

# www.drugcom.de

## Suchtprävention im Internet



Evelin Strüber



Marc-Dennan Tensil

Seit Juli 2001 bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit der Internetplattform drugcom.de Informationen und Beratung zu legalen und illegalen Drogen an. Derzeit werden täglich über 2.000 Aufrufe (Visits) der Internetseite [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) registriert. Mit dem Internetangebot werden in erster Linie Jugendliche und junge Erwachsene angesprochen, die psychoaktive Substanzen konsumieren und sich über Risiken und Nebenwirkungen informieren wollen. Risikokompetenz ist das Stichwort, denn der Konsum von Alkohol und Drogen ist für viele junge Menschen Teil ihrer Lebenswelt.

### Konsum psychoaktiver Substanzen auf hohem Level

Trotz der Meldungen der letzten Zeit, in denen von einem Rückgang im Konsum illegaler Drogen - besonders Cannabis - berichtet wird, darf nicht übersehen werden, dass sich die Konsumprävalenz auf einem hohen Niveau befindet. So hat beinahe jeder Zweite in der Gruppe der 21- bis 24-Jährigen schon einmal eine illegale Droge konsumiert (Kraus, Pfeiffer-Gerschel & Pabst, 2008). Cannabis nimmt unter den illegalen Drogen eine herausragende Stellung ein. Elf bis 18 Prozent aller jungen Deutschen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren haben in den letzten zwölf Monaten Cannabis konsumiert, viele davon sogar täglich. Doch auch Stimulanzien wie Ecstasy (MDMA), Amphetamine und Kokain spielen in der Zielgruppe der jungen Erwachsenen eine Rolle, vornehmlich in den Party-Szenen. Dabei ist insbesondere der Mischkonsum von psychoaktiven Substanzen inklusive Alkohol und Nikotin ein häufig anzutreffendes Konsummuster, das vor gesundheitlichem Hintergrund besondere Aufmerksamkeit verdient. Der Konsum von legalen und illegalen Drogen ist insofern eine Realität, der sich auch die Prävention stellen muss. Doch Prävention kann bekanntlich keine Wunder vollbringen. Zunächst einmal gilt es, Konsumierende überhaupt zu erreichen. Denn dass gerade Konsumentinnen und Konsumenten illegaler Drogen Präventionsangeboten durchaus mit einem gewissen Misstrauen begegnen, zumal, wenn sie von staatlicher Seite kommen, dürfte nachvollziehbar sein. Daher ist es ein vorrangiges Ziel der BZgA, Akzeptanz

in der Zielgruppe zu schaffen und Glaubwürdigkeit in den Angeboten zu vermitteln. Der berühmt-berüchtigte „ausgestreckte Zeigefinger“, also Vorschriften und Verbote, sind hier wenig sinnvoll, da jede Botschaft als unglaubwürdig und bevormundend wahrgenommen werden würde. Junge Menschen wollen als mündige Bürgerinnen und Bürger angesprochen werden. Für die BZgA war es deshalb eine besondere Herausforderung, sowohl ein zielgruppenaffines Angebot zu schaffen, dass eine hohe Akzeptanz und Glaubwürdigkeit

unter jungen Menschen genießt als auch Methoden zu entwickeln, die präventiv in dieser Zielgruppe wirksam werden.



### Ziele von drugcom.de

Mit drugcom.de werden verschiedene Zielebenen angesprochen, die sowohl auf das Wissen als auch auf die Einstellung und das Verhalten in Bezug auf psychoaktive Substanzen fokussieren. Wie es bereits der Untertitel des drugcom-Logos mit „check yourself“ zum Ausdruck bringt, sollen die Konsumentinnen und Konsumenten dazu ermuntert werden, ihren eigenen Substanzkonsum zu reflektieren. Ziel ist es, junge Menschen zu einem selbstkritischen Umgang mit legalen und illegalen Drogen zu animieren. Die Reduzierung konsumbedingter Risiken steht im Vordergrund. Die Konsumabstimmigkeit bleibt im Blickfeld, wird aber nicht als Dogma behandelt.

Zielebenen und Ziele von drugcom.de	
Zielebenen	Ziele
Wissen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufklärung über die Wirkungen und Risiken von Drogen und Drogenkonsum</li> </ul>
Einstellung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung von Problembewusstsein und einer kritischen Einstellung gegenüber eigenem Konsumverhalten</li> </ul>
Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung eines risikoarmen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen</li> <li>• Förderung von Punktnüchternheit, mäßigem Konsum in tolerierten Situationen</li> <li>• Vermittlung von Kompetenzen zur Reduzierung oder Absetzung von Substanzen</li> </ul>

## Das Internet als Medium der Prävention

Das Internet als inzwischen selbstverständliches Alltagsmedium verbindet die Vorteile der Massenkommunikation durch das Erreichen einer potentiell großen Zielgruppe mit den Vorzügen personal-kommunikativer Ansätze, da das Internet es gleichsam erlaubt, sowohl mit Einzelpersonen als auch mit Gruppen in einen Dialog zu treten. Prävention via Internet funktioniert allerdings nur, wenn die Angebote auch wahrgenommen und genutzt werden. Das primäre Ziel von drugcom.de ist es daher, das Interesse der Konsumentinnen und Konsumenten zu wecken und Akzeptanz für die präventiven Inhalte zu erzielen. Neben einem zielgruppenaffinen Design wurde besonderen Wert auf interessante Inhalte und ein aktuelles und umfassendes Informationsangebot gelegt.

### Die wichtigsten Inhalte von drugcom.de im Überblick:

- **Rubrik „aktuelles“:** Meldungen aus Wissenschaft und Politik
- **Rubriken „topthema“/„abstimmen“:** Monatlich werden besondere Themen fokussiert.
- **Rubriken „drogenlexikon“/„häufig gestellte fragen“:** Infozentrale von drugcom.de
- **Rubrik „mischkonsum“:** Konsumerberichte und Expertenkommentare zu den häufigsten Mischkonsummustern sind hier zu finden.
- **Rubrik „wissen testen“:** Von Cannabis bis Opiate - acht Tests laden zum Überprüfen des eigenen Wissens ein.
- **Rubrik „sich testen“:** Mit Selbsttests zu Alkohol und Cannabis können Konsumierende ihr persönliches Risiko ermitteln.
- **Rubrik „beratung finden“:** Ob per E-Mail oder im täglichen Beratungschat, das drugcom-Team, bestehend aus professionellen Beraterinnen und Beratern, steht Rede und Antwort. Im Beratungsprogramm „quit the shit“ können Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich auch über einen Zeitraum von 50 Tagen persönlich beraten lassen. Das vollautomatische Programm „change your drinking“ unterstützt das Reduzieren des Alkoholkonsums.

## Tests als Vehikel der Prävention

Informationsvermittlung ist eine wichtige Methode. Allerdings darf nicht unerwähnt bleiben, dass die Effektivität der Informationsvermittlung als Mittel der Prävention nicht unumstritten ist. Gut belegt ist hingegen der Effekt, dass die Merkfähigkeit mit der Tiefe der kognitiven Verarbeitung ansteigt. Sprich: Wer sich stärker mit einer Thematik auseinandersetzt, wird sich die dargebotenen Informationen besser merken können. Daher werden auf drugcom.de insbesondere *Wissenstests* gewissermaßen als Vehikel der Prävention benutzt, da sie ein attraktives Angebot für die Zielgruppe darstellen. Dabei handelt es sich um Multiple-Choice-Tests zu acht verschiedenen Substanzen, bei denen sowohl auf richtige, wie auch auf falsche Antworten differenzierte Erklärungen gegeben werden. Wenn das Interesse geweckt ist, bieten weiterführende Links vertiefende Informationen. Bei dieser Form der Wissensvermittlung soll das für Jugendliche typische „Surfverhalten“ – der spielerische, nicht unbedingt zielgerichtete Umgang mit dem Internet – aktiviert und genutzt werden. Auswertungen des Nutzungsverhaltens belegen, dass die Wissenstests die mit Abstand meist genutzten Inhalte von drugcom.de sind.

Allein 2008 wurden die Wissenstests rund 170.000-mal aufgerufen. In der Häufigkeit der Nutzung nur knapp dahinter rangieren die verhaltensbezogenen *Selbsttests* zu den Substanzen Alkohol und Cannabis. Mit Hilfe des „cannabis check“ und des Alkohol-Selbsttests „check your drinking“ können die Nutzerinnen und Nutzer von drugcom.de ihr eigenes Konsumverhalten überprüfen. Sie erhalten ein differenziertes Feedback, in dem auf ihr Konsumverhalten und die daraus möglicherweise resultierenden gesundheitlichen Risiken eingegangen wird. Es wird somit im Sinne der Frühintervention schon in einem vergleichsweise frühen Stadium vor möglichen Folgen gewarnt, um die Person für Risiken zu sensibilisieren. Bei der Formulierung der Feedbacks ist daher besonderes Fingerspitzengefühl gefragt, wenn nicht Widerstand als Reaktion auf ein kritisches Ergebnis provoziert werden soll.

## Information

Neben den Testmöglichkeiten bietet drugcom.de einen umfangreichen und wissenschaftlich abgesicherten Informationspool. Interessierte finden hier ein Drogenlexikon sowie weiterführende Informationen unter den häufig gestellten Fragen. Im Bereich Mischkonsum erzählen Konsumentinnen und Konsumenten von ihren persönlichen Erfahrungen mit bestimmten Substanzkombinationen. Da es bislang nur wenige wissenschaftlich abgesicherte Informationen zu den gesundheitlichen Folgen des Mischkonsums illegaler Drogen gibt, wurden ausgewiesene Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet dazu gebeten, Einschätzungen zu den genannten Mischkonsummustern zu geben. Beides – Konsumerberichte und Expertenkommentare – werden nebeneinander gestellt. So können sich die Leserinnen und Leser ihr eigenes Bild über das Risikopotential von Mischkonsummustern machen. Ein weiteres wichtiges Element der Website sind aktuelle Meldungen und monatliche Topthemen. Kontinuierlich werden neue wissenschaftliche Publikationen im Bereich des Substanzkonsums in Fachjournals veröffentlicht. Hieraus die für die Zielgruppe relevanten Themen zu filtern und leicht verständlich aufzubereiten ist eine wichtige Aufgabe von drugcom.de. Um den Nutzerinnen und Nutzern eine Gelegenheit zum „Mitmachen“ zu geben, wird monatlich zu einem ausgewählten Thema eine Frage zur Abstimmung gestellt. Das aktuelle Abstimmungsergebnis wird schließlich umgehend rückgemeldet, flankiert von vertiefenden Informationen.

**abstimmen**

**So wurde abgestimmt** November 2008

**Im November 2008 haben 3022 User folgendermaßen abgestimmt:**

**Hattest du schon mal einen "Absturz" vom Kiffen?**

So wurde insgesamt abgestimmt.

Ja	53%
Nein	47%

Die Ergebnisse sind nicht repräsentativ.

**topthema:**

**Was beim Kiffen im Körper passiert**

Kiffen oder Kekse? Die Wirkung von Cannabis kann ganz entscheidend davon abhängen, wie es in den Körper gelangt, ob geraucht oder gegessen. Was passiert dabei im Körper? Ist hochpotentes Cannabis schädlicher? Wie kommt es wieder raus? Und wie lange dauert das? Denn die langen Nachweiszeiten von Cannabis haben dem einen oder der anderen schon den Führerschein gekostet. ... [\[ganze Meldung lesen\]](#)

## Beratung finden

Informationen können viele, aber nicht alle Fragen von Konsumentinnen und Konsumenten und nahestehenden Betroffenen beantworten. Oftmals sind persönliche Krisen oder psychische Probleme mit dem Substanzkonsum verbunden. Der Besuch einer Beratungsstelle wäre hier für viele ratsam, doch ist bekannt, dass beispielsweise ein Großteil derer, die nach objektiven Kriterien einen problematischen Cannabiskonsum aufweisen, den Gang in eine Drogenhilfeeinrichtung scheuen (Perkonig, Pfister, Lieb, Bühringer & Wittchen, 2004). Die Online-Beratung kommt hier den Bedürfnissen der Zielgruppe nach einer unkomplizierten und anonymen Möglichkeit, persönlichen Rat einzuholen, entgegen. Auf drugcom.de finden Ratsuchende mehrere Möglichkeiten, sich beraten zu lassen, sei es per *E-Mail*, online im *Chat* oder im Rahmen eines längeren Programms. Seit März 2008 haben die Nutzerinnen und Nutzer mit einem problematischen Alkoholkonsum auf drugcom.de auch die Möglichkeit, im Rahmen des 10-Tage-Programms „*change your drinking*“ ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Innerhalb der Programmlaufzeit können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Alkoholkonsum in einem Tagebuch protokollieren und Strategien zur Reduzierung des Konsums ausprobieren. Das Programm läuft vollautomatisch und gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nach 10 Tagen eine differenzierte Rückmeldung zum Programmserfolg bzw. zum aktuellen Alkoholkonsum.

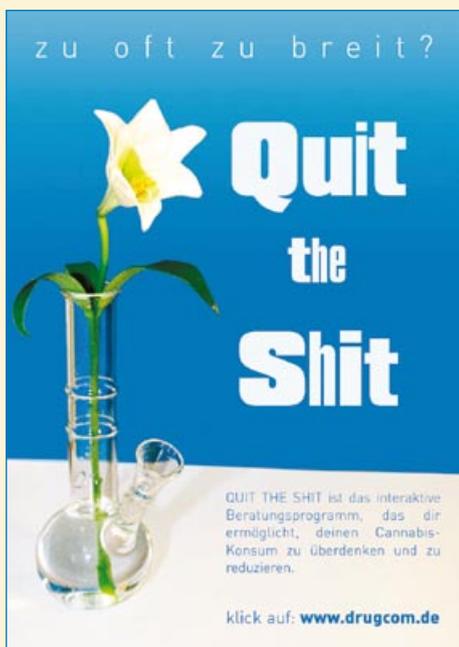
## Das Beratungsprogramm „quit the shit“

Mit „quit the shit“ wurde ein speziell auf Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten hin zugeschnittenes Beratungsprogramm entwickelt. Es richtet sich an Konsumierende, die ihren Cannabiskonsum zumindest reduzieren wollen. Eine gewisse Veränderungsbereitschaft muss daher vorhanden sein. Viele, die „quit the shit“ aufsuchen, sind allerdings auch fest entschlossen, das Kiffen einzustellen. So stellte beispielsweise ein 26-jähriger Teilnehmer, der nach eigenem Bekunden in einer „Kiffer-WG“ gelebt hat, in der Computerspiele und Kiffen den Alltag dominierten, selbstkritisch fest: „Zocken, kiffen, zocken ... Ich habe zehn (Joints) jeden Tag gekiff ... ich will das nicht mehr.“ Die meisten wollen allerdings erst einmal nur reduzieren. Andere – wie das Beispiel zeigt – sind bereits fest davon überzeugt, dass nur noch der Ausstieg für sie infrage kommt. Manche haben bereits aufgehört zu kiffen und stellen fest, dass es gar nicht so einfach ist, nach jahrelangem, oft täglichem Kiffen die Lebensgewohnheiten zu ändern und einfach „Nein“ zu sagen, wenn beispielsweise kiffende Mitbewohnerinnen oder Mitbewohner zum Joint einladen. Mit dem Programm „quit the shit“ soll der Zugang zu professioneller Beratung vereinfacht werden. Das Internet bietet hierfür ideale Voraussetzungen. Vor allem junge Menschen sind den alltäglichen Umgang mit dem Medium Internet gewohnt. Die Nutzerinnen und Nutzer können, abgesehen von der E-Mail-Adresse, vollkommen anonym teilnehmen und sind weitestgehend flexibel, was Ort und Zeit der Nutzung betrifft. Das Ziel der Beratung in Rahmen von „quit the shit“ ist eine signifikante Reduzierung des Cannabiskonsums. Der Ausstieg kann, muss aber nicht angezielt werden.

## Die wichtigsten Inhalte von „quit the shit“:

- **Aufnahmekontakt:** Der Aufnahmekontakt hat sowohl einen informativen als auch einen motivierenden Charakter. Zum einen macht sich die Beraterin bzw. der Berater hier ein erstes Bild von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern von „quit the shit“. Eine wichtige Aufgabe des Aufnahme-Chats ist es, gemeinsam mit der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer das individuelle Programmziel zu vereinbaren. Hier versucht die Beraterin bzw. der Berater eine gleichsam realistische wie möglichst konkrete Zielplanung zu initiieren und überprüfbare Ziele zu vereinbaren. Zum anderen macht die Beraterin bzw. der Berater im Rahmen des Aufnahme-Chats die herausragende Bedeutung des Konsumtagebuchs deutlich und ermuntert die Ratsuchenden dieses Instrument systematisch, d. h. täglich zu nutzen.
- **Das Tagebuch:** Das Konsum-Tagebuch ist das Kernmedium von „quit the shit“. Es fördert die Selbstbeobachtung der Beratungsklientel und stellt gleichsam die zentrale Kommunikationsfläche zwischen der Beraterin bzw. dem Berater und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Programms dar. Während des 50-Tage-Programms erhalten Ratsuchende regelmäßig, d. h. einmal pro Woche eine qualifizierte Rückmeldung vom Beratungsteam. Grundlage der Rückmeldungen sind die jeweiligen Tagebucheinträge, wobei auch die Angaben aus dem Eingangsscreening, aus dem Aufnahme-Chat und den Übungen berücksichtigt werden.
- **Übungen:** Zusätzlich zum täglichen Protokollieren beinhaltet das Programm bis zu vier Übungen, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich über ihre Risikosituationen und mögliche Kontrollstrategien Gedanken machen und ggf. Rückfälle analysieren können. Ein Entscheidungsbarometer lädt dazu ein, über die Vor- und Nachteile des Konsums oder des Ausstiegs zu reflektieren. Ganz wichtig ist auch die Umstellung der Lebensgewohnheiten, die meist stark vom Cannabiskonsum geprägt sind. Hierzu werden alternative Aktivitäten vorgeschlagen, die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in einem Wochenplan integriert werden können.
- **Wissenswertes:** Der Informationsbereich speziell für Cannabiskonsumierende, die ihren Konsum in den Griff kriegen wollen, steht allen Interessierten zur Verfügung.
- **Feedback- und Abschlussgespräch:** Etwa zwei Wochen nach Beginn des Tagebuchs werden die bisherigen Erfahrungen im Chat reflektiert, um das Ziel ggf. zu präzisieren. Zum Ende des 50-Tage-Programms wird schließlich mit allen, die „quit the shit“ regulär beenden, ein chatbasiertes Abschlussgespräch vereinbart. Ziel des Gesprächs ist es, die Erfahrungen aus der Programmteilnahme zu reflektieren und Strategien für zukünftige Problemlösungen zu besprechen. Damit soll die Nachhaltigkeit der erreichten Erfolge sichergestellt werden.

Denn die konkrete Zielvereinbarung wird individuell mit der Klientin oder dem Klienten verhandelt. Der Zeitrahmen ist auf 50 Tage festgelegt. Damit folgt das Programm konzeptionell einem lösungsorientierten Beratungsansatz, der in der Praxis der Beratungsarbeit aufgrund seiner pragmatischen Ausrichtung und seiner klaren methodischen Vorgaben eine große Akzeptanz genießt.



Die Beraterinnen und Berater fokussieren dabei konsequent jene Inhalte, die der Entwicklung von Lösungen dienen und versuchen den Austausch über die Problemsicht möglichst kurz zu halten. Dabei werden vor allem die vorhandenen Ressourcen der Klientinnen und Klienten genutzt, um Veränderungsprozesse zu fördern. So eindeutig wie es das oben zitierte Beispiel vermuten lässt, sind aber nicht alle Klientinnen und Klienten motiviert. Einige empfinden noch ein gewisses Unbehagen bei der Vorstellung, auf das Kiffen zu verzichten und sind sich womöglich noch nicht im Klaren, ob sie die Veränderung wirklich wollen. Mit diesen Ambivalenzen umzugehen, ist Teil der Beratung, die sich der Methoden der motivierenden Gesprächsführung bedient.

### Evaluationsergebnisse zu „quit the shit“

Seit dem Programmstart im August 2004 bis Ende 2008 wurden rund 1.900 Personen in das Programm aufgenommen. Durch Pre-Post-Erhebungen wird das Programm projektbegleitend auf seine Akzeptanz und seine Wirkung hin evaluiert. Bisherige Ergebnisse konnten aufzeigen, dass sich der Konsum nachhaltig mehr als halbiert. In einer Zwischenanalyse konnte beispielsweise ermittelt werden, dass sich die Konsummenge (Gramm Haschisch und Marihuana) drei Monate nach Abschluss des Programms von anfangs durchschnittlich 17 auf sieben Gramm pro Monat reduziert. Die Konsumhäufigkeit verringerte sich im Schnitt von 23 auf zehn Tage in den letzten 30 Tagen. 30 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stellten ihren Konsum sogar ganz ein. Im Dezember 2006 wurde zudem eine randomisierte Studie mit einer Warte-Kontrollgruppe gestartet, zu der bislang allerdings nur vorläufige Ergebnisse vorliegen. In der Studie werden verschiedene Konsummaße sowie Veränderungen im psychischen Befinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untersucht. In den Ergebnissen zeichnet sich ab, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer signifikant ihren Konsum gegenüber der Warte-Kontrollgruppe reduzieren konnten. Darüber hinaus werden in allen untersuchten psychischen Parametern wie Depressionen, Angstsymptome und Lebenszufriedenheit signifikante Verbesserungen gegenüber der Kontrollgruppe sichtbar.

Diese guten Ergebnisse gründen auf eine hohe Akzeptanz des Programms unter den Nutzerinnen und Nutzern von „quit the shit“. So werden die bereitgestellten Informationen zur Kontrolle des eigenen Cannabiskonsums als verständlich, interessant und nützlich bewertet; ebenso verhält es sich mit dem Kontakt zum Beratungsteam. Aus den Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzer wird vor allem deutlich, dass die zentralen Programmbestandteile – das Tagebuch und die vom Beratungsteam verfassten Tagebuchkommentare – eine wirkungsvolle Hilfe bei der Reduzierung ihres Cannabiskonsums sind.

### Transfer von „quit the shit“

Trotz des im Vergleich zu üblichen ambulanten Beratungsstellen geringen Aufwands in der personalen Beratung, weist auch „quit the shit“ beschränkte Aufnahmekapazitäten auf. Dies hat teilweise dazu geführt, dass Interessenten abgewiesen werden mussten. Daher wird das Programm seit Sommer 2006 im Rahmen eines Transfers dezentralisiert, so dass ambulante Suchtberatungsstellen das Programm nutzen und in ihre Beratungspraxis integrieren können. An der dezentralen Betreuung der Klientinnen und Klienten sind derzeit elf Therapie- und Beratungseinrichtungen in acht Bundesländern beteiligt und decken etwa die Hälfte des Gesamtaufkommens an Klientinnen und Klienten ab.

**Marc-Dennan Tensil und Evelin Strüber**

#### Literatur:

- Kraus, L., Pfeiffer-Gerschel, T. & Papst, A. (2008). *Cannabis und andere illegale Drogen: Prävalenz, Konsummuster und Trends. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurvey 2006. Sucht, 54, Sonderheft 1, 16-25.*
- Perkonig, A., Pfister, H., Lieb, R., Bühringer, G. & Wittchen, H.-U. (2004). *Problematischer Konsum illegaler Substanzen, Hilfsuchverhalten und Versorgungsangebote in einer Region. Suchtmed, 6, 22-31.*
- Van Eimeren, B. & Frees, B. (2008). *Internetverbreitung: Größter Zuwachs bei Silver-Surfern. Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2008. Media Perspektiven, 2008 (7), 330-344.*

#### Angaben zu den Autoren:

Marc-Dennan Tensil (Diplom-Psychologe) ist Projektleiter bei der delphi-Gesellschaft, die drugcom.de im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung umsetzt und betreut.

Evelin Strüber (Diplom-Soziologin) ist verantwortliche Referentin für das Suchtpräventionsprojekt www.drugcom.de bei der BZgA.

#### Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Referat: Prävention des Substanzmissbrauchs. Suchtprävention

Evelin Strüber

Ostmerheimer Str. 200 • 51109 Köln

Tel. 0221/89 92-294 • Fax 0221/89 92-300

E-Mail: evelin.strueber@bzga.de • www.bzga.de