

# Suchtberatung online

## Erfahrungen aus der Praxis

Marc-Dennan Tensil, delphi-Gesellschaft, Berlin

Claudia Großert, Impuls Beratungsstelle, Leipzig

Fachtagung der Sächsischen Landesstelle  
gegen die Suchtgefahren e. V.

26. Mai 2021

## THEMEN

- Legale / illegale Drogen
- Problematisches Glücksspiel
- Problematische Mediennutzung
- Beratung von Angehörigen
- Gesundheitsförderung
- ...

## SCHWERPUNKTE

- Entwicklung von Online-Maßnahmen v.a. zur Suchtprävention/-beratung
- Durchführen von Online-Beratung
- Evaluation von Praxisprojekten

# WARUM DIGITALE SUCHTBERATUNG?

- Digitale Kommunikation als **ergänzender Kanal** für Suchtberatung
- Digitale Zugänge sind **attraktiv** für die Zielgruppe junger Menschen
- Digitale Angebote können **Effizienz und Wirksamkeit** von Suchtberatung unterstützen



Bild: Gustavo Wandalen / pixabay.com

# ONLINE-BERATUNG: QUIT THE SHIT

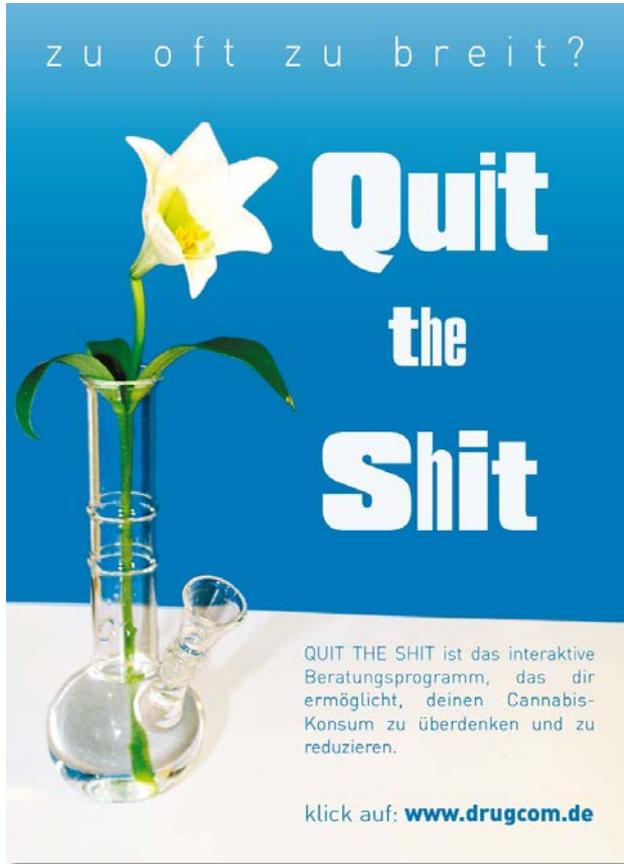
The screenshot shows the top navigation bar of drugcom.de with categories: Alkohol, Cannabis, Ecstasy, Halluzinogene, Kokain, Nikotin. The 'BERATUNG' menu is open, listing: Chat, E-Mail-Beratung, Quit the Shit, FAQ zu Beratung und Therapie, Hilfe für Familie & Freunde, Beratungsstellen, and Drogennotfall. Below the menu is a featured article titled 'Tödliche Überdosis bei Opioidkonsum mit speziellem Nasenspray verhindern' with a sub-headline 'Opioide wie Heroin sind die häufigste Ursache, wenn Drogenkonsumierende an einer Überdosis sterben. Ein spezielles Nasenspray kann ihr Leben retten.' Below this is a 'News' section with three articles: 'Mehr Herzrhythmusstörungen bei cannabisabhängigen jungen Menschen', 'Indoor-Cannabisanbau ist schlecht fürs Klima', and 'Fälle von „Fake Hanf“ mehren sich'.

Angebot der  
**BZgA**

The screenshot shows the 'Quit the Shit' website interface. The header features the title 'Quit the Shit' and the drugcom.de logo. A navigation menu on the left includes: DAS PROGRAMM, WISSENSWERTES, FAQ, FORUM, USERBERICHTE, ANMELDUNG, and LOGIN. The main content area has a blue header with the title 'Quit the Shit' and a sub-header 'BERATUNG FINDEN'. Below this is a large image of a person holding a pipe. The text below the image reads: '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 Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten, die professionelle Hilfe suchen.' Below this is a section titled '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.' There are two blue buttons: '» Mehr Informationen zum Programm' and '» Mit dem Kiffen aufhören oder reduzieren: Wissenswertes, um den Konsum von Cannabis in den Griff zu kriegen'. At the bottom is a blue button '» ZUR ANMELDUNG'. On the right side, there is a 'LOGIN QUIT THE SHIT' section with fields for 'Benutzername' and 'Passwort', a 'LOGIN' button, and links for '» Passwort vergessen?' and '» Neu hier? Zur Anmeldung'. Below that is a 'USERBERICHT' section with a profile picture of a man, the name 'MedizinMann', '30 Jahre', 'männlich', and a bio: 'Man realisiert einfach besser, wie man sich selbst immer wieder beschließt. [... mehr]'.

Online seit  
**2004**

# ONLINE-BERATUNG: QUIT THE SHIT



zu oft zu breit?

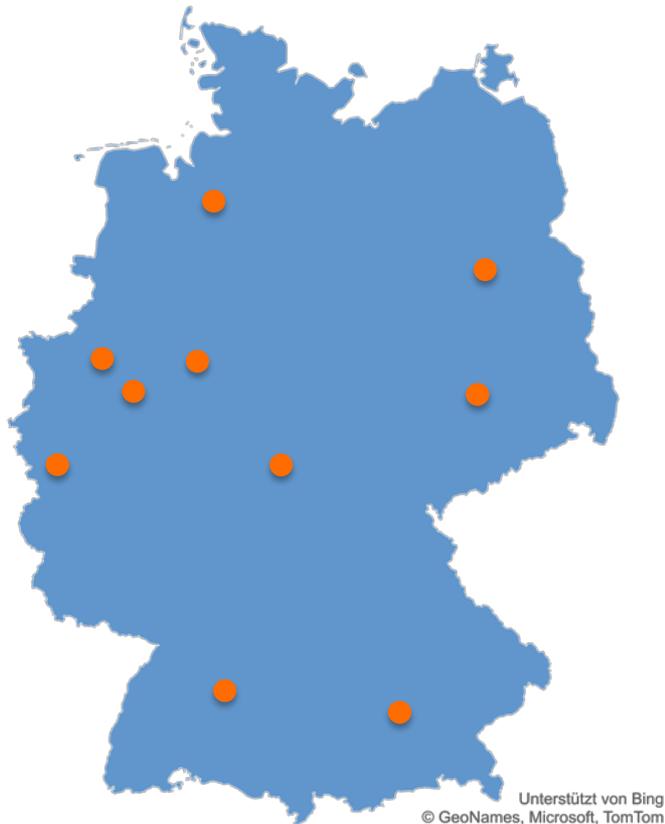
## Quit the Shit

QUIT THE SHIT ist das interaktive Beratungsprogramm, das dir ermöglicht, deinen Cannabis-Konsum zu überdenken und zu reduzieren.

klick auf: [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

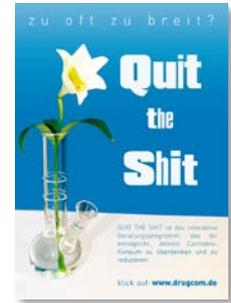
- **Zielgruppe:** Personen mit problematischem Cannabiskonsum
- **Ziel:** Ausstieg oder Reduktion
- Lösungsorientierter, klientenzentrierter Beratungsansatz
- Dauer: 4 Wochen (optional 2 x 2 Wochen Verlängerung)
- Selbstmonitoring und Beratung
- Aufnahmen in 2020: 1.350 User

# QUIT THE SHIT TRANSFER IN BERATUNGSTELLEN



- Seit 2006 Kooperation der BZgA mit Suchtberatungsstellen
- Aktuell 10 Beratungsstellen in 7 Bundesländern
  - Baden-Württemberg
  - Bayern
  - Berlin
  - Hessen
  - Niedersachsen
  - Nordrhein-Westfalen
  - Sachsen

# QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF



1

Anmeldung

2

Start-Termin

3

Programm-  
Teilnahme

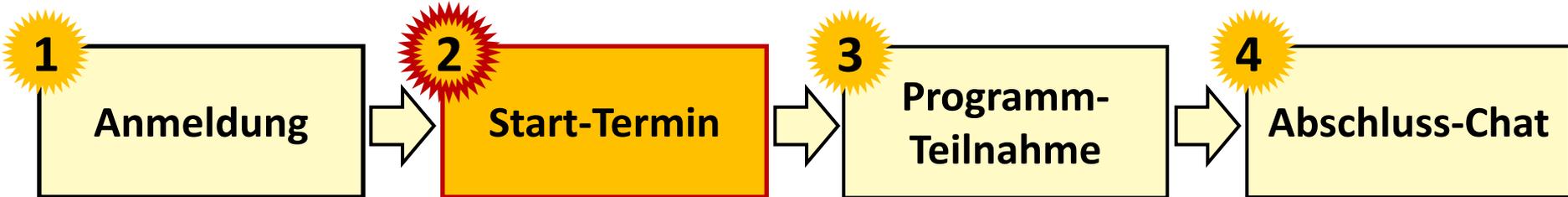
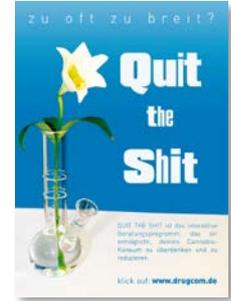
4

Abschluss-Chat

## Anmeldung

- Einstiegsfragebogen (ca. 15-20 min)
- Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Terminreservierung für den Start-Termin

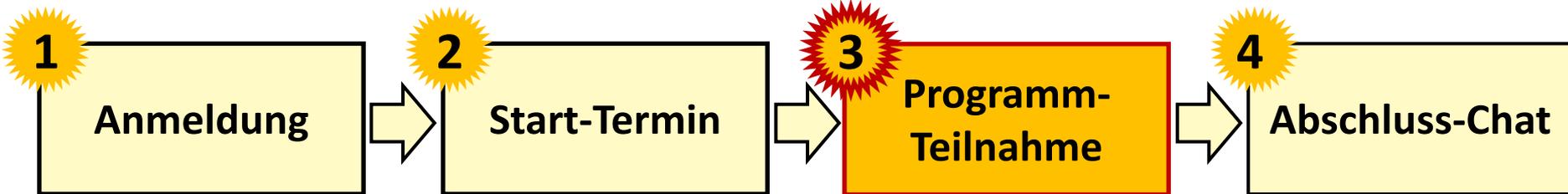
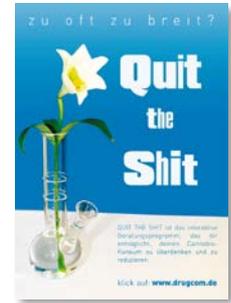
# QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF



## Start-Termin: 2 Varianten

- mit Chat (ca. 50 Minuten) mit einem/einer Berater/-in
- ohne Chat
  - Falls Start-Termine nicht passen
  - Falls Chat noch zu „hochschwellig“

# QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF



## Zugang zu:

- Konsumtagebuch
- Übungen (z. B. Risikosituationen, Vor- und Nachteile, alternative Aktivitäten)
- Wöchentliche Rückmeldung
- Feedback-Chat mit Berater/-in
- Forum für Teilnehmende

Quit the Shit  
drugcom.de

HOME > MEIN QUIT THE SHIT  
> MEIN KONSUM-TAGEBUCH  
> MEIN KONSUM PROTOKOLL

MEIN QUIT THE SHIT  
tester\_marc10

MITTWOCH, 16.1.19

Uhrzeit: --:--

Joints: 0

Bongs: 0

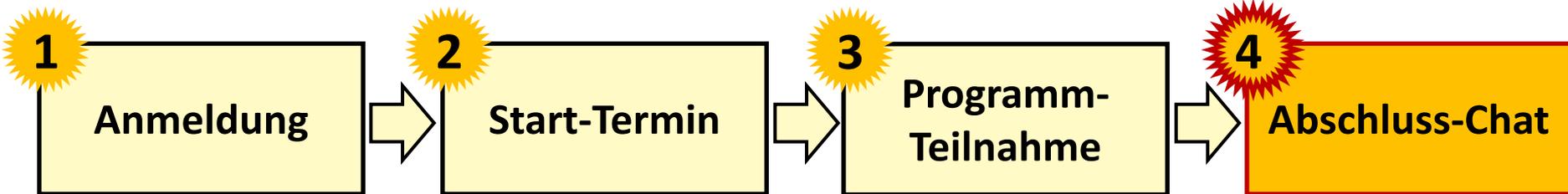
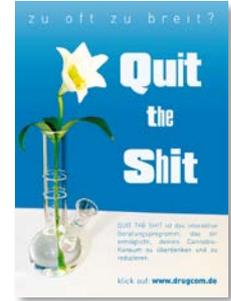
andere: 0

Was?

MIT WEM UND WO?

Beschreibe hier die Situation, in der du konsumiert hast.

# QUIT THE SHIT - PROGRAMMABLAUF

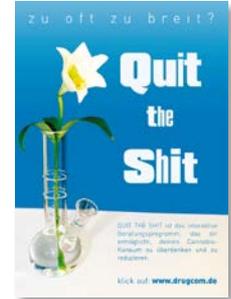


## Abschluss-Chat mit Berater/-in:

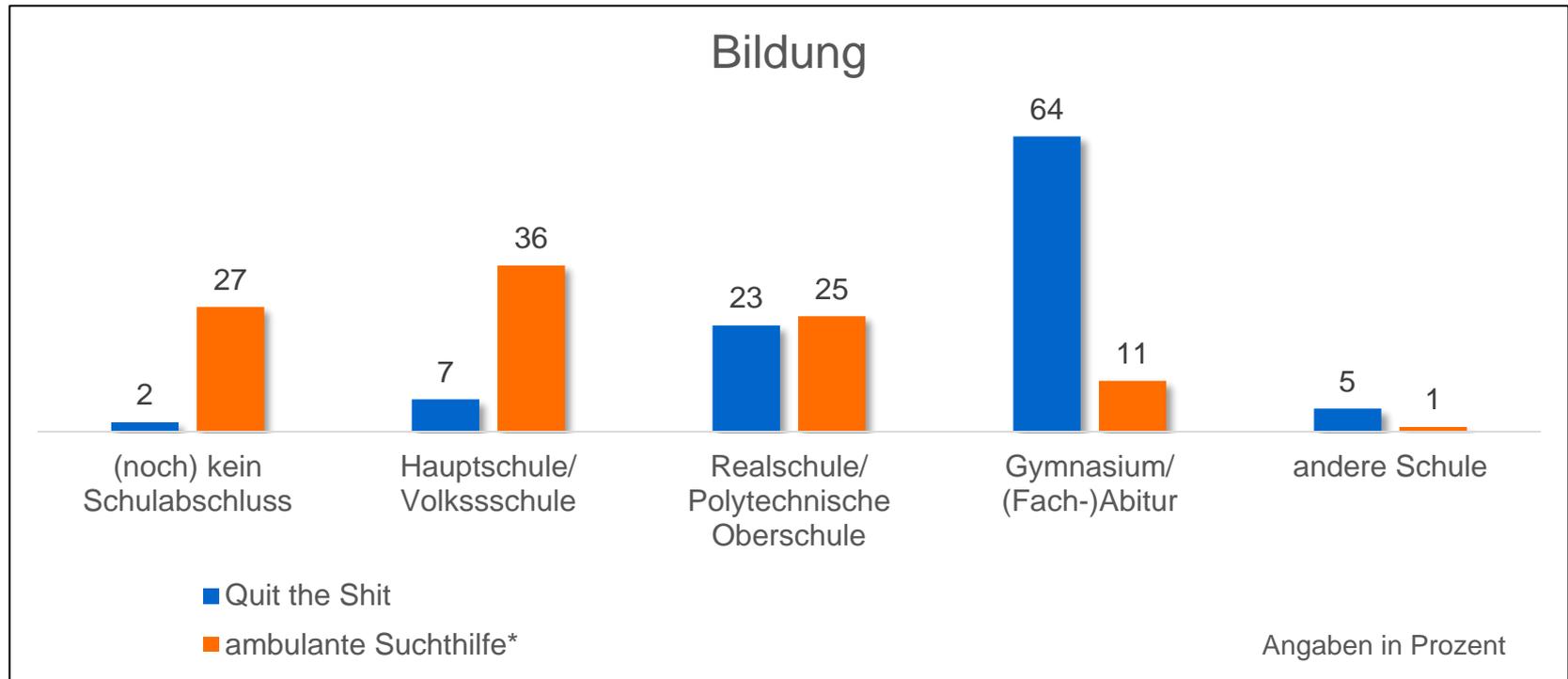
- Welche Programmziele wurden erreicht, welche nicht?
- Welche Strategien funktionieren, welche Situationen sind immer noch schwierig?
- Perspektiven: Ist weitere Unterstützung zu empfehlen?

ca. **44%**  
beenden das Programm  
regulär

# QUIT THE SHIT – TEILNEHMER\*INNEN



- Alter: 27 Jahre\* (ambulante Suchthilfe: 25 Jahre)\*\*
- Geschlecht: 32% weiblich (ambulante Suchthilfe: 17% weiblich)\*



\* BZgA (2021). Jahresbericht drugcom.de 2020. Köln: BZgA.

\*\* Dauber, H., Künzel, J., Schwarzkopf, L. & Specht, S. (2020). Deutsche Suchthilfestatistik 2019. München: IFT.

# DAS DIGISUCHT-PROJEKT

Aufgabenstellung: **„Entwicklung einer Detailkonzeption für eine trägerübergreifende digitale Suchtberatung“**

Laufzeit der Konzeptentwicklung: 01.08. - 31.12.2020

Kooperationsprojekt mit den Landesstellen für Suchtfragen sowie mit Suchtberaterinnen/-beratern, Suchthilfeträgern und Landesministerien in...

- ... Brandenburg
- ... Hessen
- ... Niedersachsen
- ... Sachsen-Anhalt

Download unter: <https://digisucht.delphi.de>



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# IMPLEMENTIERUNG

**Die Suchtberatung ist eine von 575 Verwaltungsleistungen, die im Rahmen des Onlinezugangsgesetzes (OZG) digitalisiert werden soll.**

- Verantwortlich für die Umsetzung: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS NRW) → Sozialplattform
- Im Rahmen einer Kooperation zwischen BMG, DigiSucht und MAGS NRW soll das DigiSucht Konzept bei den Ausarbeitungen der digitalen Suchtberatung berücksichtigt werden.



## KONTAKT

Dipl. Psych. Fabian Leuschner, M. Sc.  
[leuschner@delphi.de](mailto:leuschner@delphi.de)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**



**delphi**

**Forschen. Entwickeln. Anwenden.**

Dipl.-Psych. Marc-Dennan Tensil  
[tensil@delphi.de](mailto:tensil@delphi.de)