



## Hashtrack: et behandlingstilbud til unge!

Det digitale behandlingstilbud til unge er et must – som en del af et fremtidigt reelt behandlingstilbud til unge (og måske til alle aldersgrupper?).

AF FLEMMING W. LICHT

Helsingung har hele tiden haft en bevidst digital strategi, hvor vi har udviklet [www.helsingung.nu](http://www.helsingung.nu) ud fra, hvad de unge ønskede, at der skulle være på en hjemmeside til dem. Målgruppen for hjemmesiden er unge mellem 17 og 21 år, som bliver bekymrede over eget forbrug. Derudover er der hjemmesiderne [www.forældrebackup.nu](http://www.forældrebackup.nu) og [www.facebook.com/helsingung](http://www.facebook.com/helsingung). Denne synlighed har bevirket, at vi er gået fra at have kontakt til 60 unge om året i 2009 til nu at have kontakt til ca. 150 unge om året.

Som en naturlig konsekvens af ovenstående har det været naturligt at udvikle en APP, som kan bruges på de unges foretrukne medie – smartphonen –

som Helsingungs bud på at være til stede der, hvor de unge er og vil være fremover. Smartphonen er det redskab, vi bruger, når vi skal søge oplysninger, og det er det redskab, vi bruger til at få viden om os selv. Her lægger Hashtrack sig op af hele selftracking-'bevægelsen', hvor du kan bruge din smartphone til at selftracke og få et næsten statistisk overblik over din søvn, motion, spisning mv. – Så for mange unge vil det være helt naturligt at bruge smartphonen til at få en bevidsthed om, hvor meget de ryger, og de vil kunne gøre det uden at skulle involvere andre.

Det, vi forventer, at unge kan få ud af at bruge APP'en, er, at de kan bruge de oplysninger, de indtaster, til at reflektere over eget hashforbrug. Hvad er det så ved de oplysninger, som de indtaster, der

gør dem anvendelige for dem selv? Svaret på det spørgsmål ligger i, at vi, når vi i vores hjerne skal lagre oplysninger om vores forbrug af det ene eller det andet, bliver påvirket af, hvad der er rigtigt eller forkert i forhold til samfundets regler/normer. Spørger vi for eksempel folk om, hvor tit de går i teatret, så vil de umiddelbart sige et antal gange, som teatrene ikke kan genkende, når de ser på deres belægningsprocenter. Spørger vi folk om, hvor tit de går i motionscentret, siger de måske én gang om ugen - igen er det et tal, som fitnesscentre har svært ved at genkende. Så ubevidst lyver vi over for os selv, og det vil de unge også gøre, hvis de skal sige, hvor tit og hvor meget hash de ryger.

Forudsætningen for, at den unge indtaster data i APP'en, som er valide og dermed i sidste ende kan være hjælpsomme for den unge, er, at det er den unge selv, der har truffet beslutning om at bruge APP'en. Hvis den unge bruger Hashtrack efter pres fra andre (fx behandlere), vil den unge sandsynligvis blot indtaste de data, som vedkommende forventer, at vi bliver glade for. Så som med al anden behandling vil det kun give mening at bruge Hashtrack, hvis den unge selv synes, at det er en god ide at bruge APP'en.

### Hvad indeholder APP'en?

Først er det vigtigt at fastslå, at de data brugeren indtaster på sin smartphone ligger lokalt på smartphonen og er den unges egne data. APP'en er også beskyttet af en pinkode, så alle og enhver ikke umiddelbart kan læse oplysningerne, hvis de får fat i smartphonen. Der er ikke nogen, der indsamler dataene, men brugeren har selv mulighed for aktivt at sende dem til en behandler. Det er noget, den unge selv skal træffe en beslutning om at gøre.

Hvad er det så for data, der kan videresendes? Det vil være oplysninger om: Hvornår røg jeg sidst? Hvad røg jeg, hvordan og mængden? Hvor røg jeg - og med hvem? Hvordan har jeg det lige nu? Det tager ca. 30 sekunder at lave registreringen, lidt længere tid, hvis man ønsker at lave et dagbogsnotat, der kan uddybe indtastningerne, men det er op til en selv.

7 simple oplysninger, som kan være med til at give den unge en bevidsthed om hans/hendes eget forbrug, og som kan være med til at skabe en refleksion hos brugeren, som igen kan danne baggrund for, at ved-

kommende kan vælge at træffe nogle andre valg i sit liv.

For at styrke kontinuiteten i indtastningerne er der tilknyttet en notifikation, så brugeren bliver husket på at lave indtastningerne. Denne feature bliver på sigt brugerstyret, så brugeren selv kan bestemme, hvordan han/hun vil huskes på at lave indtastningerne.

Den unge har endvidere mulighed for at indtaste en målsætning. For eksempel: 'Jeg vil gerne ryge maks (antal) gange om ugen', eller 'Jeg vil gerne ryge (antal) gram om ugen'. Når den unge så vil se sine data på APP'en, bliver han/hun mødt med en hilsen om, hvordan forbruget og humøret har været de sidste 2 uger.

Det svære har været at begrænse sig. Der er jo i princippet ikke grænser for, hvor meget materiale og hvor mange spørgsmål du kan putte ind i en APP - med fare for, at den bliver uoverskuelig og dermed ubrugelig.

### Målgrupper for APP'en

Vi har som udgangspunkt tænkt, at der er to forskellige målgrupper:

1. Den unge, som har et forbrug af hash, og som på et tidspunkt bliver bekymret over sit forbrug. Han/hun vil kunne bruge APP'en til at få en indsigt i, hvad forbruget reelt er. Her tænker vi, at APP'en skal kunne give den unge det 'rigtige' billede af, hvad forbruget er. Denne bevidsthed vil for mange være en farbar vej til igen at få kontrol over forbruget. APP'en kan være med til at give et skub i den rigtige retning - eller måske efterfølgende give mod på at søge hjælp til at genvinde kontrollen over sit liv.
2. Den unge, som kommer i et behandlingstilbud. Her kan APP'en være med til at indsamle oplysninger til brug for behandlingen. Når den unge vælger at bruge APP'en i forbindelse med et behandlingsforløb, kan den unge sende dataene til behandleren, der via administrationsmodulet kan sammenholde de forskellige indtastede data. På baggrund af disse data kan behandleren og den unge skabe et fælles udgangspunkt for en dialog om forbruget. Derigennem kan der etableres fornyet refleksion hos behandleren og ikke mindst hos den unge.



**Helsingør Rusmiddelcenters tilbud til unge**, Helsingung, har udviklet Hashtrack – en APP, som gør det muligt for brugeren at opnå en bevidsthed af omfanget og historikken omkring sit forbrug, uden at andre bliver involveret. Kernen i Hashtrack er 7 spørgsmål, som det tager 30 sekunder at svare på. Sammen med den frie version af Hashtrack er der også udviklet et system, der kan bearbejde dataene i en behandlingsmæssig kontekst. Der er 2 målgrupper for APP'en: 1. Unge, der bliver bekymrede over deres forbrug, og 2. Unge, som kommer i et behandlingstilbud. - Hashtrack er lavet af Helsingung i samarbejde med Vestnet (edb firma) og Knowlegde Lab (Syddansk Universitet). Overskriften for udviklingen har været **Keep it Simple**.



## Fremtiden

Hashtrack er nu færdig. – I skrivende stund arbejder vi på behandlermodul, hvortil den unge kan vælge at sende sine data, så behandleren kan danne sig overblik over oplysningerne og bruge dem til at stille spørgsmål til den unge. Det modul bliver testet af behandlerne i Helsingung, men vi har også besluttet at lave en temadag, hvor andre, der er interesserede i Hashtrack, kan komme og give deres input, så behandlermodul bliver hjælpsomt i så mange behandler-situationer som muligt.

Med baggrund i det tekniske design bag Hashtrack er der endvidere taget beslutning om at udvikle et modul til at tracke alkoholforbrug. Denne APP bliver klar til brug inden efterårsferien 2014, og her vil den primære målgruppe være borgere over 25 år.

Målet med Hashtrack er, at den på sigt skal udvikles til et digitalt behandlingstilbud, som skal kunne fungere, uden at brugerne behøver at møde op på et fysisk sted for at modtage behandling, men kan modtage behandlingen elektronisk.

APP'en, som ligger i henholdsvis APP-store (Iphone og Ipad) og Play (android styresystemer), er gratis at bruge, men hvis institutioner og kommuner ønsker at få adgang til APP'ens behandlermodul og formidle Hashtrack selvstændigt til deres unge, skal de købe behandlermodul. ■

---

**Flemming W. Licht udviklede i 1998 hjemmesiden [www.netstof.dk](http://www.netstof.dk), hvor han var webmaster frem til 2008.**

Nestof.dk udviklede sig fra at være en hjemmeside for Frederiksborg og Vestsjællands amter til at være en landsdækkende hjemmeside med økonomisk støtte fra alle amter. I 2001/2002 udviklede han 'smash', et sms-tilbud, hvor unge kunne abonnere på forskellige sms-pakker med oplysninger om hash og andre rusmidler. Senest har han stået for Helsingør Rusmiddelcenters og Helsingungs hjemmesider, som er omtalt først i artiklen:

[www.helsingorrusmiddelcenter.dk](http://www.helsingorrusmiddelcenter.dk)

[www.helsingung.nu](http://www.helsingung.nu)

---

## HVEM STÅR BAG APP'EN?



**Helsingung** tog initiativ til Hashtrack. Helsingung er Helsingør Rusmiddelcenters tilbud til unge under 25 år. Helsingung er et behandlingstilbud, der består af anonym rådgivning, individuel behandling, et dagteam, stoffri gruppe, konsulentfunktion, tilbud til forældre og forskellige digitale tilbud. Til at yde den service over for de unge og deres forældre er der ca. 5 ansatte. Helsingung bidrager med den behandlingsfaglige ekspertise, som ligger til grund for indholdet af APP'en. Behandlingstilgangen i Helsingung er baseret på en systemisk, løsningsfokuseret, anerkendende tilgang. Helsingung fik støtte til udviklingen af APP'en fra Helsingør Kommunes 'Innovationspulje', der støtter udvikling af nye digitale tilgange i kommunens arbejde.

**Vestnet** har stået for den tekniske del af

APP'en. Vestnet blev etableret i starten af 1996 som internetudbyder og leverandør af internetrelaterede ydelser. Vestnet har blandt andet stået for udviklingen af de tekniske platforme til vores hjemmesider. Se mere på [www.vestnet.dk](http://www.vestnet.dk).

**Knowledge Lab** ved Syddansk Universitet. Knowledge Lab er et forskningscenter under Institut for Kulturvidenskaber på Syddansk Universitet, Odense. Knowledge Lab indgår i en lang række forskningsaktiviteter med mange forskellige samarbejdspartnere inden for uddannelsessystemet, kulturlivet og private og offentlige virksomheder. Knowledge Labs kompetencer afspejles også i de projekter, vi indgår i. Fælles for alle projekterne er, at Knowledge Lab varetager en eller anden form for forskning, effektivmåling og/eller evaluering.

I øjeblikket har Knowledge Lab projekter i gang, hvor der forskes i innovationsprocesser inden for private virksomheder, hvordan man effektivt måler via forskellige (nye) teknologier, og hvordan man kan anvende velfærdsteknologi inden for pleje- og sundhedssektoren.

**Designet** er udviklet af Kommaweb v/ Anders Mandal Christiansen.

**De unge.** Ud over, at ovenstående interessenter har stået for udviklingen af Hashtrack, så har vi løbende haft kontakt til de unge, der skulle være brugere af Hashtrack. Vi har fået deres input via fokusgrupper. Vi lægger nu op til at få feedback på den færdige APP gennem et spørgeskema, som vi lancerer via en kommende opdatering i APP'en, så alle brugere har mulighed for at komme med deres kommentarer til APP'en.