



Förebygga



## ■ PRIME For Life - Nyhetsbrev

### Hej alla instruktörer och programledare!

#### Fortbildningen

Tiden går och snart är det två månader sedan vi genomförde vår fortbildning i Norrköping tillsammans med Kriminalvården. Det var två intensiva och mycket intressanta dagar. Utvärderingarna visar att de flesta var mycket nöjda och tycker att fortbildningen har gett dem kunskaper att ta med sig hem och använda i sitt arbete som instruktör/programledare. Vi har presentationerna från de föreläsningar som genomfördes. Om ni inte har fått dem, men är intresserade, så hör av er till Chrisitna Larsson.

Jag hoppas att alla har fått den nya versionen att fungera. Det har dock insmugit sig ett fel på sidan 33 i manualen och vi har nu tryckt en ny sidan 33. Ni som inte har fått den, hör av er till mig så ordnar vi det. Jag vill återigen poängtera att det endast är avsnitten Förebygga och Reflektera som är nya. Ni ska alltså inte avinstallera Hjärnan, Vändpunkten och Den verkliga risken. Om ni väljer att ha gamla Förebygga och Reflektera kvar så skiljer ni på dem genom att de nya ikonerna är röda.

På föreläsningen om feedback så talades det om en skala på 10 och där resultatet blev 16 på en skala på 10. Det handlade helt enkelt om att resultatet var så tydligt att det slog i taket.

#### Hemsidan

Sidan är under ständig utveckling. Det saknas dokument där. Vi är helt medvetna om det. Det har tillkommit en del FAQ:n under den slutna delen av sidan. Ta gärna en titt där. Ni som har tappat bort lösenord och användarnamn, hör av er så ordnar vi det.



NÄMNDEMANSGÅRDEN  
UTBILDNING

[www.namndemansgarden.se](http://www.namndemansgarden.se)

## **Instruktör/programledarmaterial**

Vi har nu en arbetsbok till deltagare och en arbetsbok programledare/instruktör. Vi har fortfarande Deltagarens Arbetsbok Prevention kvar som vi nu säljer för 150 kr styck. Först till kvarn! Denna kan ni då använda till den gamla versionen av bildspelet, version 8.0.

Ni som inte var på fortbildningen har nu möjlighet att köpa det nya materialet, manual, arbetsbok deltagare, arbetsbok programledare/instruktör samt ett USB-minne med bildspelet för 1 029 kr. Denna nya arbetsbok för deltagare ersätter alltså Prevention. Det kommer inte längre att finnas två olika arbetsböcker, utan endast en.

Så småningom kommer det att bli så att vi bara har de nya arbetsböckerna och om ni då använder det gamla bildspelet, version 8.0 så stämmer inte det bildspelet med sidhänvisningarna till (den nya) arbetsboken. Priset för arbetsboken till deltagare är från och med 1 januari 2013, 250 kr.

## **Obligatorisk re-certifiering**

Under denna rubrik vill vi återigen påminna om de villkor för re-certifiering som finns i era programledar/instruktörsavtal. Enligt avtalet ska varje instruktör/programledare uppfylla dessa krav för att behålla sin certifiering:

- undervisa minst tre kurser om året
- delta i obligatorisk fortbildning
- skicka in en film för kodning och feedback minst en gång per 24-månaders period.

Vi håller just nu på med att kontakta de programledare/instruktörer som vi inte har fått någon film ifrån. För er som inte deltog i årets fortbildning är det obligatorisk närvaro vid 2013 års fortbildning. Detta kommer att ske någon gång i oktober. Vi ber att få återkomma om datum.

## **Namnbyte**

Från och med 1 januari 2013 kommer vi att byta namn till PRIME For Life - Nordic. Det är fortfarande Nämndemansgården som innehar de nordiska rättigheterna.

## **Kalender 2012/2013**

PRIME For Life - Reflektera	26 - 27 november	Rönneholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	10 - 11 december	Stockholm, Nämndemansgården
PRIME For Life - Reflektera	5 - 6 februari	Rönneholm, Nämndemansgården

PRIME For Life - Reflektera	11 - 12 februari	Stockholm, Nämndemansgården
Instruktörsutbildning	11 - 15 februari	Stockholm, Nämndemansgården

Vi återkommer om fler datum senare på året. Vår hemsida är alltid uppdaterad på kalendern. Välkomna att titta där.

## Grattis

Slutligen vill vi gratulera Ray Daugherty, grundaren av PRI och PRIME For Life som i september fick motta priset "The Fred R. French, Jr. Award" vid en konferens "Cape Cod Symposium on Addictive Disorders (CCSAD)". Ray fick priset för sitt engagemang inom alkohol- och drogområdet och sitt fokus på forskning, utbildning och behandling.

## FAQ

### Fråga: Hur många dör av narkotika varje år i Sverige?

**Svar:** Dödsorsaksstatistiken visar att det fram till mitten av 1970-talet inträffade cirka 35 narkotikarelaterade dödsfall per år i Sverige. Under andra hälften av 1970-talet introducerades heroin i landet och mellan 1975 och 2001 ökade de årliga dödsfallen kontinuerligt – till ca 400. Uppgången kan ha flera orsaker: t ex att missbrukarna blev fler, att de använde allt farligare droger och drogkombinationer, att de blev allt äldre och sjukligare eller att brister i behandlingsutbudet uppstod. Efter år 2001 skedde en nedgång till 310 dödsfall 2006 men 2007 ökade åter de narkotikarelaterade dödsfallen till 395 och antalet var i stort sett detsamma 2008). Sedan 10 år tillbaka har andelen avlidna kvinnor uppgått till ca 20 % och andelen yngre än 30 år har varit ca 25 %.

Nedgången under 2000-talet inträffade främst i åldrarna 30-49 år; bland äldre eller yngre åldersgrupper skedde inga förbättringar. Vad minskningen beror på är inte klarlagt men parallellt med denna ökade användning av substitutionsbehandling för opiatmissbrukare inom missbruksvården, vilket kan vara en delförklaring. Någon given förklaring till uppgången 2007 är svår att se men ökning har inträffat i samtliga åldersgrupper.

### Fråga: Hur ser narkotikaanvändningen i Sverige ut jämfört med andra länder?

**Svar:** För att jämföra narkotikaanvändningen i olika länder är man hänvisad till frågeundersökningar. Ett problem med sådana data är att undersökningarna ofta är gjorda med olika metodik, att frågorna är olika ställda och att de tillfrågade grupperna skiljer sig åt i ålder, vilket leder till vissa jämförelseproblem. Det finns dock en Europeisk undersökning bland skolorungdom i åldern 15–16 år som är genomförd med gemensam metodik. Denna koordineras av CAN och kallas ESPAD.

Data från ESPAD-undersökningen visar att jämfört med flertalet andra europeiska länder är det få elever i Sverige som prövat narkotika någon gång.

I den senaste undersökningen från 2007 svarade 7 % av de svenska eleverna att de prövat

narkotika medan runt 40 % gjort så i Tjeckien och Spanien.

Andra länder som ligger relativt högt är Storbritannien, Danmark, Holland, Frankrike och Schweiz, dvs länder i västra Europa. Låga narkotikaprevalenser uppmättes förutom i Norden främst i länder belägna i östra Europa och den minst omfattande narkotikaerfarenheten rapporterades från Rumänien och Armenien (4 %). I samtliga länder var cannabis den vanligaste narkotikasorten som eleverna prövat.

Mönstret var likartat när det gällde elever som angav att de hade använt cannabis de senaste 30 dagarna. De högsta nivåerna uppmättes för Spanien och Tjeckien (ca 20 %) medan Armenien, Färöarna och Rumänien låg på 1 % och Sverige på 2 %.

ESPAD-data insamlas vart fjärde år och den första undersökningen gjordes 1995. Tydligt är att de Västländer som ligger högt 2007 gjorde så redan 1995, men också att situationen förbättrats i flera av dessa länder. Länder som å andra sidan uppvisar ökning under perioden ligger huvudsakligen i östra Europa; Estland, Slovakien och Tjeckien är några sådana exempel.

Sverige har långa tidsserier på narkotikaanvändning och detta gäller i viss mån även USA och Norge. Jämför man dessa länder finner man att trenderna i ungdomars testande följs tämligen väl åt alltsedan 1970-talets mitt, även om nivåerna är avsevärt högre i USA. Bland amerikanska skolelever i 16-årsåldern svarar ca 35 % att de prövat narkotika.

I USA har närmare hälften av den vuxna befolkningen (12 år och uppåt) använt narkotika och 8 % har gjort så under senaste månaden före undersökningen (huvudsakligen cannabis). Jämfört med den svenska befolkningen är detta mycket höga nivåer: i Sverige svarar 11 % av 16–84-åringarna att de prövat cannabis och 1 % har gjort så under den senaste månaden. Även i ett europeiskt perspektiv uppvisar Sverige relativt låga nivåer. ECNN anger att i genomsnitt har 22 % av invånarna i EU-länderna prövat cannabis och 4 % har använt senaste månaden. Höga nivåer redovisas av Danmark, Italien, Frankrike och Storbritannien och låga av Rumänien, Malta, Bulgarien och Cypern.

Att jämföra tyngre missbruk i olika länder är dock svårare p.g.a. mätproblem och definitionsskillnader. Ofta skiljer sig missbruket åt, såtillvida att det är olika preparat som missbrukas på olika sätt, dessutom avspeglas synen på missbruket i valet av definitioner som använts i olika undersökningar. Dessutom är det så att skillnaderna ofta är större inom ett visst land, mellan stad och landsbygd eller olika regioner, än mellan olika länder. En jämförelse från början av 2000-talet angav att prevalensen av problematiskt missbruk då låg mellan 2-9 fall per tusen invånare i åldern 15-64 år och skattningarna var högst i Italien, Luxemburg, Portugal och Storbritannien (problematiskt missbruk fanns där hos 6-9 personer per 1 000 invånare) och lägst i Tyskland, Nederländerna och Österrike (ca 3), medan antalet med problematiskt missbruk beräknades till 5 per 1000 invånare för Sveriges del.

### **Fråga: Utvecklingen genom faserna, gäller den alla typer av droger?**

**Svar:** När vi pratar om faserna utgår vi huvudsakligen från alkohol och alkoholberoende. Det finns dock flera likheter med andra droger. Vi ska komma ihåg den viktiga skillnaden. Triggernivån för andra droger än alkohol, är oftast lägre än för alkohol och därför går resan genom faserna snabbare när det gäller andra droger än alkohol. Det beror också på personen och drogen, psykologiskt beroende kan inträffa tidigare. Använder man droger kan man inte vara i fas 1. Använder man droger kontinuerligt är man åtminstone i fas 2. Till skillnad mot alkohol, även om man dricker varje dag så kan man vara i fas1, så länge som man håller sig till riktlinjerna för lågrisk.

### **Fråga: Kan toleransnivån höjas i fas 1?**

**Svar:** När en person med initial låg tolerans börjar dricka kan man se en mycket liten ökning av toleransnivån bara genom att man utsätter kroppen för alkohol. Men ökningen är så pass liten och det är mer typiskt att säga att det inte sker en ökning av toleransnivån i fas 1.

**Fråga: Kan människor i fas 1 uppleva problem?**

**Svar:** Det är ytterst ovanligt att personer i fas 1 upplever alkohol- och drogrelaterade problem, hälsoproblem eller situationsrelaterade problem. Ibland kan det inträffa om en person i fas 1 vid ett enstaka tillfälle dricker mer än riktlinjerna och då upplever ett problem i och med det. Personer i fas 1 skulle kunna uppleva t.ex. problem med lagen om man dricker alkohol på platser där det är förbjudet. Detta kan ju inträffa även om man dricker enligt riktlinjerna.

Hälsar Christina Larsson och Sten-Erik Edenhag