

Alkohol & Narkotika

Möt CAN:s nya
ordförande s.6

Kbt ska stoppa
speltriggers s.20

Barnen med FAS
finns men glöms s.26

DROGPOLITISKT OBEROENDE TIDSKRIFT • ÅRGÅNG 113 • NO. 5 2019



EN STUNDS STILLHET

Mindfulness lindrar drogsug

Mindfulness

KAN MINSKA RISKEN FÖR ÅTERFALL

De senaste åren har mindfulness börjat användas i beroendebehandling, framförallt i USA. Amerikanska studier visar att det kan minska drogsug och risken för återfall. Men metoden har ännu inte fått fäste i Sverige. – Det här är i allra högsta grad relevant, säger överläkaren och forskaren **Johan Kakko**.

TEXT MARIA HAGSTRÖM /
FOTO ELISABETH EDÉN

Erika Forsberg deltar för första gången på mindfulness och har haft ett leende på läpparna hela tiden – Det här var verkligen något för mig, säger hon efteråt. Otroligt skönt känsla i mig.



TRE DECENNIER HAR passerat sedan medicin-professorn **John Kabat-Zinn** tog mindfulness till västvärlden. Hans vision var att använda det i vården samtidigt som metoden skulle

studeras vid University of Massachusetts Medical Center. Sedan dess har effekterna av mindfulness, som handlar om att fästa uppmärksamheten i nuet, utan att döma eller värdera, fått vetenskapligt stöd och används i dag inom sjukvården mot bland annat stress, ångest och depression.

Men det är bara det senaste decenniet som metoden börjat ta plats i behandling för olika typer av beroenden. Ett flertal studier, främst från USA, har visat att mindfulness kan minska drogsug och risken för återfall.

– Tyvärr har det inte blivit så stort i Sverige som jag skulle vilja, men jag tror att det kommer, säger psykiatrikern och mindfulnessläraren **Ingemar Sköld** som under många år hade behandlingsgrupper på Mariakliniken i Stockholm.

Än så länge är det få svenska kliniker som erbjuder mindfulnessbaserad återfallsprevention. Magnus Huss-mottagningen i Stockholm har ett åttaveckorsprogram, utifrån en amerikansk manual, under ledning av psykologen **Lisa-Li Åkerman**.

– Min uppfattning är att det är vanligare att patienterna slutför den här kursen än traditionell återfallsprevention, där de ofta återfaller och avbryter behandlingen, säger hon.

EFFEKTERNA AV ÅTERFALL och sidomissbruk kan bli förödande. Överläkaren **Johan Kakko**, som har forskat om heroinberoende sedan 1990-talet, har gång på gång sett patienter skrivas ut från LARO-behandling efter urinprover positiva för bensodiazepiner, cannabis eller alkohol.

– Det är inte någon moralisk brist som gör att patienterna fortsätter att använda andra droger vid sidan av behandling. Det finns en kvarstående obalans i hjärnan som LARO-behandling inte kommer åt till en början, den balansen kommer först på sikt. Det är där många av patienterna återfaller. På många håll i landet väntar man inte ut att den balansen ska uppstå, utan skriver istället ut dem. Det blev för mig outhärdligt, säger Johan Kaukko.

Han har därför de senaste åren tittat närmare på »återfall« i sidomissbruk, och har därigenom kommit in på mindfulness. I en nyligen publicerad översiktsartikel som han skrivit med en grupp europeiska experter, nämns att mindfulness-baserade interventioner framstår som ett lovande komplement vid behandling av opioidberoende.

Johan Kaukko förklarar varför: Heroin är



Ingemar Sköld är psykiatriker och en av få i Sverige som är utbildade i MBRP och har haft behandlingsgrupper på Mariakliniken.

kortverkande, vilket leder till en »on-off«-effekt. När hjärnan upprepade gånger utsätts för denna »on-off«-effekt uppstår skador i hjärnan, framförallt av »off-effekten«, det vill säga under abstinensen. Heroin aktiverar människans belöningssystem, mer än hjärnan klarar av. Hjärnan försöker därför bromsa överstimuleringen genom en balanserande motkraft – antibelöningssystemet. När en person har utvecklat ett beroende tappar belöningssystemet kraft, medan antibelöningssystemet blir allt starkare. Personen upplever inte längre någon »kick«, utan tar drogen för att balansera det överaktiva antibelöningssystemet, lindra abstinensbesvär och i bästa fall uppleva normal-tillstånd, om än bara för stunden.

BEHANDLING MED METADON eller buprenorfin tar bort »cravings«, men patienterna har fortfarande ett rubbat stresssystem – en överaktivitet i den del av hjärnan som heter amygdala. Den gör att patienten känner ångest, obehag och olust.

– Med det perspektivet kan man förstå varför många söker sig till bensodiazepiner, cannabis eller alkohol som dämpar för stunden. Det kan ses som att patienten kopplar in en nödbroms på amygdala. Men du kan inte köra runt med en nödbroms. I det sammanhanget blir det intressant att prata om mindfulness, som påverkar samma kärna i hjärnan, säger Johan Kakko.

Amerikanska hjärnabbildningsstudier har ►

” Det har inte blivit så stort i Sverige som jag skulle vilja, men jag tror att det kommer.

visat att mindfulness både minskar täthet och aktivitet i amygdala, samt minskad upplevelse av stress. Och stress är en av de tre huvudsakerna till återfall. De andra orsakerna är att en liten dos av en drog, som tidigare har gett positiv effekt, skapar ett sug efter mer, och situationsbetingade återfall – om man hamnar i ett sammanhang där man brukade ta en drog så uppstår ett sug.

DEN KLASSISKA ÅTERFALLSPREVENTIONEN är ett åttaveckorsprogram där patienterna pratar om vilka situationer som väcker drogsug och hittar strategier för att hantera dem. Men det hjälper inte mot det som enligt Johan Kakko är den vanligaste orsaken till återfall – stress.

En stor studie vid University of Washington har visat att programmet MBRP, Mindfulness Based Relaps Prevention, där traditionell återfallsprevention slagits ihop med ett mindfulness-program, är mer effektivt än den klassiska återfallspreventionen. Efter ett år var det 31 procent färre återfall.

– Både situationsbetingade och stressbetingade återfall minskar, säger Johan Kakko.

Ingemar Sköld, som tidigare har haft ett alkoholberoende, började utöva mindfulness för 15 år sedan. Han kände direkt att det var bra för honom. För drygt tio år sedan gick han en utbildning i MBRP i USA och tog därefter emot

31%

färre återfall blev resultatet efter en studie vid University of Washington, där traditionell återfallsprevention slagits ihop med ett mindfulness-program.

behandlingsgrupper på Mariakliniken.

– Det finns forskning, framförallt tre stora välgjorda amerikanska studier, som visar att det är en bra behandlingsmetod, säger han.

I programmet MBRP träffas patienter en gång i veckan i åtta veckor, dessutom får de hemuppgifter och mindfulnessövningar att göra varje dag. MBRP innehåller stressreducerande teknik som hjälper patienten att förhålla sig till sina tankar, handskas med reaktiva mönster, öka sin närvaro och medvetenhet, samt identifiera risksituationer.

Ingemar Sköld anser att en av de viktigaste övningarna är den som heter SOBER: Stop, Observe, Breath, Expand och Respond.

– Det handlar om att när jag är på väg att göra något jag inte vill, då stannar jag upp, försöker läsa av vad som håller på att hända, andas via magen och kan sedan – istället för att reagera automatiskt – göra det jag egentligen vill, som att inte ta det där glaset.

Per Frisk är en av dem som gått MBRP-programmet. Då hade han varit nykter i två år, men kände att han för att bibehålla sin nykterhet behövde få »pusselbitarna på plats».

– Jag kan lugnt säga att mindfulnesskursen förändrade mitt liv. Det är stora ord, men så var det. Min syn på mig själv, men också mitt förhållningssätt till mitt liv ändrades. Jag är inte lika arg längre och jag har fått ökad acceptans för hur mitt

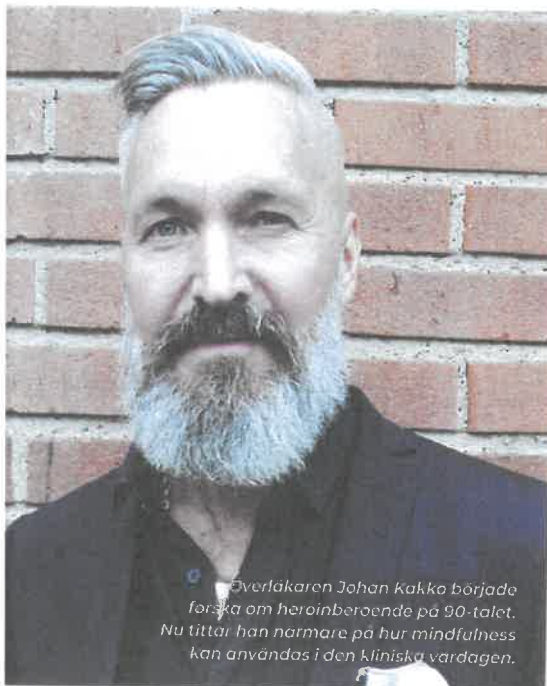


Foto: Maria Hagström

Överläkaren Johan Kakko började forska om heroinberoende på 90-talet. Nu tittar han närmare på hur mindfulness kan användas i den kliniska vardagen.

” Det finns en kvarstående obalans i hjärnan som LARO-behandling inte kommer åt till en början.



liv ser ut och att jag inte alltid mår bra. Och jag har för första gången börjat tycka om mig själv.

Nu gör Per Frisk någon övning eller meditation i stort sett varje dag.

Psykoterapeuten **Annalena Sund Aillet**, som är utbildad i MBRP, påpekar att beroendet behöver ersättas av något annat och att mindfulness kan användas för att öka närvaron och se och uppleva andra saker som viktiga.

– Att bli uppslukad av annat i livet istället för att bli uppslukad av missbruket. För hur lätt är det att bli fri från sitt missbruk om man inte har något annat att gå till?

TROTS LOVANDE FORSKNINGRESULTAT

rekommenderar inte Socialstyrelsen att metoden ska ingå i vanlig behandling. Det vetenskapliga underlaget bedöms vara otillräckligt.

– Socialstyrelsen rekommenderar att hälso- och sjukvården och socialtjänsten inte bör utföra åtgärden rutinemässigt, utan endast inom ramen för forskning och utveckling i form av systematisk utvärdering, säger **Stefan Brené**, utredare

Något från naturen kan ge extra närvaro.

på Socialstyrelsen.

I nuläget saknas svensk forskning inom området. Johan Kakko kommer göra ett pilotprojekt tillsammans med sina medarbetare under hösten 2019.

Han brukar undervisa sina patienter om den neurovetenskapliga kunskapen kring beroende, och passar då alltid på att föra in ett resonemang om mindfulness. Han berättar att en patient kom fram till honom en dag och sa att det hade gett hopp om att må bättre och hade räddat livet på henne.

– Det har inspirerat mig att titta närmare på hur vi ska kunna använda oss av mindfulness i den kliniska vardagen. Faller det väl ut skulle jag vilja utveckla det till en studie. Det här är i allra högsta grad relevant. ◀

LÄS MER

➔ RELATIVE EFFICACY OF MINDFULNESS-BASED RELAPSE PREVENTION, STANDARD RELAPSE PREVENTION, AND TREATMENT AS USUAL FOR SUBSTANCE USE DISORDERS – A RANDOMIZED CLINICAL TRIAL Bowen S, Witkiewitz K, Clifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, et al. JAMA Psychiatry, 2014



Närvaro ger lugn och ro

Gruppen på yogamattor i det lilla rummet på Convictus Hälsocenter har just avslutat 30 minuters mindfulness. En stund av lugn och trygghet i gemenskap. TEXT PETRA SUNDQVIST / FOTO ELISABETH EDÉN

DU KOMMER MÄRKA skillnad när du varit med några gånger». Orden kommer från **Anna-Lena Envall** som varit med på måndagarnas mindfulness sedan starten i mars. »I början tyckte jag också att tankarna for iväg utan att jag hade kontroll. Nu märker jag när det händer och jag kan snabbare ta tillbaka fokus på det jag vill«, fortsätter hon till gästen som är med för första gången och upplevde att jobbiga tankar kidnappade fokus.

Jörgen Harg håller med om att övning ger färdighet. »Jag känner mig lugn och rofylld



Petra Sundqvist
som skrivit texten
är volontär hos
Convictus och
leder mindfulness.

efteråt men sen kommer jag utanför till all stress igen. Men jag märker att jag inte går upp lika mycket i varv längre när tankarna drar iväg. Jag kan notera när det händer.»

VI SITTER PÅ yogamattor i det lilla rummet på Convictus Hälsocenter i centrala Stockholm och har just avslutat 30 minuter mindfulness. Som vanligt tar vi en stund och reflekterar över hur det känns i kroppen efteråt och hur stunden upplevdes. Någon kanske har en tuff dag framför sig, eller haft jobbiga tankar och vill lyfta det. Det händer något med oss alla efter den här



Hälsocenter och naturen är platser Håkan Andersson prioriterar.

stunden. Det känns nära och det blir lättare att öppna upp.

Karin Persson, som är föreståndare på Hälsocenter berättar att hon märker skillnad på gästerna efteråt.

– Det blir så tydligt hur de kommer ner i varv. Det finns ett lugn och en trygghet för en stund. De tillfällen som jag själv kan vara med upplever jag det också. Det finns en gemenskap och det är så viktigt att få göra sånt här i en grupp.

CONVICTUS ÄR EN ideell förening med fem olika verksamheter som vänder sig till hemlösa och/eller personer med missbruksproblematik. På Hälsocenter är det dock en drogfri miljö och här erbjuds medlemmarna en rad aktiviteter som till exempel olika yogaformer, styrketräning, massage, samtal och mindfulness. Karin söker aktivt efter fler volontärer som kan leda mindfulness och meditation.

– Jag önskar att vi kunde erbjuda det varje dag. För oss som har ett långt missbruk bakom oss krävs det verktyg för att hantera tankar och känslor. Vi är oftast känsligare och förstorar upp

”
**Det är
som ett
inre krig
i oss
som vi
behöver
lära oss
att han-
tera.**

saker som händer eller sånt som andra säger. Det är som ett inre krig i oss, trauma, som vi behöver lära oss att hantera.

Håkan Andersson, 61, var 13 år när han provade narkotika första gången. Som 15-åring var han fast i det.

– Jag har haft uppehåll, till och med under ett par år vid ett par tillfällen. 2010 höll jag på att dö i aids, klarade mig och tog återfall igen. Jag har knarkat i nästan hela mitt liv. Det kan vara lätt att tänka att det är förspild tid men jag har tvingats vända på det för att kunna börja må bra. Tänka att jag samlat på mig erfarenheter som jag också kan ha nytta av.

HÅKAN, SOM ÄR stammis på passen, har varit drogfri i nio månader nu men säger att han aldrig känt sig så här långt borta från droger som nu.

– Det får räcka nu. Jag har aldrig varit så frisk tidigare. Jag springer, mediterar och gör mindfulness. Även hemma. Den har hjälpt mig att hantera känslor och hitta fokus, jag har kommit så långt. Det här är den rätta vägen. Nu ska jag leva drogfri i 50 år. ◀