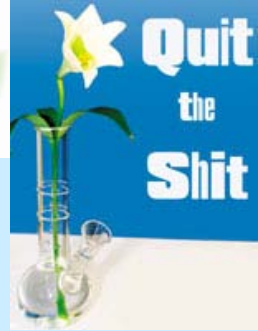


# Quit the shit! Online - Beratungsprogramm

**Einsichten und  
Erfahrungen**

**Christine Pirot**





# Inanspruchnahme von suchtspezifischer Onlineberatung

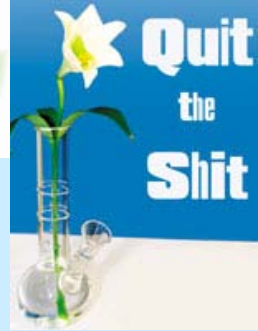
- Suchtproblematik wird für die Inanspruchnahme von Suchthilfe als nicht schwerwiegend genug empfunden
- Die Erwartung einer Abstinenzforderung durch die Suchtberatung steht im Gegensatz zum Wunsch, eine eigene Zieldefinition zu formulieren
- Der Konsument ist mehr „Gast“ als „Klient“ und möchte das Beratungsangebot unverbindlich ausprobieren



# Hoher Stellenwert von Anonymität

- in ländlichen Gebieten
- bei psychiatrischen Problematiken
- bei speziellen Berufsbildern

Häufig ermöglicht die Beratung den Abbau von Hemmnissen des Users, auch persönliche Beratung in Anspruch zu nehmen

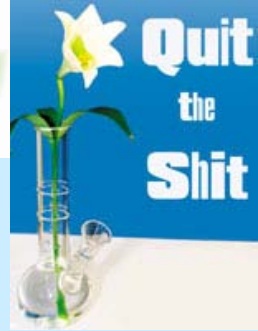


# Niedrigschwelligkeit

hohe Berechenbarkeit:

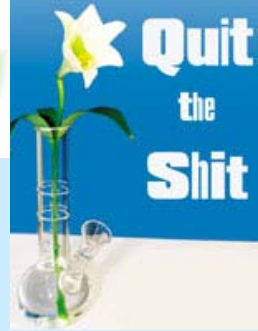
- Freiwilligkeit
- Eigenregie
- Anonymität
- klar definiertes, strukturiertes Beratungsmodul
- Abbruch jederzeit möglich

Haltequote 40 %



# Beratungskonzept

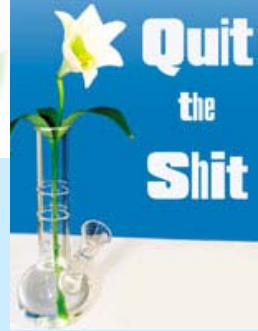
- Motivational Interviewing (Miller und Rollnick)
- personenzentrierter Ansatz (Rogers)
- lösungsorientierten Ansatz (Steve de Shazer)



# Beratungsanlässe

## Krisen:

- wie drohender Verlust einer Partnerschaft
- eine depressive oder psychotische Episode
- das Gefühl , die Kontrolle über die eigene Lebensführung zu verlieren
- kritische Rückmeldungen dem Umfeld der User



# Beratungsanlässe

## positive Anlässe

- Beginn einer Ausbildung
- Berufseinstieg
- Studienbeginn
- anstehende Elternschaft



# Ausgangssituation

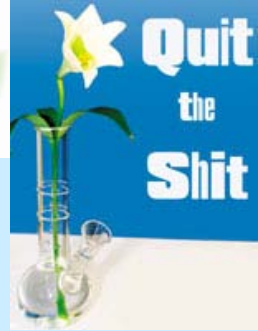
- demografische Daten
- aktuelles Konsummuster und –frequenz
- Konsumententwicklung, Abhängigkeitsdiagnose
- Bestehen weiterer psychischer Probleme
- Motive für Konsum und Abstinenz
- Selbstwirksamkeitserwartung
- bereits unternommene Schritte wie z.B. therapeutische oder psychiatrische Behandlungen





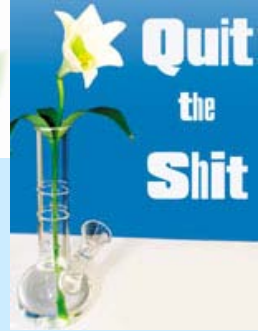
# Userprofil

- weites Spektrum vielfältiger Problem- und Motivlagen
- meist bestehende Abhängigkeit von unterschiedlicher Dauer
- Konsummenge beim Programmeinstieg 25 bis 30 Gramm Cannabis monatlich
- häufig zusätzliche psychische oder soziale Probleme wie Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme und Schwierigkeiten in der Ausbildung oder beim Berufseinstieg



# Aufnahmekriterien

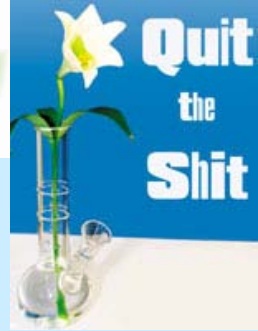
- Reduktion des Konsums
- Abstinenz



# Aufnahmechat

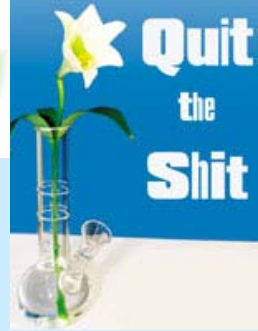
- aktuelles Konsumverhalten
- Motive und Funktionen des Cannabiskonsums
- persönliche Gründe für die erwünschte Veränderung
- vorangegangene Ausstiegsversuche
- die Formulierung eines realistischen und klar definierten Programmziels
- persönliche Risikosituationen
- Bewältigungs- und Kontrollstrategien
- Quellen der Unterstützung

Chatprotokoll vom 02.12.2009		
Teilnehmer gesamt: 2		
11:35:54	<b>Beraterin_Christine</b>	hallo, da bist du ja
11:36:01	violila	Hi sorry hatte probleme mit flash player, jetzt bin ich da
11:36:32	<b>Beraterin_Christine</b>	ok, jetzt hat es ja geklappt. willkommen im chat. wir haben jetzt 50 min zeit zum chatten...
11:36:41	violila	schön
11:36:56	<b>Beraterin_Christine</b>	dabei möchte ich gerne einiges über dich erfahren, damit ich dich auch gut durch das programm begleiten kann.
11:37:05	violila	ok schiess los
11:38:02	<b>Beraterin_Christine</b>	deinen fragebogen habe ich mir schon angeschaut. du hast seit 10 jahren erfahrungen mit dem kiffen.wie kommt es, daß du dich jetzt hier anmeldest?
11:39:36	violila	ich merke schon seit langem, dass mir das kiffen nich gut tut, aber es ist einfach zu angenehm um aufzuhören, kann nich genau sagen warum gerade jetzt, aber ich stehe kurz vor dem ende meines studiums und dann geht der ernst des lebens los, dafür will ic
11:39:52	violila	ich fit sein
11:40:33	<b>Beraterin_Christine</b>	also das gefühl, daß dir das eigentlich nicht gut tut: woher kommt das genauer?
11:42:09	violila	ich war früher sehr ausgeglichen und bin mit allem gut klar gekommen, mittlerweile regen mich kleinigkeiten extrem auf, manchmal wird mir richtig schlecht weil ich mich so aufrege, dazu kommt dass ich über alles extrem viel nachdenke, is ja ansich gut
11:42:33	violila	kann aber dann nicht aufhören zu denken und sauer zu sein auch wegen kleinigkeiten
11:43:20	<b>Beraterin_Christine</b>	du bist also langfristig unausgeglichener und unzufriedener geworden, reizbar und grüblerisch und bringst das in zusammenhang mit deinem cannabiskonsum?
11:44:01	violila	ja auf jeden fall, hab zwar schon immer viel analysiert, aber diese aggression die ich nicht abstellen kann macht mir zu schaffen
11:45:05	<b>Beraterin_Christine</b>	wo macht sich das denn bemerkbar?
11:46:14	violila	ich bin extrem beleidigt, wenn ich nicht beachtet oder anders behandelt werde als andere hab ein konkretes beispiel
11:47:13	violila	vorgestern habe ich mit drei guten freunden gechillt, der eine ist sozusagen mein bester freund, er hat die anderen beiden gefragt was sie am nächsten tag machen, nur mich nicht, da denk ich seitdem drüber nach
11:47:34	violila	und fühl mich ausgeschlossen oder unwichtig
11:47:56	<b>Beraterin_Christine</b>	verstehe. du bist am grübeln und an dir nagt der zweifel, ob dein bester freund dich überhaupt mag
11:48:19	<b>Beraterin_Christine</b>	selbstzweifel und wenig selbstbewußtsein
11:48:36	violila	das is sowieso eine komplizierte geschichte, er ist nämlich auch noch mein exfreund, aber dasist ein anderes thema
11:49:51	violila	ich würde eigentlich nicht sagen, dass ich wenig selbstbewusstsein habe



# Tagebuch

- Zusammenfassung des Konsums
- Aufzeigen von Risikosituationen
- erfolgreiche Bewältigungsstrategien aufzeigen
- Rückfallanalyse
- Aufgreifen von Zielen und Ressourcen
- Motivationsnachschub

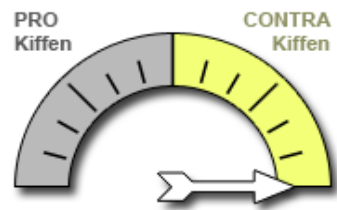


# Ergänzende Elemente

ergänzend:

- „Wissenswertes“
- E-mail-Anfragen
- Verweis an andere internetbasierte Beratungsangebote
- Übungen
  
- Abschlusschat

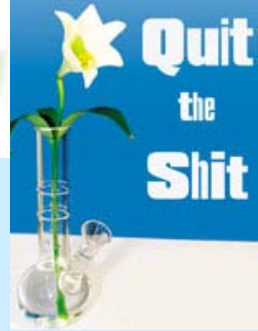
# Der Entscheidungskompass



Welches Bild ergibt sich jetzt für dich, nachdem du alle Felder ausgefüllt hast? Welche Schlussfolgerungen ziehst du für dich zum momentanen Zeitpunkt?

ich schlussfolgere, dass die vorteile, die man vom kiffen hat, verschwindet gering sind und zum teil nur vermeindliche vorteile sind. die nachteile des kiffens überwiegen definitiv. das ist mir zwar schon lange vorher klar gewesen, aber die vor- und nachteile konkret zu machen kann mir vielleicht auch helfen, wenn ich am zweifeln bin.

1. Vorteile des Nicht- oder Wenigerkiffens	Bewertung	2. Vorteile des Kiffens	Bewertung
den finanziellen aspekt sehe ich als unwiderlegbaren vorteil des nicht-kiffens - ich habe in den zwei tagen, an denen ich nicht gekifft habe schon 10 euro, mindestens aber 5 euro gespart.	sehr wichtig	die entzugserscheinungen würden beseitigt, ich wäre entspannter und könnte wahrscheinlich leichter einschlafen	etwas wichtig
mein selbstwertgefühl steigt bereits geringfügig, da ich es 2 tage geschafft habe, trotz starkem verlangen, abstinent zu bleiben	etwas wichtig		
3. Nachteile des Nicht- oder Wenigerkiffens	Bewertung	4. Nachteile des Kiffens	Bewertung
ich habe entzugserscheinungen, wie erhöhtes, kaltes schwitzen; gestern nacht trotz müdigkeit starke probleme einzuschlafen und ungefähr zweistündlich wiederkehrendes craving, dass mich fast zum schmand-rauchen getrieben hat	etwas wichtig	der tagesablauf richtet sich nach der besorgung und dem konsum von gras. manchmal gab es ein stundenlanges, nervöses warten auf das material. das kostet immens viel zeit und die prioritäten werden verschoben, an anderer, wichtigerer stelle fehlt die zeit dann	sehr wichtig
ich habe angst, neben den "normalen" kifferkumpels auch die kiffenden freunde zu verlieren, die mir sehr wichtig sind, da sie auch sehr abhängig sind und ich nicht weiß, ob die lange freundschaft, die mich mit diesen personen verbindet, zum schluss doch auch nur eine kifferfreundschaft war und man sich nie wieder sieht	sehr wichtig	das kiffen kostet mich, je nach intensität der konsumphase, 75-120 euro monatlich und dem entsprechend werden auch hier die prioritäten auf die droge gelegt	sehr wichtig
das fett sein fehlt mir etwas	etwas wichtig	durch den jahrelangen, intensiven konsum, hat sich mein gedächtnis und meine denkfähigkeit extrem verschlechtert	sehr wichtig



# Häufige Themen

- Umgang mit Entzugserscheinungen und Suchtverlangen
- Angst vor Rückfällen
- Umgang mit dem weiterhin konsumierenden Umfeld
- Veränderung des Lebensstils
- Auftauchen bisher unterdrückter Gefühle / Bewusstwerden bisher verdrängter Problembereiche
- Rückgewinn an Lebensqualität

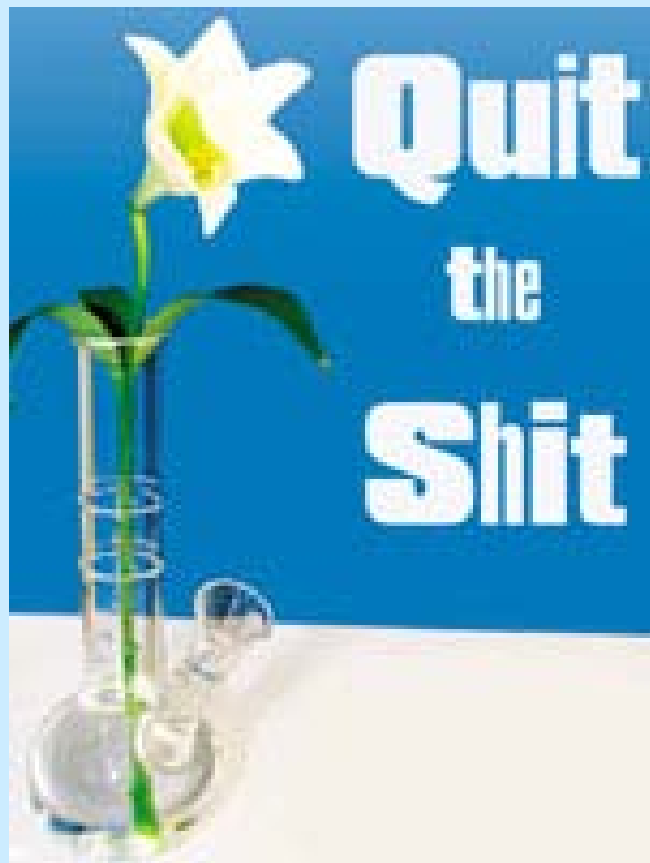




## Erfahrungsbericht mit „quit the shit“



- **Mir ist alles zu viel geworden. Ich hatte keine Lust mehr zu gar nichts. Ich war vergesslich, wahrscheinlich vergesslicher als meine Oma. Mitten im Gespräch vergaß ich auf einmal, worüber ich gesprochen habe. Da wusste ich, ich muss etwas ändern.**



**Vielen Dank !**

