

Samtalsmetoder inom missbrukarvården

En systematisk litteraturstudie om samtalsmetoder inom missbrukarvården

Petra Raiskinmäki

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildning: Socionom

Vasa 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Petra Raiskinmäki

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Inriktning: Kriminologi

Handledare: Viktor Matintupa

Titel: Samtalsmetoder inom missbrukarvården: En systematisk litteraturstudie om samtalsmetoder inom missbrukarvården

Datum: 12.04.2023

Sidantal: 33

Bilagor: 2

Abstrakt

Syftet med examensarbetet var att undersöka vilka element ur metoderna dialektisk beteendeterapi, återfallsprevention och motiverande samtal som hjälper klienten. Studien gjordes även för att ta reda på vilken roll den professionella har i samtalen och samtalsmetoderna. Examensarbetet är en systematisk litteraturstudie där femton vetenskapliga artiklar har analyserats. Teoretiska utgångspunkten som användes i studien var Albert Banduras socialkognitiva teori.

Resultatet visar på att de tre metoderna har liknande element där målet är en gemensam nämnare, beteendeförändring. Det konstaterades dock att alla tre metoderna är svåra att genomföra om klienten inte är redo för förändring. Motiverande samtal är den enskilda metoden där man kan försöka motivera en motvillig klienten till ambivalens och förändringsprat. Den professionella behöver ha ett lyhört, närvarande sätt och vara utbildad inom samtalsmetoden som används.

Språk: svenska

Nyckelord: Beroende, missbruk, dialektisk beteendeterapi, återfallsprevention, motiverande samtal

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Petra Raiskinmäki

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Kriminologia

Ohjaaja(t): Viktor Matintupa

Nimike: Keskustelumenetelmät päihdetyössä: Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus keskustelumenetelmistä päihdetyössä

Päivämäärä: 12.04.2023

Sivumäärä: 33

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä dialektisen käyttäytymisterapian, uusimisenvälttämisen ja motivoivan haastattelun elementit auttavat asiakasta. Tutkimus tehtiin myös selvittääkseen, mikä rooli ammattilaisella on keskusteluissa ja keskustelumenetelmissä. Tutkielma on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jossa on analysoitu viisitoista tieteellistä artikkelia. Tutkimuksessa käytetty teoreettinen lähtökohta oli Albert Banduran sosiaalikognitiivinen teoria.

Tulokset osoittavat, että kaikissa kolmessa menetelmässä on samankaltaisia elementtejä, joiden tavoitteena on käyttäytymisen muutos. Kuitenkin todettiin, että kaikkia kolmea menetelmää on vaikea toteuttaa, jos asiakas ei ole valmis muutokseen. Motivoiva haastattelu on yksittäinen menetelmä, jossa voidaan yrittää motivoida haluton asiakas ambivalenssiin ja muutospuheeseen. Ammattilaisen on oltava herkkä, läsnäoleva ja koulutettu käytetyssä keskustelumenetelmässä.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Addiktio, päihdeongelma, dialektinen käyttäytymisterapia, uusimisenvälttäminen, motivoiva haastattelu

BACHELOR'S THESIS

Author: Petra Raiskinmäki

Degree Programme: Degree Programme in Social Services, Vasa

Specialisation: Criminology

Supervisor(s): Viktor Matintupa

Title: Conversation methods in substance abuse treatment: A systematic literature review of conversation methods in substance abuse treatment

Date 12.04.2023

Number of pages: 33

Appendices: 2

Abstract

The purpose of the thesis was to investigate which elements of the dialectical behavior therapy, relapse prevention and motivational interviewing methods helps the client. The study was also done to find out what role the professional has in the conversations and communication methods. The thesis is a systematic literature study in which fifteen scientific articles have been analyzed. The theoretical starting point used in the study was Albert Bandura's social cognitive theory.

The results show that the three methods have similar elements where the goal is a common denominator, behavior change. However, it was found that all three methods are difficult to implement if the client is not ready for change. Motivational interviewing is the individual method where you can try to motivate a resistance client to talk about ambivalence and change. The professional needs to have a responsive, present manner and be trained in the conversation method used.

Language: Swedish

Key words: Addiction, abuse, dialectical behavior therapy, relapse prevention, motivational interviewing

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
3	Teoretisk utgångspunkt	2
3.1	Uppkomst.....	3
3.2	Triarkisk ömsesidig kausalitet.....	3
3.3	Self-Efficacy	4
3.4	Experimentet Bobo-dockan	5
3.5	Modellering.....	5
4	Centrala begrepp.....	6
4.1	Beroende.....	6
4.2	Missbruk.....	7
4.3	Återfall	7
5	Substanser	8
5.1	Cannabis.....	8
5.2	Amfetamin	8
5.3	Buprenorfin	9
5.4	Alkohol	9
6	Samtalsmetoder.....	10
6.1	Dialektisk beteendeterapi	10
6.2	Återfallsprevention	11
6.3	Motiverande samtal.....	13
7	Metod	15
7.1	Datainsamling	16
7.2	Innehållsanalys	17
7.3	Etik	17
8	Resultat.....	17
8.1	Dialektisk beteendeterapi	17
8.2	Återfallsprevention	18
8.3	Motiverande samtal.....	21
9	Resultatdiskussion	23
9.1	Dialektisk beteendeterapi	23
9.2	Återfallsprevention	24
9.3	Motiverande samtal.....	25
9.4	Systematisk resultatöversikt.....	26
9.5	Sammanfattning.....	27

10	Källförteckning.....	28
----	----------------------	----

Figurer

Figur 1 - Triarkisk ömsesidig kausalitet	3
Figur 2 - MI-processen	13
Figur 3 – Ambivalenskorset.....	15
Figur 4 - Systematisk resultatöversikt	26

Bilagor

Bilaga 1 Litteratursökning

Bilaga 2 Artikelanalys

1 Inledning

Alkohol orsakar sociala, hälsomässiga och psykiska problem. Ändå är riskkonsumtionen av alkohol fortfarande hög. Statistik (Sotkanet, 2020) som är gjord enligt AUDIT visar att totalt 31,2% av finländare över 20 år använder för mycket alkohol. AUDIT är ett skattningsformulär för mätning av alkoholbruk utarbetat av World Health organisation (WHO). Testet lämpar sig åt vuxna och innehåller tio frågor om klientens alkoholvanor. (Socialstyrelsen, 2022).

Förutom för individen och hans närstående påverkar alkoholens skadeverkningar också samhället. Ungefär två miljarder euro per år i form av hälso- och sjukvårdskostnader, oroligheter, kostnader för polis- och räddningsväsendet, vandaliserings-, kriminalvårds- och rättegångskostnader. (Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete, u.å)

24 procent av finländarna har prövat på cannabis. Bland vuxna i åldern 25–34 år är användningen vanligast. Utav dessa har 45 procent prövat narkotika. År 2017 gjordes en uppskattning på cirka 31 300–44 300 missbrukare av amfetaminer och opioider. Narkotikadödsfall har ökat senaste åren, 2018 dog 261 personer av narkotika och sedan dess har narkotikadödsfallen hållits på en hög nivå. (Institutet för hälsa och välfärd, 2022)

Även drogernas skadeverkningar är stora. Skadeverkningar går hand i hand med följderna av alkohol, och även här påverkar drogerna också samhället. Narkotika är illegalt i Finland och därför begås också brott. 2018 begicks nästan 30 000 narkotikabrott, och fortsätter öka. (Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete, u.å)

En person som lider av ett beroende gör mycket för att kunna använda en substans, lägger bland annat mycket tid, energi och pengar på beroendet. Även om de negativa följderna från beroendet är stora både socialt, fysiskt och ekonomiskt fortsätter den beroende att använda substansen. Det finns hjälp att fås för att bli fri från beroendet, till exempel institutionsvård, medicinering, olika terapiformer, diskussionsterapi individuellt eller i grupp. (mieli, 2021)

Jag har valt att skriva om samtalsmetoder inom missbrukarvården för att jag själv arbetar med samtalsmetoder i missbrukarvården och vill undersöka vad i samtalsmetoderna som hjälper klienterna, samt fördjupa mig i den professionellas roll i samtalen.

Genom en systematisk litteraturstudie undersöker jag vilka element som lyfts fram ut befintlig litteratur och granskar dessa genom Banduras sociala inlärningsteori. (1997)

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet var att undersöka vilka element ur metoderna *återfallsprevention*, *motiverande samtal* och *dialektisk beteendeterapi* som är till hjälp för klienten. Förståelse för varför dessa metoder fungerar är viktiga att veta för att lättare kunna identifiera och ge hjälp till personer med beroendeproblematik. Studien undersöker också vilken uppgift den professionella har i samtalet, kunskapen om vilken uppgift den professionella har ger fler verktyg i samtalen.

Frågeställningarna i min studie är:

- Vad är det som hjälper klienten i samtalen?
- Vilken roll har den professionella?

3 Teoretisk utgångspunkt

"Inlärningen är dubbelriktad: vi lär från vår omgivning och vår omgivning lär sig och förändras tack vare våra handlingar." – Albert Bandura

Jag har valt att använda Albert Banduras (1925–2021) socialkognitiva teori som teoretisk utgångspunkt i mitt examensarbete. Att vara beroende och bli nykter är inte bara den medicinska delen och att hantera det akuta: abstinensen. Beroende och missbruk går mycket djupare och jag anser att den socialkognitiva teorin förklarar varför det är en komplex process att bli och förbli nykter. Banduras triarisk ömsesidig kausalitet och self-efficacy ger förklaringar till varför det inte "bara är att sluta dricka" och varför det är en lång och svår process att hållas nykter.

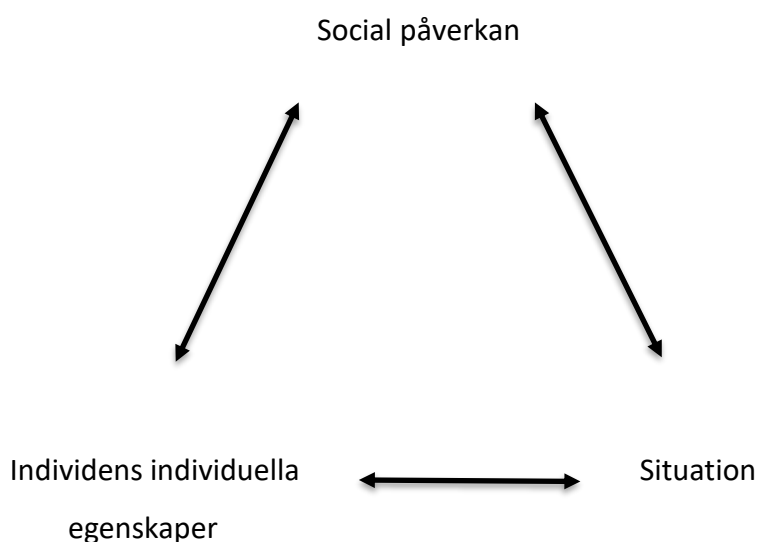
3.1 Uppkomst

Albert Bandura formulerade social inlärningsteori i början av 1960-talet. Likt behavioristerna höll Bandura fram lärandet med fokus på modellering. Genom att observera andra som med hjälp av förstärkning och bestraffning kunde nya beteenden utvecklas. (Karlberg, 2016)

Bandura vidareutvecklade inlärningsteori i mer kognitiv inriktning och presenterade under 1980-talet den socialkognitiva teorin. Bandura ansåg att lärandeprocessen sker i sociala sammanhang och kan ske via modellering eller instruktioner. Processen behöver inte innehålla förstärkning eller bestraffning. (Haglund, 2019)

3.2 Triarkisk ömsesidig kausalitet

Triarkisk ömsesidig kausalitet är sambandet mellan social påverkan, situation och individens individuella egenskaper. Dessa påverkar, och påverkas av varandra. (Karlberg, 2016)



Figur 1 - Triarkisk ömsesidig kausalitet

Social påverkan kan också kallas miljö, eftersom den kategorin har att göra med både fysiska omgivningar, stimulans samt andra människor och föremål. Individuella egenskaper är precis som namnet avslöjar: individens egen personlighet, tro, humör, färdigheter. Situation kan även kallas beteende och handlar om människors beteenden och uttalanden. (Schiffer, 2022)

3.3 Self-Efficacy

Self-Efficacy är ett begrepp som Bandura (1997) utvecklade, vilket syftar på en individs tro på sin egen förmåga att uträtta något eller nå ett mål. Self-efficacy översätts ungefär som "tilltro till den egna förmågan" på svenska, eller helt enkelt självförmåga. Eftersom den direkta översättningen inte är helt bra kommer jag använda den engelska termen self-efficacy genom hela arbetet. Self-efficacy kan innefatta en individs tro på att klara av att springa en viss sträcka, eller att tro på att individen klarar att förändra sitt beteende. Self-efficacy är alltså bred och omfattar flera olika områden i individens liv. Enligt Bandura har self-efficacy en del av en persons kognitiva färdigheter, attityder och förmågor, vilka alla är stora delar av hur vi uppfattar olika situationer. (Cherry, 2023)

Genom en högre self-efficacy har individen lättare att utveckla djupare intresse för saker, få en starkare känsla av engagemang, tackla motgångar och besvikelser samt se utmaningar som något som går att komma över. En lägre self-efficacy däremot har skadliga effekter på individen, vilket leder till bland annat, ett undvikande av svåra uppgifter, en tro att utmaningar är utanför individens förmåga, fokusera på negativa aspekter, tappa förtroende för sig själv. Viktigt att komma ihåg att self-efficacy inte är samma som självkänsla och självförtroende. Self-efficacy handlar främst om individens känsla inför förmågan att lyckas i olika situationer. (Cherry, 2023).

Bandura (1997) menar på att det finns fyra källor som påverkar en individs self-efficacy. Bandura benämner dessa som *bemästrande erfarenheter*, *observationsinlärning*, *verbal övertygelse* och *fysiska och psykiska tillstånd*.

Bemästrande erfarenheter är den främsta källan till self-efficacy. En individs positiva erfarenheter leder till att individen i fortsättningen och kan finna en tro i att lyckas springa ett till lopp, medan en negativ erfarenhet kan ge en känsla av misslyckande. Om individen däremot lyckas springa ett lopp efter ett misslyckande är detta av stor betydande för individens self-efficacy och att hitta möjligheter att ändra en motgång. (Bandura 1997, 80)

Observationsinlärning går hand i hand med modellering och menar att människan lär sig av att se andras lyckande och misslyckanden.

Verbal övertygelse innebär att höra någon som står en nära att man kan klara av en uppgift ger det en bättre möjlighet att behålla self-efficacy. Får en individ höra och bli övertygade

om att de kommer klara av en uppgift leder det till mera ansträngning än om det alltid finns tvivel när något svårt kommer. (Bandura 1997, 101)

Fysiska och psykiska tillstånd är kroppens sätt att hantera till exempel stress eller oro, vilket kan försämra ens prestation. En låg self-efficacy ger också en form av stress. I många fall jagar individen upp sig själv genom att tro och tänka att det kommer att komma en stressreaktion till den grad att reaktionen faktiskt kommer. Ett lugn ger bättre möjligheter att höja self-efficacy och lyckas i sin uppgift. (Bandura 1997, 106)

3.4 Experimentet Bobo-dockan

Albert Bandura och hans team utförde ett experiment 1961–1963. Genom experimentet ville de visa att en observationsinlärning utifrån en vuxen förebild väger tyngre för barns inlärning än uppmuntran. Barn 3–6 år ingick i experimentet och de var indelade i tre grupper som vardera fick uppleva olika saker: grupp 1 bevittnade barnen en vuxen person som slog en stor docka med en klubba. Grupp 2 hade en icke-aggressiv vuxenförebild och grupp 3 använde den vuxna både fysisk och verbal aggression. Resultaten var tydliga: de flesta barn som upplevt aggressivitet var mer benägna att agera på ett fysiskt aggressivt sätt. Genom detta experiment lade Bandura fram tre grundläggande former: *levande förebilder, verbala instruktioner* samt *fiktiva personer från film/böcker/media*. (Sabater, 2022)

3.5 Modellering

Modellering är lärande genom observation av andra. Människan är mer benägen att lära sig av andra som är i liknande situation de själva. (Karlberg, 2016) För att inlärning ska kunna ske vid modellering krävs:

- Uppmärksamhet och minne. För att kunna lära sig genom modellering behöver man ha uppmärksamheten på någon eller något. Här är kändisar och till exempel individer med hög status en viktig del i modelleringen: hit riktas många människors uppmärksamhet.

- Fysisk återskapande. För att genomföra modellering behöver individen själv återskapa beteendet – det räcker inte med tanken. Ibland behöver individen öva på något innan man fysiskt kan återskapa ett beteende.
- Motivation. För inläring och förändring behövs motivation. Är individen inte motiverad är det mycket svårt att lära sig genom modellering. (Aroseus, 2014))

4 Centrala begrepp

Beroende och missbruk är två olika sjukdomstillstånd även om de ofta förväxlas. För att hålla reda på de olika diagnoserna reder jag nedan ut dessa tillstånd. Återfall är ett återkommande ämne i detta examensarbete, varför jag förtydligar begreppet nedanför.

4.1 Beroende

”Att en person har blivit beroende av en drog, innebär att drogen har åstadkommit förändringar i hjärnan som gör det svårt att motstå återfall. Innebär inte nödvändigtvis att droger används dagligen. Det centrala är att personen inte längre har kontroll över drogen.”
– Charles O’Brien. (Agerberg, 2018, s. 63)

Genom att använda en drog ofta utvecklas en tolerans: behövs allt större mängder av dosen för att nå önskad effekt. I samband med tolerans kommer också abstinens, i form av fysiska symtom som illamående, svettningar och darrningar. Beroende kännetecknas dock inte enbart i ett fysiskt beroende. För abstinensen kan man få läkemedel och vård när man slutar använda drogen, men det psykiska arbetet att hållas ifrån drogen kommer bestå långt efter abstinensen har tagit slut.

Enligt DSM-IV ska tre av sju kriterier vara uppfyllda inom det senaste året för att en person ska vara beroende av en drog:

- Tolerans
- Abstinens
- Förlust av kontroll
- Misslyckade försök att minska eller avsluta intaget.
- Betydande del av livet går ut på att skaffa, konsumera och återhämta sig från drogen.

- Välja droger i stället för viktiga aktiviteter
- Fortsatt användning trots vetskap om negativa följder.

(Agerberg 2018, s. 60-61)

4.2 Missbruk

Medan ett beroende är något som har bestämda kriterier för diagnos är missbruk vagare och kan begränsas till en period i livet. Det tar tid att utveckla ett beroende medan ett missbruk kan kopplas till vissa situationer. Ett missbruk kan dock leda till ett beroende med tiden. Enligt DSM-IV ska ett av fyra kriterier vara uppfyllt under ett år:

- Upprepad droganvändning som lett till misslyckanden i arbete, skola och/eller hemmet.
- Upprepad droganvändning som medför risk för fysisk skada.
- Upprepade kontakter med rättvisan till följd av droganvändning.
- Fortsatt droganvändning trots negativa sociala och mänskliga följder.

Man utgår ifrån att skalan går: pröva på, bruk, riskbruk, missbruk och sist på skalan är beroende. Riskbruk är när användning av en drog är så hög att den riskerar att gå till ett missbruk och/eller beroende. (Agerberg 2018, s. 62-63)

4.3 Återfall

Begreppet återfall är något som blivit kritiserat för att användas i varje återkomst av ett problembeteende: både vid enstaka bakslag och vid längre återgångar. En terminologi utvecklades efter kritiken som går ut på att se återfall som en process: ibland leder fallet till en återgång av det problematiska beteendemönstret: återfall. Återfall är någonting som kännetecknar substansberoenden. Idag behandlar vi ofta beroendesjukdomar genom att göra en aktiv akut insats och förväntar oss att det ska leda till tillfrisknande, utan fall eller återfall. En bättre modell skulle vara att se på beroendesjukdomen som vilken sjukdom som helst, och anpassa behandlingen vid behov under livet gång. (Ortiz & Wirbing 2022, s. 23, 30)

5 Substanser

Enligt polisen (u.å) är de vanligaste drogerna i Finland är cannabis och amfetamin. En drog som har ersatt heroin är buprenorfin, som även används som substitutionsbehandling av opioidmissbrukare.

Ett av de vanligaste rusmedlen i Finland är alkohol. Största delen av finländarna använder alkohol i någon utsträckning. (Ehyt u.å)

5.1 Cannabis

Cannabis är ett samlingsnamn på ämnen som kommer utifrån hampväxten Cannabis Sativa. De vanligaste preparaten är hasch och marijuana, vars psykoaktiva ämne är THC. Cannabis utlöser dopamin i basala framhjärnan vilket ger en känsla av eufori. Många klienter känner även avslappning och lugn utav ett cannabisrus. Det tar cirka sex dagar för kroppen att halvera THC-ämnet i kroppen. Vid långvarigt, tungt bruk tar det ungefär 6-8 veckor innan THC har utsöndrats. (Heilig 2019, s. 219, 221)

Cannabisabstinens kännetecknas enligt DSM-5 av tre eller flera av dessa symtom:

- Irritation, ilska, aggression
- Nervositet eller ångest
- Sömnsvårigheter
- Minskad aptit, viktnedgång
- Rastlöshet
- Sänkt grundstämning
- Somatiska symtom som orsakar obehag.

Behandling av cannabisberoende sköts främst i öppenvården och fokuserar främst på psykologiska metoder. (Heilig 2019, s. 222, 224)

5.2 Amfetamin

Amfetamin är ett centralstimulerande syntetiskt rusmedel, vid användning förstärks bland annat dopamin, serotonin och noradrenalin. Vanligaste sätten att inta amfetamin är oralt, injicering eller att snorta. Vid injicering är effekten omedelbar, effekten håller oavsett intag

i sig upp till sex timmar. Amfetaminen verkar både psykiskt och fysiskt. Psykiskt ger preparatet ökad energi samt ökade sociala och intellektuella färdigheter, men även ökad oro, instabilitet, impulsivitet samt med större doser även ångest och paranoia. Fysiskt höjs blodtrycket samt hjärtfrekvensen vilket leder till eventuella bröstsmärtor, rytmstörningar och andnöd. Amfetamin tar bort känsla av hunger och trötthet. I Finland är amfetamin narkotikaklassat och det är förbjudet att använda, köpa och sälja substansen. (Päihdelinkki u.å)

5.3 Buprenorfin

Buprenorfin är det verksamma ämnet i läkemedlen Temgesic och Subutex. Temgesic är ett kraftigt smärtstillande läkemedel medan Subutex används som behandling av opioidberoende. (laakeinfo 2021)

Dessa läkemedel tas som resoritabletter som ska lösas under tungan. Buprenorfin som berusningsmedel tas genom injektion, vilket inte är att föredra eftersom preparatet inte är avsett att injiceras. Genom att injicera preparatet är risken att tillföra skador stora, bland annat riskeras inflammation och skador i venerna, förändringar i ögonbotten som också kan medföra nedsatt syn. En del använder buprenorfin genom näsans slemhinnor. Vid injektion av buprenorfin uppnår många klienter samma effekt som andra opioider med den tillhörande euforikänslan. Sällan missbrukas buprenorfin ensamt även om det för många är en inkörsport. Preparatet används ofta i samband med cannabis och olika bensodiazepiner, vilket kan vara livshotande speciellt om också alkohol används. (Päihdelinkki 2015)

5.4 Alkohol

Alkohol kan ge en känsla av avslappning och välbehag men kan också öka irritation, nedstämdhet och trötthet. Alkohol kan ge skador på lång och kort sikt: olyckor, våld och organskador. (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning 2020)

När berusningen går över och alkoholen lämnar kroppen påverkas både det psykiska och fysiska måendet. Eftersom alkohol är vätskedrivande får man ofta huvudvärk och yrsel när alkoholen ska ur kroppen. Den kognitiva och motoriska förmågan är sämre samt illamående, nedstämdhet och ångest. (Drugsmart 2021)

6 Samtalsmetoder

Det finns många samtalsmetoder och enligt kunskapsguiden (2023) är de vanligaste samtalsmetoderna inom missbrukarvården: *Community Reinforcement Approach (CRA)*, *kognitiv beteendeterapi (KBT)*, *MATRIX-programmet*, *motiverande samtal (MI)*, *motivationshöjande behandling (MET)*, *nätverksterapi*, *psykodynamisk terapi* och *tolvstegsbehandling*. Jag valde att fokusera på återfallsprevention och motiverande samtal då jag använder dessa metoder i mitt arbete och ville få en fördjupad förståelse i metoderna. Dialektisk beteendeterapi är en blandning mellan de två och något som jag varit nyfiken på, varför jag valt att fördjupa mig även inom den metoden.

6.1 Dialektisk beteendeterapi

Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en form av kognitiv beteendeterapi (KBT). DBT är precis som andra KBT-behandlingar grundat på inlärningsteori och kognitiv teori. DBT har dock ett särskilt fokus inom emotionsteorin. Inom dialektisk beteendeterapi fokuserar man på människans beteenden i samspel med miljön och beteenden. (Socialstyrelsen, 2021) Förutom redan nämnda teorier innehåller DBT också dialektisk filosofi och zenbuddistisk filosofi. (DBT, 2023)

Marsha Linehan, professor vid universitet i Washington arbetade med en klientgrupp självskadande och självmordsnära kvinnor med borderline personlighetsstörning, där KBT inte var så effektivt som önskat. Sedan 1980-talet har Linehan utvecklat en metod hon kallar Dialektisk beteendeterapi. Behandlingen är till hjälp för att behandla klienter att reglera känslor, impulser och sätt att hantera relationer. (Kåver, 2006)

DBT innehåller flera olika element i terapin. Dels genomgår man en färdighetsträning i grupp: klienten har ofta svårigheter med att hantera relationer och känslor och genom färdighetsträning tränar klienterna tillsammans på dessa utmaningar. Färdighetsträningarna är alltid förutbestämda och liknar kurser. Det är viktigt att klienten förbinder sig att genomgå behandlingen under en viss tid eftersom det krävs en del av klienten. Förutom gruppträffarna går klienten på individualterapi en gång i veckan. Dessa samtal är mera flexibla och här kan klienten också ta upp sina mer akuta problem och diskutera händelser samt strategier för att hantera situationer i framtiden.

Med individualterapeuten sker också generaliseringsstrategier eftersom en stor del av DBT innehåller att klienten ska klara av sina nya färdigheter i nya situationer. Detta kan ske genom till exempel telefonkontakt och de är begränsade till tre situationer: kris, klienten behöver hjälp med sina färdigheter eller när klienten är rädd att relationen till den professionella inte fungerar. En annan del av behandlingen är konsultationsteam vilket innebär att den professionella deltar i teamhandledning. (Örebro län Psykiatri, u.å)

6.2 Återfallsprevention

Återfallsprevention utgår ifrån kognitiv beteendeterapi och används för att förebygga återfall i beroende och missbruk. Alan Marlatt är en viktig person när man pratar om återfallsprevention, i studier fann han att utlösande faktorer för återfall bland annat var nedstämdhet, ångest, konflikter och socialt tryck. Återfall ses utifrån detta som en process som leder fram till återfall. (Socialstyrelsen, 2019) I behandlingen lär klienten sig att:

- Identifiera egna högrisksituationer
- Lära sig att hantera sug
- Öva på att tacka nej
- Uppmärksamma tidiga varningssignaler
- Träna problemlösning
- Upprätta en nödplan (Nationella vård- och insatsprogrammet, u.å)

Målet är att klienten ska lära sig nya sätt att tänka och agera utifrån olika situationer för att bryta mönstret. Målet med återfallsprevention är att (1) klienten ska uppnå en nykterhet eller en minskad konsumtion. Medan klienten genomgår behandlingen är helnykterhet att föredra även om flera klienter både vill och kommer att återgå till en sporadisk användning. Kan klienten inte acceptera helnykterhet behöver klienten få hjälp att inse problemet innan återfallsprevention påbörjas. (2) Minska återfall och graden av återfall genom att en tillfällig alkoholkonsumtion inte ska leda till fortsatt berusningsdrickande. (3) Förändring av psykologiska och sociala problem. Det är nödvändigt att också behandla och hjälpa övriga problemområden i klientens liv för att nå målen med återfallsprevention. (Ortiz & Wirbing 2022 s. 17, 20)

Psykoedukation är en del av ÅP och är fakta om problem som klienten har. Genom att på ett interaktivt sätt ge psykoedukation deltar också klienten i processen och kan delta med

sina erfarenheter i vilket klienten tillsammans med den professionella kan göra en gemensam läroprocess. Genom att använda psykoedukation i början av återfallspreventionen kan behandlaren skynda långsamt och få ett förtroende hos klienten. (Ortiz & Wirbing 2022, s. 117)

Inom återfallspreventionen går man genom 10 lektioner med tillhörande agenda. Varje lektion innehåller ett arbetsblad och erbjuder enligt studier och erfarenheter sätt att hantera risksituationer för återfall. Lektionerna börjar med att gå igenom hur klienten upplever problemet som ska gås igenom. Nedan följer lektionerna:

1. Information om behandlingsmetoden återfallsprevention. Kartläggning av klientens risksituationer. Hjärnans belöningssystem.
2. Sug efter alkohol och narkotika. Sätt att hantera suget.
3. Tankar på alkohol och droger som ökar risken för återfall. Sätt att hantera tankarna.
4. Problemlösning. Hur använda problemlösning.
5. Hantera socialt tryck. Bli bättre på att säga nej.
6. Förändra vilka man umgås med. Vem hjälper och stjälpes? Hur förändra umgänget.
7. Att ha en livsstil i balans. Ge plats för det goda i livet.
8. Hantera omtumlande händelser, fall och påbörjan av återfall. Nödplan.
9. Att vara uppmärksam på tidiga varningssignaler. Återfallskedjan.
10. Genomgång av kursen. Hur använda sig utav återfallsprevention?

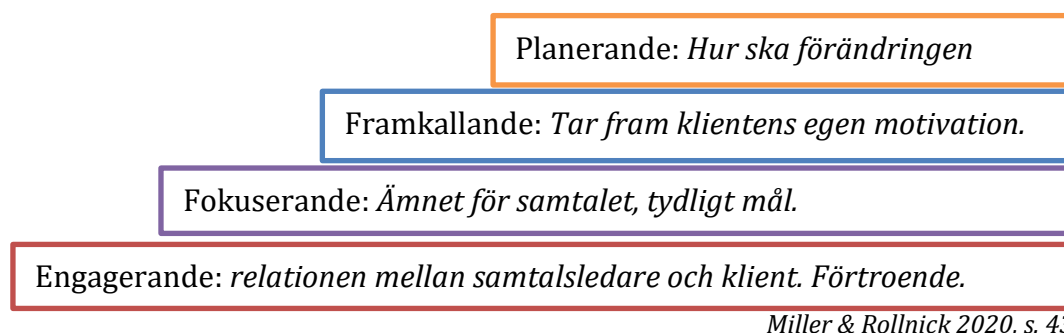
Alla lektioners arbetsblad (13st arbetsblad) finns att hämtas från bokens hemsida: studentlitteratur.se/37435. (Ortiz & Wirbing 2022)

Genom att få och göra hemuppgifter ökar det klientens möjlighet att förändra sina levnadsvanor i en positiv riktning. Klienten får genom hemuppgifter möjlighet att träna praktiskt på de färdigheter som klienten får under lektionerna samt att upptäcka svårigheter och kunna diskutera dessa tillsammans med behandlaren för att hitta en lösning. Viktigt att behandlaren utformar en hemuppgift som utgår ifrån det som hänt på lektionen och utformar hemuppgifterna tydligt. Det är också viktigt att gå igenom hemuppgiften på nästa lektion. (Ortiz & Wirbing 2022. 118, 120)

6.3 Motiverande samtal

Motiverande samtal är en samtalsmetod som utvecklades av psykologerna William F. Miller och Stephen Rollnick. De tog fram metoden för att behandla alkoholproblem, men idag används motiverande samtal (MI) i många olika sammanhang, där man försöker få till en förändring i livsstilen. (Socialstyrelsen, 2019) Syftet med MI är alltså ett samarbete mellan klienten och samtalsledaren för att få fram en förändring genom samtal. Samtalsledaren håller en vägledande samtals teknik, som är en blandning av både följande och styrande samtalsstilar. (Miller & Rollnick 2020. 28-29) Den följande stilen innebär att den professionella lyssnar tålmodigt, ställer lite frågor och fokuserar på det klienten berättar. Använder den professionella den styrande stilen görs det för att informera, upplysa och/eller sätta gränser. Den vägledande stilen ligger i mitten mellan följande och styrande samtalsstilarna och är lite som en blandning av de båda: viktigt att lyssna och låta klienten styra samtidigt som den professionella måste informera och lägga gränser. (Ivarsson, Ortiz & Wirbing. 2016. 11-12)

Tidigare utgick Miller & Rollnick (2020) utifrån två olika faser inom MI, men i praktiken gick samtalen inte helt utifrån de två faserna. Psykologerna har därför utvecklat processen och idag ser man MI-processen genom fyra processer som överlappar varandra.



Miller & Rollnick 2020, s. 43.

Figur 2 - MI-processen

För att MI ska fungera behöver klienten och den professionella ha en relation: klienten måste få ett förtroende för den professionella. Detta kan gå på en gång eller ta flera veckor. Processen engagerande är en grundsten till MI för bryts förtroendet kommer inte heller de senare processerna att fungera. När grundstenen är satt kan klienten så småningom komma till nästa process: fokuserande. När den professionella håller möten med klienten behöver den professionella ha en tydlig agenda för samtalet. Småprat och trevlighetsprat

leder inte till förändring, en plan för samtalet behövs för att samtalet ska leda till förändringsprat. När klienten väl kommit till förändringspratet behöver klienten hitta sin motivation till förändring: framkallande. Klienten behöver själv ta fram sina egna behov till varför en förändring behövs. (Miller & Rollnick 2020. 14–19) Enligt Ivarsson, Ortiz & Wirbing (2016) är de fyra viktigaste element för den professionella i motiverande samtal: acceptans, medkänsla, samarbete och framkalla förändringsprat.

BÖRS är en lathund för viktiga kommunikationsfärdigheter inom MI som står för: **B**ekräfta, **Ö**ppna frågor, **R**eflektera och **S**ummera.

Bekräfta

Genom att framhålla det som är positivt, uppmuntra och känna igen sig kan den professionella förmedla empati, bekräftelse och respekt. Bekräftelse är inte att berömma, genom beröm kan antas att den professionella befinner sig i överläge.

Öppna frågor & Reflektion

Öppna frågor ger klienten utrymme att fritt svara, genom frågor som inleds med hur, vad, på vilket sätt och berätta bjuder man klienten att berätta mer än korta slutna svar. (Ivarsson, Ortiz & Wirbing. 2016) Reflektioner betyder att man återspeglar vad man har uppfattat. Det finns flera olika reflektioner som man använder sig av under samtalen. Den professionella bör använda reflektioner kontinuerligt i samtalet.

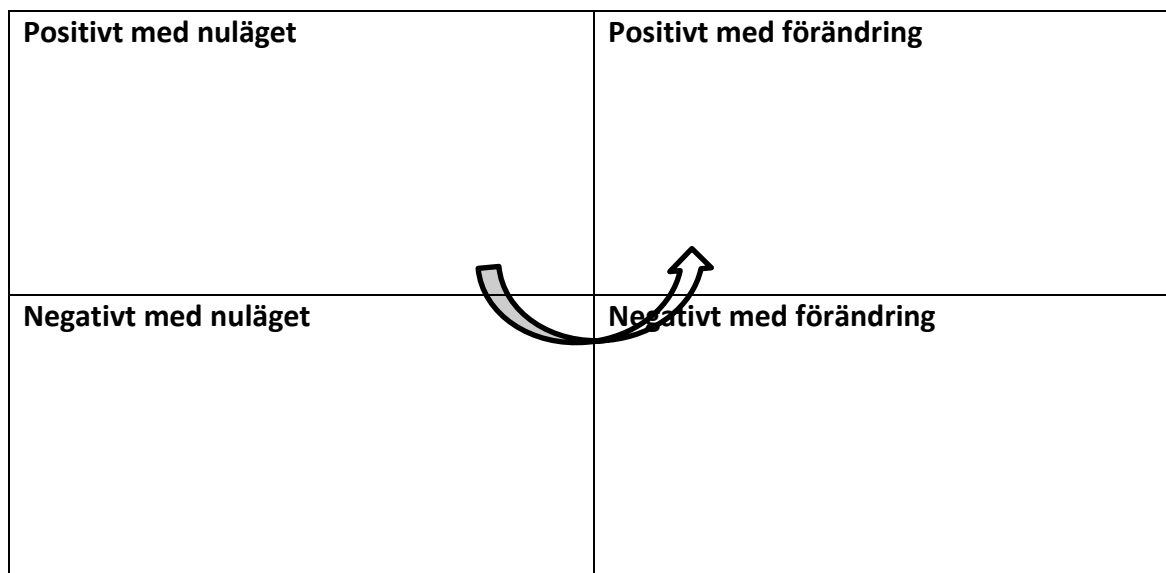
Summera

Summering och reflektion är ganska likadana. Genom att upprepa och summera det klienten berättat hjälper det klienten att reflektera över sina erfarenheter: att höra någon annan högt uttala sina erfarenheter. Summering samlar ihop det viktiga sakerna som personen sagt, medan reflektion är något som genast kommer tillbaka, vilket hjälper klienten att hitta sina mål och resurser. (Miller & Rollnick, 2020. 84–91)

Ambivalens innebär att det för klienten finns en dubbelsidighet: det finns förändringsprat samtidigt som det också finns status quo-prat. Status quo-prat är när en klient diskuterar utifrån fördelar från situationen som klienten är i och alltså inte ser fördelar med en förändring. Vid ambivalens kan en klient se både fördelar med att förändras samtidigt som klienten ser fördelar med att lämna i situationen (status quo-prat). När en klient är

ambivalensfasen är ett bra hjälpmedel ambivalenskorset (ambivalensutforskning). Genom att konkret och med papper och penna kan man tydliggöra och ge förståelse för ambivalensen.

Ambivalenskorset



Ortiz 2014 s 150.

Figur 3 – Ambivalenskorset

Genom att gå igenom båda sidorna av korset och kunna argumentera både för och emot, samt lägga ned tankarna på papper kan klienten lättare hitta ett beslut i att förändras, inte förändras eller fortsätta fundera på en förändring. Ambivalenskorset fungerar bara när klienten har kommit fram till att sättet klienten lever på inte stämmer överens med hur klienten vill leva sitt liv. (Ortiz, 2014. 150)

7 Metod

Ett metodavsnitt bör finnas med i varje vetenskaplig forskning. Författaren bör kunna redovisa för vald metod och metoden ska vara lämplig för syftet och ämnet som författaren valt. I en litteraturöversikt ska relevant litteratur finnas och skribenten bör formulera sökord som ger lämpligt innehåll. (Ejvegård, 2009, 46–47).

Systematisk litteraturöversikt användes som metod i studien för att kunna analysera befintliga undersökningar och litteratur för samtalsmetoder inom missbrukarvården. Syftet med denna metod var att få en teoretisk förståelse till de fungerande elementen i

samtalsmetoderna samt få en djupare inblick i den professionellas roll i samtalen. Studien breddades under arbetets gång med ett tillägg i form av dialektisk beteendeterapi. DBT valdes som tilläggsmetod eftersom jag finner det att vara en intressant metod som innefattar lite av både motiverande samtal och återfallsprevention. DBT är dessutom en relevant okänd metod i den bemärkelsen att den främst används till självskadebeteenden. DBT som metod inom beroendevården var dock inte det lättaste att hitta i litteraturväg eftersom DBT ofta är en behandlingsmetod av andra psykiatriska diagnoser. Jag fann flera intressanta artiklar som behandlade till exempel borderline personlighetsstörning och beroendeproblematik, samt flera artiklar som även behandlade medicinering tillsammans med samtalsmetoder. Dessa valdes bort då de inte var relevanta för examensarbetet.

7.1 Datainsamling

För att forskningen ska bli så enhetlig som möjligt är det nödvändigt att begränsa arbetet till en snävare helhet som författaren inriktar sig på. Man kan begränsa urvalet via årtal, geografiskt eller till exempel ett knappt utbud av tidigare forskning inom ämnet. (Ejvegård, 2009, 95.)

I studien har skribenten använt vetenskapliga artiklar som analyserats. Artiklarna skulle handla om dialektisk beteendeterapi, återfallsprevention, motiverande samtal i kombination med beroende, missbruk, alkohol och/eller droger. Artiklarna fick vara högst 10 år, varför tidsintervallen blev 2012–2023. Artiklarna skulle vara tillgängliga i fulltext utan extra kostnad samt vara referentgranskade. För att få artiklar som var relevanta söktes engelskspråkiga artiklar. Genom databasen FINNA fann skribenten femton artiklar som uppfyllde kraven. För att hitta ytterligare artiklar användes databasen Google Scholar, där fyra artiklar tillkom.

Skribenten hade nitton artiklar att analysera. Efter en första genomgång av artiklarna föll däremot fyra artiklar bort. Två undersökningar hade kombinerat en samtalsmetod med medicinering, vilket inte var relativt för examensarbetet. Två andra artiklar hade undersökt samtalsmetoder för klienter med en diagnos plus ett missbruk. Dessa valdes också bort då arbetet inte tagit upp psykisk ohälsa och diagnoser. I examensarbetet har totalt femton artiklar blivit analyserade. En litteraturöversikt gjordes upp och återfinns som bilaga 1.

7.2 Innehållsanalys

Skribenten valde att analysera arbetet som en innehållsanalys. Innehållsanalysen lades upp genom att först söka efter lämplig databas. Finna gav det bredaste utbudet och var enklast att hantera. För att hitta artiklar som bäst matchade frågeställningen gjordes sökningen med huvudorden: dialectical behavior therapy, relapse prevention, motivational interviewing, addiction, alcohol, drug, substance abuse och drug abuse i olika kombinationer. En artikelanalys (bilaga 2) gjordes över de femton artiklar som valdes ut. I artikelanalysen får man snabbt fram vem som skrivit forskningen, årtal, syfte, forskningsmetod och resultat. Efter artikelanalysen gjorde skribenten en resultatanalys för att få fram resultaten ur forskningarna. Skribenten delade in analyserna i underkategorier enligt samtalsmetoderna. Resultatet som framkom under innehållsanalysen diskuteras i kapitlet resultatdiskussion.

7.3 Etik

Undersökningen ska vara faktabaserad och innehålla relevant information från litteraturen. Om egna åsikter och påståenden är med ska det framkomma. God etik i en litteraturstudie betyder också att studien inte innehåller plagiat eller lögn. (Starrin & Svensson, 1994, 171)

I examensarbetet har skribenten varit noga med att inte plagiera, vara källkritisk samt använt ett språk som inte kan uppfattas som diskriminerande eller kränkande. Skribenten har noga övervägt källorna som används i examensarbetet.

8 Resultat

8.1 Dialektisk beteendeterapi

Moghadam et al. (2021) undersökte vilka effekter mindfulness och dialektisk beteendeterapi har på drogsug och känsloreglering för klienter med substansberoende. I studien framkom det att både mindfulness som terapimetod samt DBT gav goda resultat på minskat drogsug och ökad känsloreglering. Däremot framkom ingen skillnad i de olika terapiformerna, vilket kan förklaras genom att de båda metoderna innehåller relativt liknande metoder. Klienter med substansberoenden har svårt att behärska negativa

känslor och använder ofta droger och alkohol för att komma till en emotionellt stabil position. Genom att lära sig känsloreglering och ökad impuls kontroll ges bättre verktyg till acceptans vilket ökar chanserna för nykterhet.

I en studie som Cavicchioli et al. (2020) genomfört ser man att en intensiv period DBT ger goda resultat i både primära (till exempel abstinens) och sekundära (till exempel känsloreglering) effekter. En tydlig förbättring ses i känsloregleringen vilket i studien ger förslag på att deltagarna under behandlingen uppmanades att använda inlärd färdigheter och beteenden i vardagslivet. Genom att få användning av en ny färdighet ökar också motivationen att fortsätta terapin. En förbättrad känsloreglering ledde till ökad tolerans mot psykiska upplevelser, vilket i sin tur minskade återfall. En märkbar förändring oberoende av blandmissbruk eller enbart alkoholmissbruk var minskat undvikande till svåra situationer (experientel avoidance, EA). I diskussionen framkommer det att studien gjordes utav erfarna DBT-terapeuter vilket kan ha haft en påverkan på resultatet.

Parhiz et al. (2020) har i sin undersökning bevisat tydlig effekt av DBT på hanteringsstrategier och känsloregleringar för droganvändare. Bristen på framgång i sociala kommunikationer, aggression, våld, skuld och missnöje är otillräcklig känsloreglering. Genom att inneha en fungerande känsloreglering, förmåga att använda tekniker för att tolerera, acceptera och kunna göra en förändring minskar risken betydligt för riskbeteenden hos klienterna.

8.2 Återfallsprevention

Ekendahl & Karlsson (2021) har genom sin undersökning presenterat att det inte finns någon enskild förståelse för missbruk och missbrukare, flera aspekter och situationer spelar roll. Beroendets många olika verkligheter utspelar sig individuellt. Bemötandet inom återfallsprevention (ÅP) är mycket viktigt, det går inte heller att gå utefter en mall och bemöta alla likadant.

Det finns stora skillnader i om en klient till exempel är socialt integrerad eller marginaliserad, klientens boendesituation och ålder. En psykolog som blir intervjuad lyfter upp termanvändningen: hen använder helst inte ordet missbruk till exempel utan föredrar att använda riskbruk men använder klienten själv ordet beroende använder också psykologen detta. En intervjuad sjukskötare säger att hen brukar lyfta upp att icke-

beroende också stöter på svårigheter och problem genom livet, för att tona ner missbrukets ställning och att ta ner skiljelinjen mellan missbrukare och icke missbrukare. I undersökningen framkommer det att återfallsprevention inte passar åt alla. Framför allt förutsätter en ÅP behandling att klienten redan har en viss självkontroll och insikt över sitt beteende.

En negativ aspekt som lyftes upp i undersökningen är att ÅP främst passar för de som är relativt välbärgade och har ett stödnätverk kring sig. En socialarbetare efterlyser fler lågtröskelboenden till exempel för att också marginaliserade drogmissbrukare ska få en chans. Viktigt att komma ihåg i arbete med missbrukare och ÅP att klienternas förmåga att agera rationellt oftast inte fungerar konstant vilket också öppnar den onda cirkeln: en sak leder till en annan, till exempel i fråga om en klient står utan boende. Resultatet av studien är att de professionella inom ÅP i Sverige har en bred linje mellan stelhet och flexibilitet gentemot klienterna: det finns en styvhet i att ta mot klienter med vissa levnadsförhållanden eller psykiska diagnoser, medan det finns en flexibilitet i bemötandet av missbruksskador och beteenden.

Sørensen & Lien (2022) undersökning visade på att en känsla av meningsfullhet ger mindre svårigheter för missbruk och ÅP. Den främsta meningsfullhet och motiverande faktorn var barn och övriga familjemedlemmar. De flesta deltagare uppgav barn som en orsak att leva och hade en förståelse för att familjen lidit på olika sätt på grund av klientens missbruk. De flesta hade också en förståelse för att det var en lång väg att vinna familjens tillit och motiverades av detta. En annan viktig motivation var en känsla av meningsfullhet i att hjälpa andra i liknande situation – många hade en längtan av att dela sin historia och upplevelser.

Ändrade värderingar och ge tillbaka till samhället, en annan nämnd del var att förebygga missbruk för unga. Andra faktorer som motiverar är tanke på döden och hur nära det varit i missbruket vilket gett en förståelse för livets värde. Genom en andlighet och tro på en högre makt hjälper ritualer till ett förändrat beteende och att lämna misstag bakom sig. Efter rehabilitation genom ÅP gav en hög nivå av självreflektion, ändrade värderingar, känsla av rätt och fel, betydelsefullhet och meningsfullhet.

I en studie gjord av Takayuki et al. (2022) visade på att ÅP gav en tydlig förbättrad kognitiv och self-efficacy efter avslutad behandling. Studien jämfördes med psykoedukation i vilken det inte utgjorde någon skillnad i fråga av grupperna. Tidigare studier har visat att ÅP har starkare effektivt resultat i fråga av träning av sociala färdigheter – dock kunde inte denna studie som var gjord i Japan ge samma resultat, något som forskarna diskuterar i artikeln.

Ekendahl & Karlsson (2021) visar i sin undersökning att svenska professionella har två olika syner på ÅP, varav en syn är en avgränsad, evidensbaserad och universal lösning på missbruksproblematik: något som görs en gång och så är missbrukaren frisk, samtidigt som en annan syn på ÅP var att behandlingen behöver vara individuell anpassat och lite luddigt, något anpassningsbart som kan vara en del av en större behandling. Forskarna framhåller att det som är viktigt inom ÅP är att behandlingen följer logiken för kognitiv beteendeterapi, hur det sedan ses och övas är inte lika viktigt. Huvudfokuset är oavsett på att hjälpa klienten att hantera situationer och kognitiva problem.

Ekendahl & Karlsson (2022) visar också att sug efter alkohol inte är ett enkelt begrepp utan innefattas av flera aspekter och känslor. Sug och begär kan vara dels en riskfaktor, gemensamma tankar, känslor och situationer som framkallar återfall, dels hinder för vardagligt liv. Genom ÅP kan klienten lära sig att hantera känslor, tankar och beteende för att klara av dessa begär. Forskarna föreslår att professionella tonar ner suget och hantera suget som en vanlig känsla för att göra beroendet mer vanligt och ta ner stigmatiseringen.

Bowen et al. (2014) påvisade genom sin studie att skillnader mellan ÅP, mindfulness-baserad ÅP (MBÅP) och "behandling som vanligt" finns. Kontroller gjordes vid 3-månader, 6-månader och 12-månader. Vid 6 månaders kontrollen märktes den första skillnaden: både ÅP och MBÅP deltagare hade en tydligt mindre risk för återfall jämfört med gruppen som fick behandling som vanligt. Vid 12-månaders kontrollen såg man dock en skillnad också mellan ÅP och MBÅP: deltagarna av MBÅP hade färre återfallsdagar och högre chans att inte dricka mycket jämfört med ÅP-deltagare. Detta påvisar att ÅP och MBÅP är lika effektiva 6 månader i behandlingen. En förklaring till varför MBÅP fungerar bra i längden diskuteras vara för att deltagarna har lärt sig känna igen och hantera begär och negativa känslor och situationer.

8.3 Motiverande samtal

Csillik et al. (2022) har utfört en studie genom att jämföra olika komponenter inom motiverande samtal (MI). Grupp ett fick enbart MI genom förändringssamtal med fokus på intern motivation för att locka till förändringssamtal. Grupp två fick både intern motivation samt övningar för beslutbalans medan grupp tre fick intern motivation, övningar för beslutbalans samt strategier för att framkalla och förstärka den egna förmågan. Resultatet var väntat och tydligt: grupp tre med övningar för motivation, beslut och framkallning av den egna förmågan, hade bäst resultat för avhållsamhet från alkohol och eget förändrat beteende.

Brown et al. (2018) undersökte hur de professionellas yttranden påverkade klienternas möjlighet till beteendeförändring. Resultatet visar att komplexa reflektioner var en betydande indikator för klientens engagemang till förändring. Den professionella behöver dock vara medveten om att en komplex reflektion kan ge en försening i klientens engagemang för förändring.

Riper et al. (2014) har i sin studie granskat publicerade studier om effektiviteten av att kombinera KBT och MI för att behandla klinisk och subkliniskt alkoholmissbruk och depression. Resultatet visar ett lovande resultat även om de observerade effekterna var små. Med tanke på hur hög förekomst det är av alkoholmissbruk och depression kan även de små effekterna ge stora resultat för hälsoeffekten på ett större perspektiv. Resultatet visar även på att korta interventioner med KBT/MI för personer med alkoholmissbruk skulle kunna utvecklas som en förstabehandling för att följas upp av mer intensiv behandling för klienter som inte svarar adekvat.

Hatch et al. (2021) undersökte hinder och motstånd för MI. 15 hinder hittades varav de blev indelade i tre kategorier: (1) Hinder på grund av personal. Hit hör personalens tidsbrist, motstånd från personalens sida (på grund av att MI var nytt för personalen), och brist av självförtroende för personalen. (2) Hinder som störde genomförandet, till exempel chefs tidsbrist, personalbrist, ekonomin och ledarskap. (3). Hinder för studien, till exempel klienternas och personalens motstånd för inspelning samt tekniska hinder.

Enligt Drage et al. (2019) är det vanligaste sättet att hantera motståndsprat i MI genom att vara konsekvent i motiverande samtal. Om den professionella hanterade motståndsprat MI-konsekvent var det tre gånger mer sannolikt att det följdes av förändringsprat än med ambivalens. Om den professionella hanterade motståndsprat med inkonsekvent MI var risken större att klienten fortsätta motståndspratet än att det framkallade förändringsprat eller ambivalens.

Magill et al. (2013) undersökte terapeutiska element ur motiverande samtal. Forskarna väntade sig genom en ökad fokus på ambivalensen skulle klientens dryckesfrekvens minska, vilket det dock inte gjorde. Ambivalensen är fortsatt en viktig del i förändringsprocessen men i undersökningen framkom det att engagemanget för förändring var den viktigaste delen i förändringsarbetet.

9 Resultatdiskussion

Innehållsanalysen diskuteras nedan i liknande underkategorier som resultatet. Analysen diskuteras mot bakgrunden av Albert Banduras socialkognitiva teori.

9.1 Dialektisk beteendeterapi

I resultatet framkommer det tydligt att dialektisk beteendeterapi har gett positiv effekt i framför allt känsloregleringen men även (sekundärt) att hantera sug efter droger och alkohol. Det finns inga egentliga resultat på att DBT skulle ha en direkt påverkan på sughantering men i enlighet med att klienten lär sig att hantera både känsloreglering och hanteringsstrategier hittas också motivation för att uppehålla en nykterhet.

Banduras socialkognitiva teori ger en förklaring i att lärandeprocessen (utveckla känsloreglering och hantera sug) sker i sociala sammanhang vilket DBT är: dels gruppssessioner, dels utrymme för enskilda samtal och självutveckling. En viktig aspekt i DBT är också den individuella terapeutens roll, att den professionella ska kunna vara tillgänglig ett telefonsamtal bort när klienten behöver det. Banduras modellering påvisar för att genomföra modellering behöver individen fysiskt återskapa en situation och detta görs i DBT där klienten i det vardagliga livet ska pröva på detta, och ha ett stöd nära om det behövs. Enligt Cavicchioli et al. (2020) ökar motivationen att fortsätta terapin genom att testa inlärd färdigheter och se detta lyckas.

Banduras teori om self efficacy förklarar här vikten av att individen klarar av att se sin egen förmåga och tro på sig själv. Cavicchioli et al. (2020) visar att en genomförd ny färdighet motiverar klienten till fortsatt terapi. Enligt Banduras self-efficacy förklaras detta genom att förändra en tidigare motgång till något positivt ökar self-efficacy och leder till en motivation att fortsätta terapin. Inom dialektisk beteendeterapi framkommer det att elementet som hjälper klienten är lärandeprocessen inom känsloreglering och hanteringsstrategier. Vad den professionellas roll egentligen är framkommer inte så tydligt. Cavicchioli et al. (2020) ställer sig frågan om deras studie fick så framgångsrika resultat tack vare en välutbildad personal inom dialektisk beteendeterapi, vilket skribenten håller med om efter att ha undersökt frågan.

9.2 Återfallsprevention

Det som framkommer genom alla artiklar jag analyserat i återfallsprevention är att det viktiga är känslohanteringen och en känsla av meningsfullhet. Genom ÅP fås verktygen att förstå begäret av alkohol och droger och sätt att hantera begären på. Genom information och egna uppgifter att utföra fås kontroll över suget (begäret). Lektionerna och hemuppgifter är en viktig del av detta och ska göras utan klienten. Viktigt att den professionella inte tar över och ger passande svar, den professionellas uppgift är alltid att vägleda klienten. Enligt Banduras socialkognitiva teori, där modellering och motivation tar plats, även om det också kräver att se vilka belöningar eller konsekvenser ett beteende ger. (Sabater, 2022). Genom att lära sig sätt att hantera sug och klara av att säga nej, får klienten en känsla av kontroll och en belöning av ett beteende, till exempel ökad self-efficacy och minskad ångest.

Känslan av meningsfullhet av till exempel osjälviskt hjälpande av att dela med sig av sin historia och upplevelse (Sørensen & Lien, 2022) ökar self-efficacy. Genom en tro på sig själv ökar viljan och förmågan att lära sig. Genom att delta i gruppsessioner se man hur andra hanterar och lär sig färdigheter från ÅP, vilket i sin tur leder till att individen själv ser, tror och kan på förändring.

Detta kan påvisas också ur Banduras bobo-docka experiment: vi gör som vi ser att andra gör. Därför är det viktigt att bryta den onda cirkeln inom missbruk. Genom en ökad self-efficacy har klienten möjlighet att tillåta sig själv att bryta cirkeln och hitta belöningarna för en fortsatt motivation. Inom ÅP är den professionellas roll ganska central. Det är viktigt att den professionella fullt förstår ramen av ÅP genom kognitiv beteendeterapi. Hur ÅP-behandlingen utförs och uppfattas är inte av lika stor vikt så länge KBT-programmet följs. En viktig del inom ÅP är också att det bör finnas en vilja till förändring innan man påbörjar behandlingen. Från den professionellas del kan det vara viktigt att hålla fram att det inte är den professionellas roll att ändra ett beteende, klienten själv står för beteendeförändringen och det hårda jobbet. Den professionella stöttar och ger redskap. (Ekendahl & Karlsson, 2021)

Banduras triarkiska ömsesidiga kausalitet visar den onda cirkeln som Ekendahl & Karlsson (2021) tar upp: om en beroende är hemlös är riskerna stora att fortsätta använda alkohol och droger för att ta sig igenom dagen, finns ingen motivation till att förändras (*situation*).

Detta leder till att människan ser den beroende som den hemlöse på parkbänken, vilket leder till den *sociala påverkan* och att den beroende får känslan av att hen ändå förväntas missbruka. Detta leder till den sista kausaliteten, *individuella egenskaper*. Är self-efficacy lågt här har den beroende låga chanser att ta del av ÅP och kunna tillfrisknas. Genom att hitta motivation höjs self-efficacy och den beroende får verktyg att komma vidare. En stor negativ aspekt inom ÅP är den som Ekendahl & Karlsson (2021) tar upp i sin undersökning, att metoden tyvärr är långt anpassad för relativt välbärgade klienter. Med välbärgad menas ett boende, stödnätverk och något socialt integrerad i samhället. ÅP hjälper inte många marginaliserade narkomaner.

9.3 Motiverande samtal

Den professionellas roll i motiverande samtal är väldigt relevant: hur konsekvent den professionella är i motstånd och status-quo kan vara betydande för att framkalla förändringsprat. Bekräftelse, öppna frågor och reflektioner ger den professionella klienten verktyg att själv framkalla förändringspratet. Genom att reflektera över känslan och innebörden av det som sagts (komplex reflektion) (Ivarsson m.fl., 2016) ger man klienten tid och möjlighet att fundera över det underliggande. Den professionella behöver vara lyhörd inför klienten samt utgå från klientens mål och värderingar i MI-processen.

Även den professionellas resurser och tid är viktiga komponenter i motiverande samtal. I enlighet med Miller & Rollnicks (2020) processer behöver ett engagemang finnas för den professionella och en kontakt upprättas mellan klient och professionell för att processen till förändring ska kunna gå framåt. Genom att ta fram klientens egen motivation genom till exempel ambivalens-korset kan man hitta klientens engagemang för förändring. Viktiga faktorer för klienten var engagemanget för förändring och viljan att förändras. Paralleller dras till Banduras self-efficacy och vikten av att individen ser sin egen förmåga och möjlighet till förändring. För att kunna förändras behöver klienten ha motivation.

Även fast Brown (2018) studie visar att komplexa reflektioner är det som entydigt stärker klientens engagemang är det viktigt att inte ta bort andra MI-konsekventa verktyg, som bygger upp förändringstänket och viljan att förändras med hjälp av komplexa reflektioner. MI är ju inte bara en komponent som fungerar för alla, MI är ett stort paket vars innehåll verkar för att leda klienten till förändringsprat. Genom att använda korta men intensiva

KBT/MI interventioner kunde man rikta in flera klienter snabbt in på den förändrade livsstilen utan en mer krävande behandling. Detta skulle underlätta för många klienter, motverka den stressade situationen för personalen som är ett hinder för MI samt ta ner samhällskostnaden för missbrukare.

9.4 Systematisk resultatöversikt

Samtalsmetod	Ökad känsloreglering	Förhöjd self-efficacy	Hantera sug	Kan användas utan klientens insikt i beteendet
Dialektisk beteendeterapi	+	+	+/-	-
Återfallsprevention	+	+	+	-
Motiverande samtal	+	+	-	+

Figur 4 - Systematisk resultatöversikt

Som synes i tabellen ovanför har alla samtalsmetoder liknande element. Banduras self-efficacy visar sig vara en viktig del i alla tre metoderna. Self-efficacy har visat sig vara en betydande del för att genomföra en beteendeförändring. Resultatet visar även på att en ökad känsloreglering ger ökad chans för förändring då individen genom känsloregleringen lär sig hantera negativa känslor och tankar – vilket i sin tur ökar self-efficacy. Återfallspreventionen är den enda av de tre metoderna som har en direkt verkan på sughantering, däremot visar studier om dialektisk beteendeterapi att suget minskar sekundärt, till följd av en ökad känsloreglering. Här kan man även fundera om även motiverande samtal har en sekundär effekt på sug eftersom motiverande samtal också har ett resultat på en ökad känsloreglering. Motiverande samtal står som ensam metod att använda när individen inte ännu har insikt i sitt beteende.

9.5 Sammanfattning

Syftet med examensarbetet var att ta reda på vilka element ur samtalsmetoderna dialektisk beteendeterapi, återfallsprevention och motiverande samtal som hjälper klienten. Studien gjordes också för att ta reda på den professionellas roll i samtalen. Arbetets syfte och frågeställningen har blivit snävare under arbetets gång, för att få en bättre helhet i arbetet. Däremot breddades arbetet och DBT togs med som metod att analyseras.

Arbetets syfte anses uppnått och resultatet visar tydligt på att de tre samtalsmetoderna har liknande element som hjälper klienten: att öka klientens self-efficacy (Bandura), motivera, reflektera och leda klienten mot förändring. Banduras lärandeprocess kunde påvisa den teoretiska utgångspunkten för de samtalsmetoder som blivit undersökta. Samtalsmetoderna hade också gemensamt att klienterna ska uppnå en känsla av meningsfullhet. Dialektisk beteendeterapi är ännu relativt nytt och ovanligt i användning för missbruksproblematik men som examensarbetet tydligt visar har en önskad effekt med tanke på ökad förståelse och kunskap för klientens känsloreglering och hanteringsstrategier.

Den professionellas roll kom fram främst i motiverande samtal där det påvisades hur viktig den professionellas roll i samtalen är. Viktigt att den professionella hålls fokuserad och har möjlighet att lägga tiden på klienten i MI och även de andra samtalsmetoderna. Den professionella behöver ha tillräckligt med kunskap i den metoden som blir använd tillsammans med klienten.

10 Källförteckning

Agerberg, Miki. 2018. *Kidnappad hjärna*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Aroseus, Anna. 2014. *Social inlärningsteori*. Lätt att lära.

<https://lattattlara.com/psykologiska-perspektiv/behavioristiskt-perspektiv/socialinlarningsteori/> Hämtad 30.3.2023

Bandura, Albert. 1997. *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman company.

Bowen, Sarah., Witkiewitz, Katie., Clifasefi, Seema L., Grow, Joel., Chawla, Neharika., Hsu, Sharon H., Carroll, Haley a., Harrop, Erin., Collins, Susan E., Lustyk, Kathleen., Larimer, Mary E. 2014. Relative Efficacy of Mindfulness-Based Relapse Prevention, Standars Relaps Prevention, and Treatment as Usual for Substance Use Disorders. A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*. 71 (5). 547–556. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2013.4546. PMID: 24647726; PMCID: PMC4489711.

Brown, Michael., Masterson, Ciara., Latchford, Gary. & Tober, Gillian. 2018. Therapist-Client Interactions in Motivational Interviewing: The Effect of Therapists´ Utterances on Client Change Talk. *Alcohol and Alcoholism*. 53(3) 408–411.
doi: <https://doi.org/10.1093/alcalc/agy027>

Caviccioli, M., Movalli, Movalli, M., Ramella, P., Vassena, G., Prudenziati, F. & Maffei, C. 2020. Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: The role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance. *Addiction Research & Theory* 28 (2), pp. 103–115.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1590558>

Cherry, Kendra. 2023. Self Efficacy and Why Believing in Yourself Matters. [Online].
<https://www.verywellmind.com/what-is-self-efficacy-2795954> Hämtad 11.04.2023.

Csillik, A., Meyer, T. & Osin, E. 2022. Comperative Evaluation of Motivational Interviewing Components in Alcohol Treatment. *J. Contemp Psychother* 52. 55–65. [https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s10879-021-09517-4](https://doi.org.ezproxy.novia.fi/10.1007/s10879-021-09517-4)

Drage, Laura., Masterson, Ciara., Tober, Gillian., Farragher, Tracey., Bewick, Bridgette M. 2019. The impact of Therapists' Responses to Resistance to Change: A sequential Analysis of Therapists Client Interactions in Motivational Interviewing. *Alcohol and Alcoholism*. 54 (2). 173–176. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agz003>

Drugsmart. 2021. *Alkohol*. [Online] <https://www.drugsmart.se/kunskap/alkohol> Hämtad 18.03.2023

Ejvegård, Rolf. 2009. *Vetenskaplig metod*. 4. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Ekendahl, Mats. & Karlsson, Patrik. (2021). Multiple Logics: How Staff in Relapse Prevention Interpellate People With Substance Use Problems. *Contemporary Drug Problems*, 48(2), 99–113. <https://doi.org/10.1177/0091450921998077>

Ekendahl, Mats. & Karlsson, Patrik. (2021) Fixed and fluid at the same time: how service providers make sense of relapse prevention in Swedish addiction treatment. *Critical Public Health*, 33:1, 105-115, DOI: 10.1080/09581596.2021.1951170

Ekendahl, Mats. & Karlsson, Patrik. (2022). A matter of craving – An archeology of relapse prevention in Swedish addiction treatment. *International Journal of Drug Policy*. 101. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103575>

Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete. U.å. *Alkohol*. [Online] <https://ehyt.fi/sv/fakta-om-rusmedel-och-spelande/alkohol/> Hämtad 18.03.2023.

Giddens, Anthony; Sutton, W. Philip. 2014. *Sociologi*. 5. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Goldberg, Ted. 2005. *Samhället i narkotikan*. Solna: Academic Publishing of Sweden.

Haglund, Lena. 2019. *Sammanställning teorier*. Sveriges arbetsterapeuter. [Online] <https://www.arbetsterapeuterna.se/media/1828/sammanstaellning-teorierna-20190523.pdf> Hämtad 30.3.2023

Harada, Takayuki., Aikawa, Yuzo., Takahama, Mihoko., Yumoto, Yosuke., Umeno, Mitsuru., Hasegawa, Yukako., Ohsawa, Shigeo. & Asukai, Nozomu. 2022. A 12-session relapse prevention program vs psychoeducation in the treatment of Japanese alcoholic patients: A randomized controlled trial. *Neuropsychopharmacol Reports*. 42(2): 205–212. <https://doi.org/10.1002/npr2.12248>

Hatch, Melissa R., Carandang, Kristine., Moullin, Joanna C., Ehrhart, Mark G., Aarons, Gregory A. 2021. Barriers to implementing motivational interviewing in addiction treatment: A nominal group technique process evaluation. *Implementation Research and Practice*. 2. 1–10. Doi: 10.1177/26334895211018400

Heilig, Markus. 2019. *Beroendetillstånd*. 3. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Institutet för hälsa och välfärd. *Andelen personer som dricker för mycket (AUDIT-C)*. [Online]

<https://sotkanet.fi/sotkanet/sv/taulukko?indicator=szY0iQAA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsibW0zUEAA==&gender=m;f;t> Hämtad 29.3.2023

Institutet för hälsa och välfärd. 2022. *Narkotika i Finland*. [Online]

<https://thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden/narkotika/narkotika-i-finland>
Hämtad 24.03.2023

Intresseföreningen för Dialektisk Beteendeterapi. 2023. *Dialektisk beteendeterapi*.

[Online] <https://dbtsverige.se/vad-ar-dbt/> Hämtad 30.3.2023

Ivarsson Holm, Barbro; Ortiz, Liria; Wirbing, Peter. 2016. *Motiverande samtal: praktisk handbok för socialt arbete*. 3. Uppl. Stockholm: Gothia Kompetens.

Karlberg, Martin. 2016. *Socialkognitiv teori*. [Video].

<https://www.youtube.com/watch?v=RW40mVbDggo> Hämtad 2.4.2023

Kunskapsguiden. 2023. *Psykologisk och psykosocial behandling för vuxna*.

<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/missbruk-och-beroende/behandling-och-stodinsatser-vid-missbruk-och-beroende/psykologisk-och-psykosocial-behandling-for-vuxna/> Hämtad 12.04.2023

Kåver, Anna. 2006. *KBT i utveckling*. Stockholm: Natur och kultur.

Läkeinfo. 2021. *Temgesic resoritablett*. [Online]

https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=&d=3093580&i=INDIVIOR_TEMGESIC_TEMGESIC+resoriblett%2c+sublingual+0%2c2+mg%2c+0%2c4+mg Hämtad 18.03.2023.

Läkeinfo. 2021. Subutex resoritablett. [Online]

https://laakeinfo.fi/Medicine.aspx?m=&d=4799478&i=INDIVIOR_SUBUTEX_SUBUTEX+resoriblett%2c+sublingual+2+mg%2c+8+mg Hämtad 18.03.2023.

Magill, Molly., Stout, Robert L., Apodaca, Tomothy R. 2013. Therapist Focus on Ambivalence and Commitment: A Longitudinal Analysis of Motivational Interviewing Treatment Ingredients. *Psychol Addict Behavior*. 27 (3). 754–762. doi:10.1037/a0029639.

Miller, R. William; Rollnick, Stephen. 2020. *Motiverande samtal*. 3.uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Mieli. 2021. Beroendesjukdomar är vanliga. [Online] <https://mieli.fi/sv/psykisk-ohalsa/beroendesjukdomar/> Hämtad 24.03.2023.

Moghadam, M., Makvandi, B., & Naderi, F. 2021. The Effects of Mindfulness Training and Dialectical Behavior Therapy on Drug Craving and Emotion Self-regulation in Clients With Substance-dependence. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 7(2), pp. 131-138.

<https://doi.org/10.32598/JCCNC.7.2.329.2>

Nationella vård- och insatsprogram. U.å. Återfallsprevention. [Online]

<https://www.vardochinsats.se/missbruk-och-beroende/behandling-och-stoed/%c3%a5terfallsprevention/> Hämtad 29.03.2023

Ortiz, Liria. 2014. *När förändring är svårt*. 2. Uppl. Stockholm: Natur & Kultur.

Ortiz, Liria; Wirbing, Peter. 2022. *Återfallsprevention utifrån KBT och MI*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Parhiz A, Fathi B, Dejan S S, Auoman F. Determining the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy on Improving Coping Strategies and Emotional Regulation of Drug Users Treated in Mid-term Addiction Treatment Centers (Camps). *International Journal of Medical Investigation*. 2022; 11 (2) :136–146 <http://intjmi.com/article-1-822-en.html>

Polisen. U.å. *Narkotikabrott*. [Online] <https://poliisi.fi/sv/narkotikabrott> Hämtad 14.03.2023.

Päihdelinkki. U.å. *Amfetamin*. [Online]

<https://paihdelinkki.fi/sv/databank/snabbinfo/amfetamin> Hämtad 18.03.2023.

Päihdelinkki. 2015. *Buprenorfin som berusningsmedel*. [Online]

<https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/lakemedel/buprenorfin-som-berusningsmedel> Hämtad 18.03.2023

Region Örebro län Psykiatrin. U.å. *Dialektisk beteendeterapi*. [Online]

<https://www.regionorebrolan.se/globalassets/media/dokument/halso-och-sjukvard/barn-och-ungdomspsykiatrin/dialektisk-beteendeterapi.pdf> Hämtad 30.3.2023

Riper, Heleen., Andersson, Gerhard., Hunter, Sarah B., de Wit, Jessica., Berking, Matthias. & Cuijpers, Pim. 2014. Treatment of comorbid alcohol use disorders and depression with cognitive-behavioural therapy and motivational interviewing: a meta-analysis. *Addiction (Abingdon, England)* 109 (3). 394-406. Doi: 10.1111/add.12441

Sabater, Valeria. 2022. *Social inlärning: Albert Banduras intressanta teori*.

<https://utforskasinnet.se/social-inlarning-intressanta-teori/> Hämtad 30.3.2023

Schiffer, Mary Ellise. 2022. *Reciprocal Determinism Examples & Types*.

<https://study.com/learn/lesson/reciprocal-determinism-examples-types.html> Hämtad 11.04.2023.

Socialstyrelsen. 2019. *MI (Motiverande samtal)*. [Online].

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/mi-motiverande-samtal/> Hämtad 20.03.2023

Socialstyrelsen. 2019. *Återfallsprevention*. [Online].

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/aterfallsprevention/> Hämtad 21.03.2023

Socialstyrelsen. 2019. *KBT (Kognitiv beteendeterapi)*. [Online].

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kbt-kognitiv-beteendeterapi/> Hämtad 25.03.2023

Socialstyrelsen. 2022. *AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)*. [Online].

<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/audit-alcohol-use-disorders-identification-test/> Hämtad 11.04.2023.

Starrin, Bengt & Svensson, Per-Gunnar. 1994. *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Stockholms beroendeklinik. U.å. *Psykoterapi och KBT*. [Online].

<https://beroendekliniken.se/var-behandling/oppenvard/kbt-terapi> Hämtad 25.03.2023

Sørensen, Torgeir & Lars Lien. 2022. Significance of Self-Transcendence for Rehabilitation and Relapse Prevention among Patients with Substance Use Disorder: A Qualitative Study. *Religions* 13: 491. <https://doi.org/10.3390/rel13060491>

Databas	Sökord	Träffar	Urval
Finna	Relapse prevention AND alcohol	145	3
Finna	Alcohol relapse prevention	32	2
Finna	Relapse prevention AND addiction	20 145	1
Finna	Motivational interviewing AND alcohol	54	5
Finna	Dialectical behavior therapy AND alcohol	39	2
Google Scholar	Dialectical behavior therapy substance abuse	19	1
Google Scholar	Dialectical behavior therapy addiction	10	0
Google Scholar	Motivational interviewing AND addiction	31	1

Författare & Årtal	Syfte	Metod	Resultat
Moghadam, Mojtaba., Makvandi, Behnam., Naderi, Farah. 2021	Syftet var att redogöra för effekterna av mindfulness och dialektisk beteendeterapi som behandlingsmetod på sug efter droger och känsloreglering.	Studien genomfördes som kvasiexperimentell studie och analyserades kvalitativt.	Både mindfulness och DBT hade en positiv effekt på minskat sug efter droger och förbättrad känsloreglering. Ingen skillnad mellan metoderna.
Cavicchioli, Marco., Movalli, Mariagrazia., Ramella, Pietro., Vassena, Giulia., Prudenziati, Francesca., Maffei, Cesare. 2020.	Syftet var att undersöka genomförbarheten av intensiv DBT-program i öppenvården och jämföra resultatet med liknande genomförande i blandat format (slutenvård och öppenvård)	Studien utfördes som en öppen studie och analyserades kvalitativt.	DBT-program i öppenvården visade på mer fördelaktiga primära och sekundära resultat än samma genomförande i blandat format.
Parhiz, Abdolrahman., Fathi, Behrooz., Dejan Sajjad, Seyed., Auman, Fattaneh. 2022.	Syftet var att specificera effekterna av DBT i känsloreglering och hanteringsstrategier för drogberoende.	Studien gjordes som en experimentstudie och analyserades kvalitativt.	Experimentgruppen (som genomgått DBT-behandling) presterade bättre både inom hanteringsstrategier och känsloreglering.

<p>Ekendahl, Mats., Karlsson, Patrik. 2021.</p>	<p>Syftet var att analysera hur personal i svenska metoder inom beroendevården bemöter och svarar på vem som gynnas av ÅP.</p>	<p>Studien gjordes som en kvalitativ studie.</p>	<p>Ingen enskild förståelse för missbruk och missbrukare. ÅP förutsätter långt att klienterna har en viss självkontroll över sitt beteende. De professionella har en flexibel syn inom ÅP och missbrukare.</p>
<p>Sørensen, Torgeir., Lien, Lars. 2022.</p>	<p>Syftet var att undersöka självtranscendens bland klienter med missbruksproblematik och diskutera betydelsen för behandling och ÅP.</p>	<p>Studien gjorden som en kvalitativ studie.</p>	<p>De viktigaste delarna som gav motivation var deltagarnas barn & familj, en känsla av meningsfullhet, att osjälviskt hjälpa andra och förändrade värderingar.</p>
<p>Harada, Takayuki., Aikawa, Yuzo., Takahama, Mihoko., Yumoto, Yosuke., Umeno, Mitsuru., Hasegawa, Yukako., Ohsawa, Shigeo.</p>	<p>Syftet var att undersöka effekten och skillnaden mellan ett tolvveckors ÅP-behandlingsprogram och psykoedukation.</p>	<p>Studien gjorde som en randomiserad kontrollerad studie och analyserades kvalitativt.</p>	<p>Båda studierna visade en tydlig förbättring av self-efficacy och kognition efter behandling – ingen skillnad i återfallsfrekvens mellan grupperna efter avslutad behandling.</p>

<p>& Asukai, Nozomu. 2022.</p>			
<p>Ekendahl, Mats., Karlsson, Patrik. 2021.</p>	<p>Syftet med studien var att utforska hur professionella i svensk beroendevård beskriver och förstår ÅP.</p>	<p>Studien utfördes som en kvalitativ studie</p>	<p>Professionella har olika syn på hur ÅP i praktiken utförs. Huvudsaken är att behandlingen följer en KBT-inriktad behandling med fokus på klientens beteendeförändring.</p>
<p>Ekendahl, Mats., Karlsson, Patrik. 2022.</p>	<p>Syftet med studien var att analysera hur begär närmar sig och hanteras i praktiken av ÅP.</p>	<p>Studien utfördes som en kvalitativ studie.</p>	<p>Sug är inget enkelt begrepp, innefattar en mängd olika känslor och situationer. Genom ÅP lär klienterna sig att hantera dessa begär.</p>
<p>Bowen, Sarah., Witkiewitz, Katie., Clifasefi, Seema L., Grow, Joel., Chawla, Neharika., Hsu, Sharon H., Carroll, Haley a., Harrop, Erin., Collins, Susan E., Lustyk, Kathleen.,</p>	<p>Syftet var att utvärdera långsiktiga effekter av mindfulness-baserad ÅP (MBÅP) jämfört med ÅP och behandling som vanligt (12-stegsprogrammet och psykoedukation) under ett års tid.</p>	<p>Studien utfördes som en randomiserad klinisk studie.</p>	<p>Deltagare som deltog i MBÅP och ÅP (KBT-baserad) hade en lägre risk för återfall än behandling som vanligt vid 6 månaders kontrollen. KBT-ÅP visade en fördel jämfört med MBÅP den första tiden men vid 1-års uppföljningen hade</p>

Larimer, Mary E. 2014.			MBPR-deltagare betydligt färre återfall än ÅP och behandling som vanligt.
Csillik, Antonia., Meyer, Thierry., Osin, Evgeny. 2022	Syftet var att jämföra effekterna av tre olika MI-strategier för alkoholberoende.	Studien gjordes som en icke-randomiserad öppen studie.	Gruppen med tre metoder kombinerade visade bäst resultat i fråga om avhållsamhet från alkohol.
Brown, Michael., Masterson, Ciara., Latchford, Gary. & Tober, Gillian. 2018.	Syftet var att undersöka hypoteser om samband mellan terapeuters yttranden och klienternas förändringssamtal.	Studien genomfördes som en retrospektiv studie.	Terapeuternas öppna frågor och komplexa reflektioner visade ett tydligt positivt samband mot klientens förberedelse inför beteendeförändring.
Riper, Heleen., Andersson, Gerhard., Hunter B, Sarah., de Wit, Jessica., Berking, Matthias. & Cuijpers, Pim. 2014.	Syftet var att granska studier om effektiviteten av kombinerad KBT och MI för att behandla kliniskt och subkliniskt alkoholmissbruk och depression och jämföra med vanliga metoder.	Studien gjordes som en systematisk litteraturstudie.	Kombinerad KBT och MI har en liten men klinisk effekt på behandlingsresultatet jämfört med vanliga metoder.
Hatch, Melissa R., Carandang,	Syftet var att identifiera hinder och	Studien gjordes som en	15 hinder hittades, som delades in i 3

<p>Kristine., Moullin, Joanna C., Ehrhart, Mark G., Aarons, Greogory A. 2021.</p>	<p>motstånd av motiverande samtal för klienter med missbruksproblematik.</p>	<p>kohortstudie och analyserades kvantitativt.</p>	<p>kategorier: (1) Hinder på grund av personal, (2) Hinder som störde genomförandet). (3). Hinder för studien.</p>
<p>Drage, Laura., Masterson, Ciara., Tober, Gillian., Farragher, Tracey., Bewick, Bridgette M. 2019.</p>	<p>Syftet var att undersöka hur utbildade i MI svarar på motståndsprat och om det har en inverkan på klienten.</p>	<p>Studien genomfördes som en retrospektiv studie.</p>	<p>Konsekventa MI- terapisamtal verkar öka klienternas avsikter att förändra dryckesbeteendet.</p>
<p>Magill, Molly., Stout, Robert L., Apodaca, Tomothy R. 2013.</p>	<p>Syftet med studien var att undersöka grundläggande terapeutiska principer för MI.</p>	<p>Studien genomfördes som en kvantitativ studie.</p>	<p>Fokus på engagemang är en viktig del i MI. Ambivalens har en komplex relation till motivation och drickande.</p>