



quit the shit – Onlineberatung für Cannabis-User.

Ergebnisse und Erfahrungen aus dem Cyberspace

Dr. Peter Tossmann,
delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung
und Projektentwicklung mbH

im Auftrag der

The logo for BZgA, consisting of the letters 'BZgA' in white on a dark grey square background.

BZgA

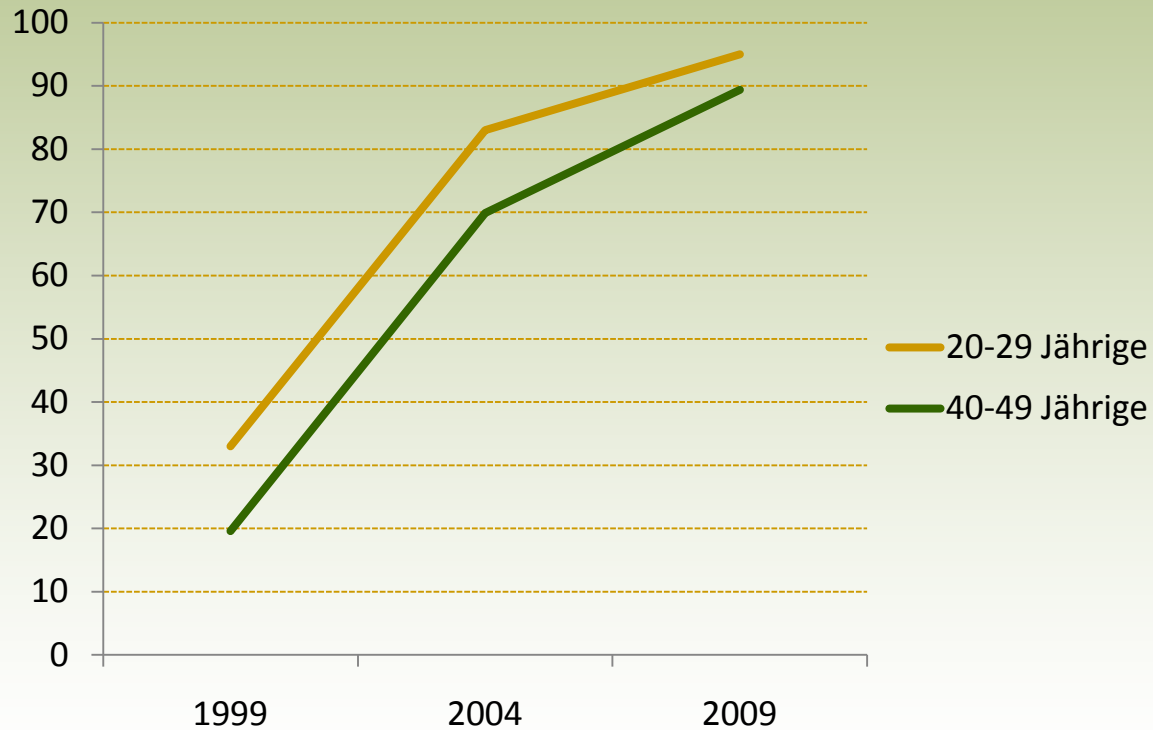
CANNABIS - RELOADED

Eine Fachtagung des Therapieladen e.V., am 25.6.2010, Berlin

Ausgangssituation

Immer mehr Menschen nutzen das Internet !

Zumindest gelegentliche Nutzung des Internet (in Prozent)



Van Eimeren & Frees (2009). Der Internetnutzer 2009 – multimedial und total vernetzt?
Media Perspektive 7, 330-344.

Ausgangssituation

Projektentwicklung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA

- › Entwicklung von **www.drugcom.de** im Jahr 2001
- › derzeit 2.000 – 2.500 Nutzer/-innen pro Tag
- › 60-70% aller Nutzer/-innen konsumieren aktuell Cannabis
- › Entwicklung von **“quit the shit”** im Jahr 2004



Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung

Nutzung von **“quit the shit”**

- › Bis 31. Mai 2010, 2.600 user (ca. 40 – 50 pro Monat)

Zielgruppe

- › Cannabisabhängige Jugendliche und junge Erwachsene

Programmziel

- › Reduktion oder Ausstieg innerhalb von 50 Tagen

[home](#)
[aktuelles](#)
[abstimmen](#)
[topthema](#)
[drogenlexikon](#)
[mischkonsum](#)
[konsumerberichte und
expertenkommentare](#)
[die experten und
expertinnen](#)
[die studie](#)
[die drogen](#)
[alkohol](#)
[cannabis](#)
[ecstasy](#)
[halluzinogene](#)
[kokain](#)
[nikotin](#)
[opiate](#)
[speed](#)
[wissen testen](#)
[alkohol](#)
[cannabis](#)
[ecstasy](#)
[halluzinogene](#)
[kokain](#)
[nikotin](#)
[opiate](#)
[speed](#)
[sich testen](#)
[cannabis check](#)
[check your drinking](#)
[beratung finden](#)
[change your drinking](#)
[quit the shit](#)
[chat](#)
[e-mail-beratung](#)
[drogenberatungsstellen](#)
[drogennotfall](#)
[hilfe für familie & freunde](#)
[häufig gestellte fragen](#)
[rap attack](#)
[downloads](#)
[newsletter abo](#)
[kontakt](#)
[über uns](#)
[sitemap](#)
[impressum](#)



home

topthema



Bild: www.pixelio.de/
manwalk

Kiffen und soziale Ängstlichkeit

Es gibt vermutlich viele Gründe, warum Menschen Cannabis konsumieren. Für die meisten Konsumierenden stehen sicherlich die als positiv erlebten Wirkungen des Cannabisrauschs im Vordergrund. Dahinter können sich aber auch andere Motive verbergen. Vor allem dann, wenn bereits ein problematischer Konsum vorliegt. So hat ein US-amerikanisches Forschungsteam herausgefunden, dass die soziale Ängstlichkeit - auch soziale Phobie genannt - in Zusammenhang steht mit problematischem Cannabiskonsum. Der Konsum werde demnach von sozial ängstlichen Personen zur Bewältigung von Problemen benutzt, fördere diese aber gleichzeitig. [[mehr dazu im aktuellen topthema](#)]

aktuelles

20.03.2009

Alkohol in Filmen animiert zum Trinken

Für das Tabakrauchen ist der Zusammenhang bereits gut erforscht. Filme, in denen gequalmt wird, fördern nachweislich das Rauchen. Niederländische Wissenschaftler konnten diesen Effekt experimentell auch für Alkohol belegen. Demnach verleiten „alkoholhaltige“ Spielfilme zu einem stärkeren Alkoholkonsum.... [[ganze Meldung lesen](#)]

Alles über Cannabis



Probleme mit dem Kiffen?

Was du schon immer über Cannabis wissen wolltest, aber nicht zu fragen wagtest - auf drugcom.de findest du eine Vielzahl an Informationen rund um das Thema Cannabis. Und wenn du mehr kiffst als dir lieb ist, dann schau doch mal bei [quit the shit](#) rein.

Infos

[Cannabis im drogenlexikon](#)
[Fragen und Antworten zu Cannabis](#)
[topthemen zu Cannabis](#)

Beratung gibt's im
drugcom
CHAT
los geht's

Abstimmen

Hast du schon mal eine
**Panikattacke oder
starke Ängste vom
Kiffen gekriegt?**

Ja Nein

Abstimmen

**Quit
the
Shit**
zu oft zu breit?
... mehr

Erfahrungsbericht



Ich konnte mich Menschen anvertrauen, die genau wussten, wie es in jemandem vorgeht, der mit dem Kiffen aufhören möchte ...

Theoretische Grundlagen des Programms

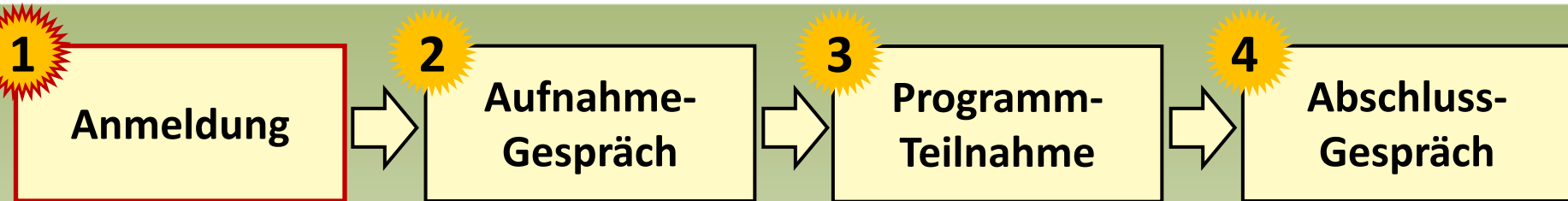
Lerntheorie

(Kanfer, 1986): Monitoring des eigenen Verhaltens, Selbstregulation als Ressource zur Verhaltensänderung

Lösungsorientierter Kurzzeitintervention

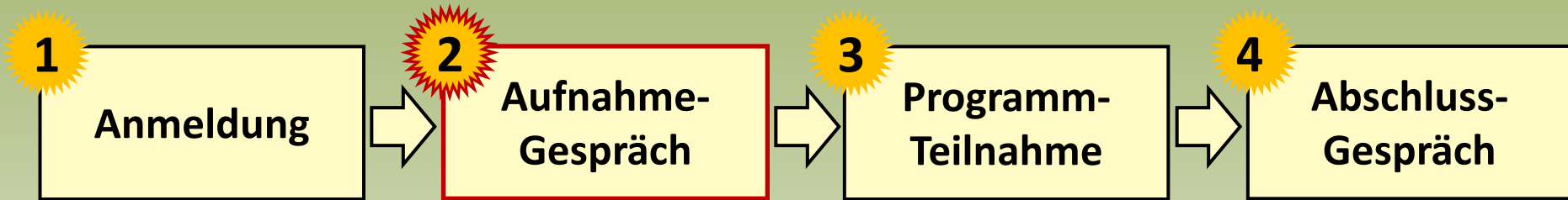
(Berg & Miller, 2000, De Jong & Berg, 1998, Miller & De Shazer, 2000)

Motivierende Gesprächsführung *(Miller & Rollnick, 2004)*



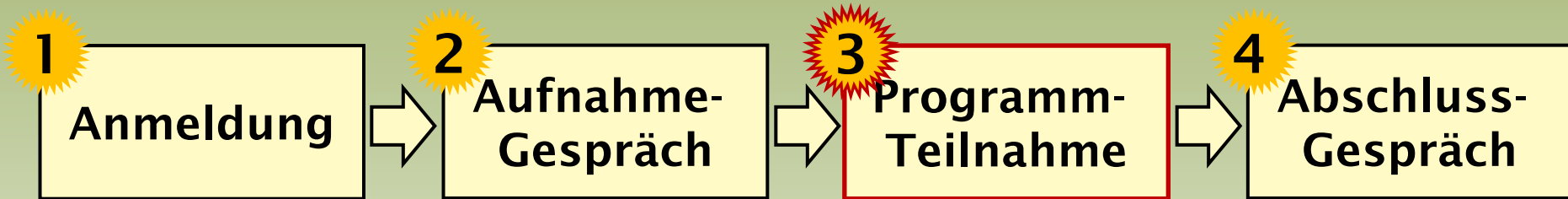
Anmeldung

- Einstiegsfragebogen (10-20 min)
 - Angaben zum Drogenkonsumverhalten
 - Daten zur psychischen Gesundheit
 - Änderungsbereitschaft
 - Soziodemografische Daten
- Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Terminreservierung für das Aufnahmegespräch



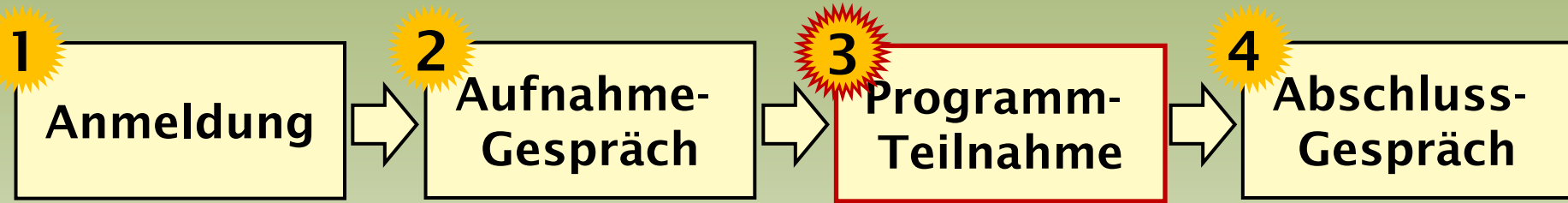
Chat-basiertes Aufnahmegespräch

- Dauer ca. 50 min
- Beraterinnen: Dipl. Psychologinnen / Dipl. Pädagogin
- Ziele
 - Beziehungsaufbau
 - Abklärung der individuellen Situation / Anamnese
 - Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien



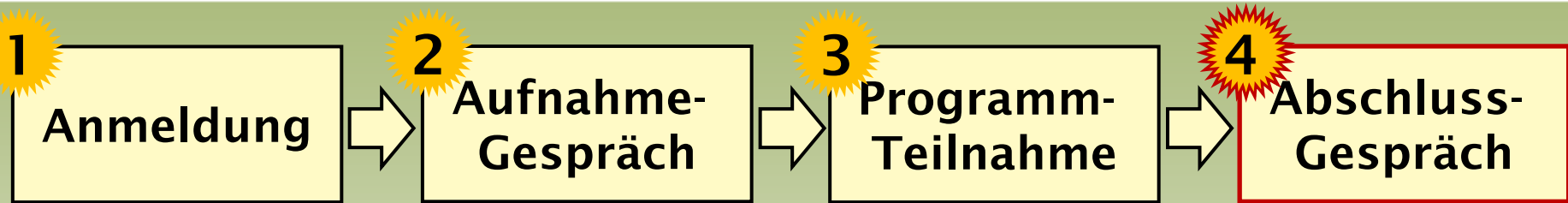
Online- Tagebuch über vier Wochen (I)

- Wurde am betreffenden Tag Cannabis konsumiert?
→ abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online- Tagebuch über vier Wochen (II)

- Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam
 - zum Konsumverhalten, zur psychosozialen Situation, zum Beratungsprozess
 - Ideen, Vorschläge & Aufgaben
 - Beantwortung spezifischer Fragen



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

- Welche Programmziele wurden erreicht, welche nicht?
- Welche Strategien funktionieren, welche Situationen sind immer noch schwierig?
- Perspektiven: Ist weitere Unterstützung zu empfehlen?

Wen erreichen wir mit dem Programm?

Soziodemografische Daten (letzte 12 Monate)

- ca. 2/3 männliche Teilnehmer (68,2%)
- Durchschnittsalter: **25,9** Jahre (SD=6,7)
- Vergleichsweise hohes Bildungsniveau: **54%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

→ Vergleich:

Soziodemografische Daten „Realize it“ – Teilnehmer/-innen*

- 83% männliche Teilnehmer
- Durchschnittsalter: **21,9** Jahre (SD=5,5)
- **18%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

* 1.4.2008-31.3.2009; n=824



Wen erreichen wir mit dem Programm?

Cannabis: Konsum & Abhängigkeit (letzte 12 Monate)

- Durchschnittlich an 25,0 der letzten 30 Tage (SD=6,9)
- Durchschnittliche Konsummenge 22,9 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=26,2)
- Cannabis-Abhängigkeit liegt 83,2% der TN vor (DSM IV)

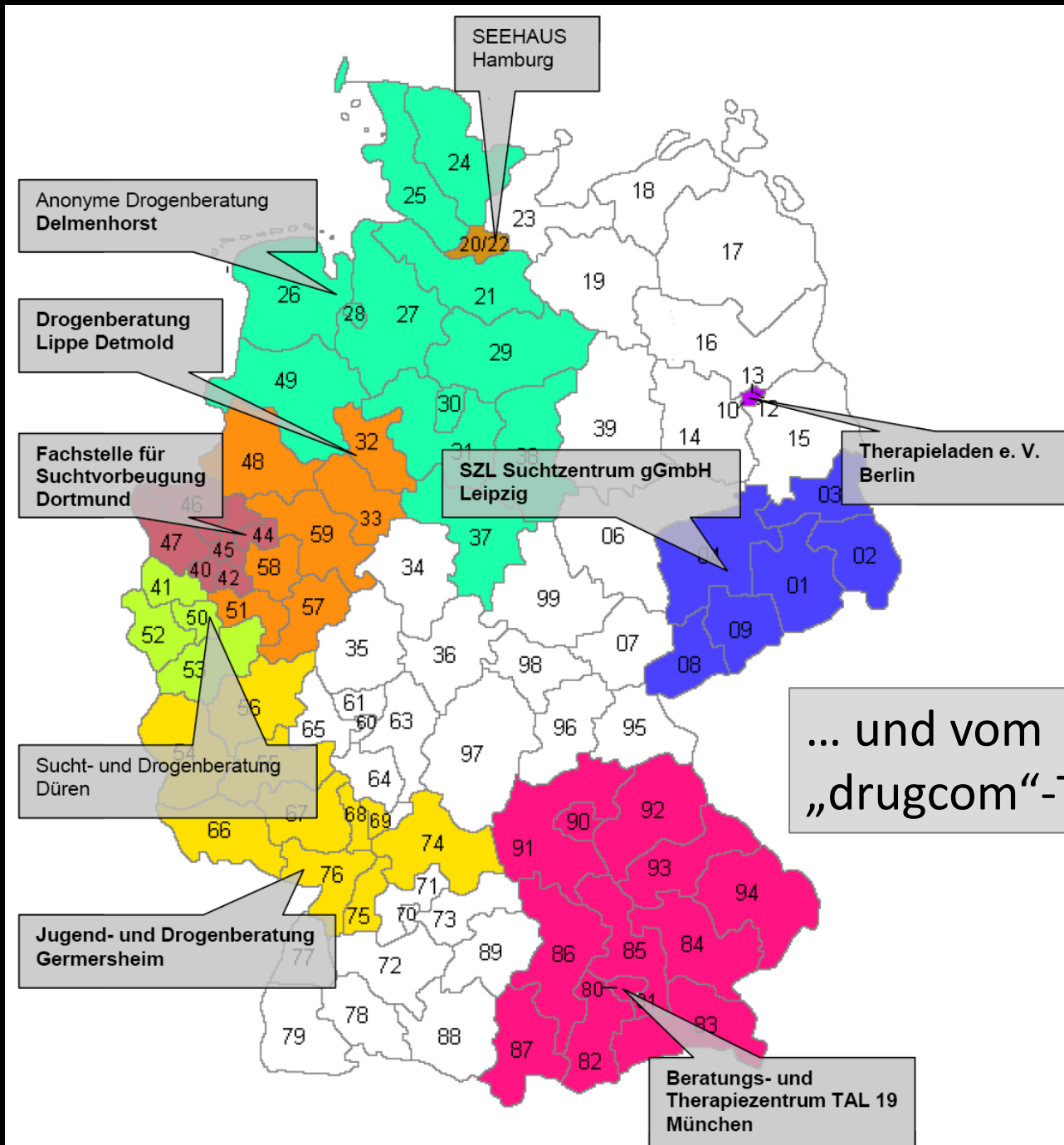
→ Vergleich:

Cannabis: Konsum & Abhängigkeit „Realize it“ – Teilnehmer/-innen

- Durchschnittlich an 18,8 der letzten 30 Tage (SD=10,1)
- Durchschnittliche Konsummenge 18,1 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=20,2)
- Cannabis-Abhängigkeit liegt 89,1% der TN vor (DSM IV)



Wo wird quit the shit umgesetzt?



... und vom „drugcom“-Team

Was erreichen wir mit dem Programm?

Haltequote des Programms

39% haben die gesamten 50 Tage teilgenommen,
61% beendeten das Programm vorzeitig.

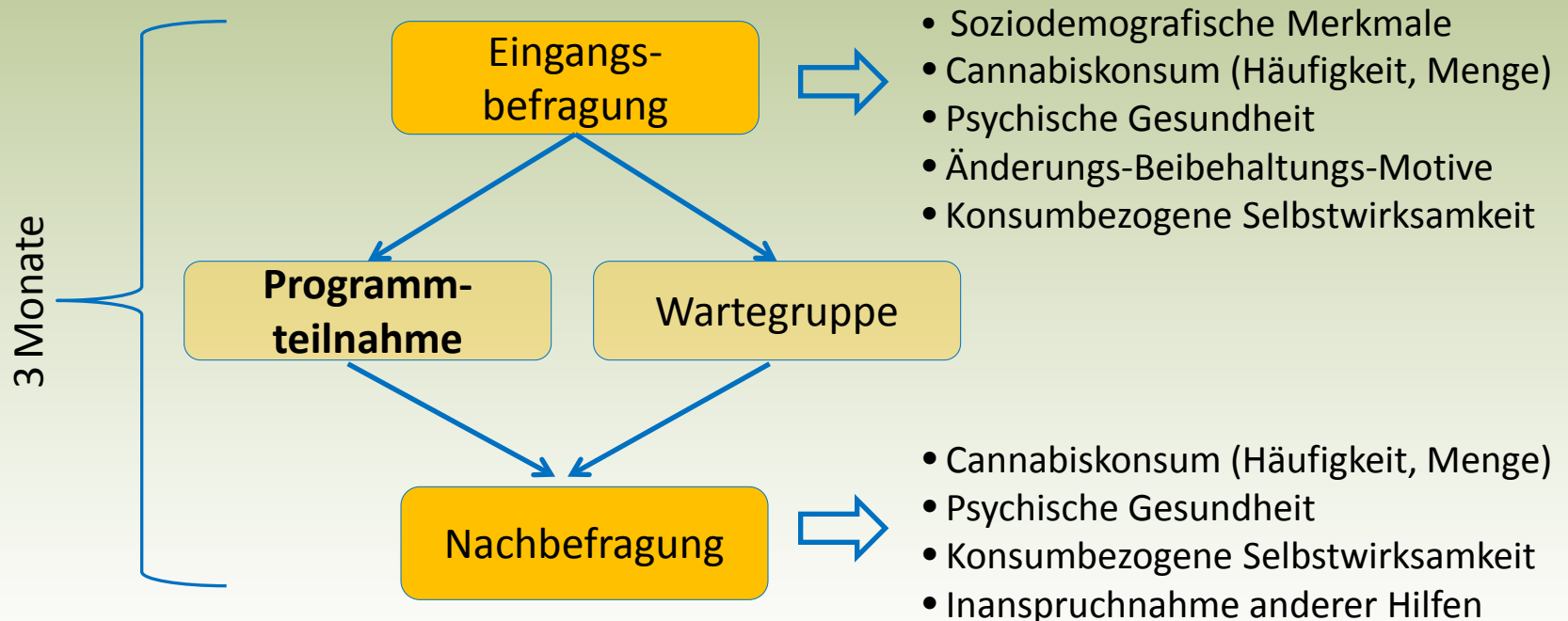
→ **Vergleich:** Abbruchquote unter Klientinnen und Klienten
des ambulanten Beratungsprogramms „Realize it“ 58%*

*Regulärer Abschluss: fünf Termine in 10 Wochen



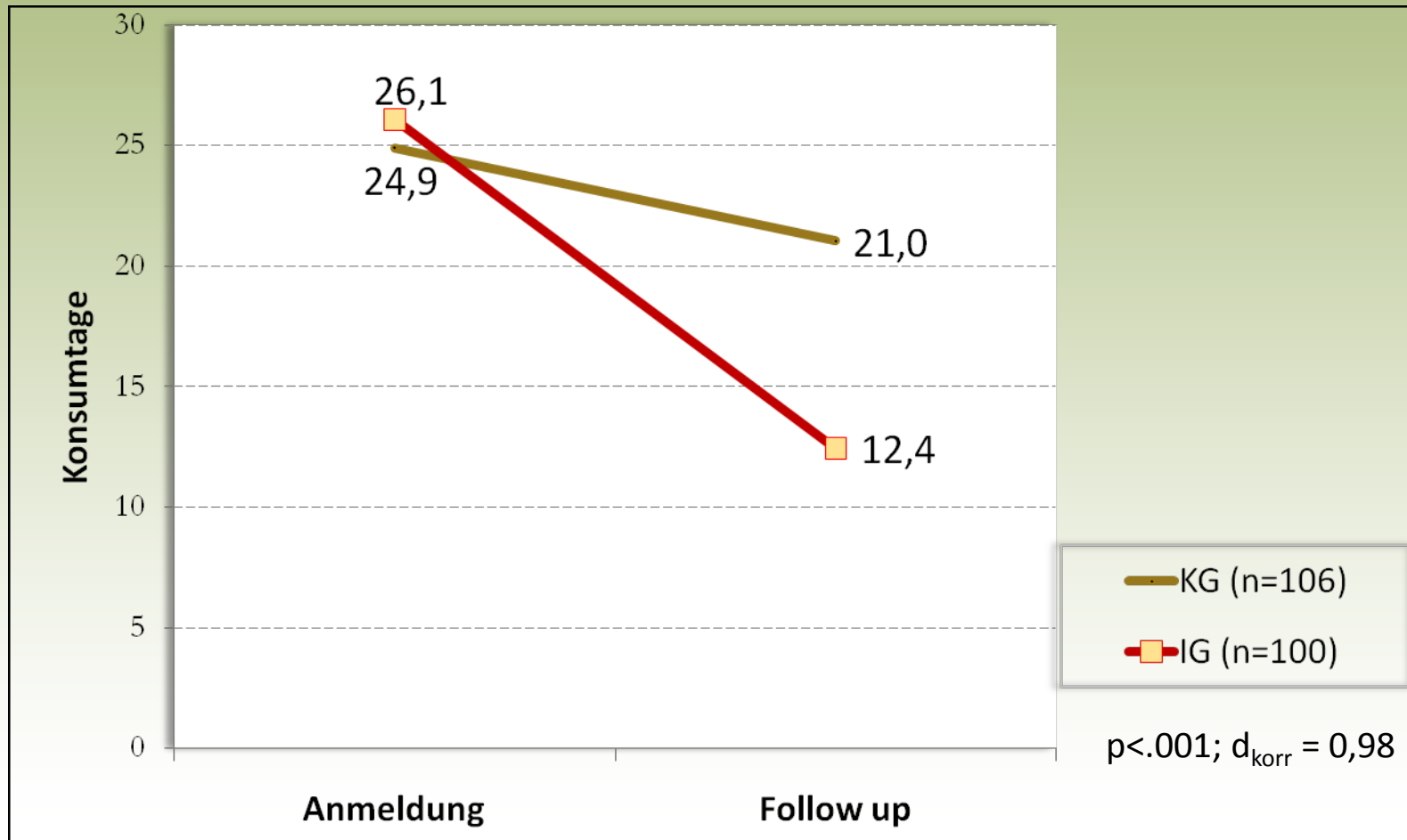
Was erreichen wir mit dem Programm?

Evaluation von „quit the shit“ (n=206) : Struktur der Studie



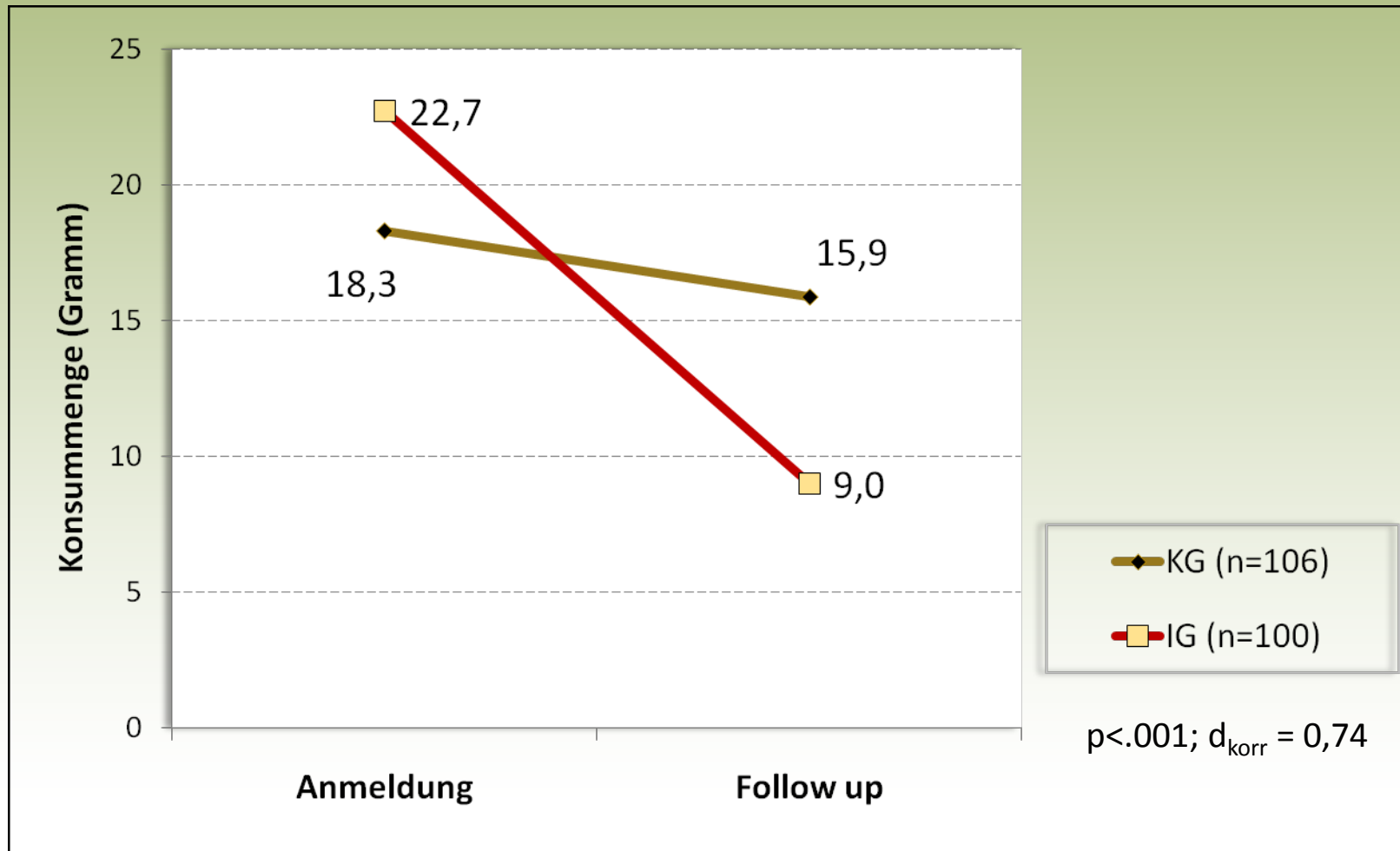
Was erreichen wir mit dem Programm?

Anzahl der Konsumtage in den letzten 30 Tagen



Was erreichen wir mit dem Programm?

Menge Cannabis in den letzten 30 Tagen (Gramm)



Zusammenfassung

- Das Internet ist nach wie vor ein vergleichsweise „neues Medium“.
- “quit the shit” ist eins der ersten internetbasierten Beratungsprogramme für Cannabisabhängige in Europa.
- “quit the shit” wurde erfolgreich dezentralisiert und in die Praxis von Drogenberatungsstellen integriert.
- Mit “quit the shit” werden **durchschnittlich eher besser gebildete** Zielgruppen und Personen in einem vergleichsweise **frühen Stadium der Suchtstörung** erreicht.
- Die wissenschaftliche Evaluation konnte zeigen, dass “quit the shit” ein wirksames Instrument zur Reduzierung des Cannabiskonsums und zur Verbesserung der psychischen Gesundheit darstellt.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Peter Tossmann, delphi

tossmann@delphi-gesellschaft.de