler möjligheter än begränsningar med det.

– Det är klart det kan kännas svårt ibland att inte kunna se hur det man säger eller skriver landar. Samtidigt är det uppenbart att många har det önskemålet och känner en stor befrielse i det.

Förändring är olika för alla

Många av Droghjälpens kontakter återkommer och ger positiv återkoppling för hur



Foto: Lydia Darmark

stödet har hjälpt dem. Att få veta hur det går för någon på lång sikt tillhör ovanligheterna, men även det händer.

– Känslan när någon återkommer efter en längre tid och berättar om hur stödet från oss har hjälpt personen att skapa förändring, den är nästan helt oslagbar. Ibland är det den minsta detaljen, som vi själva knappt trodde hade någon betydelse, som visar sig ha blivit språngbräda till förändring för just den personen.

”

Är det något jag lärt mig så är det att inte underskatta människors förmåga att förändra på egen hand.

Ann-Sofie poängterar att det aldrig går att förutspå vad en person behöver för att skapa förändring.

– Vi är så olika allihop. För en del fungerar medicin, för andra psykiatrisk behandling. En del föredrar gruppträffar och andra förändrar på egen hand. En del vill vara helt anonyma medan det för andra spelar mindre roll. Det viktigaste är att det finns olika vägar till stöd och hjälp. Och är det något jag lärt mig så är det att inte underskatta människors förmåga att förändra på egen hand.

Att kunna erbjuda olika ingångar till att få hjälp och att de är tydliga för den som söker stöd tror Ann-Sofie är A och O.

– Precis som med allt egentligen som faller in under "ohälsosamma livsstilar", jag menar droger, alkohol, tobak, stillasittande livsstil med mera. Det är ofta förknäat med skam, vilket försvårar hjälpsökandet och förändringsprocessen. Vi har kommit långt när det gäller tobaksfrågan men vi behöver jobba aktivt på alla områden. Erbjudna lättillgängliga alternativ som möter målgruppen i det de efterfrågar, avslutar Ann-Sofie.

Kort om forskning

På eStöd, som är den enhet som driver stödlinjerna för alkohol och droger, har det de senaste åren bedrivits flera olika forskningsprojekt som innefattar stödlinjerna. Under 2019 publicerades en studie om behandlares upplevelse av att jobba med program via nätet, där personerna de möter är anonyma. Det har även påbörjats en studie där forskare undersöker vad användare värdesätter i de internetbaserade programmen och om det i sin tur kan påverka utfall.

”Jag har blivit förvånad ibland av vissa användare i cannabishjälpen, att de har berättat om väldigt knepiga saker som jag kanske inte hade förväntat mig, men som de kanske inte har hittat ett annat utrymme för. Att de testat litegrann, vad blir reaktionen när jag säger det här? Eller att de liksom vågar öppna sig kring vissa frågor och jag tror att det har att göra med att de vet att jag inte, de är anonyma och jag kan inte göra någonting.”

Citat från studien där en terapeut delger sin bild av hur anonymitet kan påverka i interaktionen med en användare.

Studie om upplevelsen av anonyma program hos behandlare

I november 2019 publicerades studien *Sort of a Nice Distance: A Qualitative Study of the Experiences of Therapists Working With Internet-Based Treatment of Problematic Substance Use*. Författarna till studien är Veronica Ekström, socionom och forskare, och en av stödlinjernas rådgivare, Magnus Johansson, även doktorand på Karolinska Institutet.

Studien är en kvalitativ studie som undersöker behandlares upplevelse av internetbaserat stöd vid skadligt substansbruk. I studien diskuteras bland annat hur anonymiteten påverkar arbetsvillkoren och interaktionen mellan behandlare och användare.

Flera behandlare uppger att de märker en skillnad i hur fritt personer som är anonyma berättar om sin konsumtion, i jämförelse med patienter i traditionell behandling. En del behandlare blev förvånade över hur ärligt personer kunde delge sina berättelser och resonerade kring hur anonymiteten skapar en frihet i att kunna säga precis som det är.

Vidare visade studien att behandlare och användare lyckades skapa en god relation trots att de var anonyma och aldrig kunde se varandra. Precis som att en behandlare skulle anpassa sin framtoning i det fysiska rummet, utefter en patients kroppsspråk och uttryck, så anpassar de även sitt sätt att skriva. Det fanns dock delade meningar kring att inte kunna se reaktioner hos den en skriver till. Några av behandlarna kunde känna en oro över att det kan skapas missförstånd utan att en får reda på det, eller att de som behandlare inte har möjlighet att fånga upp saker som annars kan framgå mellan raderna i ett fysiskt möte. Andra behandlare såg det snarare som positivt och menade att det, i de anonyma programmen, blir fokus på exakt det som personen skriver och ingenting annat.

Vill du veta mer? Läs intervjun med Veronica i nästa uppslag. Där berättar hon både om resultatet i behandlarstudien och en motsvarande studie om användarnas upplevelse.

Studie om användarförväntningar

Under året har forskare på eStöd sammanställt data från tidigare studier om internetbaserade program för cannabis och alkohol. *Diagram 1* visar svar från 1300 personer som anmält sig till respektive program. På varje fråga har de svarande satt en poäng mellan 1-10 för hur viktigt de tycker kriteriet är. Markörerna visar spannet från gruppens lägsta till högsta poäng.

Av de kriterier som berör förutsättningar (1-21) bedöms anonymitet som en av de viktigaste förutsättningarna hos båda grupperna.

För cannabisanvändarna (röda markörer) indikerar datan att de topp tre viktigaste förutsättningarna för ett internetbaserat program är följande:

- Möjlighet att vara anonym
- Information om vem/vilka som står bakom behandlingen
- Att behandlingen innehåller referenser till vetenskapliga artiklar

För alkoholanvändarna (blåa markörer) var motsvarande topp tre-kriterier följande:

- Ha tillgång till behandlingen när en själv vill, oavsett tid
- Möjlighet att vara anonym
- Möjlighet att fylla i bedömningsformulär och få personlig återkoppling

Sammanställningen används för en studie som forskare på eStöd arbetar med i skrivande stund. I studien undersöks dels om det går att se skillnader i vad cannabis- respektive alkoholanvändare värdesätter i ett program, dels om det går att se något samband mellan vad personer inom respektive grupp värdesätter och vilket utfall programmet får.

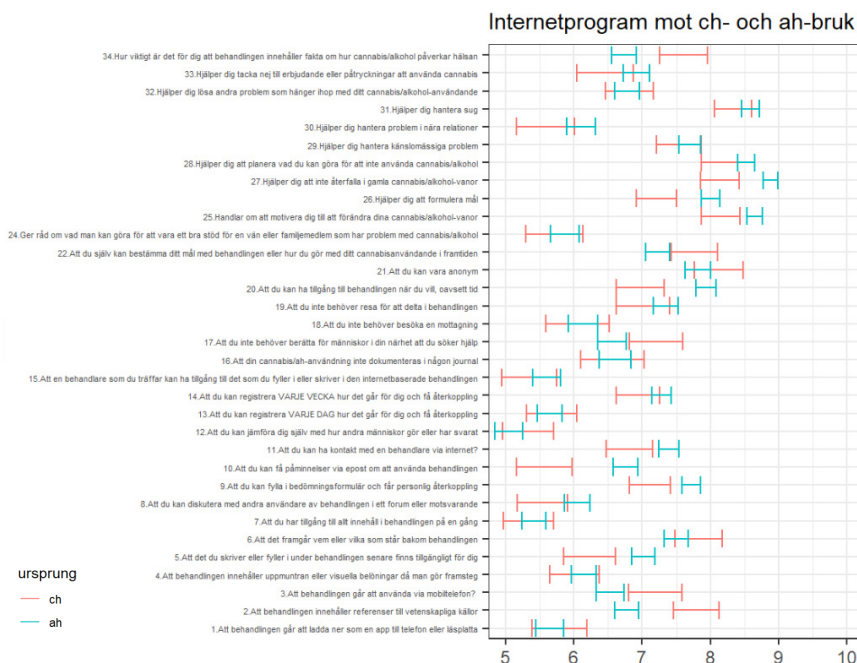


Diagram 1. En sammanställning av vad 1300 personer svarat att de värdesätter i ett internetbaserat program för alkohol eller cannabis. Röda markörer visar svarsspannet hos personer som anmält sig till ett anonymt cannabisprogram, medan de blåa markörerna visar svarsspannet hos personer som anmält sig till ett anonymt alkoholprogram. De översta kriterierna, 24-34, berör innehåll och de nedre kriterierna, 1-21, berör förutsättningar. Ju högre siffra en person har angett desto viktigare är kriteriet för personen.

”De hade inte tagit steget och sökt hjälp om det inte varit för Alkoholhjälpen”

Veronica Ekström är socionom och forskare med doktorsexamen i socialt arbete. Hon är aktuell med två studier där hon gjort ett gediget intervjuarbete med behandlare respektive användare av anonyma och internetbaserade stödprogram, bland annat Alkoholhjälpen.

Veronica Ekström har med intresse följt utvecklingen av internetbaserade stödprogram, något som hon tycker är ett spännande sätt att nå människor på.

– De flesta av oss är idag vana vid att kunna tillgodose olika behov i princip när som helst på dygnet. Det känns självklart att även olika former av stöd ska finnas på nätet, och som socionom tyckte jag det var spännande att undersöka upplevelserna av stödformen på ett mer djupgående plan, säger Veronica.

Via sin forskarkollega Magnus Johansson, som är doktorand på Karolinska Institutet samt rådgivare på Alkoholhjälpen, blev Veronica insatt i internetbaserat stöd kopplat till alkohol- och drogproblem.

– Vi såg att det saknades kvalitativa undersökningar som bidrar till en större förståelse för stödformen. För att få en bredd i mitt arbete valde jag att göra två kvalitativa studier, den ena med behandlarnas perspektiv och den andra med användarnas.

Genom studierna synliggörs vilka upplevelser, tankesätt och attityder som finns bakom den hårdare datan.

I användarstudien kommer intervjudeltagarna från Alkoholhjälpen, medan deltagarna i behandlarstudien arbetade med flera olika stödprogram via nätet, bland annat Alkoholhjälpen och ett cannabisprogram.

Anonymitet, tillgänglighet och flexibilitet

Positiva aspekter som återkommande togs upp av både behandlare och användare berörde tillgänglighet, flexibilitet och anonymitet.

– Flera användare uttrycker att de aldrig hade tagit steget och sökt hjälp om det inte varit för Alkoholhjälpen. Det handlar om att stödet är lätt att hitta och ansluta sig till, att det går bra att vara aktiv på tider som passar en själv och att man slipper oroa sig för negativa konsekvenser. En del tycker även att formatet ökar självbestämmandet och ser det som positivt, beskriver Veronica.

Majoriteten av användarna uppger specifikt anonymiteten som helt eller delvis avgörande. För vissa har det störst betydelse i början av en kontakt, medan andra värnar om anonymiteten hela vägen.

– En person beskrev att det var skönt att

slippa fundera på hur hen såg ut eller hur behandlaren uppfattade hen. Det fanns inte samma upplevda press som vid ett fysiskt möte.

Många användare berättar om skamfyllda känslor och en rädsla för vad det kan leda till att berätta om sina problem.

– Man vill inte bli igenkänd eller registrerad i en patientjournal. I synnerhet beskrevs detta av de som har barn. De hade en stor oro för att familjen skulle drabbas negativt och därför var anonymitetsaspekten extra viktig.

Vikten av allians, professionalitet och igenkänning

Att det går att knyta an även via nätet råder det ingen tvekan om enligt Veronica.

– Några beskriver att det tar ett tag att komma in i det, men de flesta hittar ett sätt att möta och förstå varandra. Behandlarna angav att de anpassade sitt sätt att skriva utefter den andra personen. Det blir som ett annat sätt att anpassa sig efter en persons kroppsspråk, gester och ansiktsuttryck.

”

Att det var en person de kände sig trygg med, och som de upplevde som professionell, hade betydelse.

Av de användare som fick personlig rådgivning tyckte två tredjedelar att det var betydelsefullt.

– Det märks en skillnad i vad personer uppskattar och inte. För en del var återkopplingen oerhört viktig. De beskrev att det var skönt med vetskapen om att det fanns en människa på andra sidan som läste det de berättade och som kunde bidra med ett annat perspektiv. Även att det var en person de kände sig trygg med, och som de upplevde som professionell, hade betydelse.

Många användare angav också igenkänning som avgörande. Att känna igen sig i det material de arbetade med eller för de som använde forumet, i andras berättelser.

Skrift som enda kommunikationsmedel

Samtidigt som studierna visade att det går bra att skapa en nära och personlig kontakt via skrift, framkom delade meningar om att enbart kommunicera i skrift.

– För mig var det en aha-upplevelse hur mycket det skriftliga påverkar. Man måste vara bekväm med den kommunikationsformen och det fungerar jättebra för en del, medan andra upplever hinder.

Överlag var de flesta användare ändå positivt inställda till att stödet var textbaserat. Detta förvånade Veronica, men hon betonar att det kan bero på att andra helt enkelt inte söker sig till den typen av stöd.

Veronica hoppas att hennes studier nyanserar forskningsfältet och bidrar med nya perspektiv samt större förståelse för stöd via nätet.

”[...] det känns alltid gott, oavsett vad det är man hamnar i för problem, när man känner att det är professionella människor som hjälper en och man känner sig omhändertagen”

– Tom

”[...] om någon får veta då kan jag förlora mitt barn och jag menar det är inte en risk man är villig att ta [...], blotta tanken på att det skulle kunna hända gör att då går man inte dit [Vårdcentralen] [...]. Så jag behövde någonstans där man kan vara anonym”

– Pia

”[...] alltså det är ju en skämmig sjukdom när man drabbas själv. Eller det är ett skämmigt problem när man drabbas själv. Man vill inte dela med sig till resten av världen [...]”


– Anne

Citat från intervjudeltagare som deltog i användarstudien

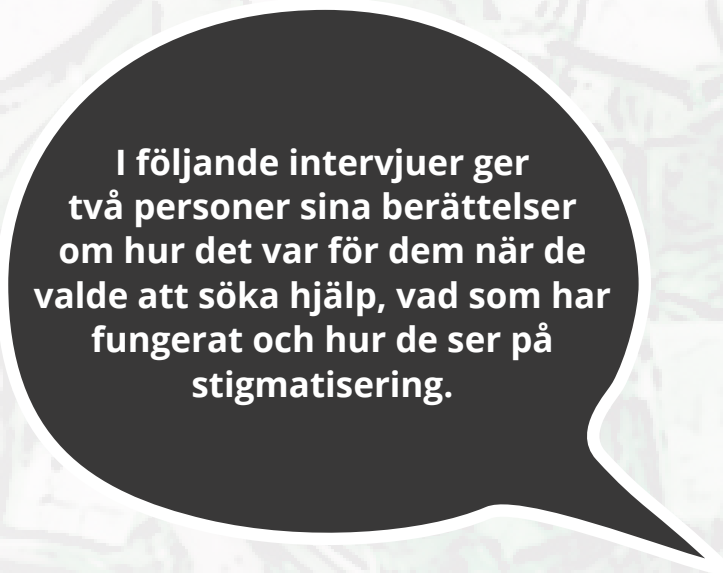
Vill du veta mer? Behandlarstudien finns att tillgå via Ersta Sköndal Bräcke Högskolas publikationsarkiv. Den heter ”Sort of a Nice Distance: A Qualitative Study of the Experiences of Therapists Working With Internet-Based Treatment of Problematic Substance Use” och publicerades november 2019.

Användarstudien är ännu inte publicerad. Den beräknas bli tillgänglig under 2020.

Hur kan upplevelsen se ut hos de som har tagit hjälp för att förändra sina alkoholvanor och må bättre



I följande intervjuer ger två personer sina berättelser om hur det var för dem när de valde att söka hjälp, vad som har fungerat och hur de ser på stigmatisering.



”Jag kände stor skam för att jag behövde söka hjälp”

En intervju med ”Dee” som använt Alkoholhjälpen för att förändra

Dee började dricka i sina tidiga tonår. Redan då var hennes användning av alkohol riskfylld, men det var först när hon var runt 30 som det började bli allvarligt på riktigt. Då hade hon under en längre tid upplevt en hög press och kände sig deprimerad, vilket gjorde att hon började självmedicinera med alkohol.

– Jag använde alkohol av många olika anledningar. Först var det en ursäkt för att komma ned i varv om kvällarna. Sen blev det som en belöning och tillslut ett medel för att kunna prestera och leva upp till sociala förväntningar. Men allt slutade i en katastrofal ångest som även den självmedicinerades med alkohol, säger Dee.

Sluta dricka eller dö

I takt med att Dee's drickande eskalerade förstod hon att hon behövde söka hjälp.

– Det var antingen det, eller så skulle jag dö av mitt drickande. Från den insikten tog det mig ändå fyra år tills att jag tog tag i problemet och började leta hjälp.

Det var då, i december 2018, som Dee tog kontakt med Alkoholhjälpen. För henne fanns det aldrig någon tvekan om att använda sig av stödet.

– Jag ville absolut inte att min sjukdom skulle journalföras. Jag kände stor skam för att jag behövde söka hjälp och eftersom att Alkoholhjälpen erbjöd anonymt stöd passade det mig väldigt bra, säger Dee.

Idag har hon varit nykter i över 500 dagar.

– Alkoholhjälpen fick mig att inse att jag inte var ensam i min kamp. Jag fick även bra kunskap om min sjukdom och för mig hjälpte det att få personligt stöd från en rådgivare under tiden som jag gick självhjälpsprogrammet.

Lyfter stigmatiseringen

Dee tycker det är oerhört viktigt att prata om stigmat kring alkohol. Även om hon idag har varit nykter sen mer än ett år tillbaka så upplever hon fortfarande en stor skam över att ha en beroendesjukdom.

– Jag vågar fortfarande inte berätta om det. Jag är orolig för vad mina kollegor ska tycka om mig eller att det ska begränsa mig när jag söker nya jobb eftersom att många känner till varandra i min bransch. Jag har till och med svårt att prata om min nykterhet med de vänner och bekanta som sett mitt beroende.

Dee arbetar inom vården och upplever att en del av hennes kollegor glömmar bort att se människan bakom sjukdomen.

– Det är som att en del bara ser sjukdomen och inte de bakomliggande orsakerna. Jag tycker att all vårdpersonal, oavsett roll, borde få mer utbildning i beroendesjukdomar och bemötande av de som lider av detta.

Viktigt med vänners stöd

Alkoholhjälpen är det enda professionella stöd som Dee har valt att använda sig utav. Däremot har ett parallellt stöd från vänner och familj betytt mycket.

– Jag valde att berätta för min familj och ett fåtal vänner. Det ledde till ett fantastiskt stöd och en känsla av att få vara mig själv med alla mina bra sidor, men också med mina fel och brister.

Stödet från omgivningen har kommit till uttryck i både ord och handling. Aktiviteter som tidigare innehöll alkohol har bytts ut och Dee upplever att samtalen har nått en djupare dimension.

– Jag skulle varmt rekommendera den som kämpar med nykterhet att hitta någon pålitlig vän eller familjemedlem att berätta för. Modet som krävs för att våga berätta belönas ofta tio tusenfalt tillbaka!

”

Modet som krävs för att våga berätta belönas ofta tio tusenfalt tillbaka!

var allt annat än enkelt”

En intervju med ”Zasha” som testade många olika sätt för att bli fri från alkohol.

Zasha är 49 år. Redan i 20-årsåldern förstod han att han drack större mängder och mer frekvent än de flesta i hans omgivning. Trots allt fler negativa konsekvenser såg han inte skäl nog att sluta. Det var först för 10 år sedan, när hans drickande började gå ut över arbetet och han riskerade förlora sitt jobb, som motivationen till förändring kom.

– Att våga ta steget och söka hjälp var allt annat än enkelt. Det tog lång tid för mig att komma dit och jag hade många förhandlingar och debatter med mig själv. Det var för att jag trivdes så bra med mitt jobb som risken att förlora det satte igång en tillräckligt stark motivation, säger Zasha.

Testade många olika sätt

När Zasha väl tog steget och sökte hjälp spelade anonymitetsaspekten mindre roll. Med ett arbete inom vården hade han tillit till sekretess och tystnadsplikt. Däremot drog han sig för att gå i gruppbehandling. Istället provade han sig fram med allt från kontrakt med HR-avdelningen till MI-samtal och KBT, men resultaten blev inte tillräckligt långvariga.

– Med behandling i öppen vården bröts mitt 25 års dagliga drickande, men samtidigt blev mitt psykiska lidande enormt. Allt blev sämre. Jag var rastlös, lättirriterad och missnöjd. Det som till slut hjälpte mig att må bättre var ”Stora boken” från AA och vägledning från en så kallad sponsor, förklarar Zasha.

För Zasha hade det stor betydelse att få större insikt i den sjukdom som låg bakom hans problem.

– ”Stora bokens” program och beskrivning av sjukdomen alkoholism gav mig nya synsätt på mig själv, andra och min tillvaro. Att fullt ut förstå och känna vad alkoholism innebär var för mig avgörande för att jag skulle kunna nå en långsiktig förändring.

Detta gjorde det även lättare för Zasha att inte påverkas negativt av stigmatiseringen. Han förklarar att han i efterhand kan se att det till stor del varit hans egna tankar om sig själv som misslyckad som fått honom att tänka att omgivningen resonerade på samma sätt, något han beskriver som egentillskriven stigmatisering.

– Med rutiner från de tolv stegen lärde jag mig att hantera känslan av värdelöshet och den ångest, skuld och skam jag bar på. Jag kom över de bakomliggande

rädslorna. Idag har nya erfarenheter och förhållningssätt fyllt den tomhet som jag tidigare kände.

Behövs mer kunskap

Zasha anser att det behövs större kunskap och förståelse för den sjukdom som kan ligga bakom alkoholproblem. Han jobbar själv inom vården och upplever att det fortfarande kan brista i personalens kunskap.

– En del anser att alkoholism inte är en sjukdom. Jag menar inte att alla som har problem med alkohol upplever det eller ser det på samma sätt som jag, men jag har sett att igenkänning och ökad kunskap gagnar såväl de med alkoholproblem som deras omgivning.

Idag är det centralt för Zasha att hjälpa andra som vill sluta dricka. Till den som kämpar vill han säga att det finns hopp för alla!

”

Det behövs större kunskap och förståelse för den sjukdom som kan ligga bakom alkoholproblem.



Forskning om alkoholrelaterat stigma

Sara Wallhed Finn är psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. I hennes doktorsavhandling "Alcohol Dependence: Barriers to Treatment and New Approaches in Primary Care", som publicerades 2018, undersöker hon varför det är så få som 1 av 5 personer med alkoholberoende som söker vård för sina problem.

Resultatet visar att de vanligaste orsakerna är skam och stigma.

En av de mest stigmatiserade psykiatriska sjukdomarna

Alkoholberoende är en av de mest stigmatiserade psykiatriska sjukdomarna i västvärlden. Negativa associationer till sjukdomen, såsom kontrollförlust och oansvariga beteenden, är något som upprätthåller stigmatiseringen.

Stigma och skam är starkt sammankopplade och är de vanligaste orsakerna till att personer med alkoholproblem inte söker vård.*

*Sida 14

Offentligt stigma och självstigma

Offentligt stigma är det stigma som delas i samhället. Det skapas och upprätthålls genom fördomar och stereotypa uppfattningar. När personer med beroendesjukdom införlivar det offentliga stigmat på sig själva kallas det för självstigmatisering. Självstigma hos de som har ett alkoholberoende har visat sig vara associerat med oförmåga att motstå alkohol och svårare grader av beroende.*

*Sida 14-15

Insatser för att minska stigmat

För att minska stigmat krävs det att samhället jobbar på flera fronter. Insatser som skulle minska stigmat är:

- Öka kunskapen om alkoholrelaterat stigma
- Öka kännedom kring ur olika nivåer av alkoholproblem kan se ut
- Öka kunskapen om hur ett beroende utvecklas
- Lyfta fram de goda möjligheter som finns för att förändra alkoholvanor och tillfriskna från ett beroende
- Öka kännedom om att alkoholberoende inte hänger ihop med social utsatthet
- Säkerställa att målgruppsanpassade behandlingar finns för personer med alla olika nivåer av alkoholproblem*

*Sida 57

Vill du veta mer? Studien finns att läsa i Karolinska Institutets öppna arkiv: Alcohol dependence: barriers to treatment and new approaches in primary care, publicerad 2018-05-04 vid Institutionen för folkhälsovetenskap.

5 SAKER

att tänka på när du vill ta upp frågan om alkohol eller droger

Vill du prata mer om hur du kan ta upp ta upp och bemöta alkohol- eller drogrelaterade problem på ett bra sätt?

Ring Alkohollinjen 020-84 44 48 eller Droghjälpen 020-91 91 91

1. Undvik stigmatiserande begrepp

Begrepp som används slentrianmässigt blir lätt socialt stigmatiserande och är därför bra att undvika. Exempel på sådana är alkoholist, missbruk och missbrukare. Alla kan dock tycka olika och en person väljer själv vilka ord den vill använda för att beskriva sig själv och sina problem. Var lyhörd.

2. Lyssna till den enskilde personens berättelse

Tidigare erfarenheter är ofta till hjälp när vi ska skapa oss en uppfattning och tolka vår omgivning, men ibland ställer de till problem i form av att vi tar dem för sanning. Var uppmärksam på vilka tankar som kommer upp hos dig när någon berättar om sina problem och lyssna aktivt på det som just den personen har att berätta. Det är olika för alla.

3. Så ett frö till nya tankar

Alkohol och droger kan för en del kännas främmande eller obekvämt att prata om. En del är oroliga för vad en person ska berätta eller hur den kommer att reagera. Ta upp ämnet ändå. Prata utifrån ditt perspektiv och förklara vad du oroar dig för eller hur det påverkar relationen. Även om du inte får det svar du hade velat höra, så har du med stor sannolikhet satt ett frö. Kanske är det just det som leder till ett första steg för förändring.

4. Lagg snacket åt sidan

Blir det mycket snack eller känns det svårt att prata om? Lagg orden åt sidan för ett tag. Det kan vara minst lika viktigt att hitta nya aktiviteter där alkohol eller droger inte förekommer. Hitta nya sätt att umgås på eller utforska nya miljöer och sammanhang tillsammans.

5. Läs på

Att ha kunskap om vad beroende innebär, hur det påverkar en person och hur olika problemen kan se ut, kan göra stor skillnad i en situation där du behöver bemöta någon i frågan.

På följande webbplatser kan du hitta pålitlig information om alkohol och droger:

alkoholhjalpen.se
iq.se
droghjalpen.se
drugsmart.com

Ordlista: Förkortningar och begrepp

MI – Motiverande samtal

KBT – Kognitiv beteendeterapi

HR – Human resources, den avdelning som hanterar anställda inom en organisation

AA – Anonyma Alkoholister: En gemenskap där deltagare stödjer varandra till nykterhet

Stigmatisering – När människor på grund av fördomar och okunskap skapar stereotypa uppfattningar av individer med vissa attribut och bemöter dessa på ett diskriminerande sätt



Modet som krävs för
att våga berätta belönas
ofta tio tusenfalt tillbaka!

- Anonym användare, Alkoholhjälpen



alkohollinjen
020-84 44 48
alkoholhjälpen.se



drog-
hjälpen.se
020-919191