**** 2019-06-03

**Ny studie undersöker psykologhjälp på internet för att behandla alkoholproblem i arbetslivet**

**Internetbaserad behandling av psykisk ohälsa och alkoholproblem har hittills använts med goda resultat inom hälso- och sjukvården. En ny studie ska nu undersöka om det är framgångsrikt att behandla alkoholproblem via psykologhjälp på internet även inom arbetslivet.**

Kristina Sundqvist, doktor i psykologi vid Stockholms universitet och FoU-ansvarig på Alna, har tilldelats 3,8 miljoner kronor från AFA-försäkring för att undersöka hur medarbetare och arbetsgivare upplever internetförmedlad rehabilitering vid problematisk alkoholkonsumtion.

När det gäller psykisk ohälsa allmänt finns starka bevis för att internetbehandling är framgångsrikt för många olika tillstånd, t ex för sömnproblem, ångest, depression och även vid alkoholproblem. Hypotesen är att det bör finnas god potential med internetbaserad behandling av alkoholproblem även i arbetslivet, bland annat eftersom majoriteten av den vuxna befolkningen befinner sig på en arbetsplats.

- Projektet föddes i tanken om en effektiv och jämlik vård i hela landet eftersom vi vet att kompetensen att behandla alkoholproblem skiljer sig åt i Sverige. Men innan vi implementerar en behandlingsmetod måste vi ta reda på att den fungerar i alla situationer, säger Kristina Sundqvist.

Vinsterna med internetbehandling kan vara flera, både för arbetstagare och arbetsgivare. Att gå iväg två timmar i veckan för behandling kan upplevas både stigmatiserande och tidskrävande, och många kan därför dra sig för att söka formell vård. Genom att erbjudas behandling på plats på arbetsplatsen blir trösklarna lägre och vården tillgänglig för fler.

En annan potentiell vinst är att man kan erbjuda en jämlik vård i hela landet. Med internetbehandling erbjuds medarbetaren kvalificerad psykologhjälp även om han eller hon bor i glesbygd eller reser mycket i tjänsten. På sikt hoppas man uppnå lägre sjukfrånvaro och minskat produktionsbortfall.

**Följs upp med kvalitativa intervjuer**

Till hösten påbörjas projektet. Då kommer internetförmedlad behandling att erbjudas på Alna. Medarbetaren genomgår först en utredning, och om det finns behov av fortsatt behandling kan de erbjudas internetförmedlad behandling med psykologstöd genom både videosessioner och säkra meddelanden. Ett femtontal chefer och cirka trettio medarbetare som erbjuds behandlingen kommer att tillfrågas om att delta i studien.

Vid behandlingen får medarbetarna gå igenom sådant som kunskap om alkohol, impulskontroll, hur man hanterar negativa tankar, övar på att tacka nej, löser problem, fokuserar på nya alternativa aktiviteter och blir uppmärksam på sitt eget beteende. Behandlingen avslutas med krisplan där man identifierar risksituationer och hur de kan hanteras.

- Det är realistiskt att man återfaller någon gång. Man kanske är på en fest, eller känner sig deppig en dag efter jobbet, eller råkar gå förbi systembolaget. Då gäller det att man har en strategi för att hantera situationen.

Under tiden som projektet pågår kommer det att följas upp med kvalitativa intervjuer för att se hur behandlingen passar in i en arbetslivskontext. Resultaten av studien kommer att jämföras med patienter som genomgår traditionell behandling.

Projektet pågår i drygt två år, och resultat väntas kunna presenteras under våren 2022.

**Om Alna:**Alna är din samarbetspartner kring allt som gäller skadligt bruk och beroende på arbetsplatsen. Vi arbetar med allt ifrån att kartlägga kulturen på arbetsplatsen, policy och utbildning till utredning och behandling i akuta individärenden.

Alna ägs av de centrala organisationerna på arbetsmarknaden och är expert på skadligt bruk i arbetslivet sedan 1961. Läs mer på: <http://www.alna.se/>

**För mer information, kontakta:**

Kristina Sundqvist, doktor i psykologi vid Stockholms universitet och FoU-ansvarig på Alna, e-post: [kristina.sundqvist@su.se](mailto:kristina.sundqvist@su.se).

Ingela Eriksson, informationsansvarig, Alna, tel 070-776 44 50, [ingela.eriksson@alna.se](mailto:ingela.eriksson@alna.se)