

Quit the Shit

Onlineberatung für Cannabiskonsumenten



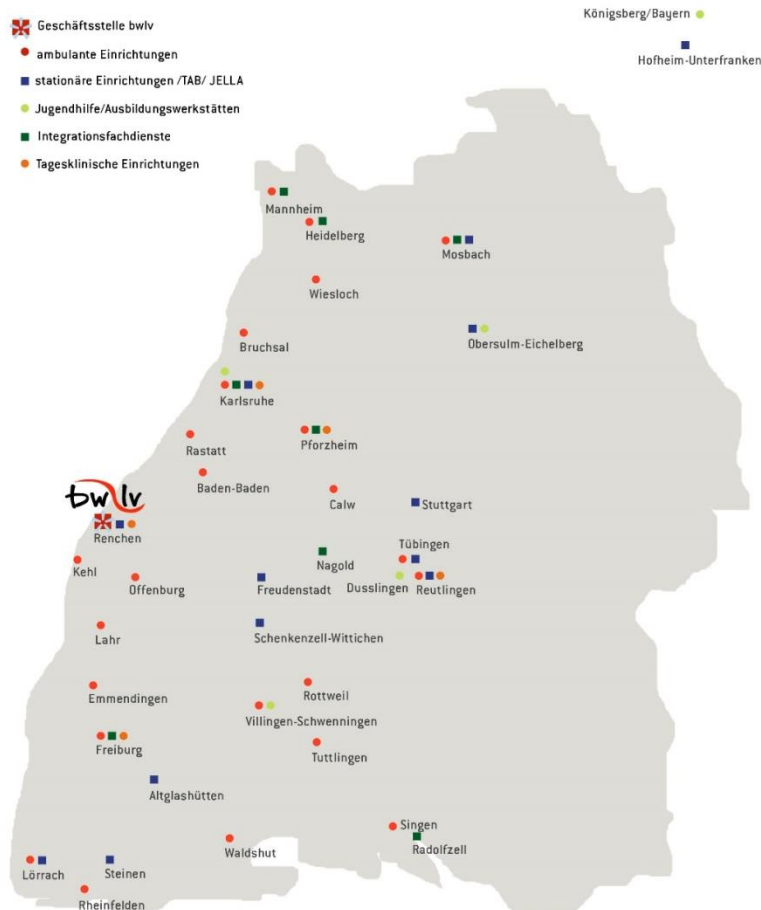
**Programmvorstellung an der
6. Landesgesundheitskonferenz**

25. Oktober 2018

Sabine Lang, Diplom-Pädagogin, Referentin für Prävention

Hans Köpfle, Diplom-Psychologe, Leiter Beratungsstelle Tübingen,
Berater Quit the Shit

bwlv-Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation



- Kompetenz in Beratung, Rehabilitation und Prävention seit 1919
- Gemeinnütziges Unternehmen
- ca. 900 MitarbeiterInnen
- 23 Fachstellen in 25 Stadt- und Landkreisen
- Seit über 30 Jahren Suchtprävention und Gesundheitsförderung
- Onlineberatung, Gesundheitsplattform für Jugendliche
- Fachkliniken, Integrationsfachdienste, betreutes Wohnen u.a.

Vorteile von Onlineberatung

- Webbasierte Beratungsprogramme erreichen Personen, die über das herkömmliche ambulante Beratungssystem nicht erreicht werden, z.B. junge Erwachsene
- Anonymität
- Möglichkeit der freien Zeit- und Raumaufteilung
- Dokumentation des Beratungsprozesses
- Erste Studien weisen gute Wirkung und Wirkfaktoren aus



Ziele, Zielgruppe und Konzept von



- Riskant konsumierende sowie cannabisabhängige Jugendliche und junge Erwachsene
- Reduktion oder Ausstieg innerhalb von 28 bis 56 Tagen anhand eines interaktives Tagebuch und mehreren Chats
- Lösungsorientierte Kurzzeitintervention
(Berg & Miller, 2000, De Jong & Berg u.a.) und Motivierende Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 2004)
- Monitoring des eigenen Verhaltens, Selbstregulation als Ressource zur Verhaltensänderung (Kanfer, 1986)
- Risikosituationen erkennen und lernen damit umzugehen, Kontrollstrategien anwenden, standhaft bleiben, Alternativen finden

BeraterInnen haben
sucht-
oder
psycho
therapeutische
Zusatzausbildung



Quit the Shit

drugcom.de

Hallo! Melde dich an, um deine persönliche Beratung zu erhalten.

DAS PROGRAMM



HOME

WISSENSWERT

BERATUNG FINDEN

FAQ

Quit the Shit

FORUM

USER

ANM

LOGI

Entwickelt von

www.drugcom.de

im Jahr 2004



Wenn du mit dem Gedanken spielst, weniger oder gar nicht mehr zu rauchen bist du hier richtig. Quit the Shit ist ein Informations- und Beratungsprogramm speziell für Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten.

Du findest hier nützliche Informationen, die helfen, den eigenen Cannabiskonsum in den Griff zu bekommen. Kernstück von Quit the Shit ist ein mehrwöchiges Beratungsprogramm. Wir bieten dir an, dich individuell bei deinem persönlichen Vorhaben zu unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym.

LOGIN QUIT THE SHIT

Benutzername

Passwort

LOGIN

» Passwort vergessen?

» Neu hier? Zur Anmeldung

RICHT

Lara77

39 Jahre

weiblich

Kiffen ganz
Ich wollte
er gesund, frei
abhängig sein.

[mehr]

Träger bundesweit

BZgA

Programmstruktur

Ca. **40%**

beenden das Programm
regulär

(delphi-Institut 2017)

Screening &
Anmeldung

Aufnahme-
chat

Programm-
Teilnahme

Abschluss-
gespräch

Profil der TeilnehmerInnen – Jahresbericht 2016

www.drugcom.de

- Knapp 70 Prozent männliche Teilnehmer
- Durchschnittsalter der TeilnehmerInnen liegt bei 26 Jahre
- Ca. 2/3 sind zwischen 18 und 30 Jahren
- Hohes Bildungsniveau: 66% haben einen Bildungsabschluss bzw. befinden sich auf Bildungsweg
- 63 % haben an mind. 25 Tagen der letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert.
- Durchschnittliche Konsummenge: 20 Gramm (an 30 Tagen)
- Erstkonsum liegt im Durchschnitt bei 16 Jahren
- Cannabisabhängigkeit liegt bei 99,9 % vor (Severity of Dependence Scale; Steiner, Baumeister & Kraus, 2008)

Kontinuierliche
fachliche Begleitung
durch das
Delphi-Institut

Wirksamkeit des Programms

Quelle: Jahres- und Evaluationsbericht 2008

- 80 % der TeilnehmerInnen sind zufrieden oder sehr zufrieden mit QtS
- 30 % weisen drei Monate nach Abschluss des Programms keinen Konsum mehr auf
- Die Personen, die drei Monate später noch konsumieren, haben eine signifikante Konsumreduktion von Anfang 24,2 auf 14,2 Konsumtage
- Positive Wirkung auf die Lebenszufriedenheit, depressive Symptomatik nimmt ab



Cannabiskonsum

ist bei den

unter 25-Jährigen

mittlerweile der Hauptgrund
für eine ambulante und
stationäre Behandlung

(Drogenbeauftragte der
Bundesregierung 2017)

Quit the Shit in Baden-Württemberg



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Sabine Lang und Hans Köpfle
www.bw-lv.de