



# **Skilmálamiðuð vímuefnameðferð - CM**

## **Contingency Management for Adolescent Substance Abuse**

Guðrún Inga Guðmundsdóttir sálfræðingur og MST þerapisti

Stella Viktorsdóttir félagsráðgjafi og MST þerapisti



**Contingency Management  
for Adolescent Substance Abuse**

**A PRACTITIONER'S GUIDE**

**Scott W. Henggeler**

**Phillippe B. Cunningham**

**Melisa D. Rowland**

**Sonja K. Schoenwald**

**and Associates**

## Hverjir fara í vímuefnameðferð (CM) í MST

Börn á aldrinum 12-18 ára þar sem niðurstöður könnunar hafa leitt í ljós að MST meðferð er talin viðeigandi úrræði fyrir barn og fjölskyldu

Við upphaf MST meðferðar er skoðað hvort vímuefnaneysla sé til staðar, ef það er staðfest er safnað upplýsingum um neysluna og alvarleika hennar

Út frá því er metið hvort mögulegt er að vinna með vandann í CM meðferð og tryggja öryggi barnsins á sama tíma

Alltaf er horft til þess að tryggja öryggi unglings

## Fjórir hlutar CM meðferðar

- Í fyrsta hluta er unnið með kveikjur neyslu, s.s. fólk, staðir, tilfinningar og hugsanir
- Í öðrum hluta er unnið með lista yfir athafnir og hluti sem unglíngurinn gæti hugsað sér að ávinna sér og gæti hvatt hann til að halda sér frá neyslu
- Í þriðja hluta er settur upp samningur
- Í fjórða hluta er unglíngurinn aðstoðaður við að forðast aðstæður og takast á við kringumstæður sem gætu aukið líkur á neyslu

# Dæmi um vinnslu máls

Klara er 15 ára og býr hjá foreldrum sínum. Hún er nemandi í 10.bekk.

Eftir að hafa fengið kynningu á CM meðferðinni hefur hún samþykkt að taka þátt



# Yfirlit yfir notkun vímuefna

Efni	Aldur þegar fyrst notað	Hversu oft síðustu 12 mánuði	Algengasta magn sem notað er	Hvenær notað síðast	Hvernig er efnið notað
Áfengi	14 ára	<i>Drakk þegar það var í boði. Hef drukkið 2x í viku síðustu tvo mánuði</i>	<i>Landi Vín Bjór v.e. bara það sem er til</i>	<i>Síðustu viku</i>	<i>Drukkið</i>
Kannabisefni	14 ára	<i>Prófaði fyrst fyrir ári síðan. Jókst smám saman. Dagleg neysla í 9 mánuði</i>	<i>3-4 gr. á dag</i>	<i>1 gr. í gær</i>	<i>Reykt</i>
Róandi efni, Benzodíazepín (t.d. Mogadon, Rivotril, Flunitrazepam, Valium, Rohypnol)					
Amfetamín (spítt)	14 ára	<i>2-3x</i>	<i>Nokkrar línur</i>	<i>Fyrir þremur vikum</i>	<i>Í nefið</i>
Kókaín					
Örvandi ofskynjunarefni , (MDMA, Lsd, sveppir)	15 ára	<i>1x</i>	<i>Veit ekki</i>	<i>Fyrir þremur vikum</i>	<i>Gleypt</i>
Metýlfenídat (Rítalín, UNO, Conserta)	15 ára	<i>Nokkrum sinnum</i>	<i>Veit ekki</i>	<i>Hálft ár</i>	<i>Í nefið</i>
Ópiöt (morfín, Contalgin, OxyContin)					
Sniffefni (gas, bensín, lím osfrv.)					
Annað					

# Stiga og þrepakerfissamningur

PREP I (frá upphafi meðferðar þar til vímuefnapróf hefur verið hreint í 6 vikur í röð):

- ✧ Þú færð 25 stig fyrir að byrja í kerfinu, það gerist bara einu sinni.
- ✧ Stigum getur verið skipt fyrir verðlaun.
- ✧ Við munum útbúa lista með verðlaunum sem þú vilt vinna þér inn = *Verðlaunalisti*.
- ✧ Verðlaun geta verið athafnir (t.d fara í bíó), hlutir (t.d föt, eða fríðindi (t.d afnot af tölvu eða bíl)
- ✧ Vímuefnapróf (þvagprufa) verður tekið að minnsta kosti einu sinni í viku, jafnvel oftar.
- ✧ Þú færð 12 stig fyrir hverja viku sem þú skilar hreinu vímuefnaprófi.
- ✧ Ef vímuefnapróf mælast neikvæð (hrein), getur þú skipt út stigum fyrir verðlaun.
- ✧ Þú munt líka fá verðlaun fyrir hreint próf = **Snyrtivörur fyrir X kr.**
- ✧ **Ef vímuefnaprófið er jákvætt:**
  - ✧ Þú færð engin stig.
  - ✧ Útivistartími styttest til kl 19:00 fyrr en þú skilar næst hreinu prófi.
  - ✧ Þú getur ekki keypt nein verðlaun þangað til þú skilar hreinu prófi.
- ✧ Þú getur fylgst sjálfur með því hversu mörg stig þú átt á yfirlitinu sem við færum stigin inn á
- ✧ Þú getur bara notað stigin þín þegar síðasta vímuefnaprófið þitt var hreint.
- ✧ Þú getur bara notað stig sem þú hefur þegar unnið þér inn. Þú getur ekki fengið lánuð stig.

## PREP II (þegar vímuefnaprófið hefur verið hreint 6 vikur í röð):

- ✧ Þegar þú hefur verið án vímuefna „edru“ 6 vikur í röð færist þú á PREP II.
- ✧ **Á þrepi II vinnur þú þér inn 24 stig á viku (12 bónus stig)** ef vímuefnaprófið er hreint.
- ✧ Á sama hátt og á þrepi I munt þú vinna þér inn umbun fyrir hreint próf og geta skipt út stigum fyrir verðlaun þegar vímuefnaprófin eru hrein.
- ✧ **Ef þú skilar óhreinu/jákvæðu vímuefnaprófi meðan þú ert á þrepi II dettur þú niður á þrep I.**
- ✧ Þú þarft að skila hreinu prófi í 4 vikur í röð til að komast aftur á þrep II.

## PREP III (þegar vímuefnaprófi hefur verið hreint 4 vikur í röð á þrepi II)

- ✧ Þegar þú hefur skilað hreinu vímuefnaprófi 4 vikur í röð á þrepi II færist þú upp á þrep III.
- ✧ Á þrepi III vinnur þú með þerapistanum þínum og foreldrum að því hvernig er hægt að hjálpa þér að halda áfram árangri þínum í að vera án vímuefna (og áfengis).
- ✧ Þú munt útbúa viðhaldsáætlun sem er áætlun fyrir þig og fjölskylduna til að hjálpa þér að vera án vímuefna áfram og í framtíðinni. Þessi áætlun mun líklega fela í sér að taka vímuefnapróf á áhættusömum tímum og að fjölskyldan veiti þér verðlaun fyrir að nota ekki vímuefni.



**Klara – skráning stiga**  
**Skráðið allar færslur ( innborganir og útborganir) stiga af reikningnum**

<b>DAG- SETNING</b>	<b>LÝSING Á FÆRSLU</b>	<b>INNLÖGN/ (+)</b>	<b>ÚTTEKT/ (-)</b>	<b>STAÐA</b>
03.08.2018	Klara samþykkir að taka þátt <b>Prep 1</b>	25 stig	-----	25 stig
10.08.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	37 stig
17.08.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	49 stig
23.08.2018	Tók út fyrir maskara	-----	<b>30 stig</b>	19 stig
23.08.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	31 stig
01.09.2018	Ekki tekið próf - Engin merki um neyslu. Ákveðið á fundi að Klara fái stigin sín þar sem hún neitaði ekki að taka próf <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	43 stig
01.09.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	55 stig
09.09.2018	Tók út fyrir buxum	-----	<b>50 stig</b>	5 stig
16.09.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	17 stig
23.09.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 2</b>	24 stig	-----	41 stig

24.09.2018	Test. Niðurstaða: Jákvætt ☹ Kannabis, THC magn = 50 <b>Aftur á prep 1</b>	-----	-----	41 stig
01.10.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	53 stig
09.10.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	65 stig
18.10.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	77 stig
26.10.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 1</b>	12 stig	-----	89 stig
03.11. 2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 2</b>	24 stig	-----	113 stig
10.11.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 2</b>	24 stig	-----	137 stig
16.11.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 2</b>	24 stig	-----	161 stig
23.11.2018	Test. Niðurstaða: Neikvætt ☺ <b>Prep 2</b>	24 stig	-----	185 stig
	<b>Prep 3 - Viðhaldsáætlun</b>			

# Klara - Að finna kveikjur vímuefnaneyslu

**Skjólstæðingur: Klara \_\_\_\_\_**

1. Tilgreindu þá staði sem þú er líklegastur til að nota vímuefni (Dæmi: þegar ég er í Kringlunni/Smáralind, í almenningsgarði, á salerninu í skólanum, heima hjá vini ofl.)  
**Pegar ég er úti með vinunum. Bara í hverfinu eða í bílageymslunni hjá Hagkaup.**
2. Tilgreindu með hvaða fólki þú ert líklegastur til að vímuefni (Dæmi: vinir sem nota líka)  
**Með X og Y, vinum mínu. Mest með X sem er besta vinkona mín, mér finnst erfitt að segja nei við hana. Búnað að vera vinkonur lengi.**
3. Tilgreindu hvenær (tímabil, dagar, tími dags) þú ert líklegastur til að nota vímuefni (Dæmi: á kvöldin, í hádegispásunum í skólanum, föstudagskvöld, þegar mamma er í vinnunni).  
**Enginn sérstakur tími dagsins. Mér var sama hvenær það væri. Bara ef ég eða einhver átti pening eða gras.**
4. Tilgreindu hvaða athafnir eða viðburðir auka líkur á að þú noti vímuefni (Dæmi: fara í búðir, rifrildi við foreldra, party með vinum)  
**Rifrildi við fjölskyldu eða vini. Þegar mér leið illa. Þegar aðrir áttu peninga.**
5. Tilgreindu þá staði sem þú ert ólíkleg(ur) til að nota vímuefni á (Dæmi: heima, í skólanum).  
**Inni heima hjá mér eða heima hjá vinum mínum**
6. Tilgreindu fólk sem þú er ólíkleg(ur) til að nota vímuefni með (Dæmi: fjölskyldumeðlimir, félagar sem eru í íþróttum/tómstundum, kærasti/kærasta)  
**Með fjölskyldumeðlimnum. Vinir mínir sem eru edrú.**
7. Tilgreindu hvenær (tímabil, dagar, tími dags) þú ert ólíkleg(ur) til að nota vímuefni (Dæmi: Þegar ég er í skólanum, þegar mamma er ekki í vinnunni, á daginn um helgar)  
**Skiptir ekki máli hvaða tími dags það er.**
8. Tilgreindu hvaða athafnir gera það ólíklegt að þú notir vímuefni (Dæmi: að gera eitthvað sérstakt með fjölskyldunni, fara á æfingu með íþróttaliði, fara í skólann)  
**Vera með fjölskyldunni að gera eitthvað saman. Fara í ræktina.**

# Klara - Að finna kveikjur vímuefnaneyslu

a. Í lok stressandi dags (eða yfir daginn) <b>Nota til að slaka á og róa mig.</b>	d. Þegar þér líður eins og verið sé að notfæra þig
b. Þegar þú stendur frammi fyrir einhverju sem þú kvíðir eða hræðist <b>Þegar ég er kvíðin - þá fæ ég löngun til að nota.</b>	e. Þegar þér leiðist <b>Já, þá hef ég of mikinn tíma. Vantar eitthvað að gera.</b>
c. Þegar þér gekk illa í skólanum (t.d féllst á prófi)	f. Þegar þú ert í félagslegum aðstæðum <b>Þegar aðrir eiga pening, biðja mig að koma. Finnst erfitt að segja nei við ákveðna vini. Finnst erfitt að segja nei þegar mér er boðið.</b>
g. Þegar þér líður illa <b>Leita í þetta þegar mér líður illa. Hefur oft liðið illa síðan ég var í 8.bekk</b>	k. Þegar þú vilt vera vinaleg(ur)
h. Þegar þú ert dapur/döpur eða þunglynd(ur) <b>Já, sama og í g)</b>	l. Þegar þú óskar þess að persónuleiki þinn væri annar (t.d opnari, svalari)
i. Þegar þú vilt vera hress og orkumikil(l)	m. Annað sem er ekki tilgreint hér
j. Þegar þú stendur frammi fyrir erfiðu vandamáli	

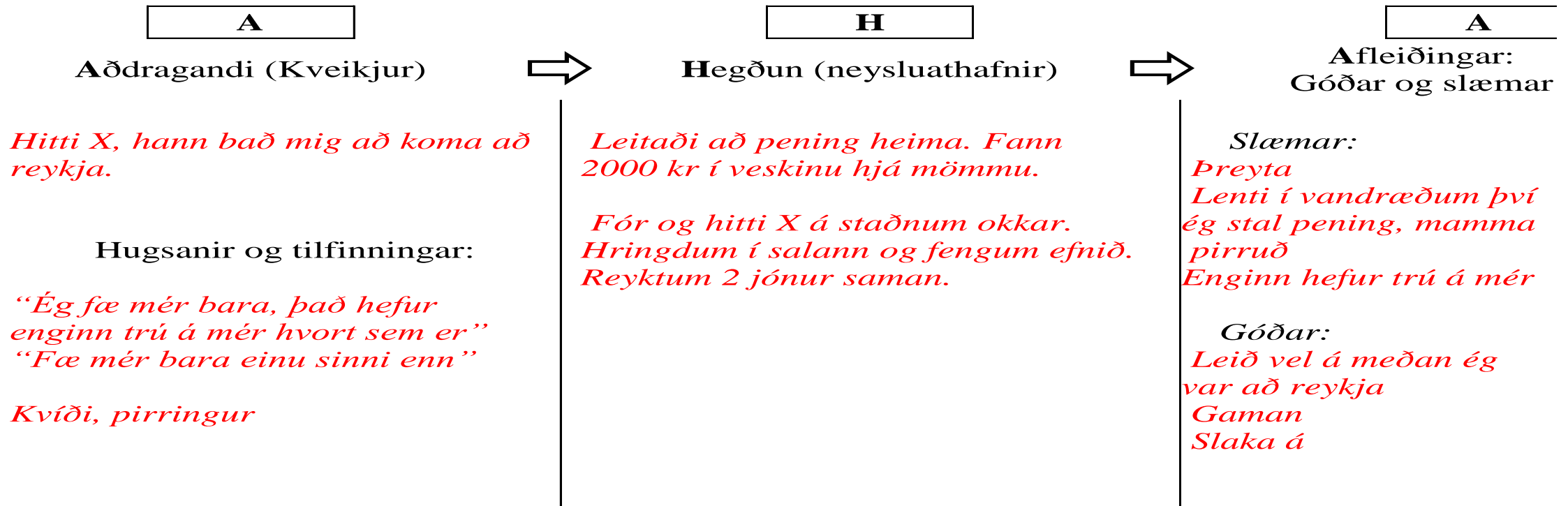
# Klara - virknimat

**Nafn:** Klara

**Dags.:**

**Vímuefni sem helst er notað (Drug of Choice):** **Kannabis**

*Notið þetta vinnublað til að finna kveikjur (aðdragandi), hegðun (það sem unglingsur gerir til að útvega vímuefni og komast í vímu) ásamt góðum og slæmum afleiðingum síðustu neyslu. Fyllið út eitt blað fyrir hvert vímuefni sem þú notar.)*



# Áætlun um að hætta neyslu

**Kveikja:**

**Vinur minn hefur samband, biður mig að hitta sig. Það er kannabislykt þegar ég kem til hans.**

Áætlun	Mat á kostum og göllum		Erfiðleika-stig (1-10, 10=erfiðast)
	Kostir	Gallar	
A) Svara ekki í símann þegar vinur sem er í neyslu hringi Eða svara og segjast vera upptekin, ekki geta hitt hann (Er að fara út með fjölskyldu, þarf að passa...)	Ef ég svara honum ekki þá fer ég ekki að reykja	Ef ég svara ekki þá heldur hann bara áfram að hringja í mig	5
B) Svara og segjast vera edrú og ekki geta talað núna.	Hann hefur alltaf virt þegar ég vil vera edrú	Að ég vorkenni honum þegar ég tala við hann og fer þá kannski að hitta hann	7
C) Segja að ég sé í MST og mamma og pabbi séu að testa mig.	Hann myndi örugglega trúá því og gefast upp	Honum gæti fundist ég vera looser	5

# Viðhaldsáætlun

## FRAMTÍÐARMARKMIÐ MÍN

Nafn







# Takk fyrir



Kynning á 10 ára afmælisþingi MST 2018