



# 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**

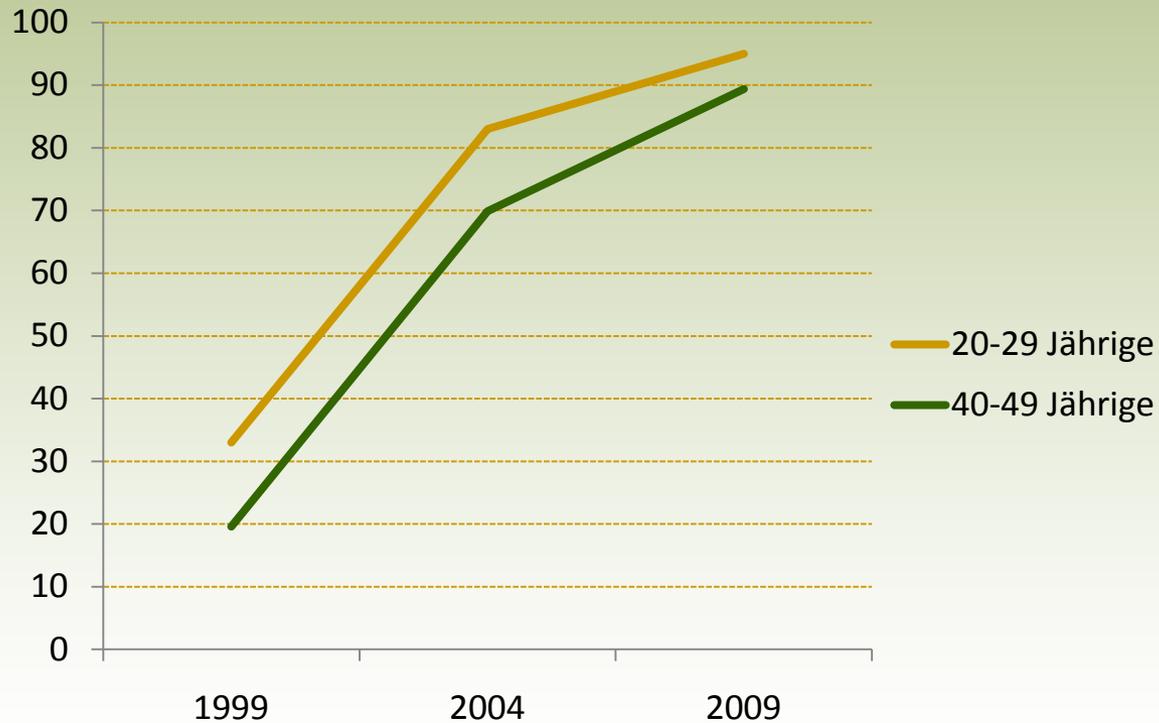
CANNABIS - RELOADED

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

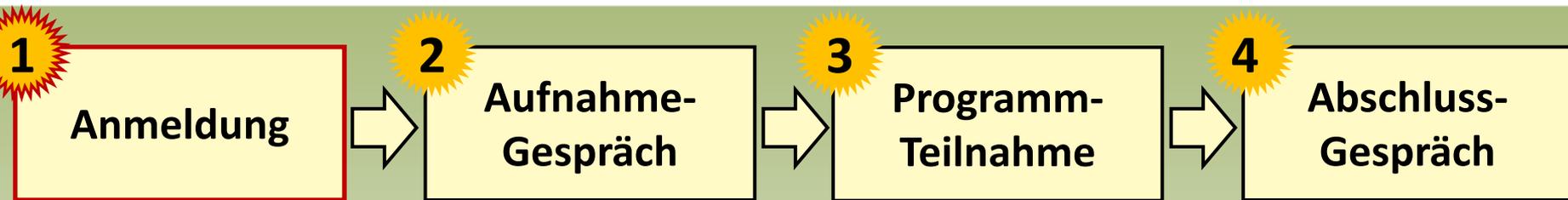
## Lerntheorie

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

## Lösungsorientierter Kurzzeitintervention

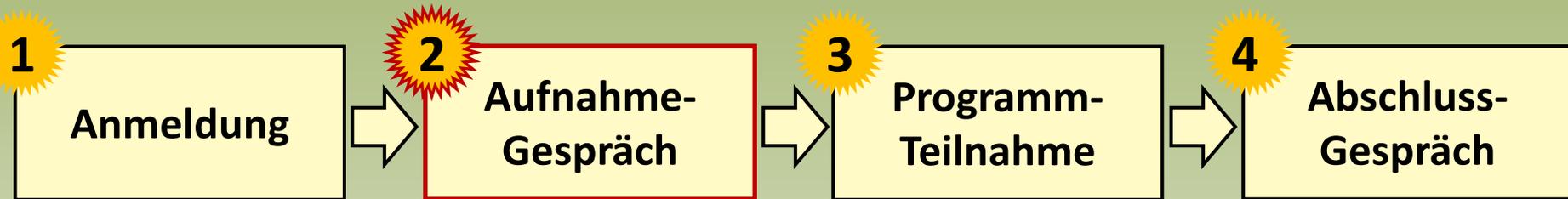
*(Berg & Miller, 2000, De Jong & Berg, 1998, Miller & De Shazer, 2000 )*

Motivierende Gesprächsführung *(Miller & Rollnick, 2004)*



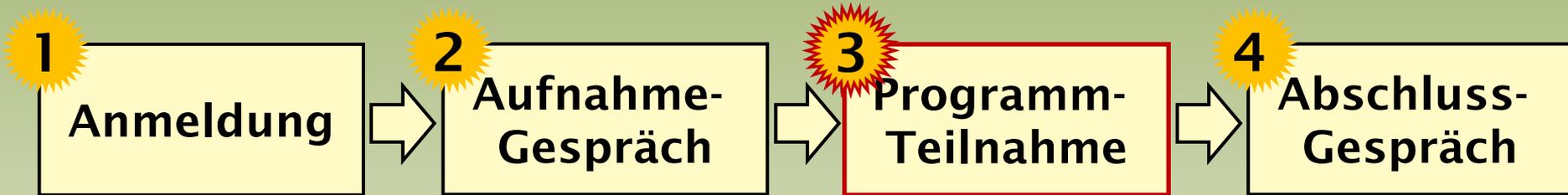
## Anmeldung

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



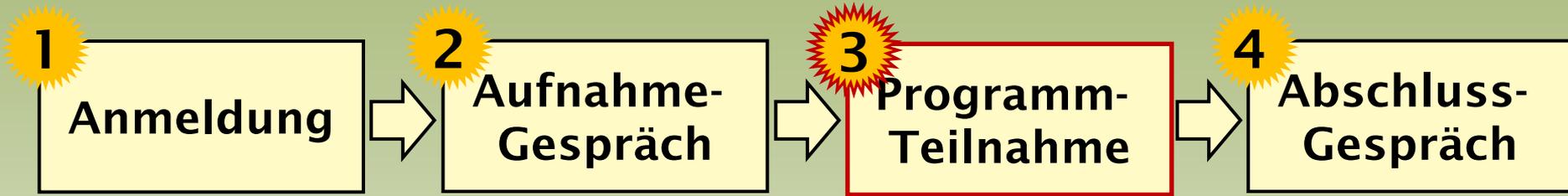
## Chat-basiertes Aufnahmegespräch

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



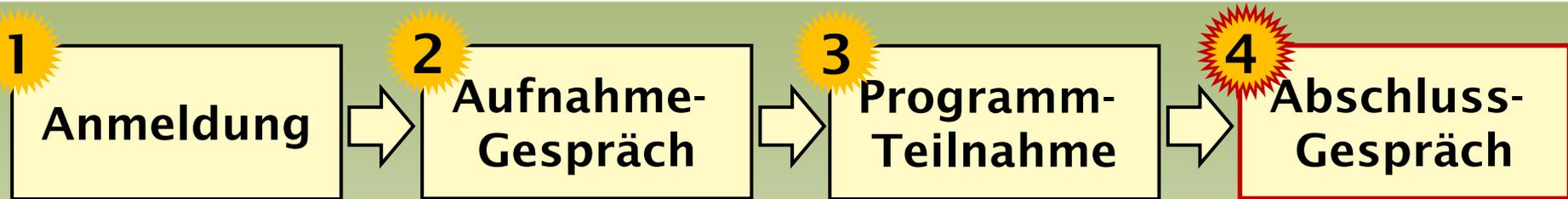
## Online- Tagebuch über vier Wochen (I)

- 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)

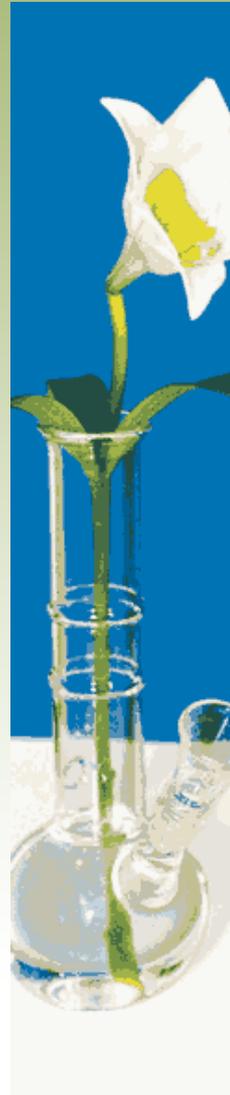
- ca. 2/3 männliche Teilnehmer (68,2%)
- Durchschnittsalter: **25,9** Jahre (SD=6,7)
- Vergleichsweise hohes Bildungsniveau: **54%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

## → 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?

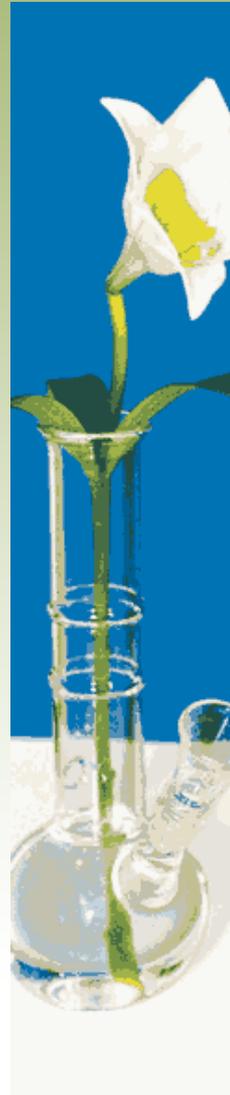
## Cannabis: Konsum & Abhängigkeit (letzte 12 Monate)

- 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)

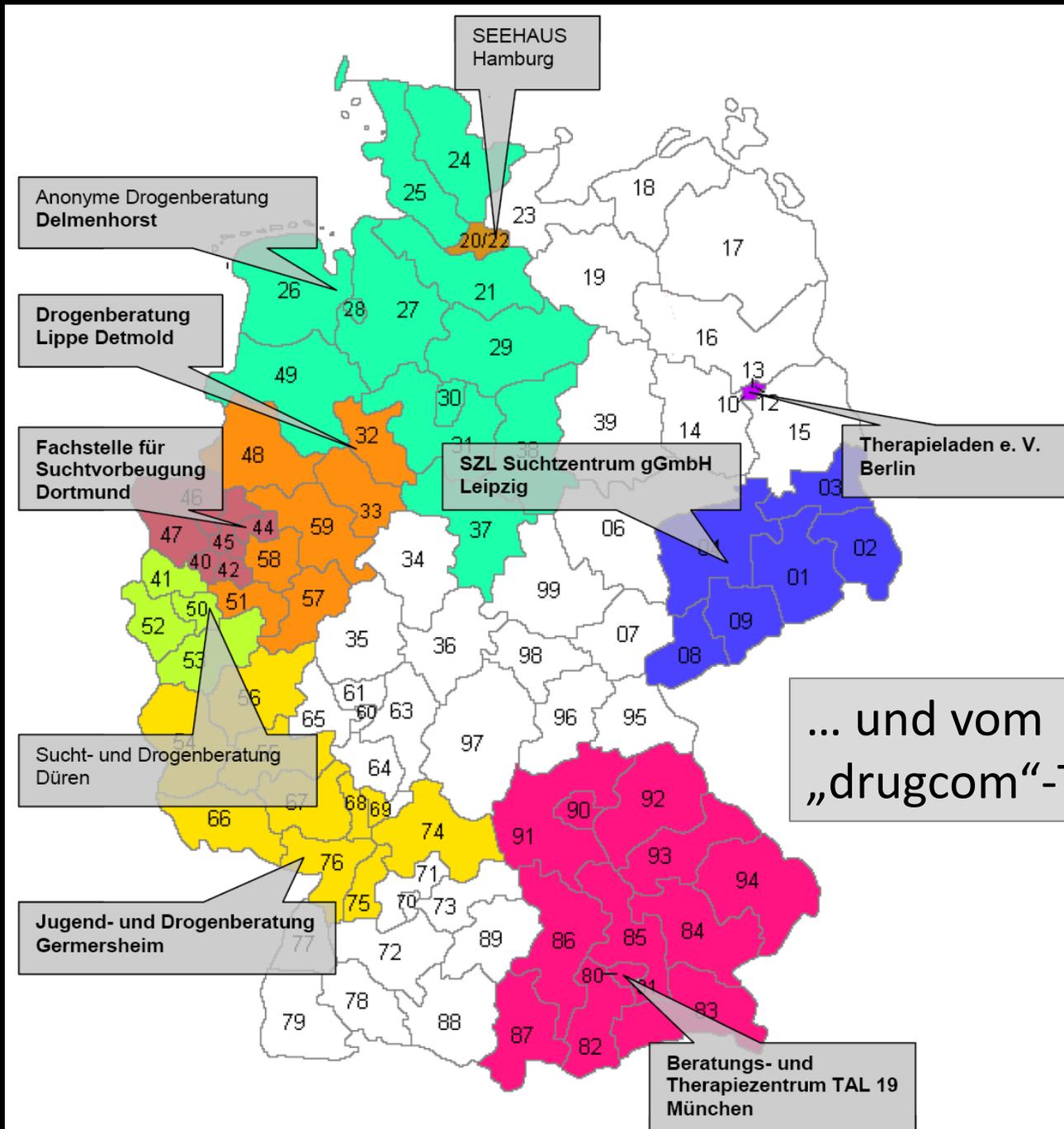
## → Vergleich:

## 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.

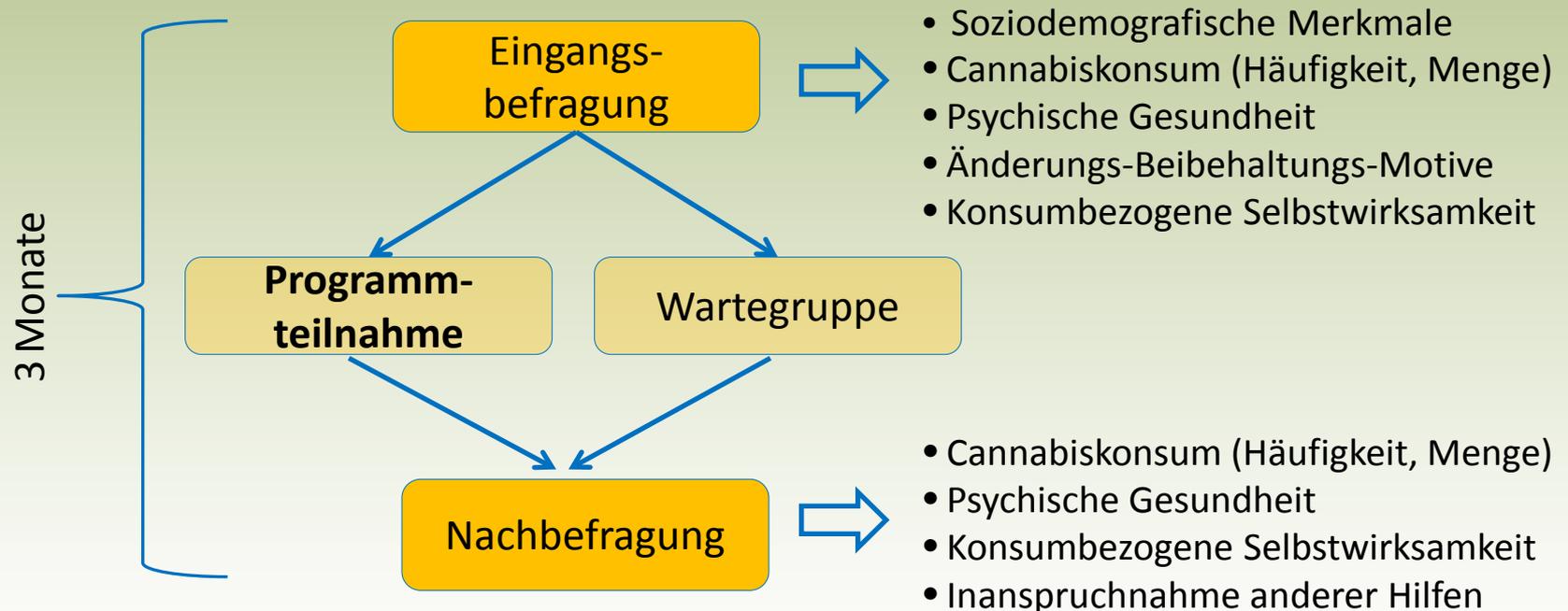
→ **Vergleich:** Abbruchquote unter Klientinnen und Klienten  
des ambulanten Beratungsprogramms „Realize it“ 58%\*

\*Regulärer Abschluss: fünf Termine in 10 Wochen



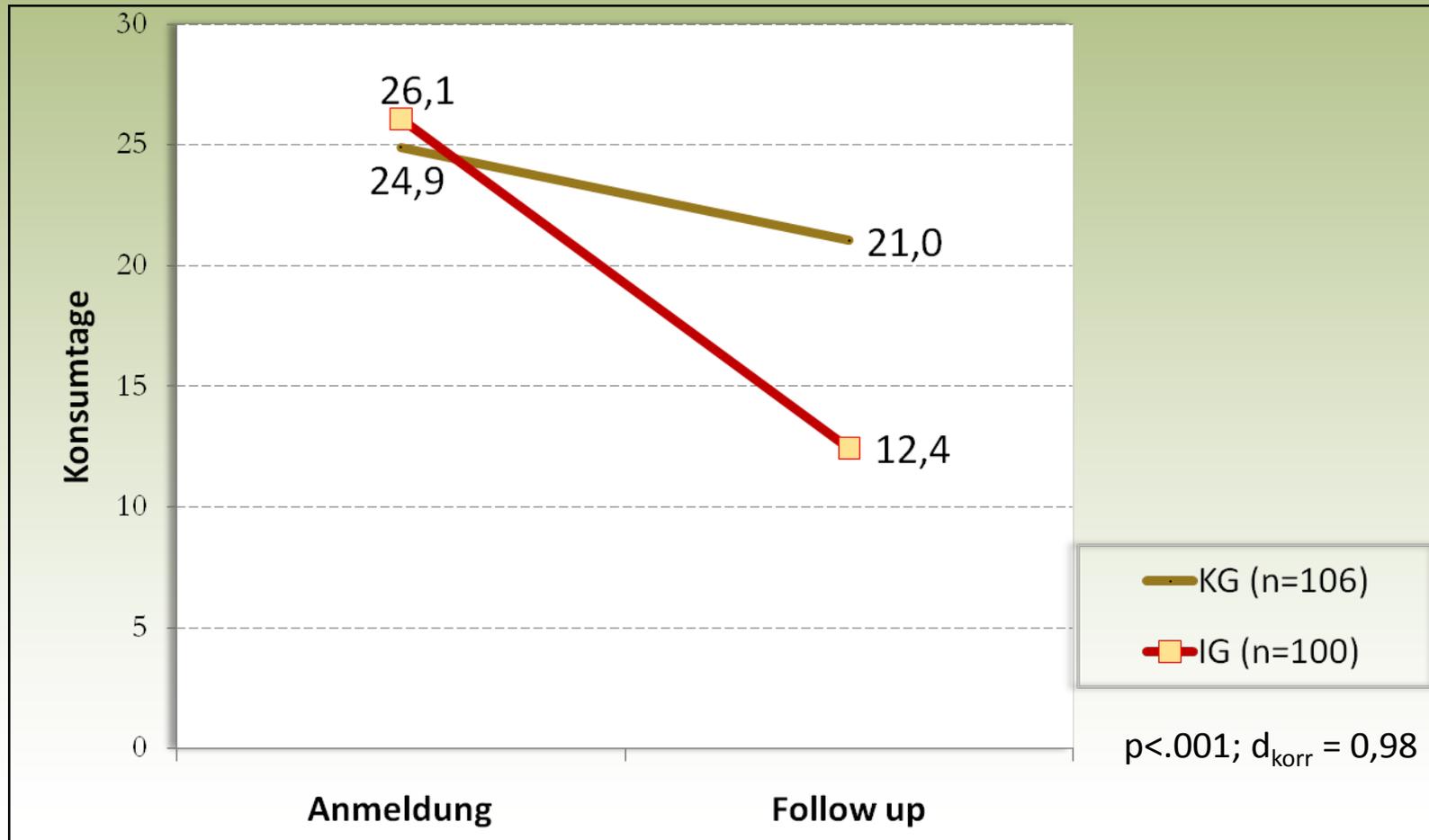
# Was erreichen wir mit dem Programm?

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



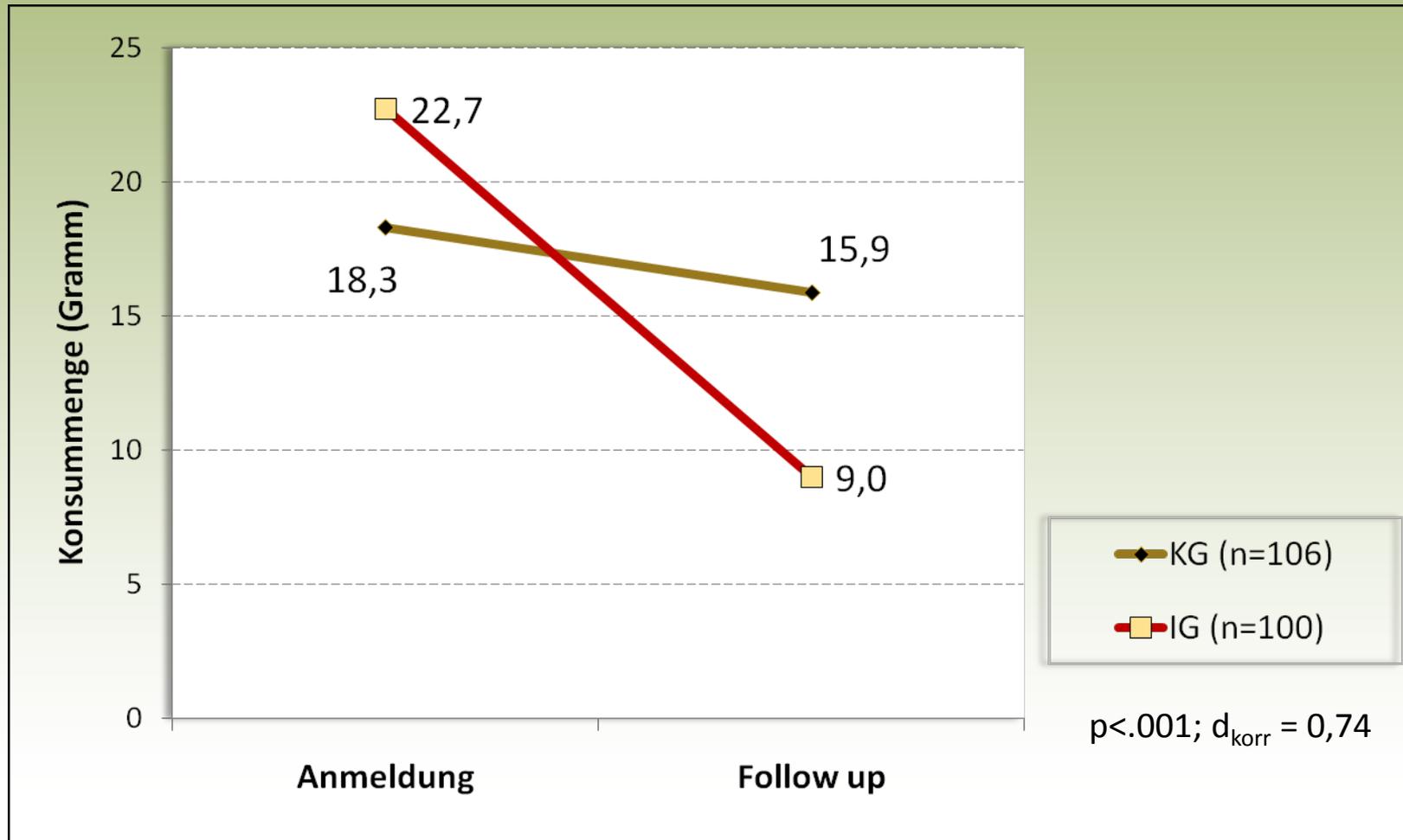
# Was erreichen wir mit dem Programm?

## 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](mailto:tossmann@delphi-gesellschaft.de)