

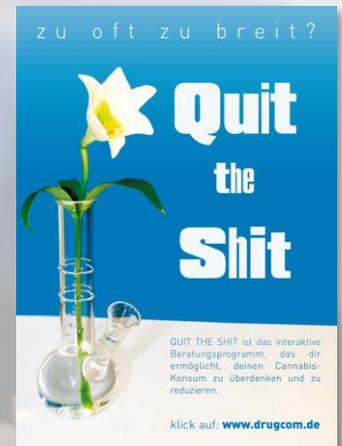
Quit the Shit

Ein Beratungsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Konzeption, Erfahrungen aus der Praxis

Marc-Dennan Tensil & Ilka Andersen
delphi-Gesellschaft, Berlin

DZSKJ Fachtagung
11. September 2023



ABLAUF WORKSHOP

- **Vorstellung Quit the Shit (Hintergrund, Methoden, Wirksamkeit, Teilnehmer:innen)**
- **Erfahrungen aus der Praxis der Beratung**
- **5 Minuten Pause**
- **Diskussion in zwei Kleingruppen**
- **5 Minuten Pause**
- **Abschlussdiskussion**

HINTERGRUND: DRUGCOM.DE

drugcom.de NEWS WISSEN TESTS BERATUNG

Alkohol Cannabis Ecstasy Halluzinogene Kokain Nikotin Opiate Amphetamine Legal Highs

ABSTIMMEN

Hast du schon einmal Entzugssymptome erlebt, wenn du nicht gekiffst hast?

Ja

Nein

Nein, ich kiffe nicht.

[Jetzt abstimmen](#)

Ausstieg aus dem Cannabiskonsum: Welche Entzugssymptome auftreten können und was dagegen hilft

Es fühlt sich nicht gut an. Aber gefährlich ist es nicht. Der Ausstieg vom langjährigen Kiffen löst bei manchen Personen ein Entzugssyndrom aus, das sehr unangenehm sein kann. Die Symptome sind aber von begrenzter Dauer und Betroffene können selbst etwas dagegen tun. [\[Ganzes Topthema lesen\]](#)

News

Konsum synthetischer Cannabinoide kann tödlich enden
26.07.2023. Die bunt verpackten Kräutermischungen sehen meist harmlos aus. Doch der Konsum der darin enthaltenen synthetischen Cannabinoide kann lebensbedrohliche Folgen haben, wie Autopsien von Todesfällen im Raum München belegen.
[› Ganze Meldung lesen](#)

Drogenkonsumierende sind anfälliger für falsche Erinnerungen
19.07.2023. Manchmal erinnern wir uns an Erlebnisse, die in Wirklichkeit nie passiert sind. Es handelt sich um falsche Erinnerungen. Eine Meta-Analyse liefert Hinweise, dass Menschen mit Drogenerfahrungen anfälliger für falsche Erinnerungen sind.
[› Ganze Meldung lesen](#)

Wie Drogen unser Erbgut markieren
12.07.2023. Der Konsum von Drogen wie Kokain, Crystal Meth oder Opiode kann dazu führen, dass Gene anders abgelesen werden. Ein Übersichtsartikel erläutert, welche Konsequenzen das hat.
[› Ganze Meldung lesen](#)

Angebot der **BZgA** seit 2001



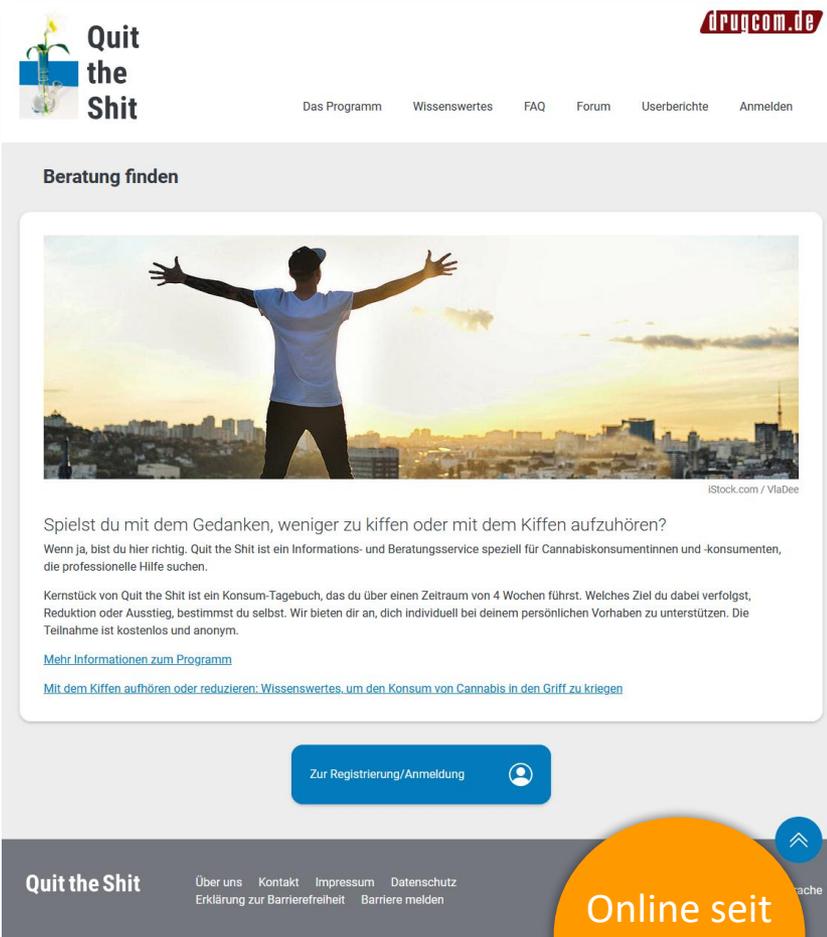
Indizierte Prävention:
Manifestes Risikoverhalten



Selektive Prävention:
Risikogruppen

Universelle Prävention:
Gesamtbevölkerung

ONLINE-BERATUNG: QUIT THE SHIT



Quit the Shit drugcom.de

Das Programm Wissenswertes FAQ Forum Userberichte Anmelden

Beratung finden

Spielst 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](#)

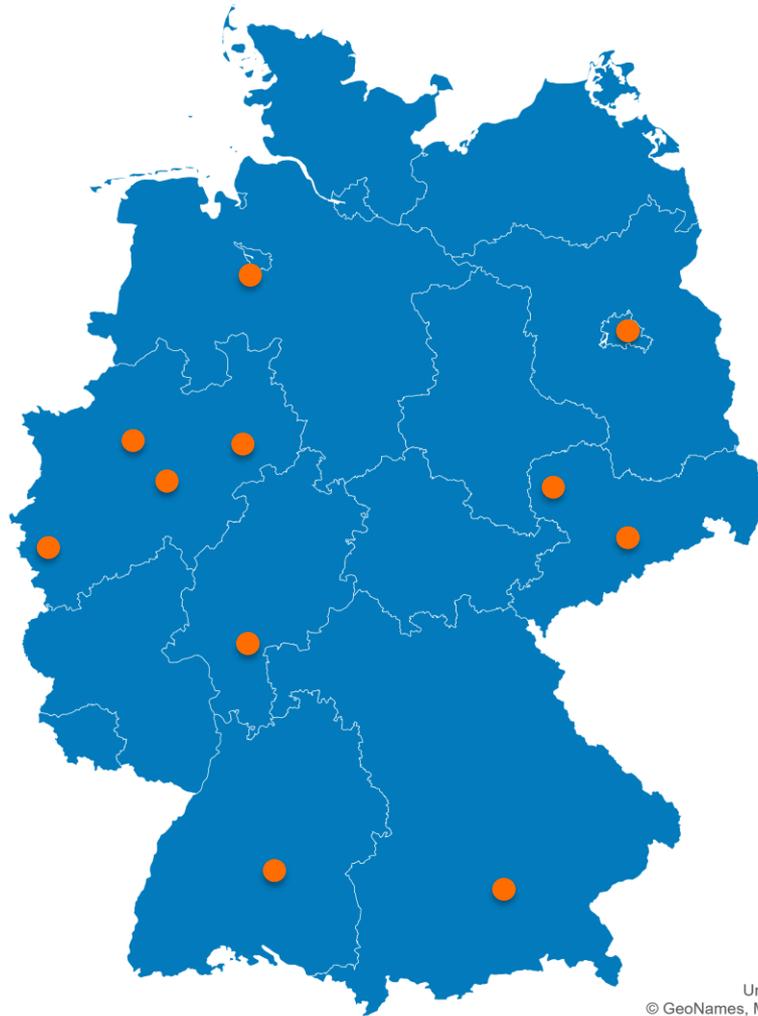
Zur Registrierung/Anmeldung

Quit the Shit Über uns Kontakt Impressum Datenschutz Erklärung zur Barrierefreiheit Barriere melden

Online seit 2004

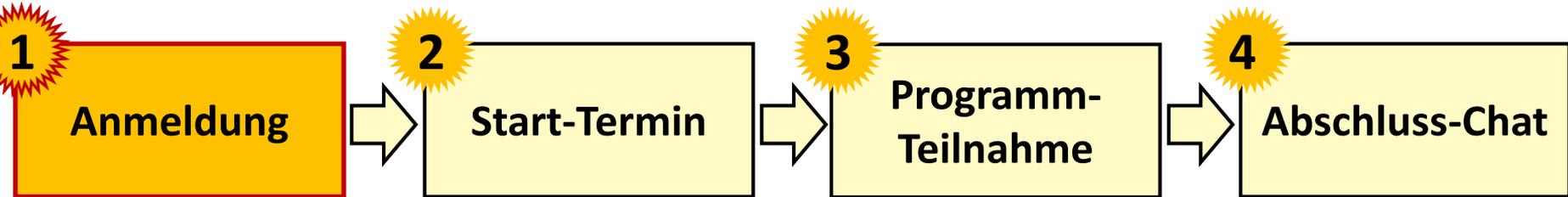
- **Zielgruppe:** Personen mit problematischem Cannabiskonsum, keine Altersbeschränkung
- **Ziel:** Ausstieg oder Reduktion
- Lösungsorientierter, klientenzentrierter Beratungsansatz
- Dauer: 4 Wochen (optional 2 x 2 Wochen Verlängerung)
- Selbstmonitoring und begleitende Beratung

QUIT THE SHIT BERATUNGSTEAM: STANDORTE



- drugcom-Team zentrales Beratungsteam
- Seit 2006 Kooperation der BZgA mit ambulanten Suchtberatungsstellen
- Aktuell 11 Beratungsstellen in 7 Bundesländern
 - Baden-Württemberg
 - Bayern
 - Berlin
 - Hessen
 - Niedersachsen
 - Nordrhein-Westfalen
 - Sachsen

QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF

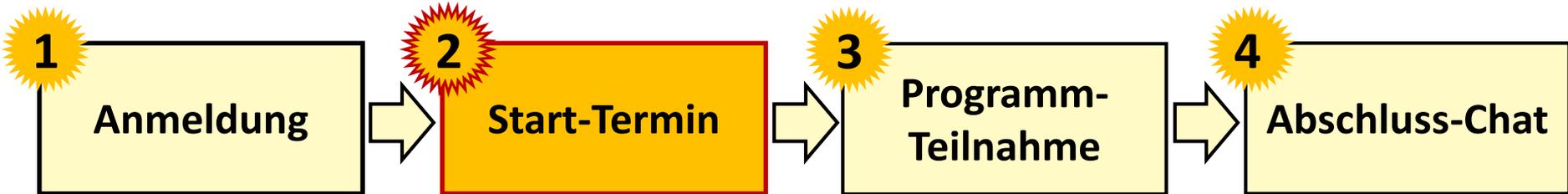


Anmeldung

- Einstiegsfragebogen (ca. 15-20 min)
- Registrierung
- Notwendige Voraussetzung: Konkrete Veränderungsmotivation vorhanden

The screenshot shows the 'Mein Quit the Shit' registration page. The 'Registrierung' section is active, with four steps: 1. Check der Zugangsvoraussetzungen (highlighted), 2. Details zum Programm, 3. Persönliche Angaben, and 4. Zugangsdaten per E-Mail. The main question is 'Konsumierst Du zurzeit Cannabis?' with four radio button options. The third option, 'Ja. Ich möchte meinen Konsum deutlich reduzieren oder sogar einstellen.', is highlighted with an orange box. Below the options is a 'Weiter' button and a link for questions: 'Fragen zum Programm oder zur Anmeldung an [beratung\(at\)quit-the-shit.net](mailto:beratung(at)quit-the-shit.net)'.

QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF



Start-Termin: 2 Varianten

- mit Chat (ca. 50 Minuten) mit einem/einer Berater/-in
- ohne Chat

Termin festlegen

Hallo tester_marcQtS8,

du kannst hier einen Start-Termin reservieren. Üblicherweise erfolgt der Einstieg in Quit the Shit mit einem Erstgespräch im Chat. So kann sich deine Beraterin oder dein Berater in den nächsten vier Wochen besser auf dich einstellen. Du kannst selbstverständlich auch Fragen stellen. **Es handelt sich um einen Textchat (kein Video).**

In der aktuell angezeigten Woche hast du auch die Möglichkeit einen Start-Termin ohne Chatgespräch zu wählen, falls keiner der angezeigten Chat-Termine für dich passt. Bitte wähle einen Termin.

Start-Termine mit Erstgespräch im Chat

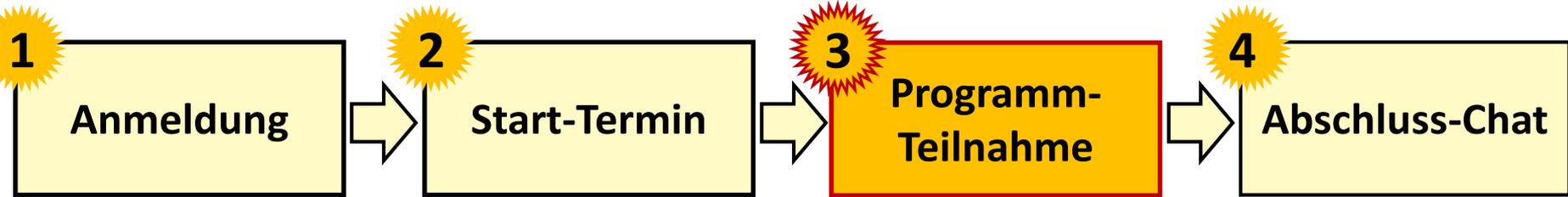
Startzeit	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.
14:00 Uhr		<input type="radio"/>					
12:45 Uhr			<input type="radio"/>				

Start-Termine ohne Erstgespräch im Chat

Startzeit	10.07.	11.07.	12.07.	13.07.	14.07.	15.07.	16.07.
00:00 Uhr - 23:59 Uhr			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

[auswählen](#)

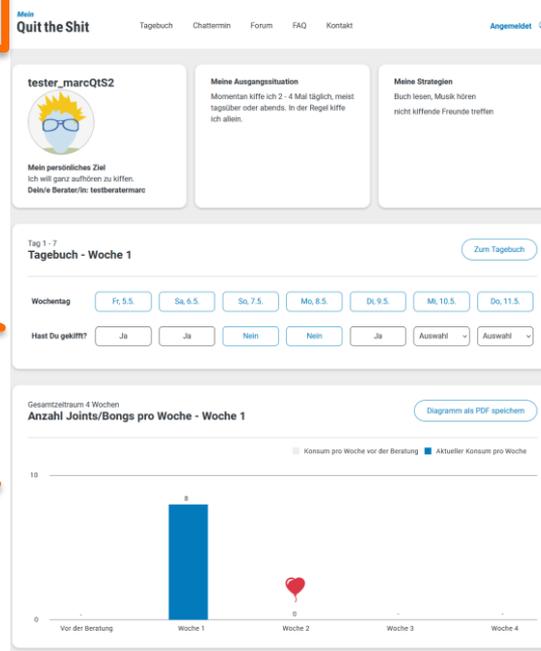
QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF



Konsumtagebuch

Forum für Teilnehmer:innen

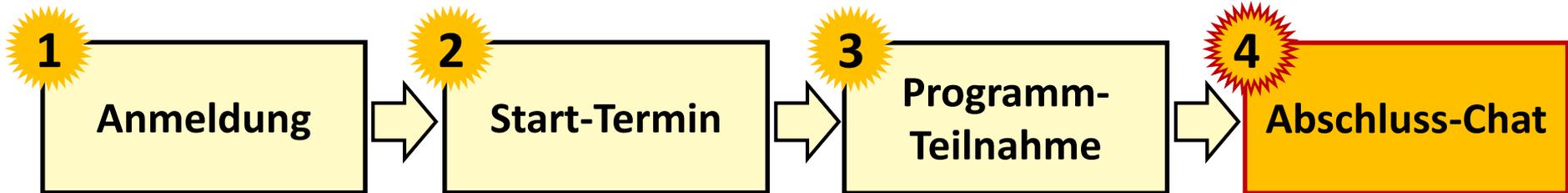
Feedbackchat mit Berater:in



Wöchentl. Textrückmeldungen von Berater:in

5 vertiefende Übungen

QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF

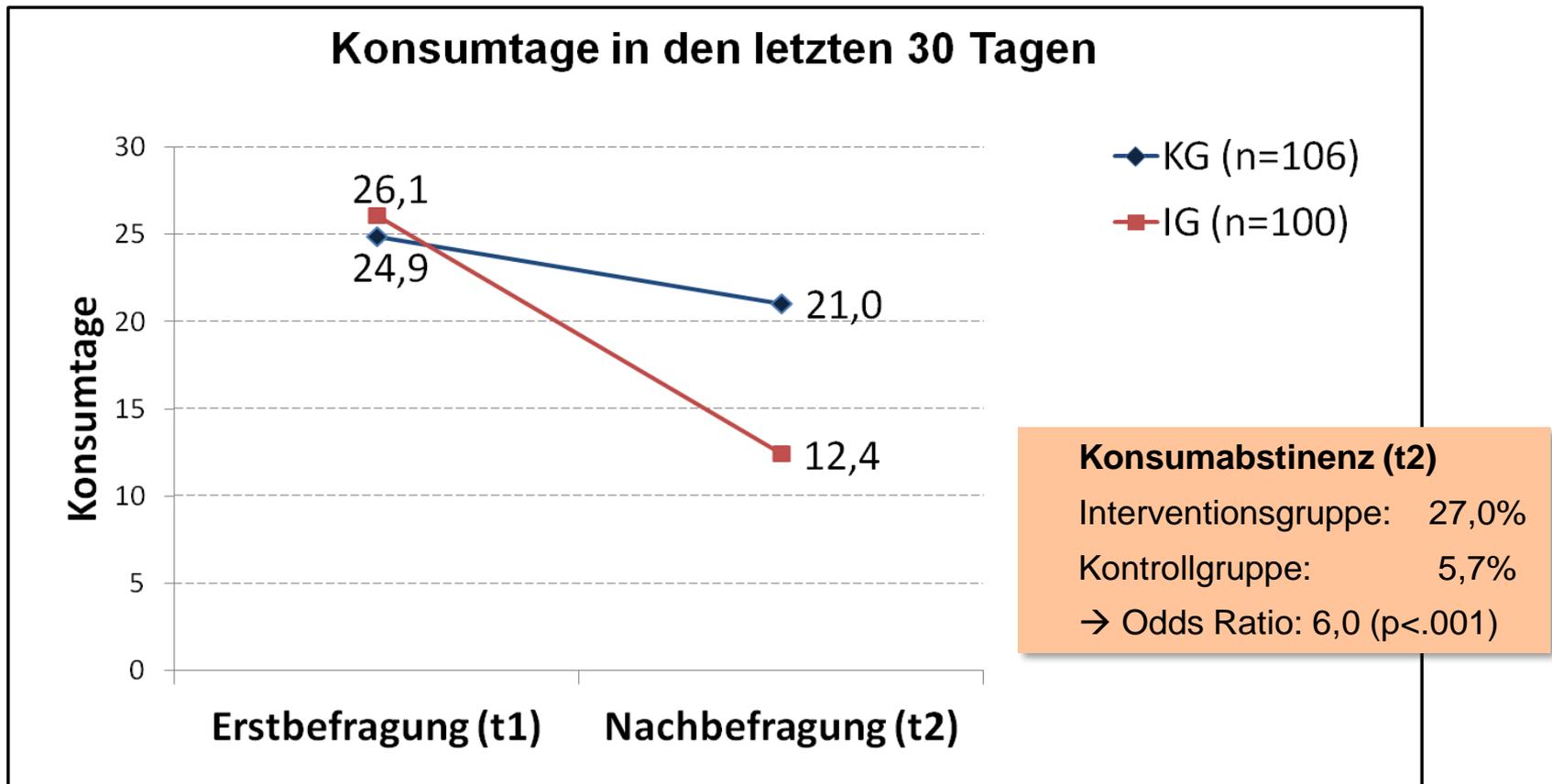


Abschluss-Chat mit Berater/-in:

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

QUIT THE SHIT – WIRKSAMKEIT

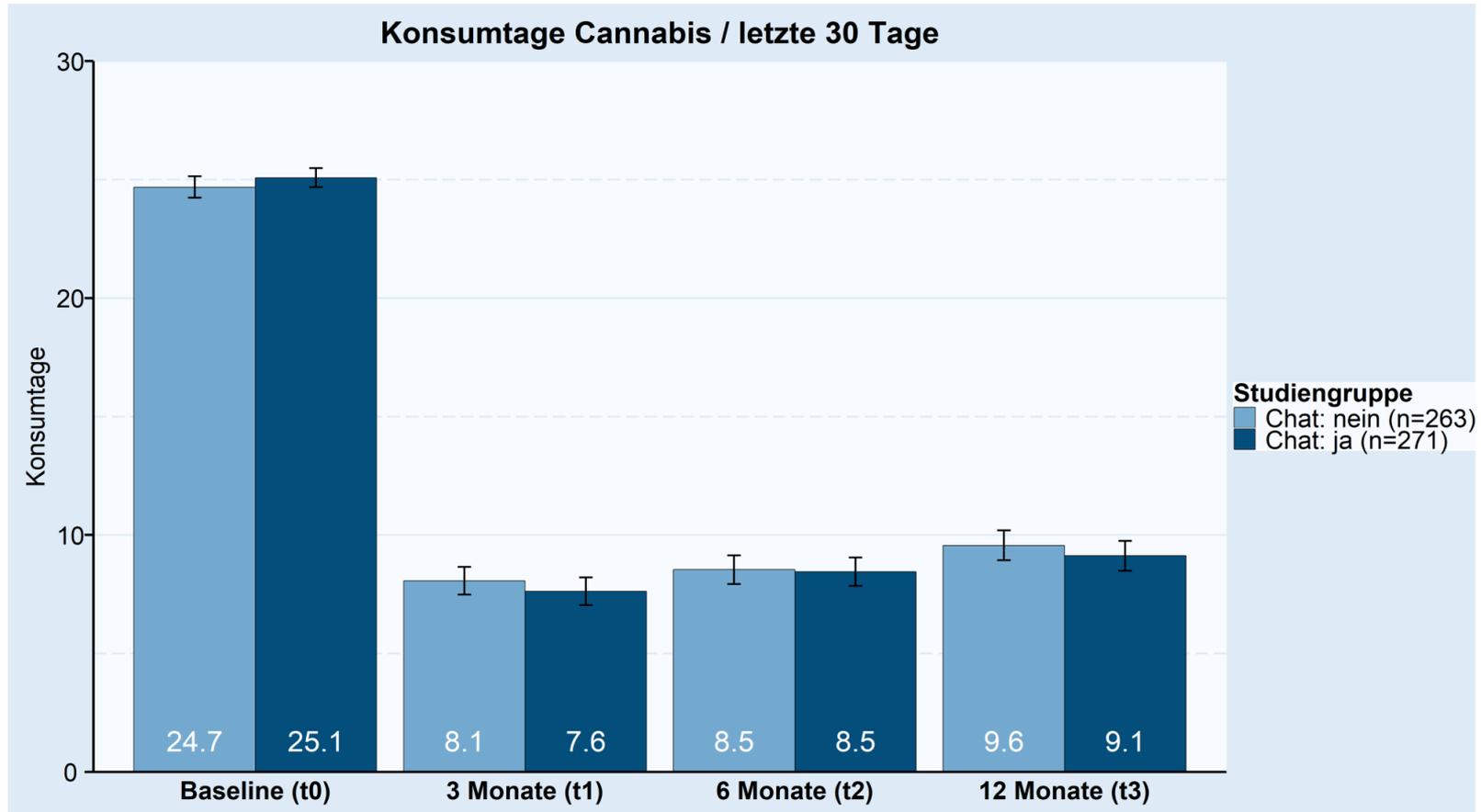
- RCT-Studie* mit Warte-Kontrollgruppe (3 Monate)



* Tossmann, Jonas, Tensil, Lang & Strüber (2011). A Controlled Trial of an Internet-Based Intervention Program for Cannabis Users. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 14 (11), 673-679. <http://doi.org/10.1089/cyber.2010.0506>

QUIT THE SHIT – WIRKSAMKEIT

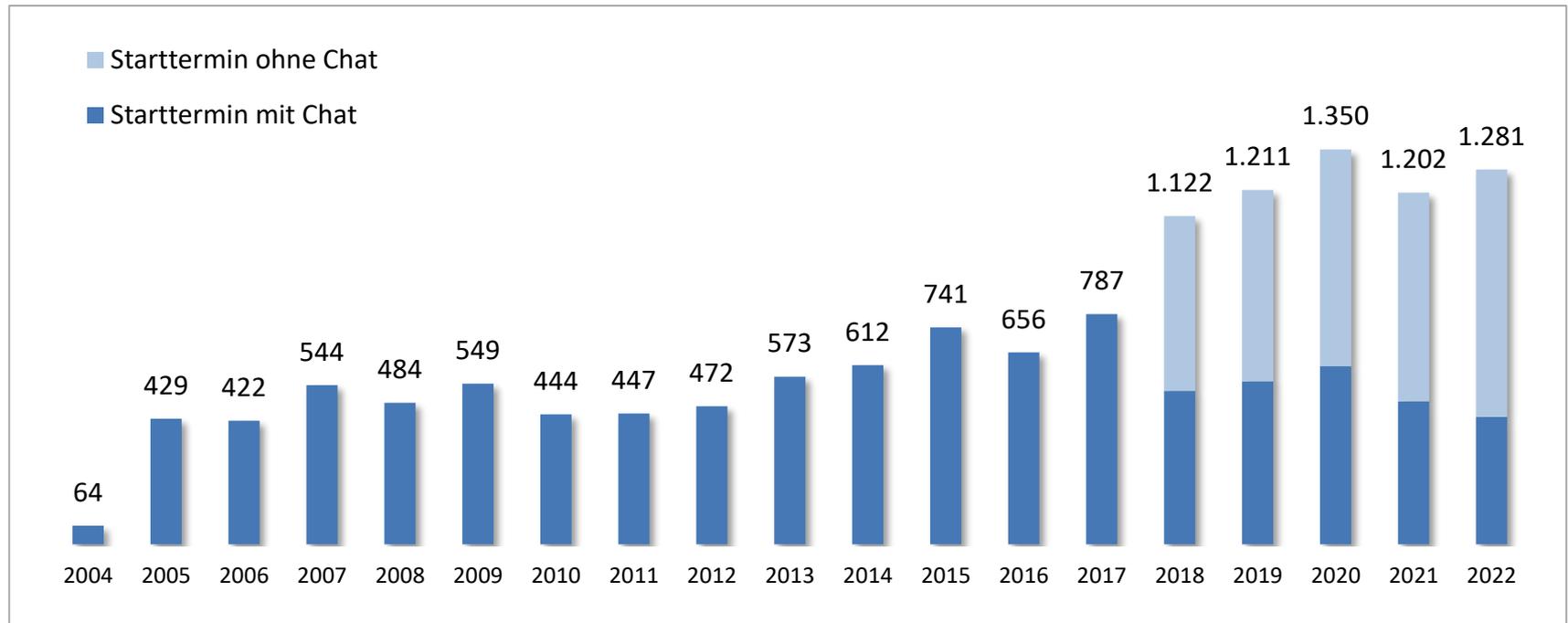
- RCT-Studie: Unterschiede mit/ohne Aufnahme-Chat*



* Jonas, Tensil, Tossmann & Strüber (2018). Effects of Treatment Length and Chat-Based Counseling in a Web-Based Intervention for Cannabis Users: Randomized Factorial Trial. JMIR, 20 (5), e166. <https://doi.org/10.2196/jmir.9579>

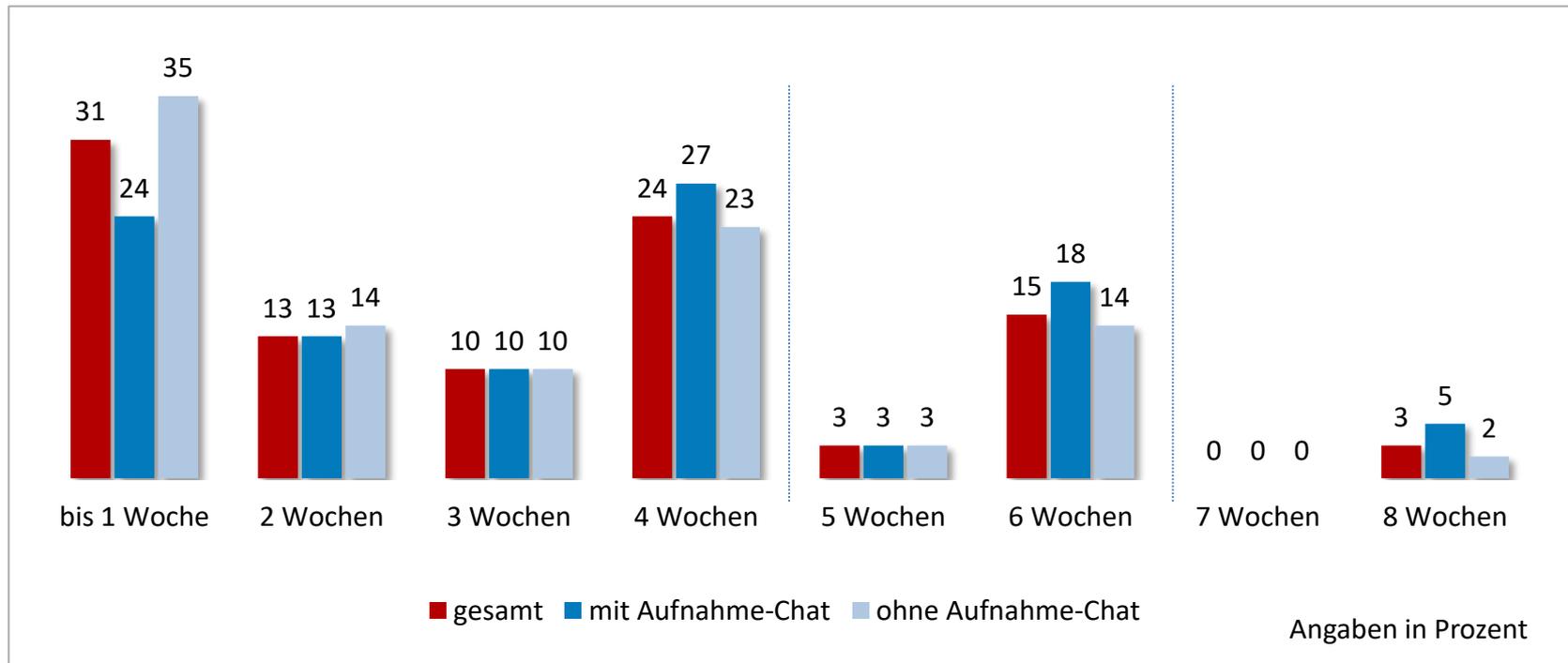
QUIT THE SHIT – NUTZUNG

- 3.214 Anmeldungen in 2022
- 1.281 Aufnahmen
- 35% der anmeldenden Personen erhielten Hinweis, dass kein Termin frei ist



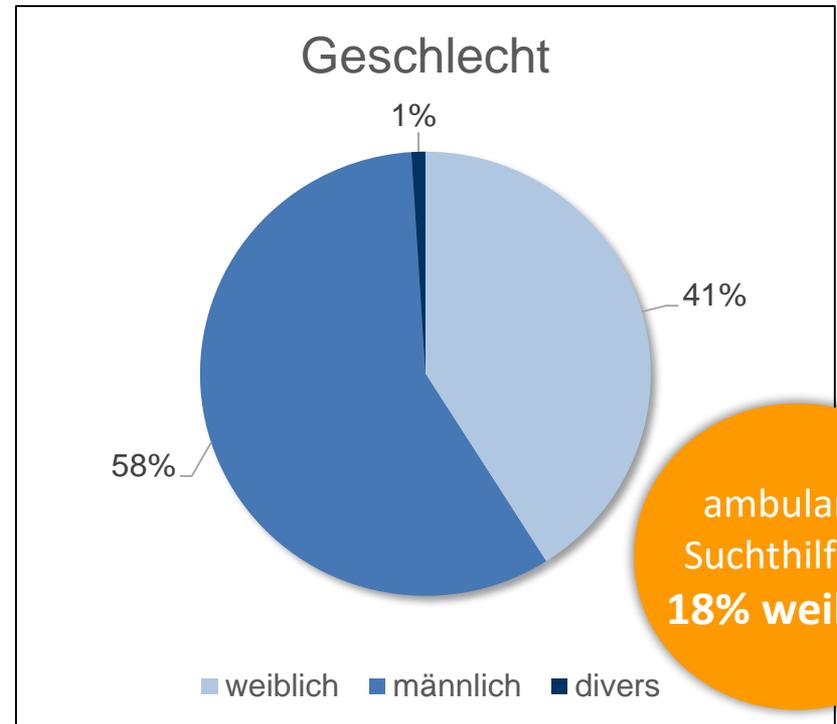
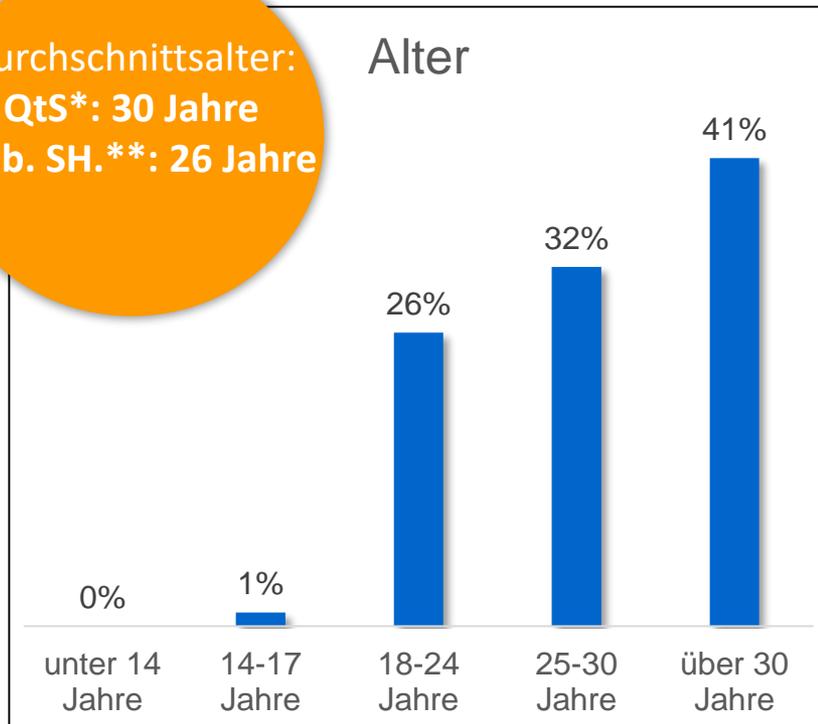
QUIT THE SHIT – NUTZUNG

- Ein Drittel bricht in der ersten Woche ab
- Haltequote:
 - mit Aufnahme-Chat: 51%
 - ohne Aufnahme-Chat: 39%



QUIT THE SHIT – TEILNEHMER:INNEN

Durchschnittsalter:
QtS*: 30 Jahre
amb. SH.**: 26 Jahre

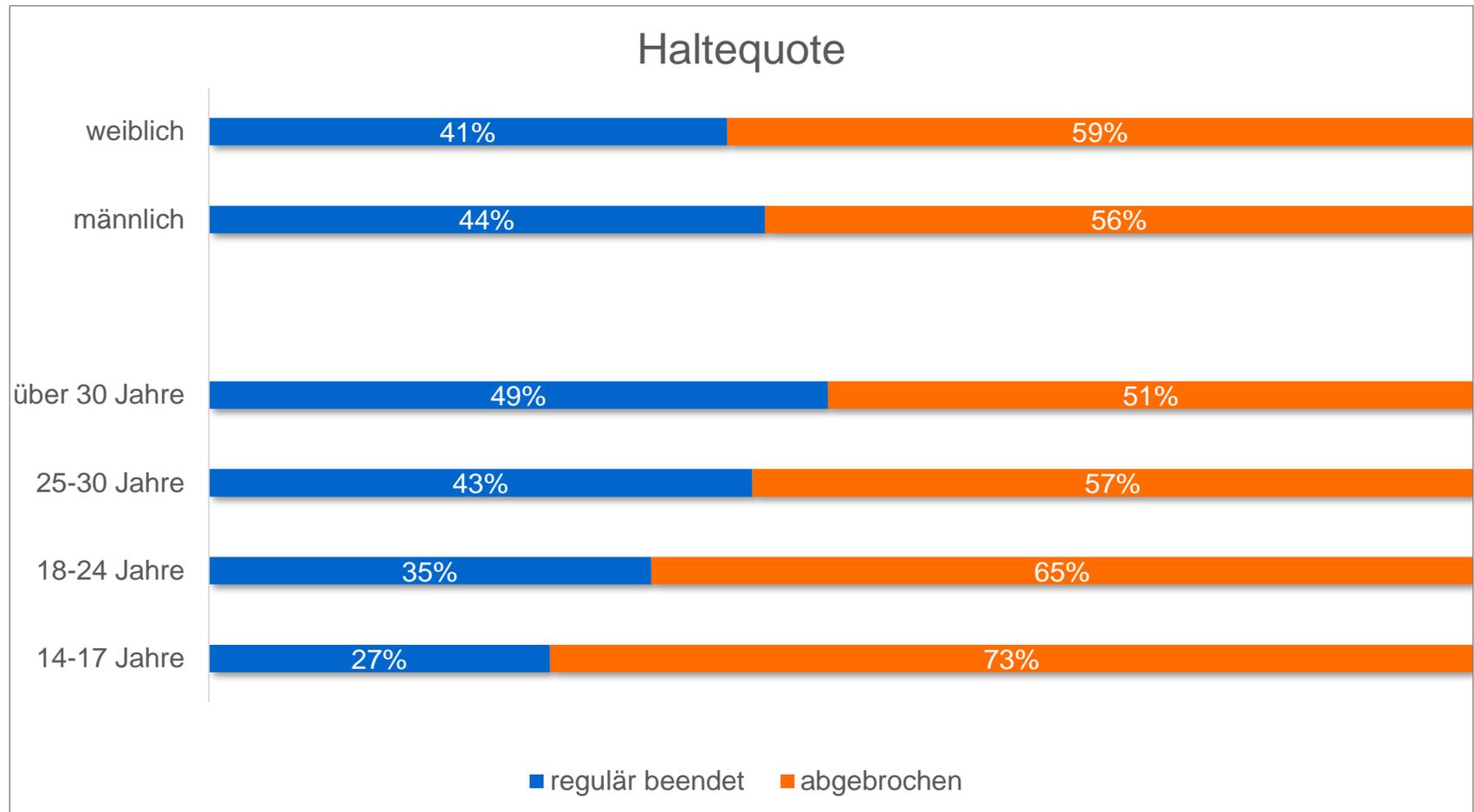


ambulante
Suchthilfe**:
18% weiblich

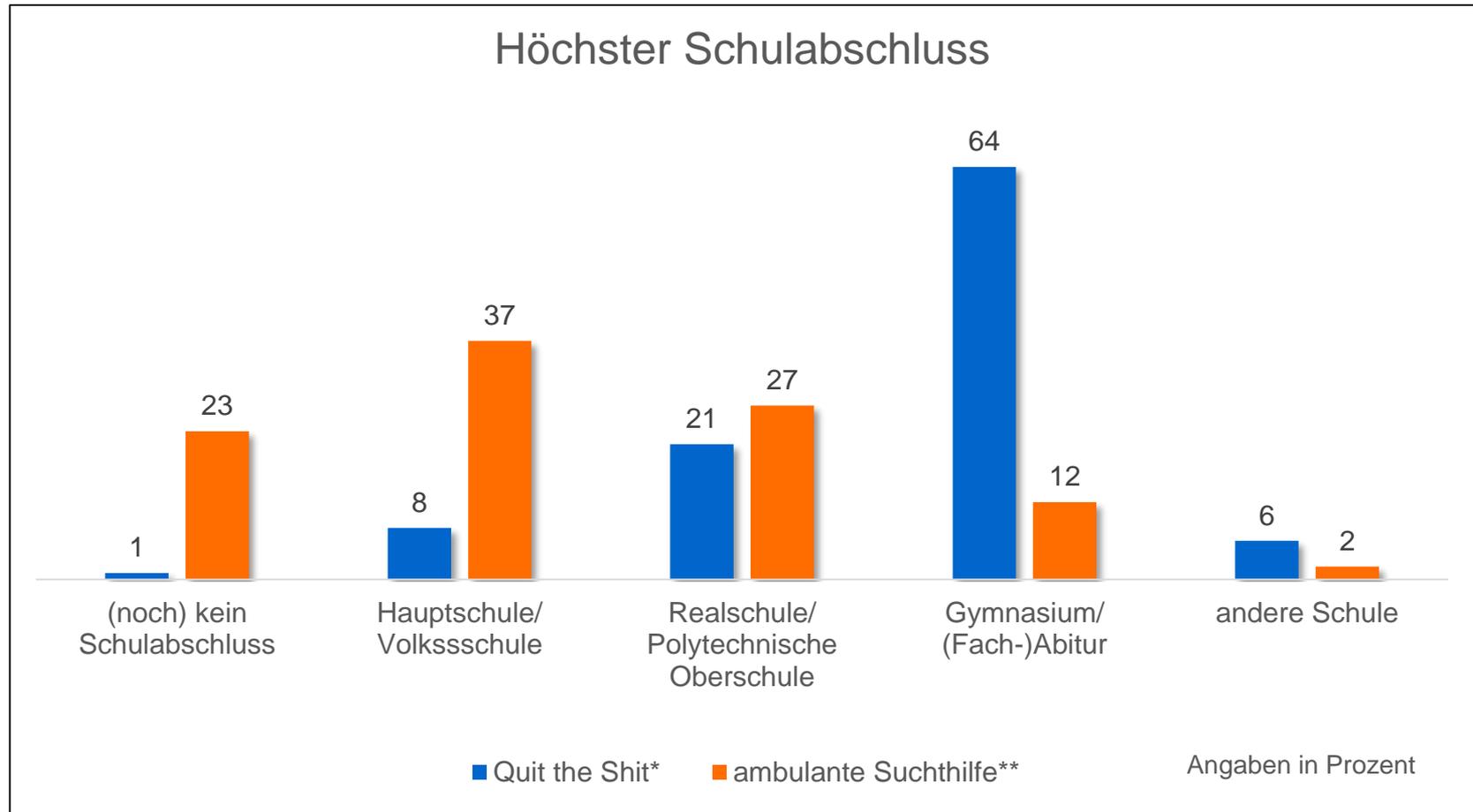
* BZgA (2023). Jahresbericht drugcom.de 2022. Köln: BZgA.

** Künzel, J., Murawski, M., Schwarzkopf, L. & Specht, S. (2022). Deutsche Suchthilfestatistik 2021. Tabellenband für ambulante Beratungs- und/oder Behandlungsstellen. München: IFT.

QUIT THE SHIT – TEILNEHMER:INNEN



QUIT THE SHIT – TEILNEHMER:INNEN

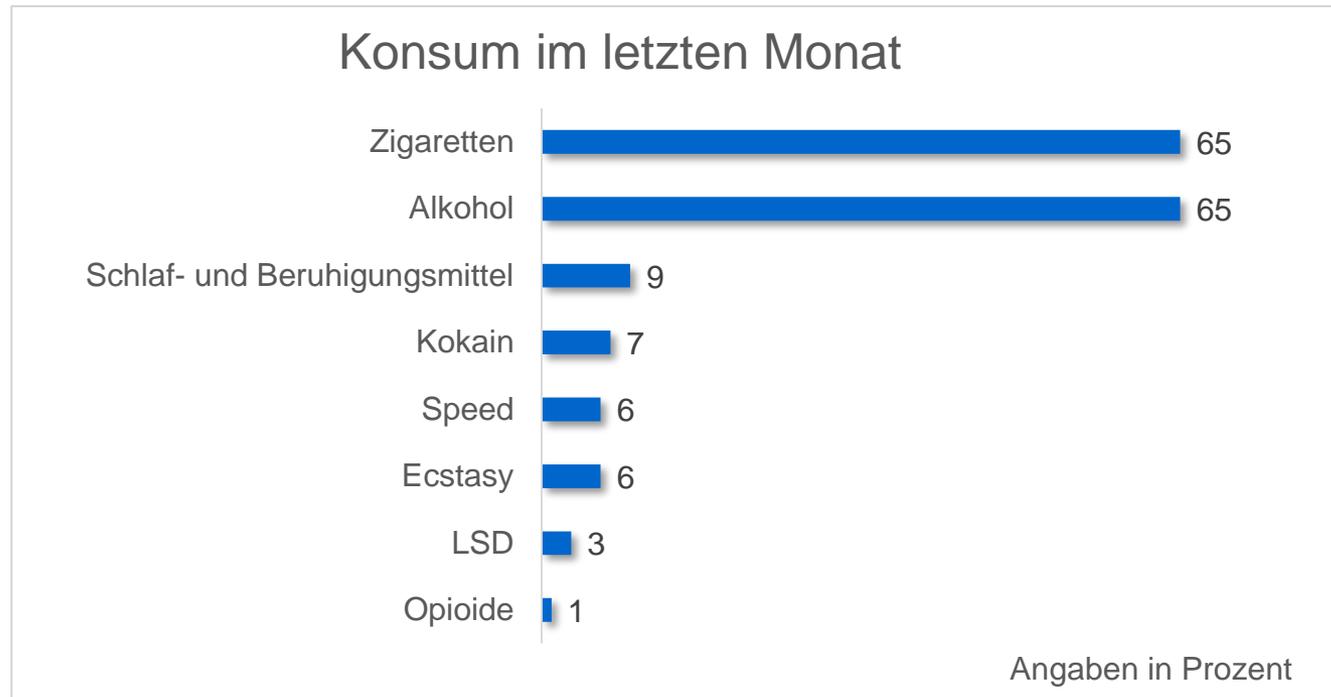


* BZgA (2023). Jahresbericht drugcom.de 2022. Köln: BZgA.

** Künzel, J., Murawski, M., Schwarzkopf, L. & Specht, S. (2022). Deutsche Suchthilfestatistik 2021. Tabellenband für ambulante Beratungs- und/oder Behandlungsstellen. München: IFT.

QUIT THE SHIT – TEILNEHMER:INNEN

- 28 Konsumtage im letzten Monat (Median)
- 23 g Cannabis im letzten Monat (Durchschnitt)
- 99 % Cannabisabhängigkeit (SDS)
- 23 % problematischer Alkoholkonsum (CAGE) (amb. Suchthilfe: 20% F10)



QUIT THE SHIT – TEILNEHMER:INNEN

Komorbide Störungen

