



Appen HAP

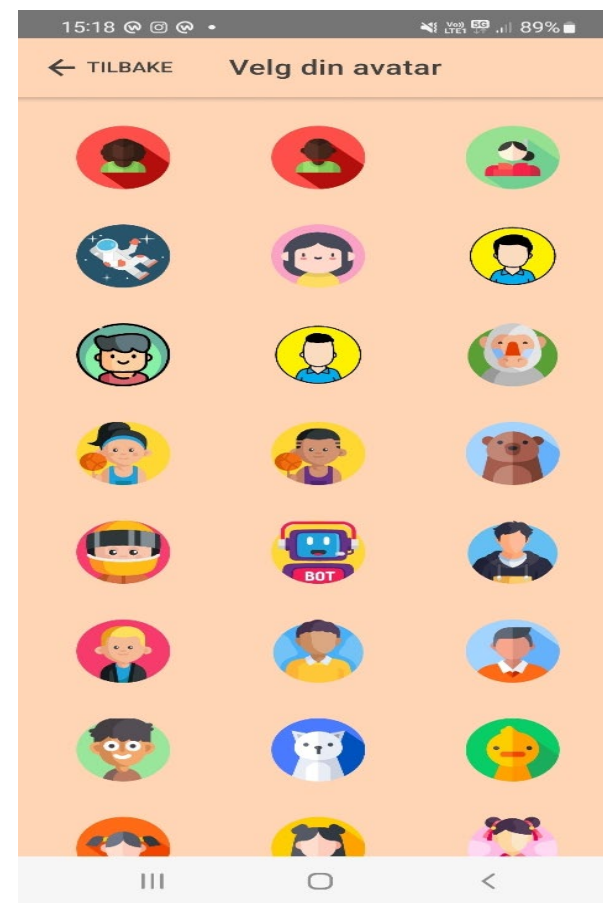
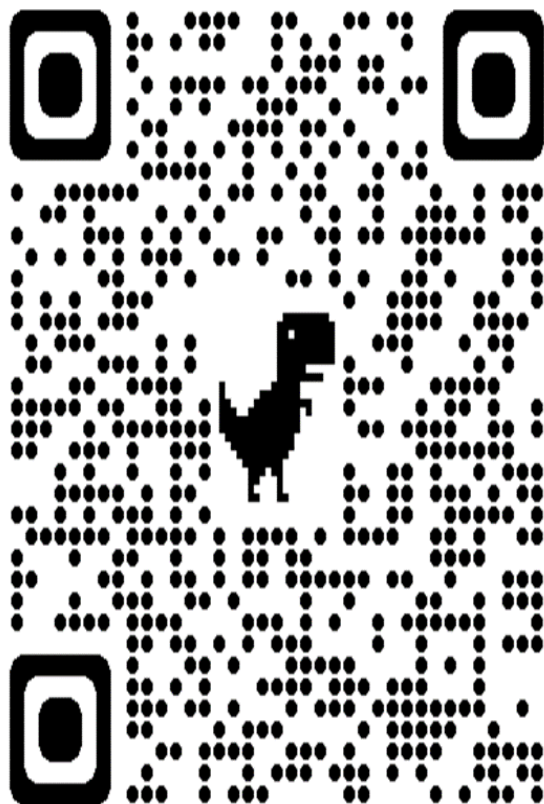
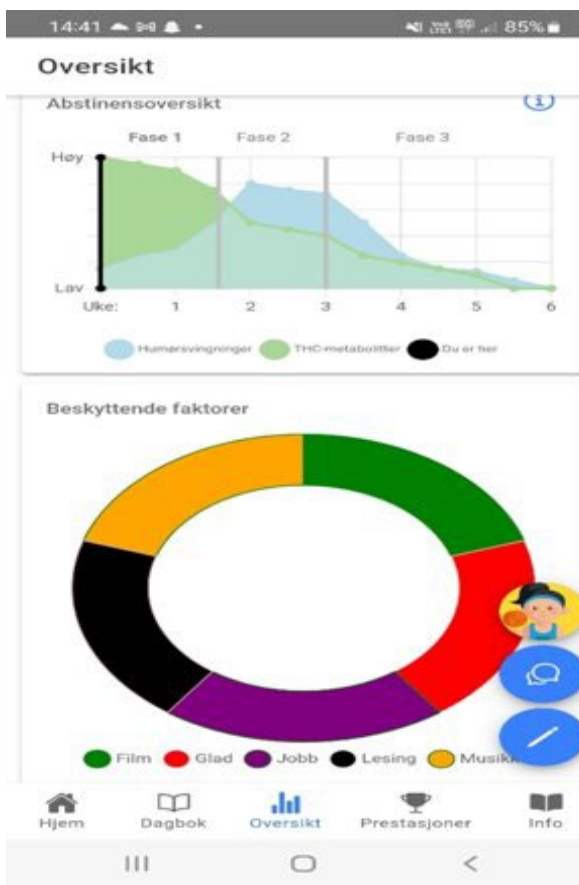
Et samarbeid mellom Korus Oslo, Uteseksjonen i Oslo og RUSinfo

Velferdsetaten



RUSinfo

Appen HAP - selvhjelpsverktøy med informasjon om cannabis og som gir hjelp til å slutte, redusere eller ta en pause fra cannabisbruk



Om appen

- Utviklet i samarbeid med RUSinfo, Uteseksjonen i Oslo og studenter Westerdals
- Hjelpemiddel for å slutte, pause, trappe ned cannabisbruk
- Basert på hasjavyvenningsprogrammet (HAP)
- Anonym
- Supplement til samtaler, eller å slutte på egenhånd
- Senke terskelen til å få hjelp
- Brukermedvirkning i hele prosessen
- Totalt nesten 17.000 nedlastninger
- Hovedvekt mellom 16-26 år
- Studie: sammenligner app HAP brukerne og HAP terapi brukerne (sosiodemografi, rusbruk, psykisk helse, livskvalitet): **Can a Smartphone App for Cannabis Cessation Gain a Broader User Group than Traditional Treatment Services?** <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1178221820902237>
- Tilbakemeldinger fra brukere av appen
- Videreutvikling av appen høsten 2022; samarbeid RUSinfo, KORUS Oslo, Uteseksjonen og Appfabrikken, finansiert av Helsedirektoratet.

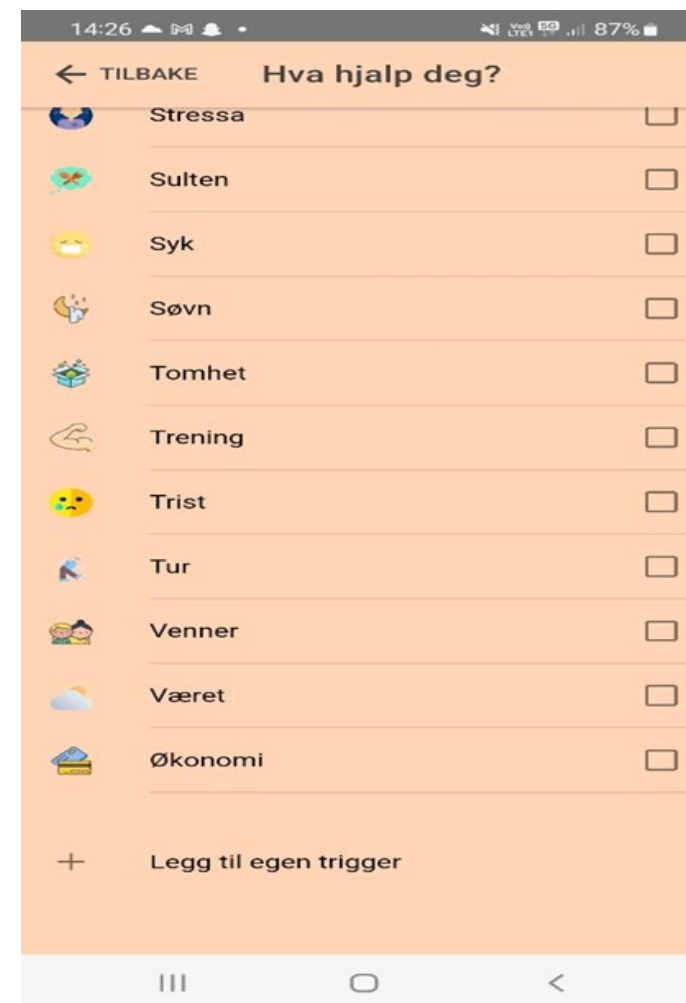


Bildetekst: Skal hjelpes ut av rusavhengighet. En ny app skal hjelpe cannabisbrukere ut av avhengighet. For rusavhengige «Fredrik» kan det være løsningen på mange års rusemisbruk. Dagsavisen, september 2016.

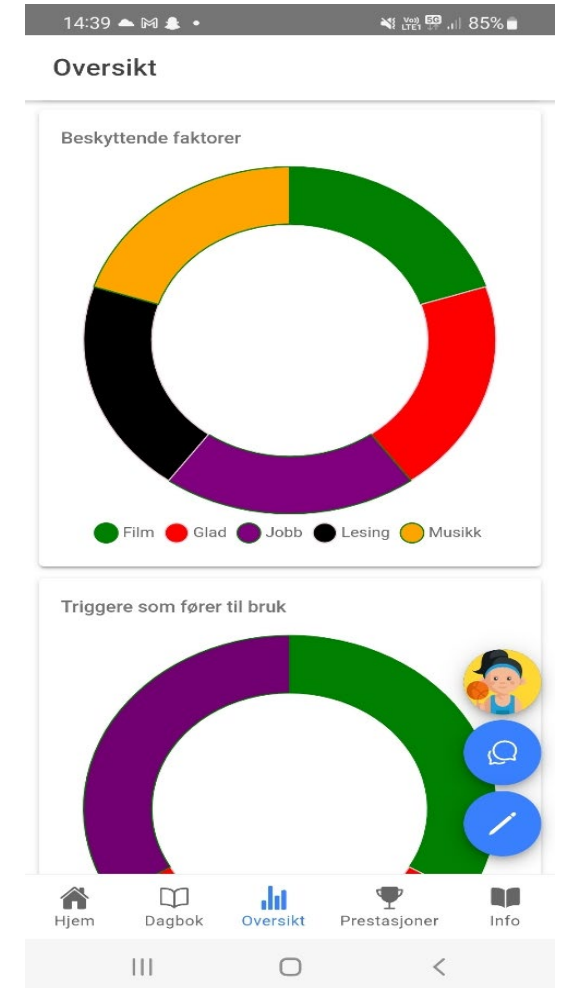
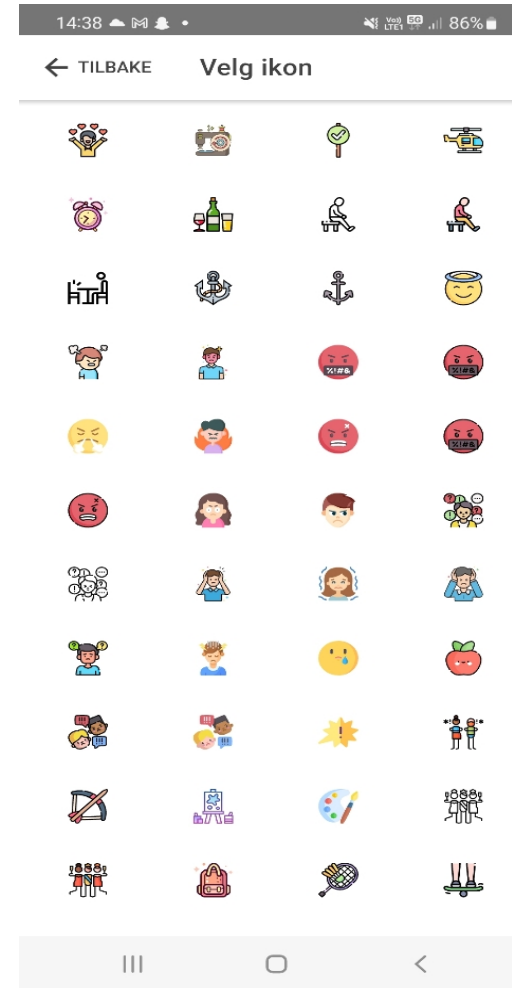
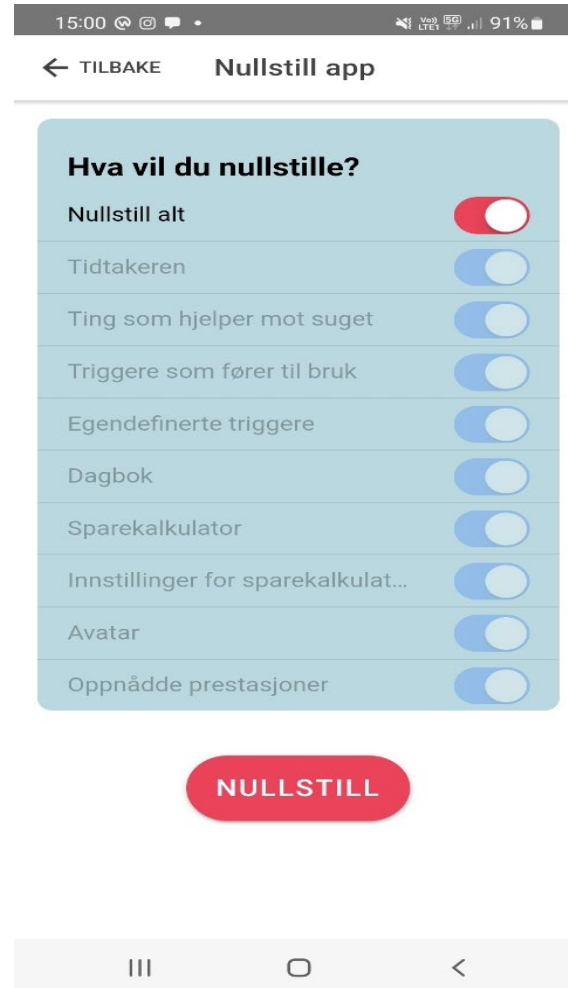
Appens innhold og funksjoner

- To moduler: HAP og cannabis og rekreasjonsbruk
- Tidtaker
- Sparekalkulator
- Abstinensgraf
- Prestasjoner
- Daglige temaer, oppmuntring og refleksjonsøvelser
- Dagbokfunksjon
- Triggerdagbok – legge til egne triggere og beskyttende faktorer
- Chat funksjon
- Informasjonsfane
- Vedlikeholdsfase – HAP har blitt utvidet fra 8 uker til 12 uker med
- påfølgende rullerende temaer så lenge appen brukes
- Avatar
- Nullstille enkeltfunksjoner
- Brukermanual
- Informasjonsmodul om cannabis og rekreasjonsbruk

- Ny undersøkelse høsten 2023 via Korus – Oslo, i samarbeid med Rusinfo og Uteseksjonen i Oslo



Nyeste funksjoner i appen



Temaer fra vedlikeholdsfasen

14:18 52%

Hjem

Uke 10: Nettverk og aktiviteter

Å bygge gode og nære relasjoner som kan gi sosial støtte kan være en god investering. Husk at dette kan ta tid enten det er å bygge nye relasjoner eller å finne tilbake til nærheten med venner du har hatt tidligere i livet. Å oppsøke aktiviteter med andre kan være en god start.

Øvelse 2: Tenk over om det er noen du ønsker å tilbringe mer tid sammen med. Reflekter over hva du legger i det å være en god venn og hva som er viktig for deg i et vennskap. Drøft gjerne dette med en som står deg nær, eller lag notater i dagboken din.

Ukens tema (Prøvevisning for dag 71)

Uke 11: Sprekk eller nesten-sprekk

Sprekk er normalt, og kan skje på flere tidspunkter i en prosess når du endrer på en vane. Ting som tidligere kunne trigge deg trenger ikke å gjøre det nå. Derfor er det viktig å utforske hva som kan være trigger og lage en realistisk plan du kan bruke for å forebygge eller for å hente deg inn ved behov. Les mer under fanen sprekk/tilbakefall og under fanen råd og tips - jeg sprakk, hva nå?

Øvelse 1: Se i triggerdagboken hva som har vært viktigste trigger til å bruke cannabis, og hva som vært besvarende faktorer for å ikke

Hjem Dagbok Oversikt Prestasjoner Info

14:23 52%

Hjem

Uke 12: Følelser.

Vi har flere grunnleggende følelser, for eksempel glede, sorg og sinne. Noen ganger kan det være vanskelig å skille eller nyansere mellom en eller flere følelser. Det går for eksempel an å være glad og nervøs samtidig, og det kan være vanskelig å nyansere mellom uro, irritasjon og sinne.

Øvelse 2: Reflekter over følelser du har hatt, hvor du kjente de i kroppen og hvordan du viste dem til andre. Tenk over om du selv mener at du klarte å formidle og håndtere følelsen på en god måte til deg selv og dine omgivelser, noter gjerne i dagboken din!

Dagens tema (Prøvevisning for dag 84)

Du har nå gjennomført til sammen 12 uker med hasjavenning og vedlikehold – godt jobba!! Heretter vil du få tips til månedlige temaer vi tenker det er nyttig å være bevisst på. Fortsett gjerne med å bruke triggeroversikt og dagbok, dette kan være hjelpsomme redskaper i tiden som kommer.

Månedens tema

Identitet

Hvordan du oppfatter og kategoriserer deg selv viktig for din selvfølelse. Personlighetstrekk og gruppeidentitet kan endre seg over tid, både fordi

Hjem Dagbok Oversikt Prestasjoner Info

15:00 91%

Informasjon

Søk

Kategorier

- Info fra Appfabrikken >
- Råd og tips >
- Abstinenser >
- Hasjavenning >
- Øvelser >
- Identitet og fremtid >
- Sprekk / tilbakefall >
- Psykisk helse >
- Hjernen >
- Cannabisinformasjon >

Spørsmål og svar

Hjem Dagbok Oversikt Prestasjoner Info

Ny versjon av appen HAP i 2023

Høsten 2021 mottok RUSinfo stadig flere henvendelser om at appen ikke lenger fungerte.

Den gamle versjonen var utdatert og en fullstendig oppgradering var nødvendig

Ny versjon med flere funksjoner og en helt ny modul ble lansert 1.1.2023



Antall nedlastninger

- Totalt antall nedlastninger ny versjon (1.1.2023) er 4421, eller 14 downloads pr dag
- Totalt antall nedlastninger gammel versjon 2016-2022: ca 12500
- Android gammel versjon i bruk 533
- Downloads totalt gammel og ny versjon: ca 16921



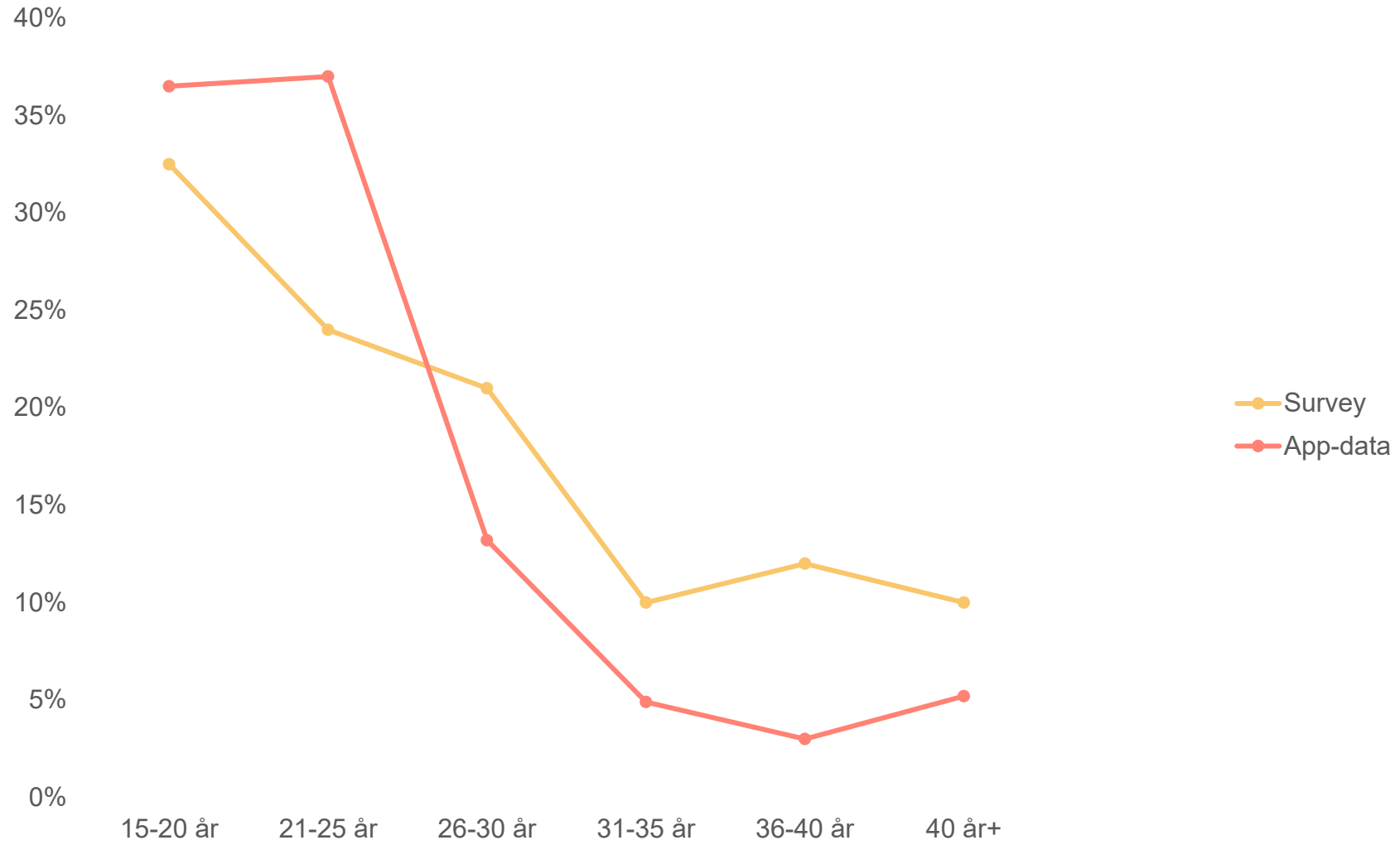
Appdata og survey

Ved oppstart av app blir bruker spurt om de vil legge inn noen anonyme data; kjønn, alder og fylke. I perioden 1.1.23-22.11.23 hadde 1281 personer gjort dette.

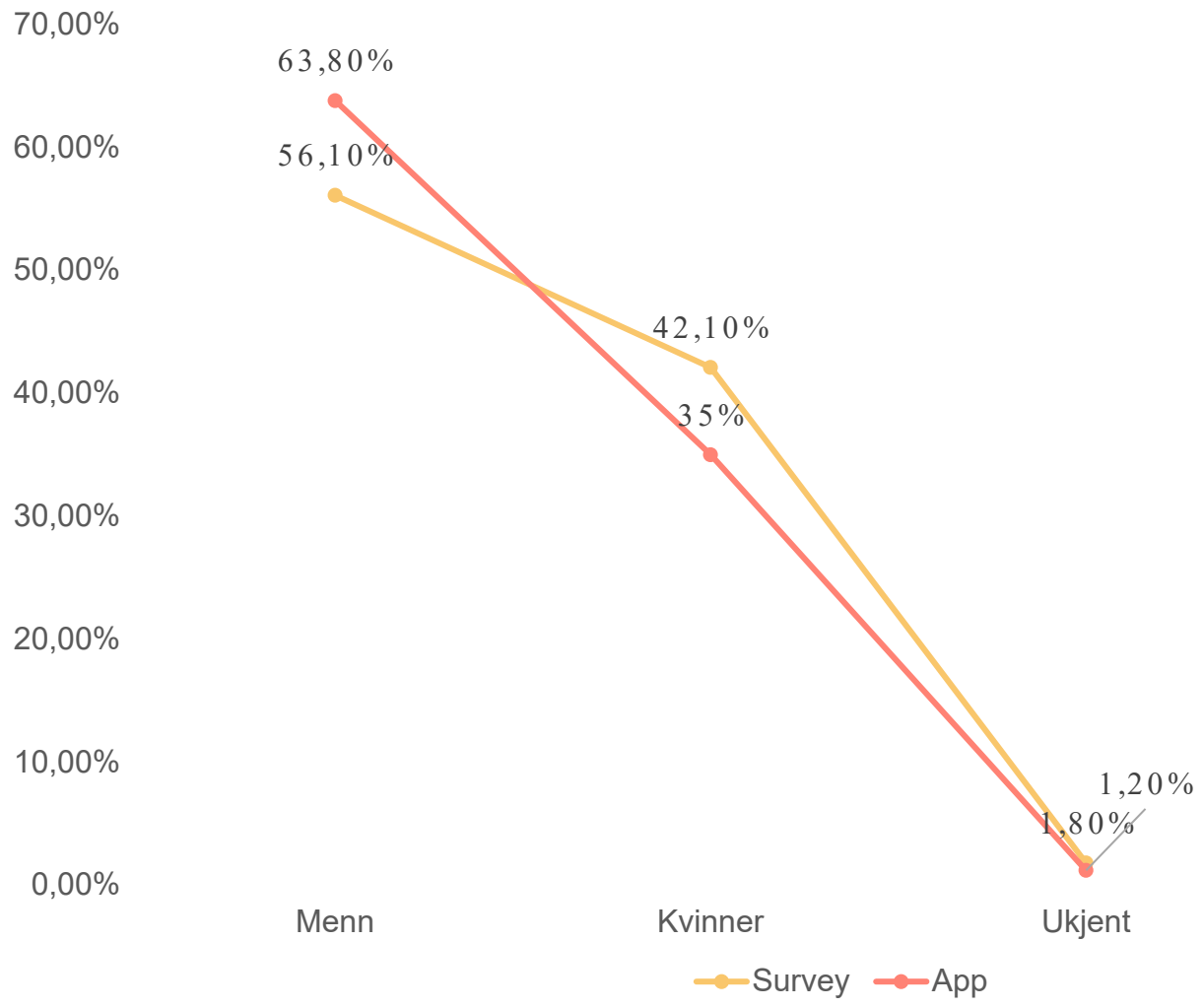
På oppdrag fra Korus Oslo skal vi lage en rapport blant annet om HAP-appen. Dette resulterte i en survey der 114 personer har svart på 24 spørsmål.



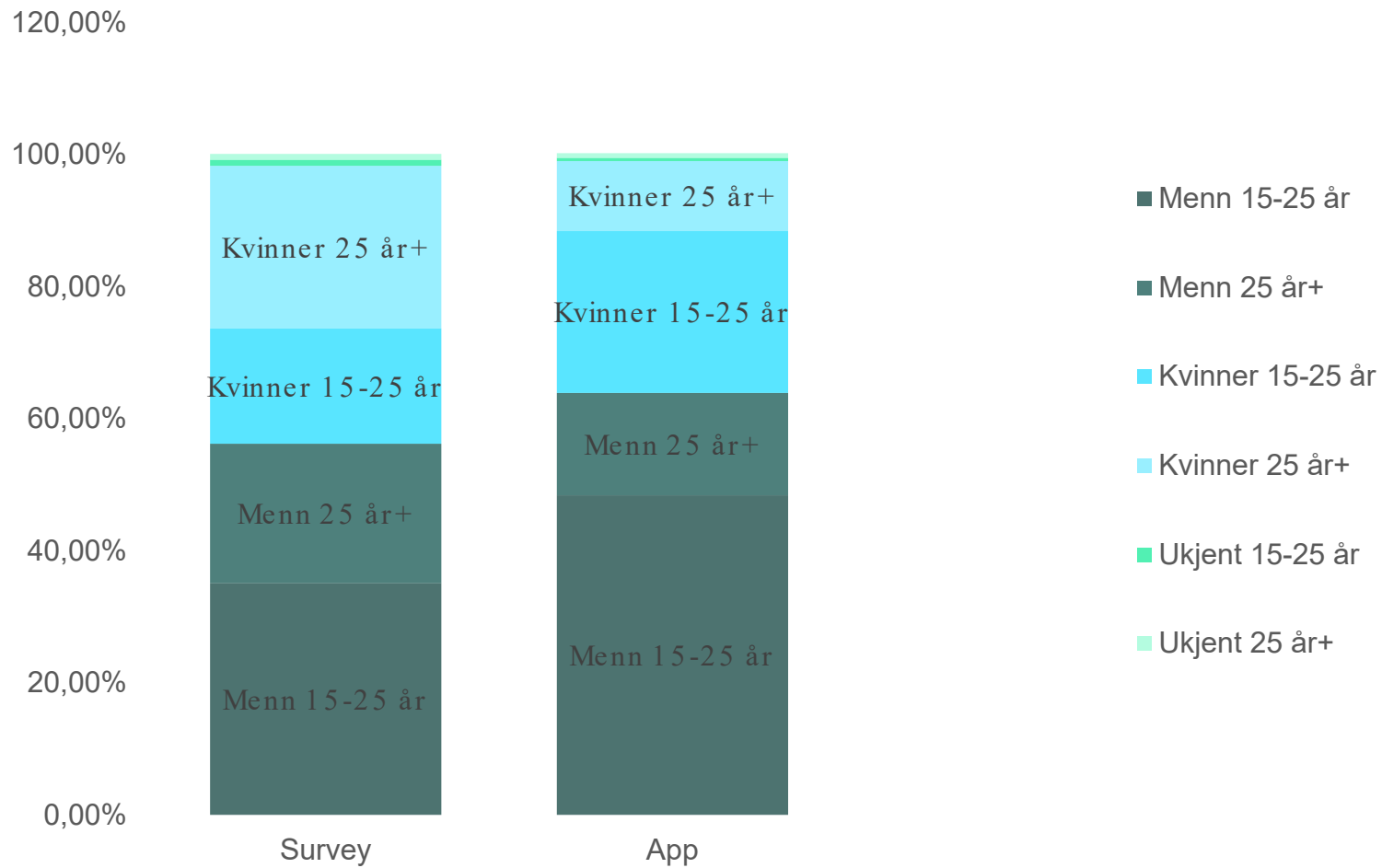
Alder



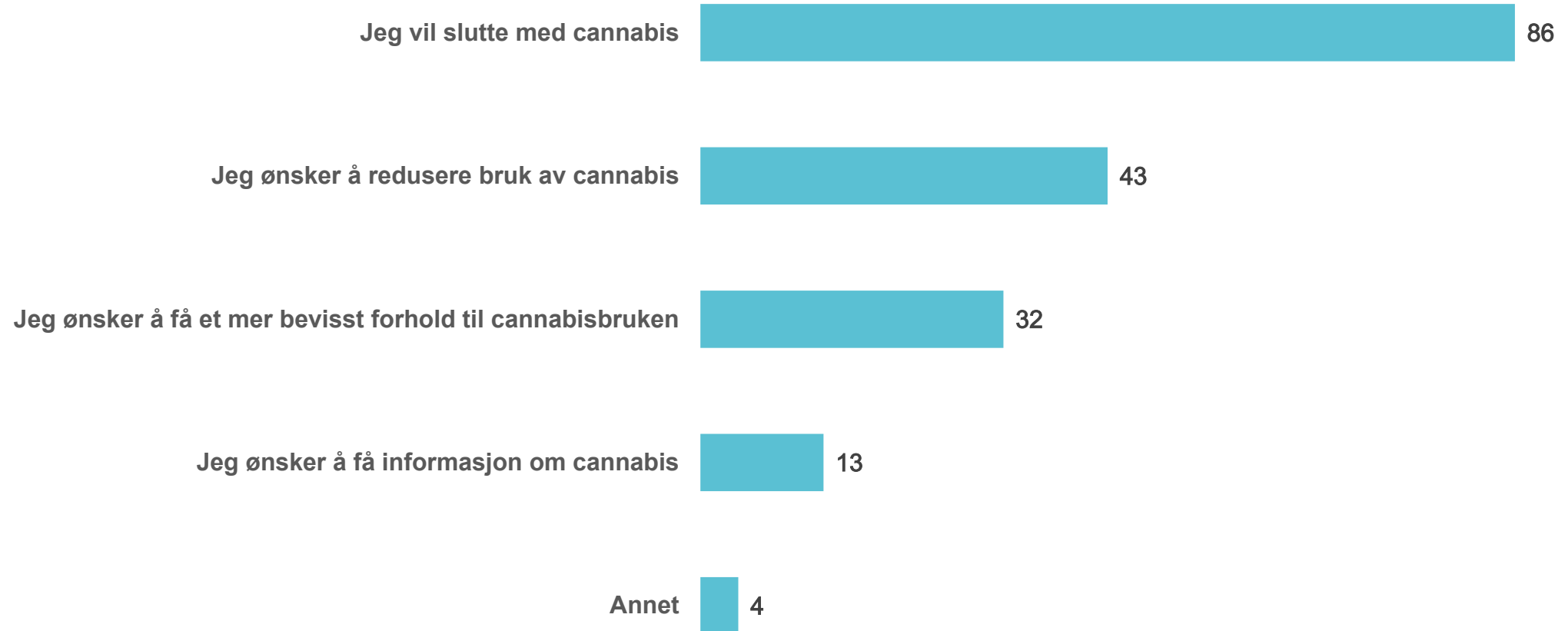
Kjønn



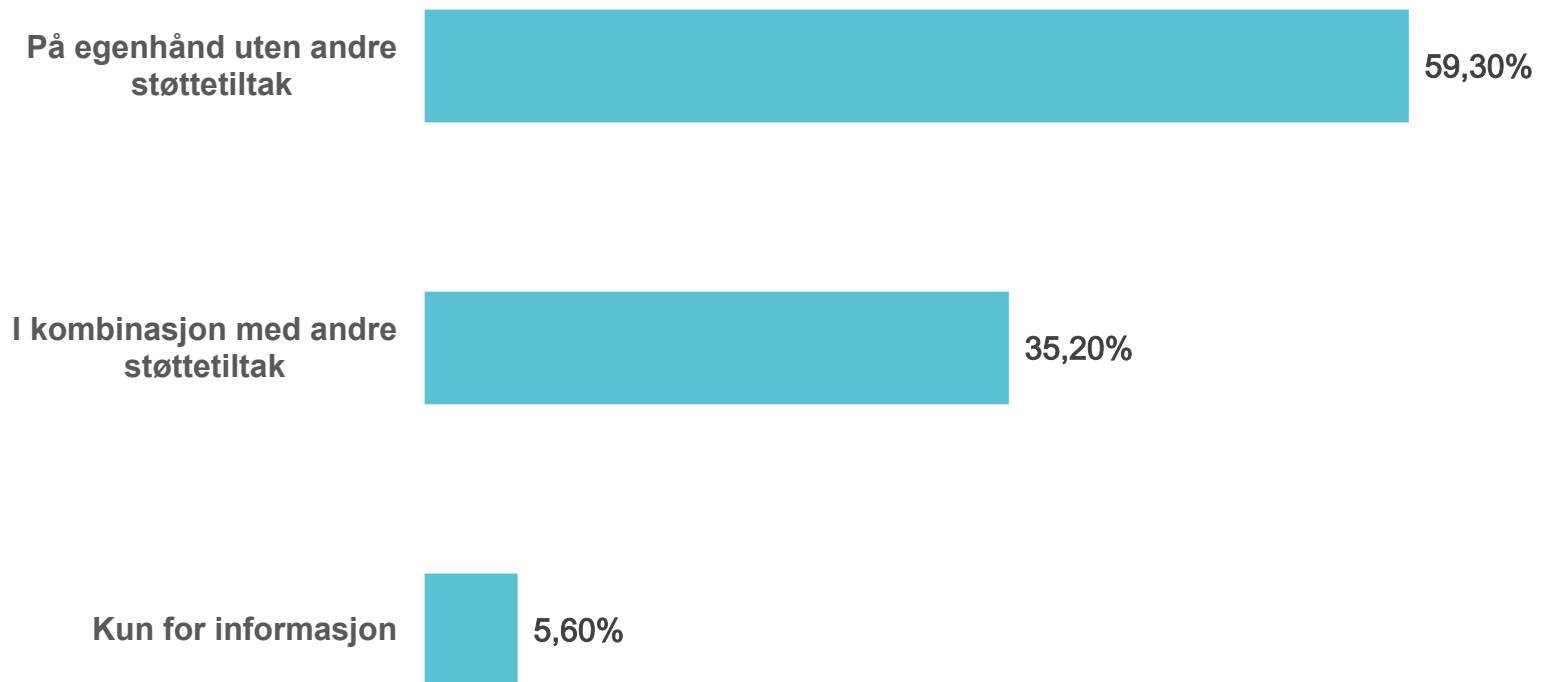
ALDER & KJØNN



Hva er ditt mål med å bruke appen? Antall avkryssninger



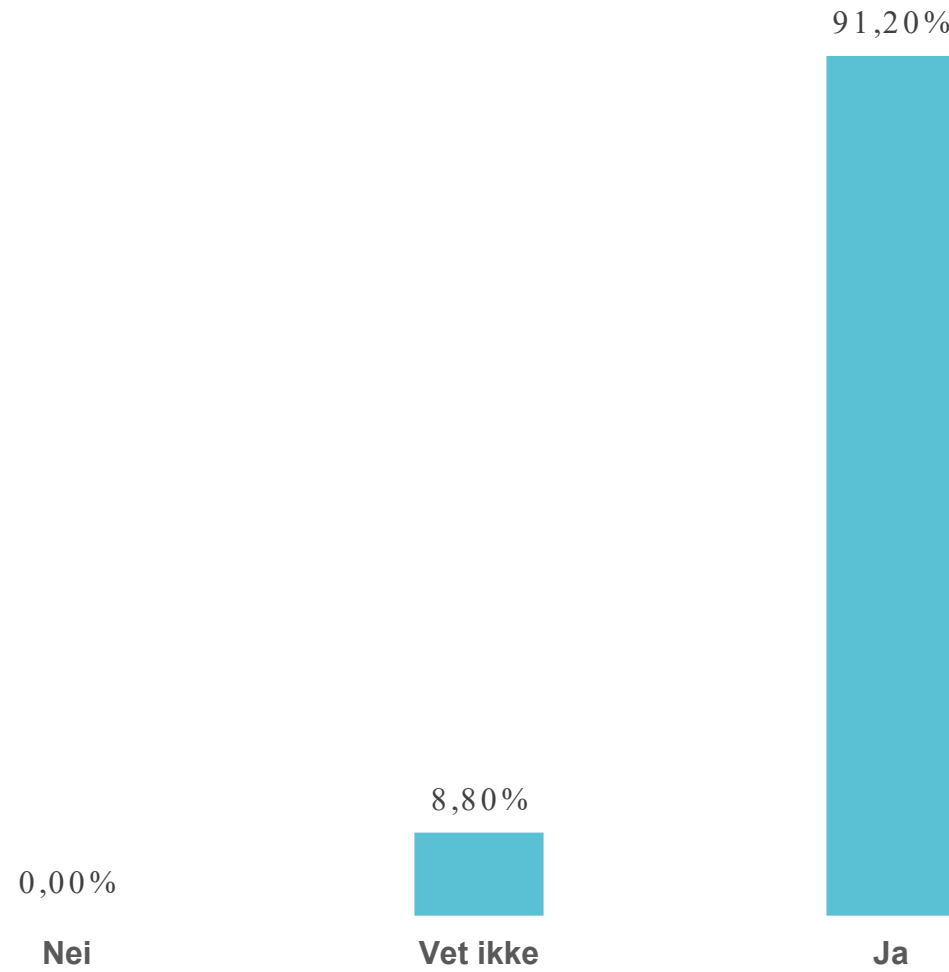
Jeg vil bruke appen:



Hvorfor har du valgt app som verktøy? Velg opp til tre alternativer



Vil du anbefale HAP -appen til andre?





Spørsmål?

Malin.rorendal@vel.oslo.kommune.no

cathrine.bjelland@vel.oslo.kommune.no

Takk for oss!

Velferdsetaten

