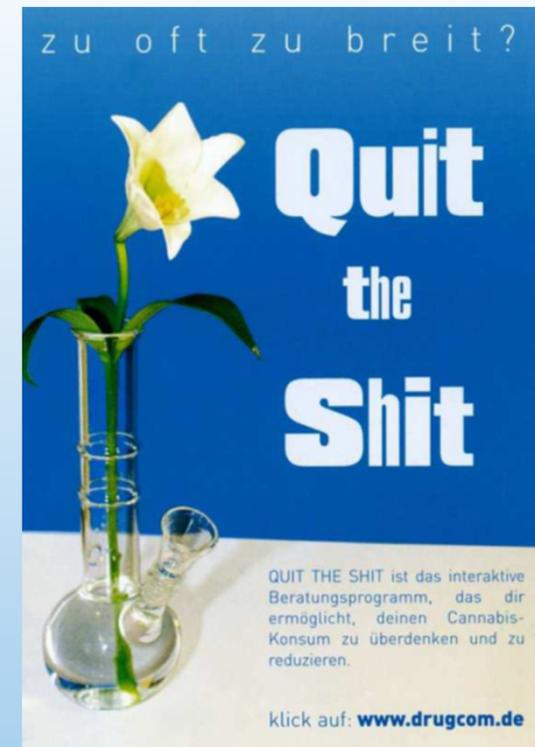


Quit the Shit

KURZINTERVENTION BEI CANNABISKONSUMENTEN

Bernd Nordlohne, DROBS Dortmund





Quit the Shit

- ✓ Ein online-basiertes Beratungsangebot für Cannabiskonsumenten
- ✓ initiiert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
- ✓ in Kooperation mit der Delphi GmbH Berlin (drug.com)
- ✓ und ausgewählten Beratungsstellen in Deutschland

Zugang

The screenshot shows the homepage of drugcom.de. At the top, there is a navigation bar with the site logo and a search bar. Below the navigation bar, there is a sidebar with various menu items such as NEWS, TOPTHEMA, DROGENLEXIKON, DROGEN, WISSENSTESTS, TESTE DICH!, FAQ, BERATUNG & HILFE, VIDEOS, VERBREITUNG, and BANNER. The main content area features a top theme article titled "Bis zu 5-fach erhöhtes Krebsrisiko durch Alkoholkonsum" with a large image of a glass and a microphone. Below the article is a poll titled "ABSTIMMEN" with the question "Ich glaube, dass die meisten Deutschen die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums ..." and three options: "unterschätzen", "korrekt einschätzen", and "überschätzen". There is also a "NEWS" section with the headline "Wie die soziale Phobie problematischen Cannabiskonsum fördert". On the right side, there are several widgets including a search bar, social media icons, a "BERATUNG GIBT'S IM drugcom-Chat" button, a "Film" section, a "CANNABISABHÄNGIGKEIT" section, a "Quit the Shit" advertisement, and an "ERFAHRUNGSBERICHT" section.

drugcom.de

check yourself

ALCOHOL CANNABIS ECSTASY HALLUZINOGENE KOKAIN NIKOTIN OPIATE SPEED CRYSTAL

NEWS

TOPTHEMA

DROGENLEXIKON

DROGEN

WISSENSTESTS

TESTE DICH!

FAQ

BERATUNG & HILFE

VIDEOS

VERBREITUNG

BANNER

HOME

Suche ...

TOPTHEMA

Bis zu 5-fach erhöhtes Krebsrisiko durch Alkoholkonsum

Bild: DWerner / photocase.de

Den meisten Menschen dürfte bewusst sein, dass übermäßiger Alkoholkonsum nicht gesund ist. Aber Krebs? Eine große Studie hat nachweisen können, dass Alkohol sehr wahrscheinlich die Ursache von Krebserkrankungen ist - und das nicht erst bei starkem Konsum. [\[mehr dazu im aktuellen Topthema\]](#)

BERATUNG GIBT'S IM drugcom-Chat

Film

CANNABISABHÄNGIGKEIT

"Es ist doch nur Gras", hat Patrick sich lange selbst eingeredet...

Quit the Shit

zu oft zu breit? ... mehr

ERFAHRUNGSBERICHT

Vanoy

QTS

22 Jahre

männlich

Folge uns:

NEWSLETTER

RSS-FEED

TWITTER

YOUTUBE

ABSTIMMEN

Ich glaube, dass die meisten Deutschen die gesundheitlichen Risiken des Alkoholkonsums ...

unterschätzen.

korrekt einschätzen.

überschätzen.

Abstimmen

NEWS

Wie die soziale Phobie problematischen Cannabiskonsum fördert





Anforderungen an Mitarbeiter*innen

- ✓ Dipl./Bachelor/Master der Soz. Päd./Arb. oder vergleichbare Berufserfahrung
- ✓ Begonnene oder abgeschlossene Zusatzqualifikation
- ✓ Schulung (Delphi)
- ✓ QtS-Berater*in - Zertifikat: 25 abgeschlossene Beratungen inklusive Monitoring



Theoretische Konzepte/Methoden

✓ **Konzept:**

- Personenzentrierte Beratung (Sander 1999; Weinberger 2004)
- Transtheoretisches Modell der Verhaltensänderung (Prochaska, Velicer und DiClemente, 1992)

✓ **Methode:**

- Motivational Interviewing (Miller & Rollnick, 1999)



Qualitätssicherung

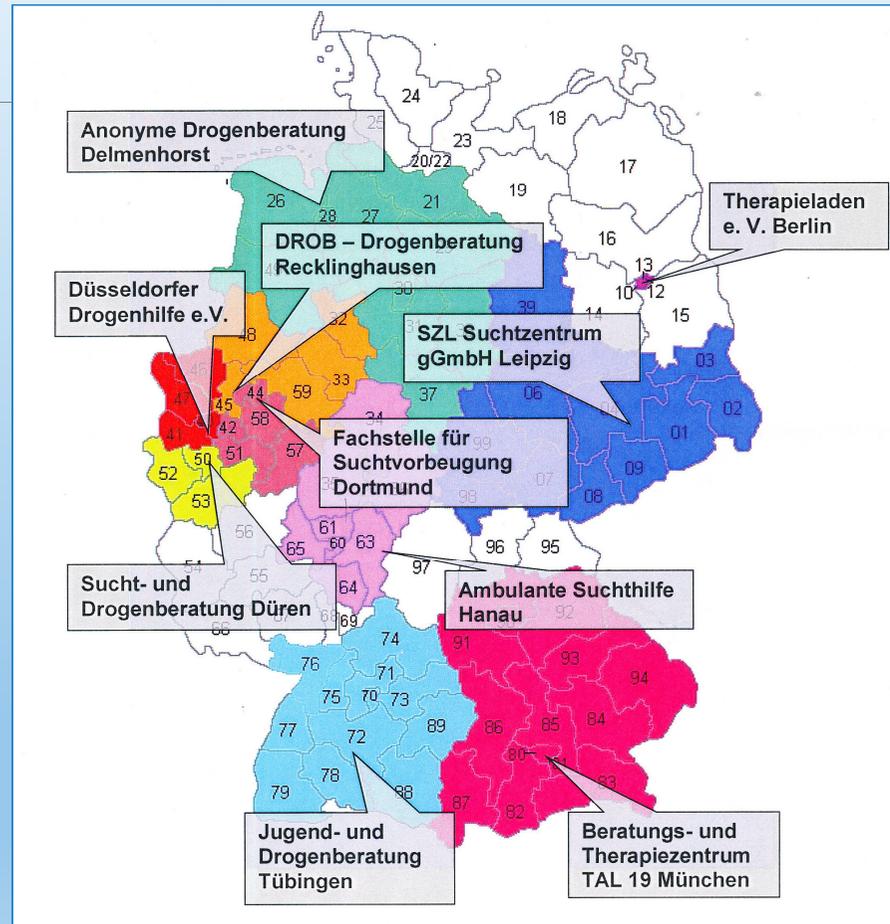
- ✓ Kontinuierliche Evaluation und Weiterentwicklung des Programms
- ✓ Jährliche 2-tägige Netzwerktreffen
- ✓ Fall-Monitoring
- ✓ Monatlicher Newsletter/Rundbrief



Datenschutz

- ✓ Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO)
 - Automatische Löschung der Daten 6 Monate nach letzten Kontakt (gemäß der Datenschutz Richtlinie von drug.com)
 - Personenbezogenen Informationen:
 - E-Mail-Adresse
 - Benutzername
 - Textdateien (Tagebuchinhalte, E-Mailtexte, Chatprotokolle etc.)

Transfer Quit the Shit-Einzugsgebiet



(Stand 11.06.2018)



Kommunales Beispiel - Dortmund

- ✓ DROBS Dortmund – Fachbereich Beratung
- ✓ z. Zt. 1 Mitarbeiter (Dipl. Soz. Päd./ mit Zusatzqualifikation):
Bernd Nordlohne (Einstieg einer weiteren Mitarbeiterin geplant)
- ✓ Anteil Wochenarbeitszeit: ca. 5 Stunden
- ✓ Mindestzahl der Betreuungsfälle/Berater/Jahr: z. Zt. 10 Klient*innen
- ✓ Pauschale Förderung durch das Land NRW: 5000 € (ab 2018 geplant)
- ✓ Postleitzahlenbereich: 44, 42, 51, 57, 58





Betreuungszahlen DROBS Dortmund

April 2008 – August 2018

Insgesamt:	167
Männlich:	105 (63%)
Weiblich:	62 (37%)
Reg. beendet:	64 (38%)
Abbruch:	103 (62%)
Nicht Aufnahme:	10 (6%)
Jüngster Klient*in:	15 Jahre
Ältester Klient*in:	44 Jahre



Durchschnittsalter der Teilnehmer*innen: 26,97 Jahre

Durchschnittsalter bei Erstkonsum: 16,48 Jahre

80% der Teilnehmer*innen hatten bisher keinen Kontakt zum Suchthilfesystem



Programmstruktur

1

Anmeldung

- ✓ Registrierung als Nutzer über die Web Seite drugcom.de
- ✓ Nutzernamen, E-Mail Adresse, Postleitzahl

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

Quit the Shit drugcom.de

DAS PROGRAMM
WISSENSWERTES
FAQ
FORUM
USERBERICHTE
ANMELDUNG
LOGIN

HOME
BERATUNG FINDEN
Quit the Shit

Spielt du mit dem Gedanken, weniger zu kiffen oder mit dem Kiffen aufzuhören? Wenn ja, bist du hier richtig. Quit the Shit ist ein Informations- und Beratungsservice speziell für Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten, die professionelle Hilfe suchen.

Kernstück von Quit the Shit ist ein Konsum-Tagebuch, das du über einen Zeitraum von 4 Wochen führst. Welches Ziel du dabei verfolgst, Reduktion oder Ausstieg, bestimmst du selbst. Wir bieten dir an, dich individuell bei deinem persönlichen Vorhaben zu unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym.

Mehr Informationen zum Programm
Mit dem Kiffen aufhören oder reduzieren: Wissenswertes, um den Konsum von Cannabis in den Griff zu kriegen

ZUR ANMELDUNG

LOGIN QUIT THE SHIT

Benutzername
Passwort
LOGIN
= Passwort vergessen?
= Neu hier? Zur Anmeldung

USERBERICHT

Leya
39 Jahre
weiblich
Das Leben außerhalb des Kiffvakuums ist schön, auch wenn es nicht immer einfach ist.
[...mehr]



Programmstruktur

1

Anmeldung

- ✓ **Internetbasiertes Eingangsscreening** (Dauer ca. 20)
 - Soziodemographische Daten
 - Angaben zum Drogenkonsum
 - Selbsteinschätzung (bezogen auf die letzten 12 Monate)
 - Pro/Contra Konsum
 - Konsumbezogene Selbstwirksamkeit
 - Professionelle Hilfe, Suizidgedanken, psychiatrische Diagnose



Programmstruktur

1
Anmeldung

2
Aufnahme

✓ **Option I**
Aufnahme per Starttermin



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

✓ **Option II**
Aufnahme per Chat



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

- ✓ **Aufnahme ausschließlich per Chat**
 - unter 18 Jahre
 - besonders starker Cannabiskonsum (> 35 Gr/Monat)
 - sowie problematischer Alkoholkonsum
 - mehr als 3 maliger Konsum anderer illegaler Drogen im Monat
 - zweite Teilnahme an „Quit the Shit“
 - Suizid Gedanken, psychiatrische Diagnose (Schizophrenie, bipolare Störung, Borderline)



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

3

Programmverlauf

- ✓ Definition der Ausgangssituation durch den User
- ✓ Zieldefinition
 - Reduktion
 - Ausstieg



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

3

Programmverlauf

✓ **Programmdauer 28 Tage**

- Tagebuch/Klient
- Falls Konsum: (Uhrzeit, Art und Menge, Mit wem?, Wo? und Warum?)
- Andere Substanzen
- Resümee
- Kleinziel bzw. Aufgabe für den nächsten Tag

✓ **Aufgabe des Beraters**

- Wöchentliche Rückmeldung durch den Berater
- Feedback Chat nach der zweiten Woche
- Abschlusschat (nach regulärer Beendigung)



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

3

Programmverlauf

✓ **Phase II**

Verlängerung um 2 Wochen

✓ **Phase III**

Verlängerung um 2 Wochen

✓ **Abschlusschat**



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

3

Programmverlauf

✓ Übungen

- Risikosituationen
- Vor- und Nachteile des Konsums
- Lebensqualität verbessern
- Abschiedsbrief an das Suchtmittel



Programmstruktur

1

Anmeldung

2

Aufnahme

✓ Abschlusschat

3

Programmverlauf



Programmstruktur

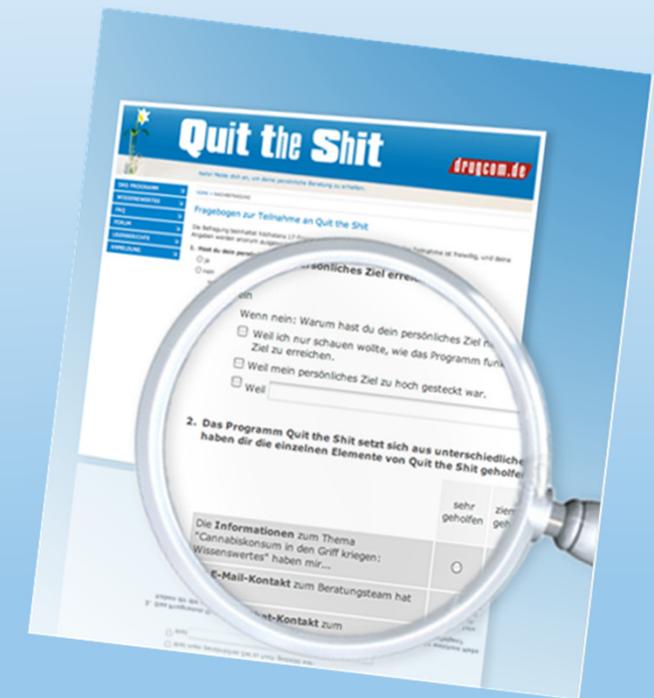
✓ Dokumentation

- Vorbereitung
- Chat (Aufnahme-, Feedback-, Abschlusschat)
- Termin- und Organisationfragen
- Technikfragen
- E-Mail Kontakte



Nachbefragung der User

- ✓ **1. Nachbefragung**
 - nach Beendigung des Programms
- ✓ **2. Nachbefragung**
 - 3 Monate nach Beendigung des Programms
- ✓ **3. Nachbefragung**
 - 6 Monate nach Beendigung des Programms





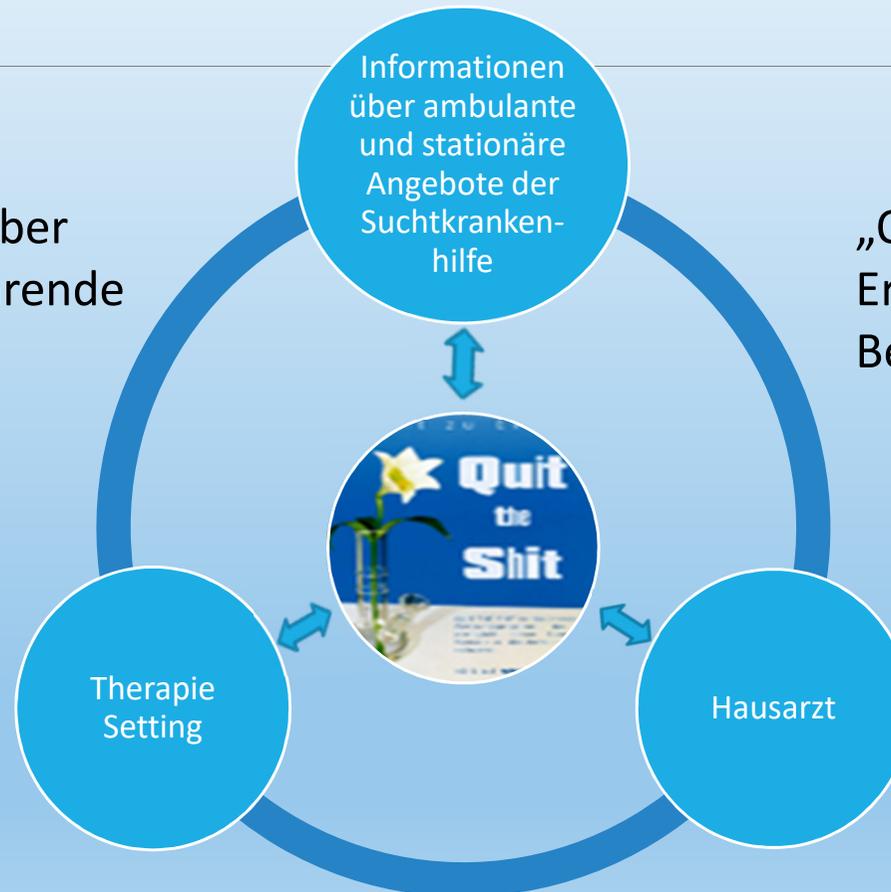
Vorteile von Quit the Shit

- ✓ Niedrigschwelliger Zugang lädt ein...
- ✓ Anonymität schützt...
- ✓ Schreiben hilft...



Vorteile von Quit the Shit

„QtS“ kann Information über alternative und weiterführende Angebote in der Region vermitteln



„QtS“ kann Bestandteil bzw. Ergänzung einer bestehenden Beratung bzw. Behandlung sein



Einschränkungen von Onlineberatung

- ✓ Textbasierte Beratung
- ✓ Asynchronität der Kommunikation
- ✓ Gefahr von Missverständnissen
- ✓ Kompetenzprobleme



Grenzen von Quit the Shit

- ✓ Krisenintervention bei schweren Krisen wie z.B. psychotischen Schüben oder akuter Suizidalität nicht möglich



Zusammenfassung

- ✓ Das Internet ist inzwischen ein „weiteverbreitetes Medium“.
- ✓ „Quit the Shit“ ist eins der ersten internetbasierten Beratungsangebote für Cannabiskonsumenten 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 erreicht.
- ✓ Für die meisten Teilnehmer*innen ist „Quit the Shit“ die erste Erfahrung mit dem Suchthilfesystem.

Tagebuch



Quit the Shit
Administration

- Home
- Berater/Admins
- Einrichtung
- Terminplan
- Einstiege
- User
- Beispiele guter Praxis
- Konfiguration
- Dokumente
- Logout

Logik: Berr
Ordnung: DROBS Dortmund

Tagel

Aktueller Nutzer
Start ohne Chat | Verlängerung 1 aktiv

<ul style="list-style-type: none"> ⊖ Einstiegsdaten ⊖ Ausgangssituation / Ziel 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ Tagebuch ⊖ Dokumentation ⊖ Fallbeispiel starten 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ Nachbefragungen 	<ul style="list-style-type: none"> ⊖ User reaktivieren
--	---	---	---

Alter: 35

Geschlecht: männlich

Wohnsituation: alleine

Beruf/Beschäftigung: berufstätig (Voll- oder Teilzeit)

- ⊖ alles ausblenden
- ⊖ alles einblenden
- ⊖ nur Rückmeldungen
- ⊖ nur Wochentage

Ausgangssituation
Details

Wie ist dein momentaner Konsum?
 Momentan kiffe ich seit 4 Tagen nicht mehr, davor habe ich täglich 4-6 joints geraucht, einschlafen ohne ging nicht. Ich würde schon nervös und fahrig wenn nur noch 5 Gramm im Haus waren

Welche Gründe sprechen für den Konsum?
 Der Geschmack, das „wegschlüssen“ von Problemen und Alltagsorgen

Warum willst du etwas an deinem Konsumverhalten ändern?
 Ich bekomme mein Leben nicht geregelt, die alltäglichen Sachen bleiben alle an meiner Lebensgefährtin hängen welche mich nun verlassen hat

Wer oder was könnte dir bei deinem Vorhaben helfen?
 Ich spiele kein Tennis mehr, mache keinen Sport mehr, was ich gerne wieder aufnehmen würde

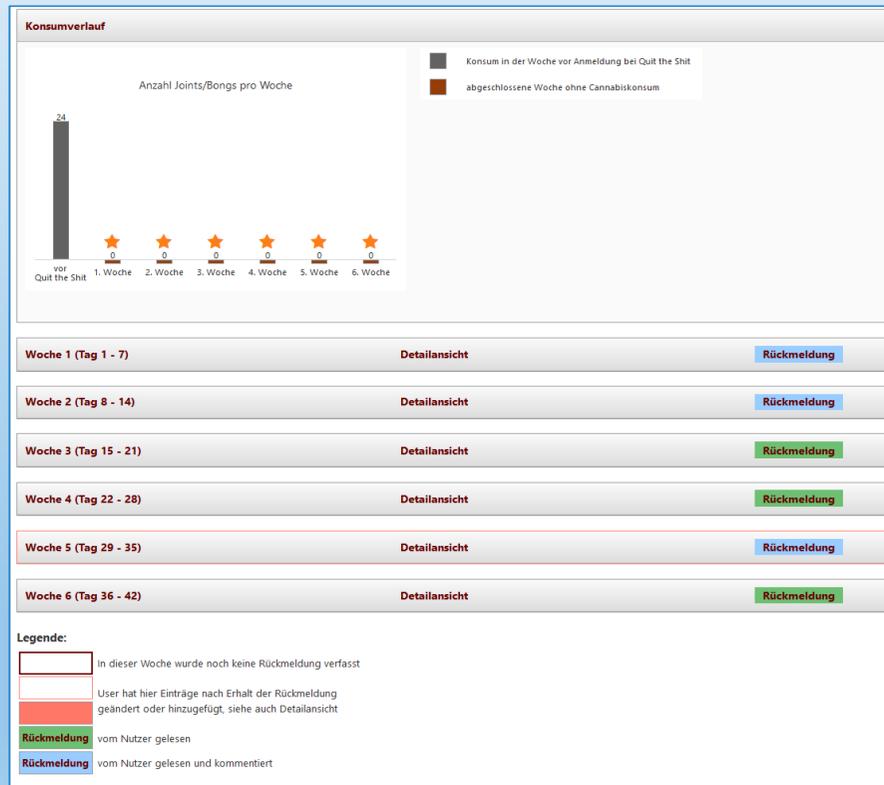
Ziel
Details

Zielkategorie: Ausstieg

Übungen

Risikosituation	aktiviert	aktiviert: 29.03.2018		sperrern
Vor- und Nachteile des Kiffens	aktiviert	aktiviert: 05.04.2018		sperrern
Lebensqualität verbessern	gesperrt			freigeben
Abschiedsbrief an das Suchtmittel	aktiviert	aktiviert: 19.04.2018		sperrern
Probleme lösen	gesperrt			freigeben
Meine persönlichen Stärken	gesperrt			freigeben

Tagebuch



Tagebuch



Woche 1 (Tag 1 - 7)

Alter: 35 alles ausblenden
Geschlecht: männlich alles einblenden
Wohnsituation: alleine
Beruf/Beschäftigung: berufstätig (Voll- oder Teilzeit)

Do	29.03.18	nicht gekifft
Andere Drogen		
Ja heute war eine Abschiedsfeier, ich habe ein paar Bier getrunken		
Resumee		
Anstrengend auf Grund des fehlenden Konsum und der Trennung meiner Ex-Partnerin		
Kleinziel bzw. Aufgabe für den nächsten Tag		
Nicht kiffen, den Tag gestaltet ohne Langeweile		
Fr	30.03.18	nicht gekifft
Andere Drogen		
1 Flasche Bier.		
Resumee		
Heute mit der ex-Partnerin getroffen und über alles geredet. Fast keinen Suchtdruck mehr und die körperliche Symptome werden auch weniger, zittern, frieren etc.		
Kleinziel bzw. Aufgabe für den nächsten Tag		
Nach der Arbeit joggen gehen und den Abend sinnvoll gestalten, unter Menschen		
Sa	31.03.18	nicht gekifft
Andere Drogen		
Ich werde noch Alkohol trinken, gehe evtl weg		
Resumee		
Als sehr nachdenklich und mit hohem Druck zu kiffen um wieder aus der Realität zu kommen, bzw den Beziehungsschmerz erträglich zu machen. Aber der Kopf sagt es würde nichts ändern, sondern nur nach hinten raus verzögern		
Kleinziel bzw. Aufgabe für den nächsten Tag		
Nicht kiffen, Joggen gehen		



Übung Risikosituation

Risikosituationen

➔ Neue Risikosituation eintragen



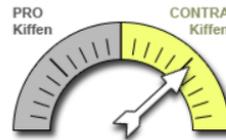
Risikosituation	Bewertung	Kontrollstrategien	letztes Änderungsdatum	bearbeiten
Langweilig zuhause , der Tag fängt gerade an und man weiß nicht was man tun soll	schwer	An das schlechte denken was der Konsum mit sich bringt. Joggen gehen.	zuletzt geändert vom User, am 30.04.2018 13:04h	bearbeiten löschen
Rückfall-Bearbeitung				

Risikosituation	Bewertung	Kontrollstrategien	letztes Änderungsdatum	bearbeiten
Gemütlicher Abend mit Umtrunk	mittel	Auch in diesem Fall an alles schlechte denken was das kiffen mit sich bringt und die positiven Veränderungen seit dem konsumstop	zuletzt geändert vom User, am 30.04.2018 13:05h	bearbeiten löschen
Rückfall-Bearbeitung				



Übung Pro und Contra

Der Entscheidungskompass



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

Die Schlussfolgerung das ich den „scheiss“ NIE mehr anpacke. Das stand seit dem ersten Tag hier für mich fest

1. Vorteile des Nicht- oder Wenigerkiffens	Bewertung	2. Vorteile des Kiffens	Bewertung
Ich bekomme mein Leben deutlich besser geregelt, schiebe keine Aufgaben vor mir her, packe alles sofort an	sehr wichtig	Ablenkung bei Problemen oder Langeweile	etwas wichtig
Keine Angst mehr um Führerschein und Job	sehr wichtig	Entspannung zum Feierabend	etwas wichtig
Mehr Geld zur Verfügung	sehr wichtig	Der Geschmack. Gras schmeckt mir einfach und ich rieche es gerne	etwas wichtig
Besuch empfangen, egal wann, es riecht nicht mehr nach Gras	ziemlich wichtig		
3. Nachteile des Nicht- oder Wenigerkiffens	Bewertung	4. Nachteile des Kiffens	Bewertung
Langeweile	ziemlich wichtig	Definitiv Paranoia	sehr wichtig
Schwere Situationen erträglicher machen durch nicht auseinander setzen damit	etwas wichtig	Kurzzeitgedächnis ist weg	sehr wichtig
		Probleme sofort anpacken, nichts aufschieben	sehr wichtig



Übung Abschiedsbrief

Konfiguration
 Logout

Abschiedsbrief an das Suchtmittel

der Abschiedsbrief

So, nun ist das letzte mal fast sechs wochen her...

Ich habe nie gedacht, das ich es mal schaffe von dir los zu werden bzw. auch ne zeit lang nicht gewollt...
Ok, jetzt sehne ich mich auch nicht mehr nach dir, bin stolz darauf mit dir nichts mehr zu tun zu haben.

Aber wenn ich ehrlich bin, denke ich gelegentlich an die anfangszeit bzw. gute zeit mit dir.
Zum Beispiel: Das erste mal als ich so richtig „schön,, platt war und ich nen spaß hatte wie noch nie, oder das ich dank dir immer abschalten konnte, auch das ich dank dir zwar komplizierter gedacht habe, aber auch alles durchkauen und von allen seiten sehen konnte.

Allerdings wars das auch schon!
Nun die kehrseite der medaille: Das „schöne,, platt sein war nur von kurzer dauer, schnell war es einach nur ein eindämmen, ein „einschlafern,, es gibt so viel möglichkeiten es zu nennen. Ich konnte ohne dich überhaupt nicht mehr klar denken, habe mich nur noch in der wohnung eingeschanzt. meinen Haushalt, meine Mütterlichen pflichten und noch einiges mehr vernachlässigt! Zudem hast du eine menge Geld gekostet und ich habe mich strafbar gemacht von meine gesundheit ganz zu schweigen!!!
Naja es gibt sicher noch mehr negative sachen, aber ich möchte nicht mehr negativ denken!!!

Also gut, das war das letzte mal, das du was von mir hörst und siehst.
Denn ich will dich nie wieder sehen!

Ok, dann noch ein schönes Leben, ich werde es ohne dich haben!!!

Was hat das Schreiben des Briefes bei dir bewirkt oder ausgelöst?

keine Angaben

Welche Schlussfolgerung ergibt sich für dich aus der Auseinandersetzung mit den positiven und negativen Seiten und Zeiten deines Konsums?

keine Angaben

Quit the Shit



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
Bernd Nordlohne, DROBS Dortmund
Bernd.nordlohne@drops-dortmund.de