

APPEN STÖTTAR DIG SOM BEHANDLAS MOT MISSBRUK

Med hjälp av en mobilapp kan spel- och alkoholmissbrukare få bättre stöd under behandlingen. Appen hjälper även både behandlingsledare och missbrukare att bättre förstå varje klients känslighet. Den digitala nykterhetskompisen Previct har utvecklats av behandlingsföretaget Kontigo Care. Villanytt kollar hur den fungerar, med guidning av beroendevårdare, Shoresh Palanijafi.

Text: Tom Swales



Appen Previct finns för både alkohol- och spelberoende. Den ersätter inte behandlingsledarens eller stödpersonernas roll, men har hjälpt drabbade till bättre resultat och insikt, intygar Shoresh:

– Visst. Två starka fördelar är att jag kan ge feedback direkt, utan att vänta till nästa veckas möte. Dessutom blir klientens egen redogörelse för missbruket diskret. Som användare av alkoholversionen så blåser du dagligen i en alkoholmätare, som är kopplad till appen, och i spelversionen redogör du för eventuellt spelande. I statistiken kan både vårdaren och klienten se mönstren och riskerna, i arbetslivet och på fritiden.

Shoresh berättar att många klienter häpnar när de ser vidden av sitt missbruk. Insikt är ju enormt viktigt eftersom behandlingen förutsätter att klienten verkligen vill bli fri. Ett tidigt steg för spelare är bland annat att stänga av tillgängligheten till alla spelsajter, genom att registrera sig på spelpaus.se.

– Appen, självtesterna och redogörelserna ger klienten frihet. Man behöver inte avvika för dagliga nykterhetstester eller samtal. Inga fysiska dokument riskerar att bli lästa av omgivningen och man slipper biverkningar, som bland annat Antabus kan ge. Man checkar själv in digitalt på forum, möten och samtal som ingår i behandlingsplanen.

NÄRMA SIG ANHÖRIG ÖDMJUKT

Som behandlingsledare följer Shoresh individens dagliga utveckling, och coachar när det går upp eller ner. Insynen i klientens mående, för stunden, gör att den vårdansvarige kan ingripa när frestelsen når toppar, eller om psyket närmar sig botten. Så, vad kan man göra när man misstänker att man själv, en närstående eller en anställd har hamnat i missbruk? Shoresh svarar:



Bild överst: Beroendevårdare Shoresh Palanijafi samtalar med Alex, en klient som använder sig av appen. Bild nederst: Shoresh Palanijafi.

– Som närstående bör du förhålla dig ödmjukt. Beskriv hur du upplever och påverkas av den närståendes drickande eller spelande. Tipsa om att kontakta kommunen och be om hjälp. Kanske bara för att utreda om den problematiska vanan ens behöver behandlas? Med appen Previct blir det så mycket enklare, att bli fri. Jag har följt så många klienter som återfått livet, undvikit djupare skulder, vunnit tillbaka kontakten med sina familjemedlemmar och behållit jobbet.