

# **Möglichkeiten des Internets für die Prävention und Frühintervention suchtspezifischer Störungen**

**Dr. Peter Tossmann**

delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und  
Projektentwicklung mbH, Berlin

**BRENNPUNKT „Virtuelle Welten“**

ARGE Tagung 12.-14. Okt. 2009, Wien

# Ausgangssituation

**178** Million Europäer haben Zugang zum Internet

**55%** aller Internetnutzerinnen und –nutzer in Europa sind täglich online.

**42%** aller Internetnutzerinnen und –nutzer in Europa suchen Gesundheitsinformationen im Internet

# Durchschnittliche tägliche Nutzungsdauer von Medien (Min./Tag)\*

	TV	Radio	Internet	Zeitung	CD	Buch	Zeitschrift
<b>Gesamt<sup>1</sup></b>	223	186	58	28	33	25	12
<b>14-19 J.</b>	100	97	120	9	98	35	7

\*Van Eimeren & Frees (2008). Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie. *Media Perspektive* 7, 330-344.

<sup>1</sup> Altersgruppe 14-79 Jahre

# Gesundheitsbezogene Kommunikation im Internet

- Informationswebsites
- Interaktive Tests
- Foren und Blogs
- Persönliche Beratung via E-Mail oder Chat
- Strukturierte Interventionsprogramme

# Gesundheitsbezogene Kommunikation im Internet

- Informationswebsites
- Interaktive Tests
- Foren und Blogs
- Persönliche Beratung via E-Mail oder Chat
- **Strukturierte Interventionsprogramme**

# Was ist ein strukturiertes internetbasiertes Interventionsprogramm?

## Zentrale Charakteristika:

- Zielgruppenspezifik
- Empirisch begründete inhaltliche Struktur
- Zeitliche Struktur (Programmanfang, -ende, Begleitung)
- Interaktivität (Datenbank, personale Kommunikation)
- Angebot und programmbezogene Kommunikation im www

# Internetbasierte Interventionen: Eine internationale bereichsübergreifende Perspektive

## **Angst & Depression**

Schneider, Mataix-Cols, Marks, Bachofen (2005)  
Shandley, Austin, Klein, Pier, Schattner, Pierce (2008)  
van Straten, Cuijpers, Smits (2008)

## **Burnout**

Brattberg (2006)  
Lange, van de Ven, Schrieken, Smit (2004)

## **Rauchen**

Brendryen & Kraft (2008)  
Swartz, Noell, Schroeder, Ary (2006)  
Etter (2005)

## **Alkoholkonsum**

Saitz, Helmuth, Aromaa, Guard, Belanger (2004)  
Riper, Kramer, Smit, Conijn, Schippers, Cuijpers (2007)

## **Konsum illegaler Drogen**

Tossmann & Leuschner (2009)

# Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

## Beispiel I



<https://www.rauch-frei.info/programm/>



# Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

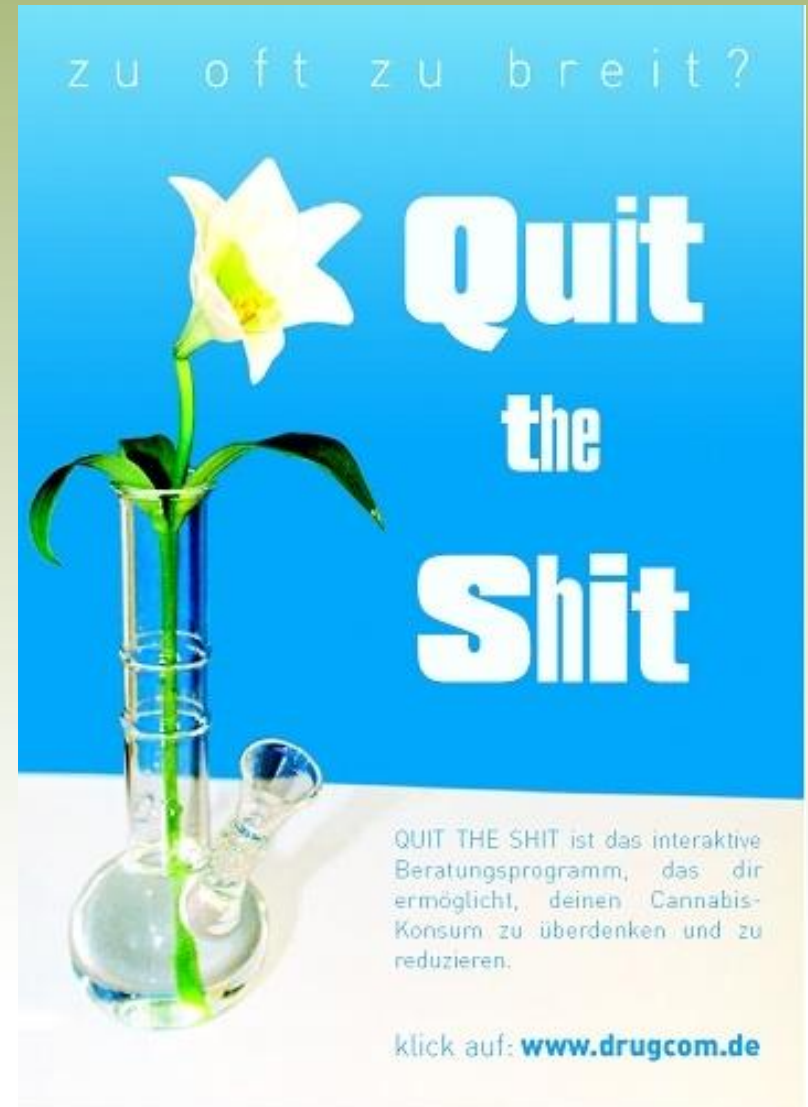
## Beispiel II

<https://www.check-dein-spiel.de>

# Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

## Beispiel III

<http://www.drugcom.de>



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)

# Theoretische Grundlagen der Programme

## Lerntheorie

*(Kanfer, 1986)*: Monitoring des eigenen Verhaltens, Selbstregulation als Ressource zur Verhaltensänderung

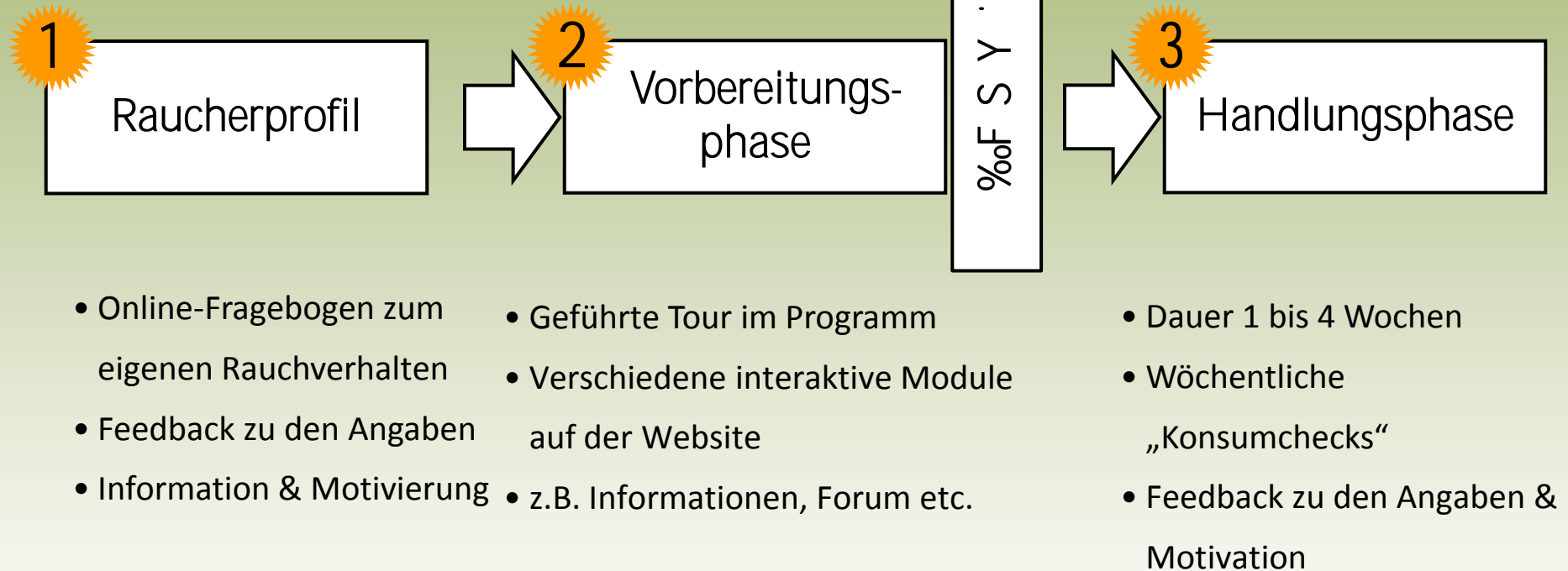
## Lösungsorientierter Kurzzeitintervention

*(Berg & Miller, 2000, De Jong & Berg, 1998, Miller & De Shazer, 2000 )*

Motivierende Gesprächsführung *(Miller & Rollnick, 2004)*

Zielgruppe:	Jugendliche Raucherinnen und Raucher
Programmziel:	Ausstieg oder Reduktion
Programmstart:	März 2005
Art des Programms:	datenbankbasiert / vollautomatisch
Programmdauer:	4 Wochen
Teilnehmer/innen :	7.993 (23.3.05 bis 31.8.09) 160-180 pro Monat

# Programmstruktur



## Home

Willkommen bei **rauchfrei**, deinem persönlichen Begleiter auf dem Weg zu mehr Unabhängigkeit.

Es gibt ganz unterschiedliche Rauchtypen. Was für den einen zutrifft, stimmt bei dem anderen noch lange nicht. **rauchfrei** bietet dir an, dein persönliches Raucherprofil zu ermitteln. Schau doch mal, was für ein Typ Raucher du bist.

Falls du dich anschließend für eine Änderung deines Rauchverhaltens entscheidest, werden wir dich individuell darauf vorbereiten und dich anschließend über einen Zeitraum von bis zu 4 Wochen bei deinem Vorhaben begleiten und unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym.

**PROFIL STARTEN**

[Mehr Infos zum Programm hier](#)

Optimiert für:   
 Bildschirmauflösung ab 1024 x 768   
 Internet Explorer ab Version 6.0   
 Mozilla Firefox ab Version 1.0

**Nächster Chat:**  
 Donnerstag  
 (26.02.2009)  
 17-18 Uhr

### Meine Erfolgsstory



**Nickname:**  
 little\_may

**Alter:**  
 21 Jahre

Macht es einfach! Hört auf! Es gibt keinen realen Grund, der für das Rauchen spricht. Es wird euch auch nichts weggenommen, schon gar keine Lebensqualität. [\[mehr\]](#)

**PROFIL ERSTELLEN**

**VORBEREITUNG AUF TAG X**

**HANDLUNGSPHASE NACH TAG X**

# RAUCHFREI

Info

FAQ



Logout

1. Es geht um die erste Woche nach Tag X (01.09.2008): Wie viele Zigaretten hast du ungefähr an den jeweiligen Tagen geraucht? Trage bitte eine Zahl ein. Wenn du in dem angegebenen Zeitraum keine Zigarette geraucht hast, dann klicke einfach auf "weiter". Falls du Einträge im (Nicht-)Rauchertagebuch in "mein rauchfrei" vorgenommen hast, werden diese hier übernommen.



Tag:	Mo. 01.09.	Di. 02.09.	Mi. 03.09.	Do. 04.09.	Fr. 05.09.	Sa. 06.09.	So. 07.09.
Anzahl Zigaretten:	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

weiter



## Tag X festlegen

Wähle den Tag, an dem du das Rauchen einstellen willst. Dieser kann schon morgen sein, spätestens aber in 10 Tagen. Dein Tag X sollte am besten in einer Zeit liegen, in der du keine besonderen Stresssituationen erwartest.

**Unser Tipp:** Nimm dir ein paar Tage Zeit für die Vorbereitung und lege Tag X nicht gleich auf den nächsten Tag. Denn im Anschluss an die Anmeldung beginnt eine spezielle **Vorbereitungstour**. Darin werden dir alle wesentlichen Aspekte gezeigt, die für einen erfolgreichen Rauchausstieg bzw. das Reduzieren notwendig sind. Wenn du gut vorbereitet bist, erhöhst du die Chancen, dein persönliches Ziel zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

September 2008						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

[PROFIL ERSTELLEN](#)[VORBEREITUNG AUF TAG X](#)[HANDLUNGSPHASE NACH TAG X](#)



# RAUCHFREI

Info

FAQ



Logout

vorgesehen hast. Auch ein Tellerongespräch mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund kann dich entspannen oder belohnen.

Die **Tipps und Tricks** können dir weitere Anregungen geben, wie du schwierige Situationen meistern kannst.



## Bestätigung für den nächsten Konsumcheck

Dies ist der erste Konsumcheck nach Tag X. Du hast bei deiner Anmeldung angegeben, 4 Wochen teilzunehmen, erhältst also insgesamt 4 Rückmeldungen zu deinem Zigarettenkonsum. Die Rückmeldungen erfolgen im Wochenrhythmus.

**Möchtest du noch eine weitere Rückmeldung erhalten und per Mail dazu eingeladen werden?**

- Ja, ich möchte weiterhin teilnehmen
- Nein, ich möchte meine Teilnahme hiermit beenden

abschicken

Impressum



# Wen erreichen wir mit dem Programm?

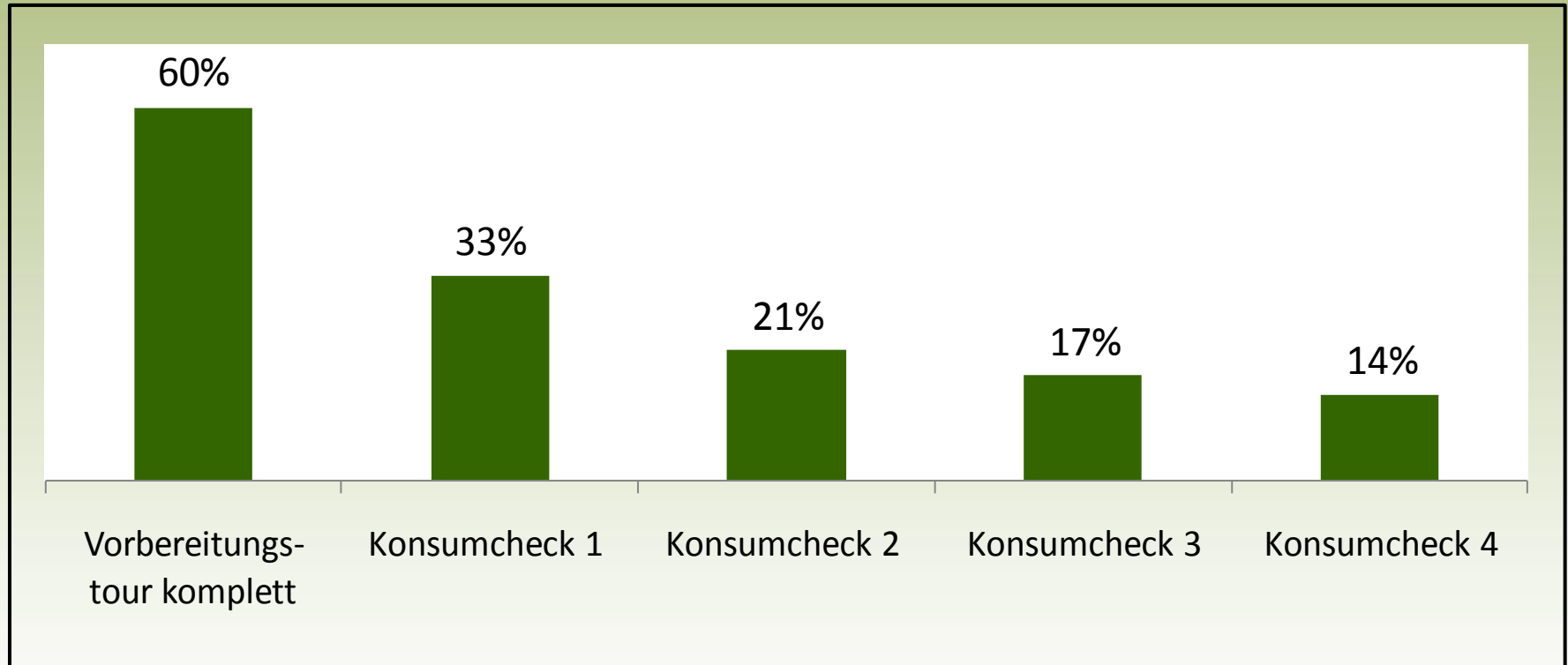
		N=7.993
<b>Geschlecht</b>	weiblich	47%
	männlich	53%
<b>Alter</b>	bis 14 Jahre	3%
	15-17 Jahre	15%
	18-20 Jahre	15%
	21-23 Jahre	14%
	älter 23 Jahre	53%
<b>Schulbildung</b>	Kein Abschluss	1%
	Hauptschule	12%
	Mittlere Reife	24%
	Abitur	54%

<b>Rauchen</b>	nicht täglich	22%
	> 20 Zig. täglich	28%
<b>Abhängigkeit</b>	Fagerström <sup>1</sup>	63%

<sup>1</sup> Fagerström et al., 1991

# Was erreichen wir mit dem Programm?

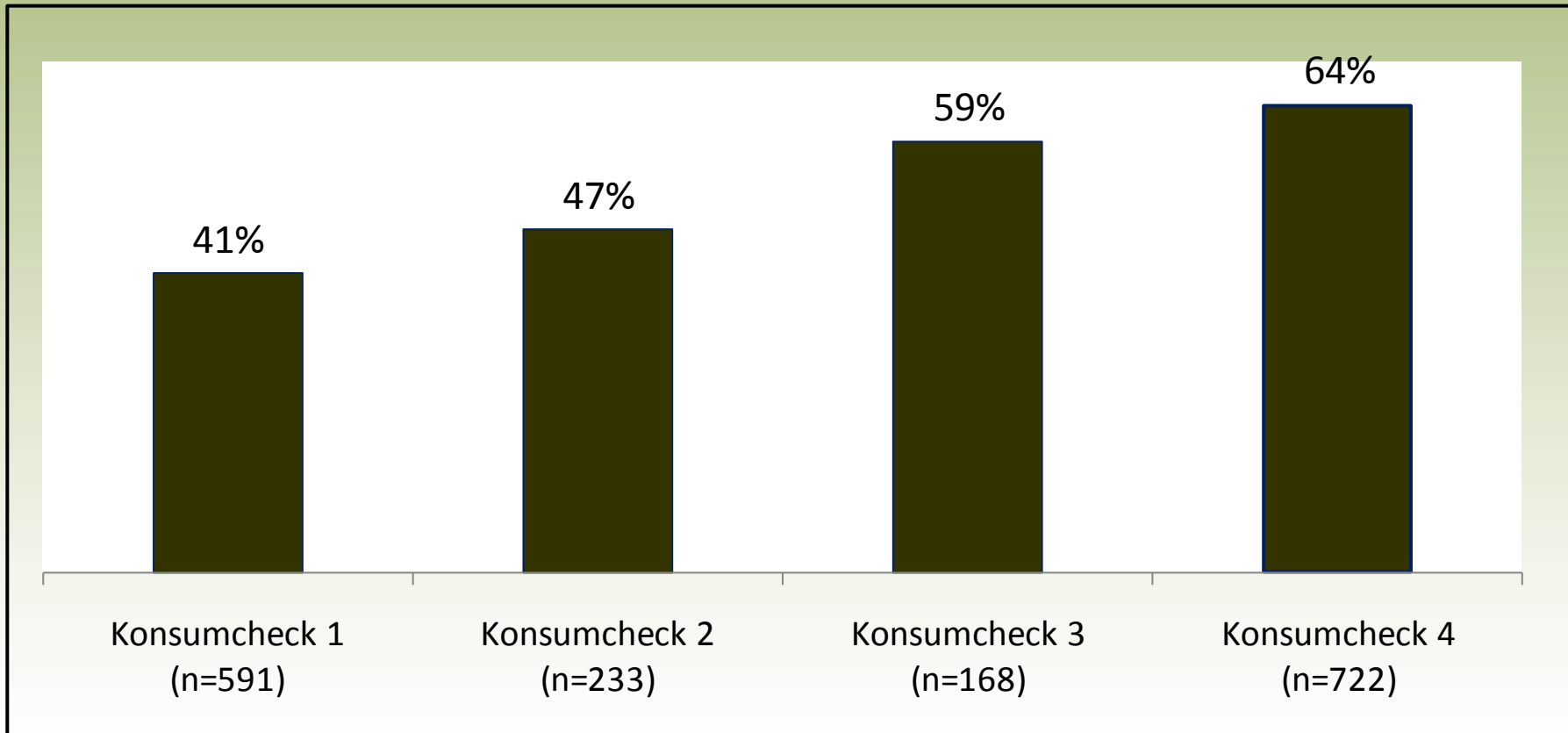
Nutzung der Programmelemente (n=5.270)<sup>1</sup>



<sup>1</sup> alle regulären Nutzer (Ziel: „Reduzieren“ oder Ziel: „Rauchstopp“) seit 01.11.2006

# Was erreichen wir mit dem Programm?

Abstinenzrate<sup>1</sup> bei letztem Kontakt mit rauchfrei<sup>2</sup>



<sup>1</sup> 7-Tages-Prävalenz

<sup>2</sup> reguläre Nutzer seit 01.11.2006 mit dem Ziel „Rauchstopp“, die mind. einen Konsumcheck genutzt haben

# Was erreichen wir mit dem Programm?

**Abstinenzrate nach vier Wochen = 64% à ITT- Abstinenz = 9%**

Aber: ITT-Wert direkt abhängig von der Teilnahmequote

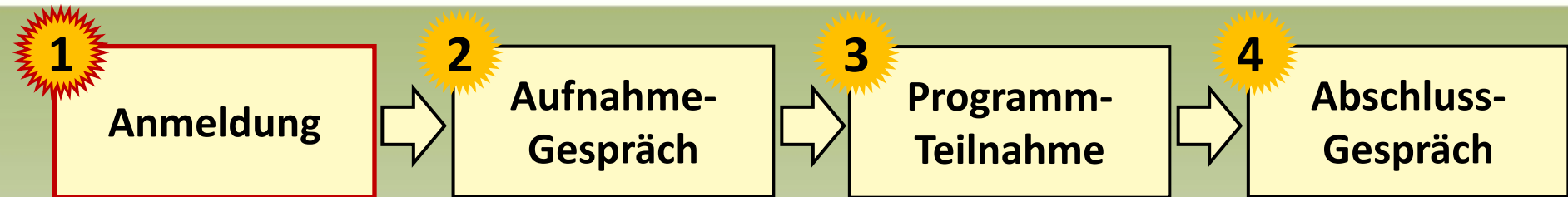
**Vergleichbarkeit mit anderen Programmen nur eingeschränkt möglich:**

- „WebMD“<sup>1</sup>: ITT-Abstinenz nach 4 Wochen = 4%
- „ITEMs“<sup>2</sup>: ITT-Abstinenz nach 4 Wochen = 14%

<sup>1</sup> Stoddard et al. (2005)

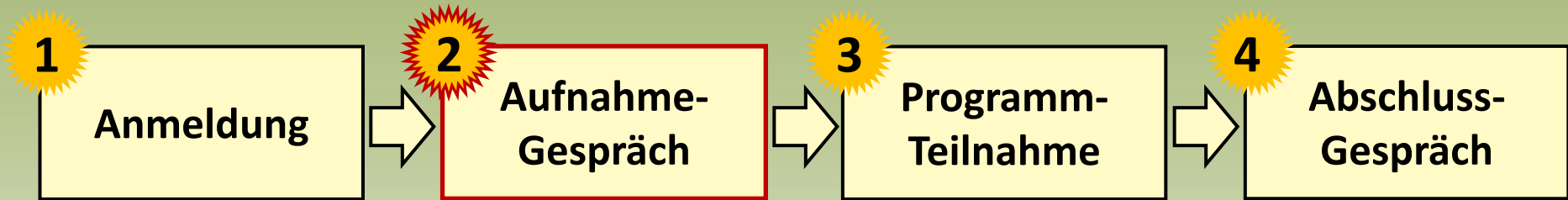
<sup>2</sup> Lenert et al. (2004)

Zielgruppe:	Glücksspielerinnen & Glücksspieler
Programmziel:	Ausstieg
Programmstart:	Dezember 2007
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	4 Wochen
Teilnehmer/innen :	197 (01.12.07 bis 31.08.09) derzeit 12-15 pro Monat



## Anmeldung

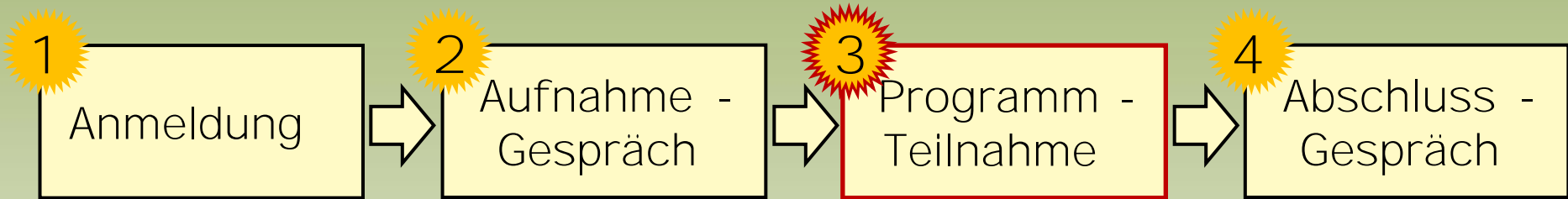
- Š Einstiegsfragebogen (10-20 min)
- Š Angaben zum Glücksspielverhalten
- Š Andere Abhängigkeitsstörungen
- Š Änderungsbereitschaft
- Š Soziodemografische Daten
- Š Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Š Terminreservierung für das Aufnahmegespräch



## Chat-basiertes Aufnahmegespräch

- Š Dauer ca. 50 min
- Š Beraterin: Psychologische Psychotherapeutin
- Š Ziele
  - Š Beziehungsaufbau
  - Š Abklärung der individuellen Situation
  - Š Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien

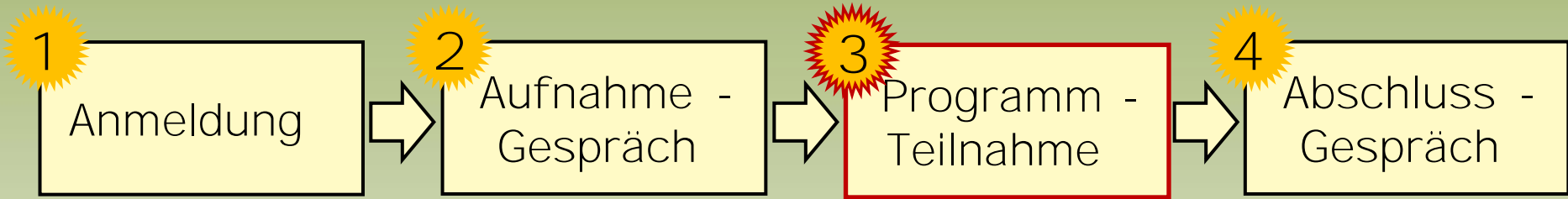




Online -Tagebuch über vier Wochen (I)

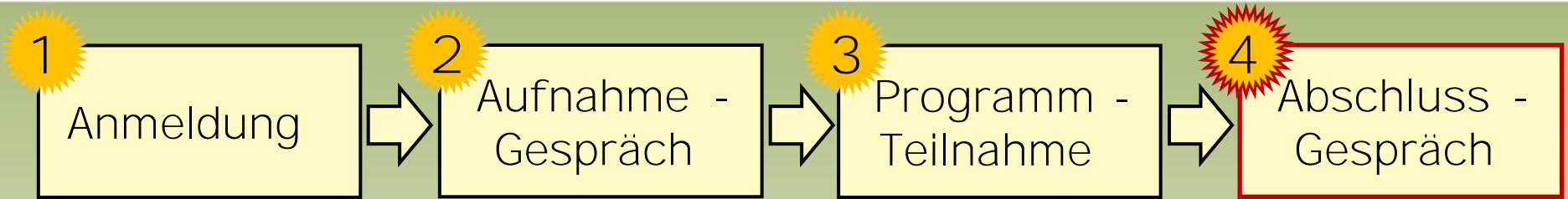
š Wurde am betreffenden Tag gespielt?

à abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online -Tagebuch über vier Wochen (II)

- š Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam
- š zum Glücksspielverhalten, zur psychosozialen Situation, zum Beratungsprozess
- š Ideen, Vorschläge & Aufgaben
- š Beantwortung spezifischer Fragen



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

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

# Wen erreichen wir mit dem Programm?

- Š Programmteilnehmer überwiegend männlich (87%)
- Š Altersschnitt = 34,1 Jahre (Altersspanne 18 bis 63 Jahre)

Bildungsstand		Tätigkeitsstatus	
Ohne Schulabschluss	2%	Berufstätig	72%
Hauptschulabschluss	19%	Zurzeit erwerbslos	9%
Mittlere Reife	38%	Schüler/in	2%
Fachhochsch. / Abitur <sup>1</sup>	40%	Student/in	8%
Andere Schulart	2%	Azubi	2%
		Sonstiges	9%

<sup>1</sup>Suchthilfestatistik 2007: Unter der Klientel „path. Glücksspiel“ 14% mit Abitur

- Š Für 64% der TN ist „Check dein Spiel“ die erste professionelle Anlaufstelle

# Wen erreichen wir mit dem Programm?



## Glücksspielbezogene Daten (n=197)

### Aktuelle Glücksspielteilnahme

Durchschnittliche Spieltage / letzter Monat: M=**13,6** (SD=9,0)

### Glücksspielverhalten lt. Diagnoseinstrument CPGI\*

Problematisches Spielverhalten (3-7 Punkte): **5,0%**

Pathologisches Spielverhalten (mind. 8 Punkte): **95,0%**

\*Canadian Problem Gambling Index (Wynne, 2003)

# Was erreichen wir mit dem Programm?



## Haltequote des Programms

66% haben die gesamten vier Wochen teilgenommen,  
34% beendeten das Programm vorzeitig.

## Weiterempfehlung

82% aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten die Empfehlung,  
sich an andere Einrichtungen zu wenden (Schuldnerberatung,  
Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe)

## Drei Monate nach Programmabschluss (n=44)

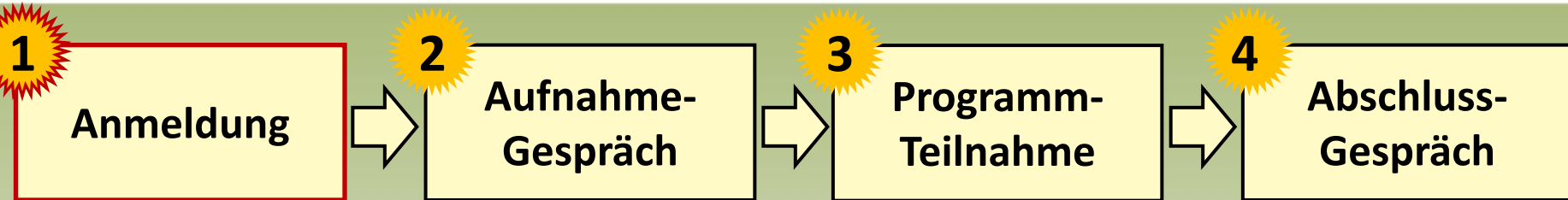
**43%** glücksspielabstinent

**25%** Reduzierung der Glücksspieltage  
um mindestens 50%



Zielgruppe:	Cannabiskonsumentinnen -konsumenten
Programmziel:	Ausstieg oder Reduktion
Programmstart:	August 2004
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	50 Tage
Teilnehmer/innen :	2.286 (05.08.04 bis 31.08.09) 40-60 pro Monat

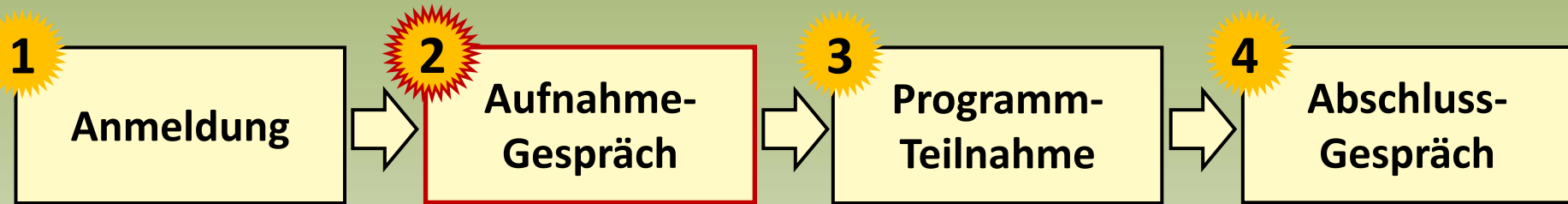
# Programmstruktur



## Anmeldung

- Š Einstiegsfragebogen (10-20 min)
- Š Angaben zum Drogenkonsumverhalten
- Š Daten zur psychischen Gesundheit
- Š Änderungsbereitschaft
- Š Soziodemografische Daten
- Š Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Š Terminreservierung für das Aufnahmegespräch

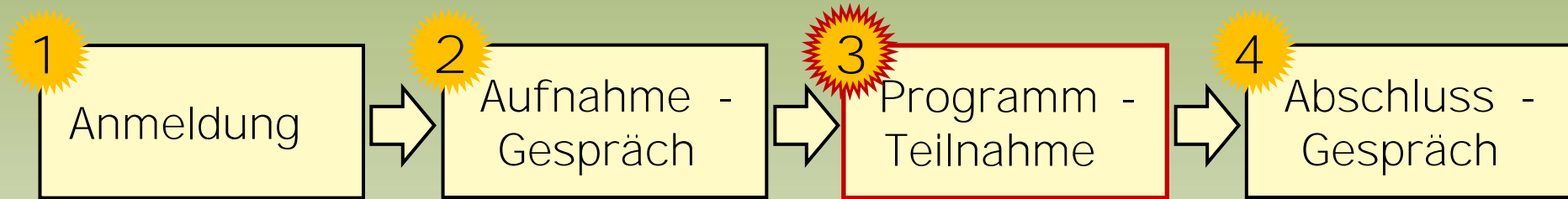




## Chat-basiertes Aufnahmegespräch

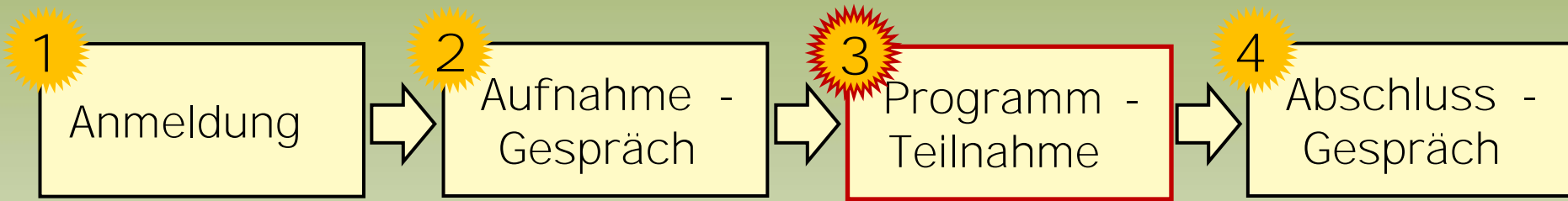
- Š Dauer ca. 50 min
- Š Beraterinnen: Dipl. Psychologinnen / Dipl. Pädagogin
- Š Ziele
  - Š Beziehungsaufbau
  - Š Abklärung der individuellen Situation / Anamnese
  - Š Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien

# Programmstruktur



Online -Tagebuch über vier Wochen (I)

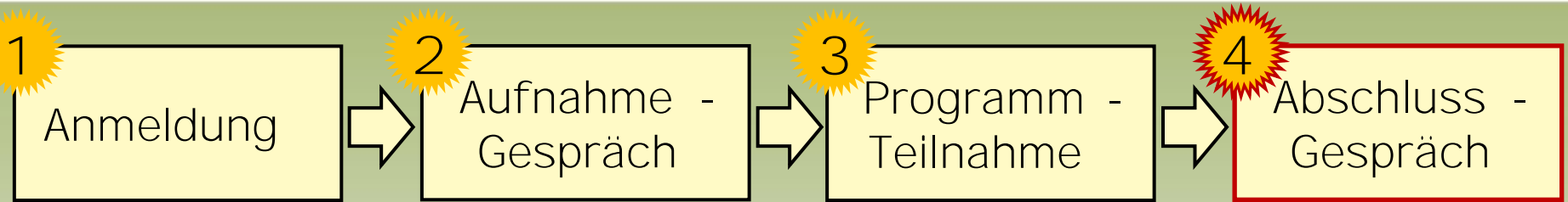
- š Wurde am betreffenden Tag Cannabis konsumiert?
- à abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online -Tagebuch über vier Wochen (II)

- š Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam
- š zum Konsumverhalten, zur psychosozialen Situation, zum Beratungsprozess
- š Ideen, Vorschläge & Aufgaben
- š Beantwortung spezifischer Fragen

# Programmstruktur



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

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

# Wen erreichen wir mit dem Programm?

## Soziodemografische Daten (letzte 12 Monate)

- ca. 2/3 männliche Teilnehmer (68,2%)
- Durchschnittsalter: **25,9** Jahre (SD=6,7)
- Vergleichsweise hohes Bildungsniveau: **54%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

## à Vergleich:

## Soziodemografische Daten „Realize it“ – Teilnehmer/-innen\*

- 83% männliche Teilnehmer
- Durchschnittsalter: **21,9** Jahre (SD=5,5)
- **18%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

\* 1.4.2008-31.3.2009; n=824

# Wen erreichen wir mit dem Programm?

## **Cannabis: Konsum & Abhängigkeit (letzte 12 Monate)**

- “ Durchschnittlich an 25,0 der letzten 30 Tage (SD=6,9)
- “ Durchschnittliche Konsummenge 22,9 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=26,2)
- “ Cannabis-Abhängigkeit liegt 83,2% der TN vor (DSM IV)

## **à Vergleich:**

### **Cannabis: Konsum & Abhängigkeit „Realize it“ – Teilnehmer/-innen**

- “ Durchschnittlich an 18,8 der letzten 30 Tage (SD=10,1)
- “ Durchschnittliche Konsummenge 18,1 Gramm während der letzten 30 Tage (SD=20,2)
- “ Cannabis-Abhängigkeit liegt 89,1% der TN vor (DSM IV)

# Was erreichen wir mit dem Programm?

## Haltequote des Programms

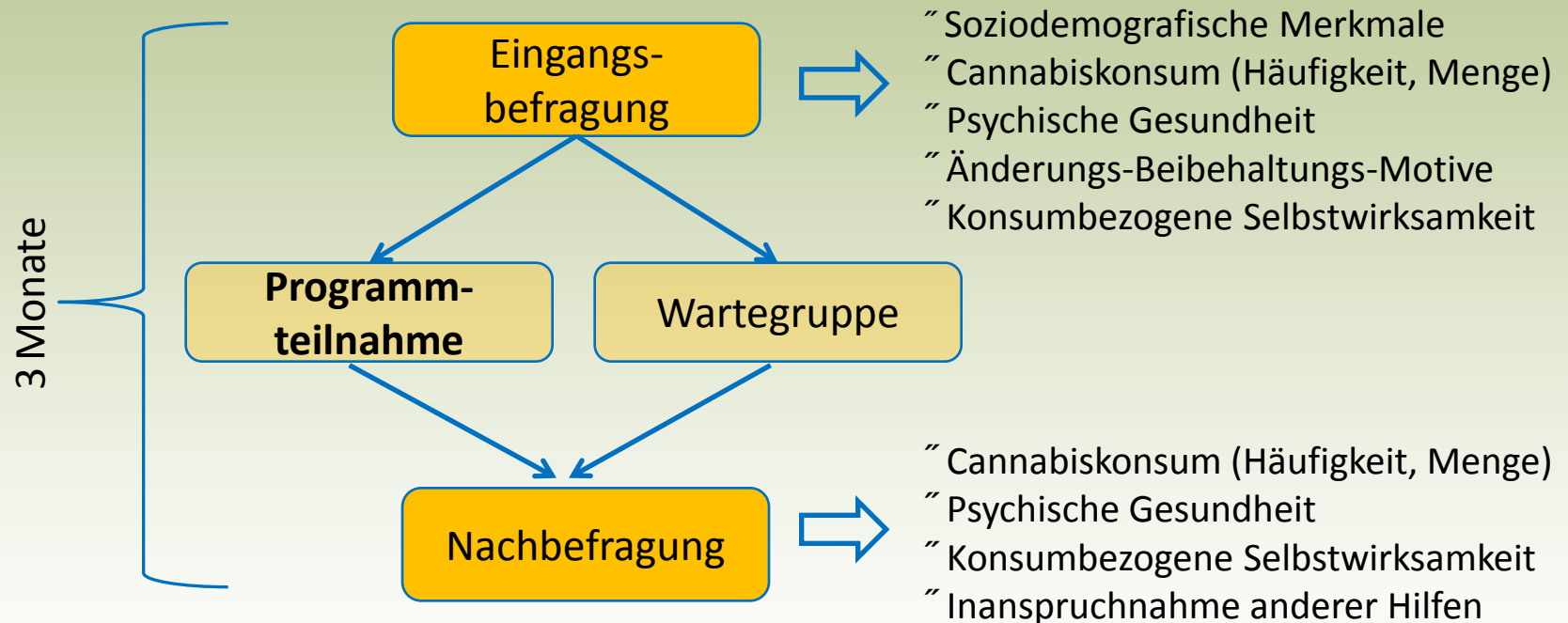
**39%** haben die gesamten 50 Tage teilgenommen,  
61% beendeten das Programm vorzeitig.

à **Vergleich:** Abbruchquote unter Klientinnen und Klienten  
des ambulanten Beratungsprogramms „Realize it“ 58%\*

\*Regulärer Abschluss: fünf Termine in 10 Wochen

# Was erreichen wir mit dem Programm?

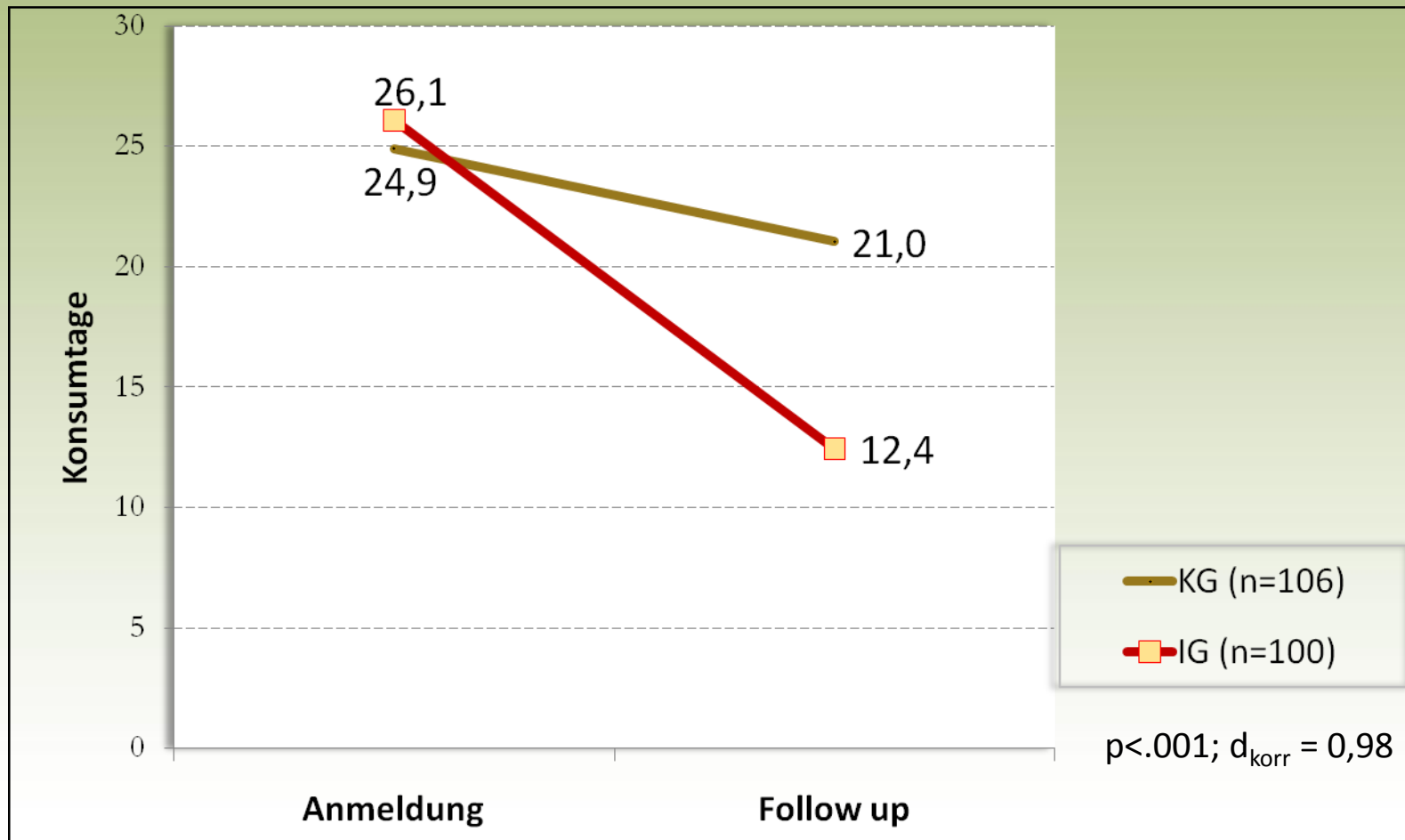
## Evaluation von „quit the shit“ (n=206) : Struktur der Studie





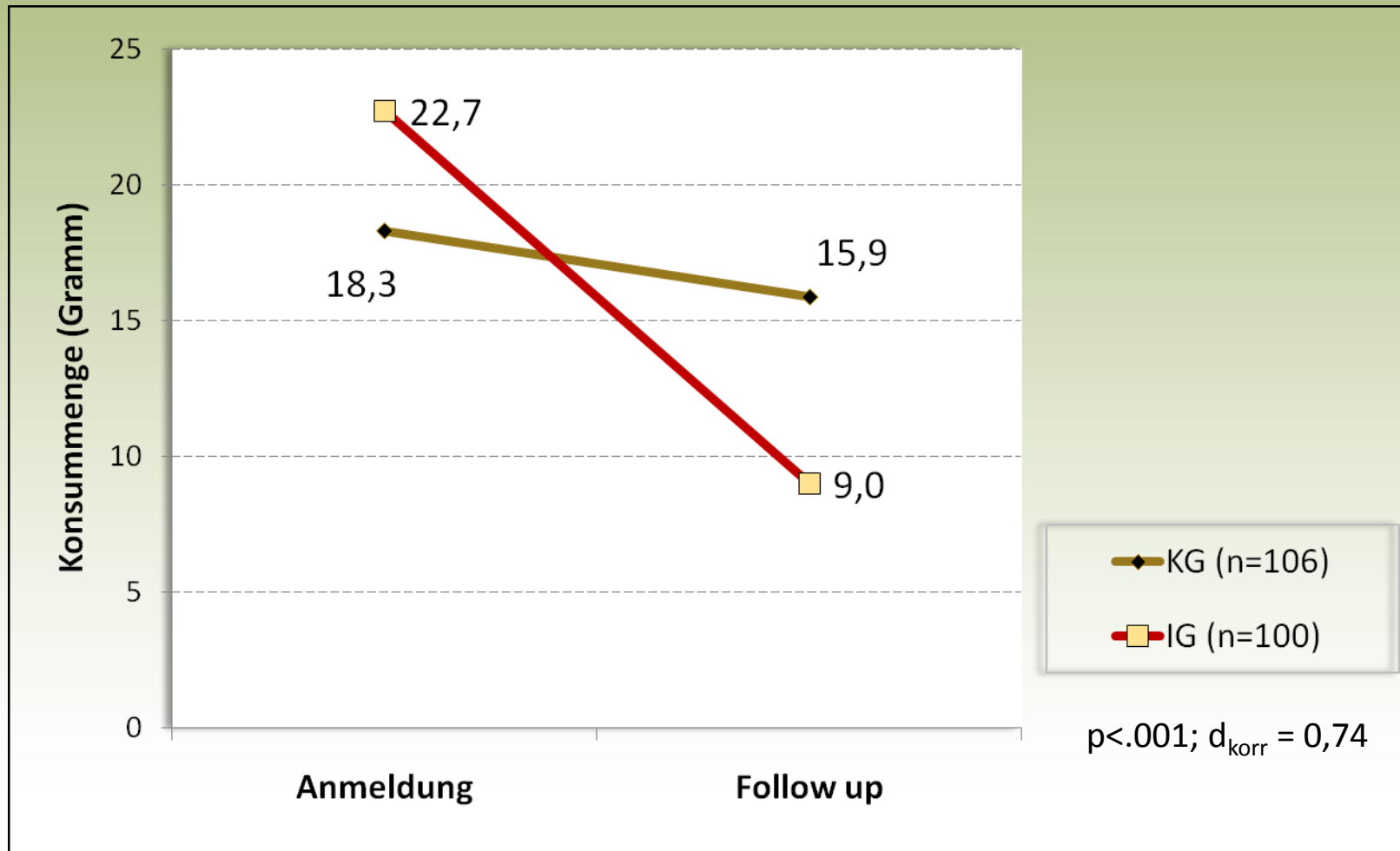
# Was erreichen wir mit dem Programm?

## Anzahl der Konsumtage in den letzten 30 Tagen



# Was erreichen wir mit dem Programm?

## Menge Cannabis in den letzten 30 Tagen (Gramm)



# Zusammenfassung

- Š Das Internet ist nach wie vor ein vergleichsweise „neues Medium“.
- Š Im Bereich der Suchtprävention und Suchtberatung dient das Internet hauptsächlich als **Informationsmedium**.
- Š Die Entwicklung internetbasierter Interventionsprogramme steht noch am **Anfang**.
- Š Mit webbasierten Programmen werden **durchschnittlich eher besser gebildete** Zielgruppen und Personen in einem vergleichsweise **frühen Stadium der Suchtstörung** erreicht.

# Zusammenfassung II

- Š Erste Ergebnisse sind jedoch vielversprechend.
- Š Für vollautomatische, datenbankbasierte Programme kann für **ungefähr 10%** der Teilnehmenden ein Erfolg konstatiert werden
- Š Für individuelle webbasierte Beratungsprogramme kann von einer Erfolgsquote von **mindestens 30%** ausgegangen werden.
- Š Es braucht weiterhin viel Kreativität, um webbasierte Programme zu entwickeln, zu verbessern und Forschungsanstrengungen, die Programme im Hinblick auf Wirksamkeit zu überprüfen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Peter Tossmann, delphi

[tossmann@delphi-gesellschaft.de](mailto:tossmann@delphi-gesellschaft.de)