

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
Gesamt¹	223	186	58	28	33	25	12
14-19 J.	100	97	120	9	98	35	7

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

¹ 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

RAUCHFREI



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

Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

Beispiel II



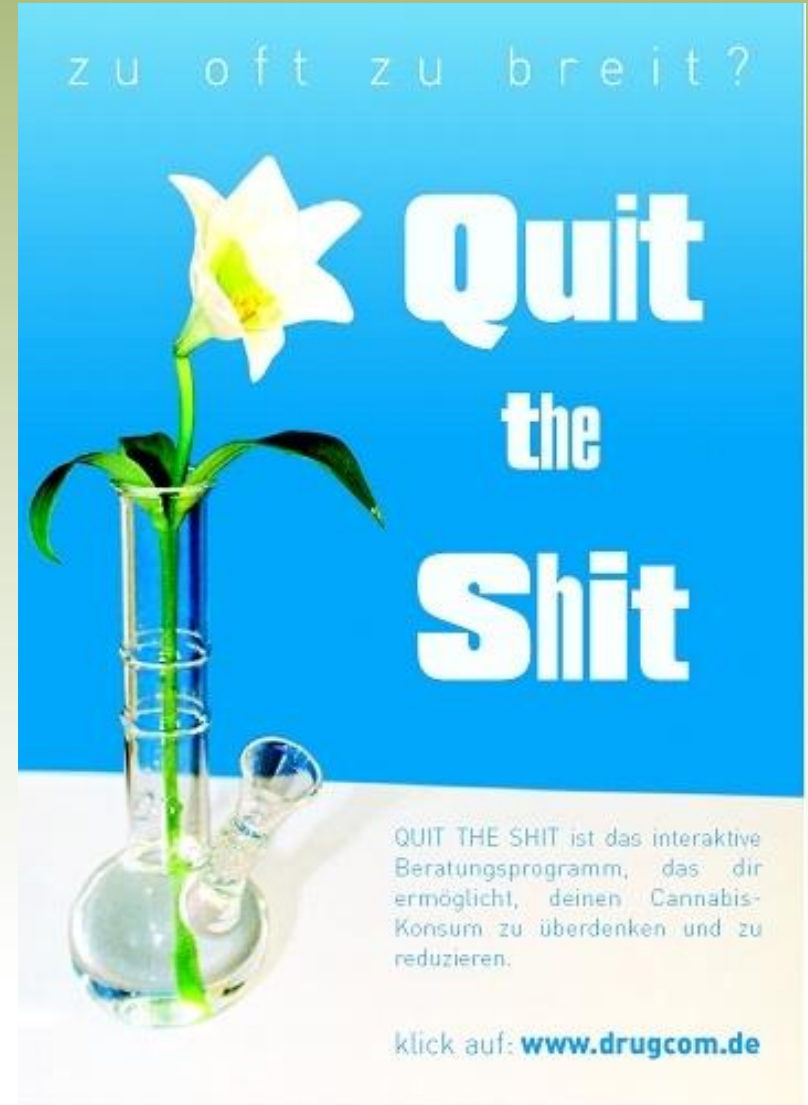
<https://www.check-dein-spiel.de>

Beispiele internetbasierter Interventionsprogramme

Beispiel III

<http://www.drugcom.de>

BZgA



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

Theoretische Grundlagen der Programme

Lerntheorie

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

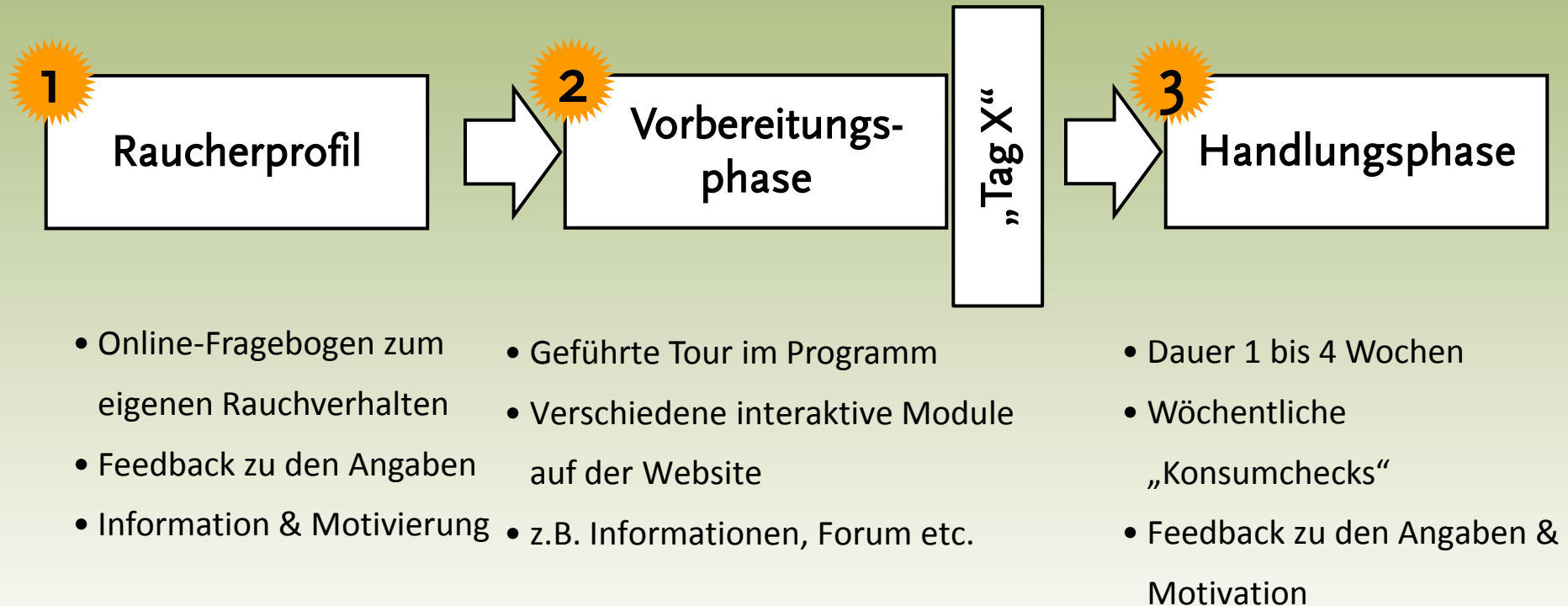
Lösungsorientierter Kurzzeitintervention

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

Motivierende Gesprächsführung *(Miller & Rollnick, 2004)*

RAUCHFREI

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





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

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]**

Nächster Chat:

Donnerstag
(26.02.2009)
17-18 Uhr

PROFIL ERSTELLEN

VORBEREITUNG AUF TAG X

HANDLUNGSPHASE NACH TAG X

Impressum

Nutzungsbedingungen

Blockieren



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](#)

[Impressum](#)



rauchfrei - Mozilla Firefox

DateiBearbeitenAnsichtChronikLesezeichenExtrasHilfe

RAUCHFREI

◀

🚶 Login

mein rauchfrei

Forum

Info

FAQ

✉

s/w

FREITAG

05.09.2008

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

Impressum

Nutzungsbedingungen

Übertragen der Daten von www.rauch-frei.info...

www.rauch-frei.info

🔒

🔗

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

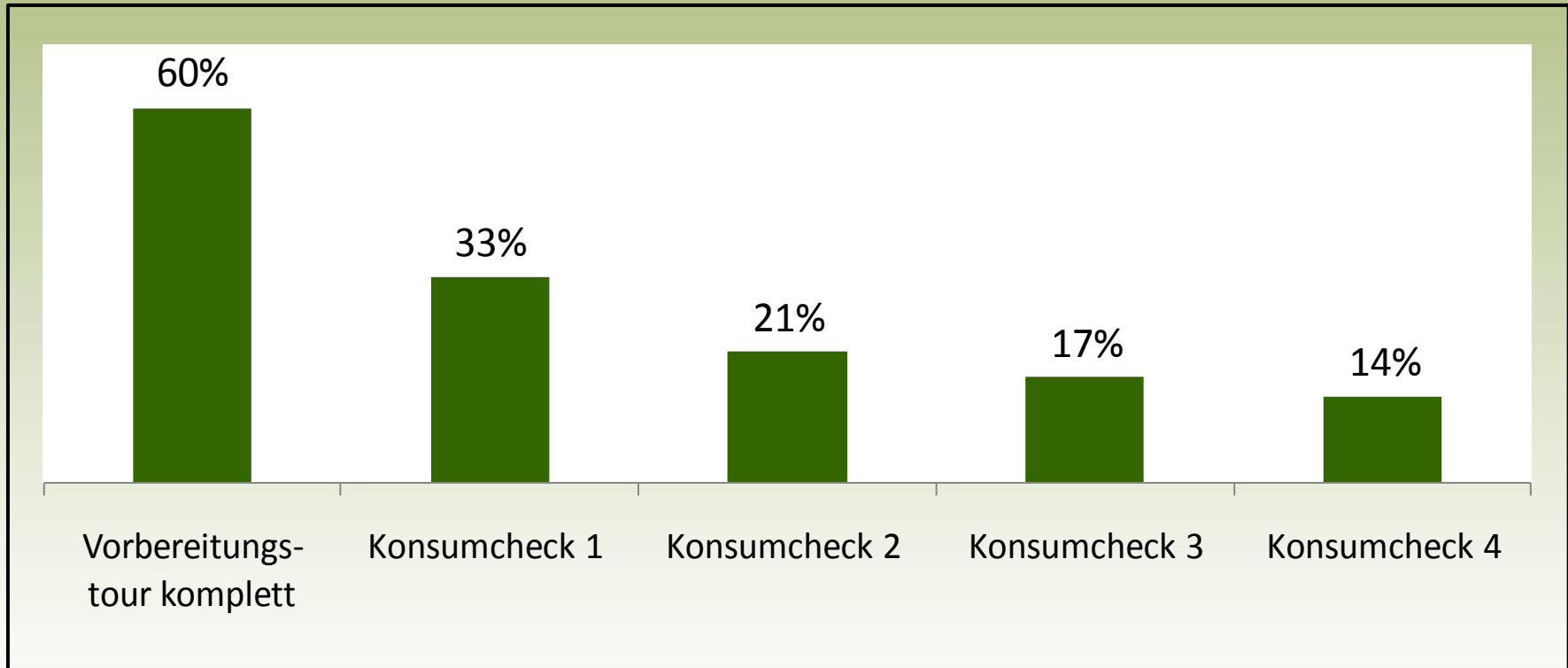
Rauchen	nicht täglich	22%
	> 20 Zig. täglich	28%
Abhängigkeit	Fagerström ¹	63%

¹ Fagerström et al., 1991

Was erreichen wir mit dem Programm?

RAUCHFREI

Nutzung der Programmelemente (n=5.270)¹

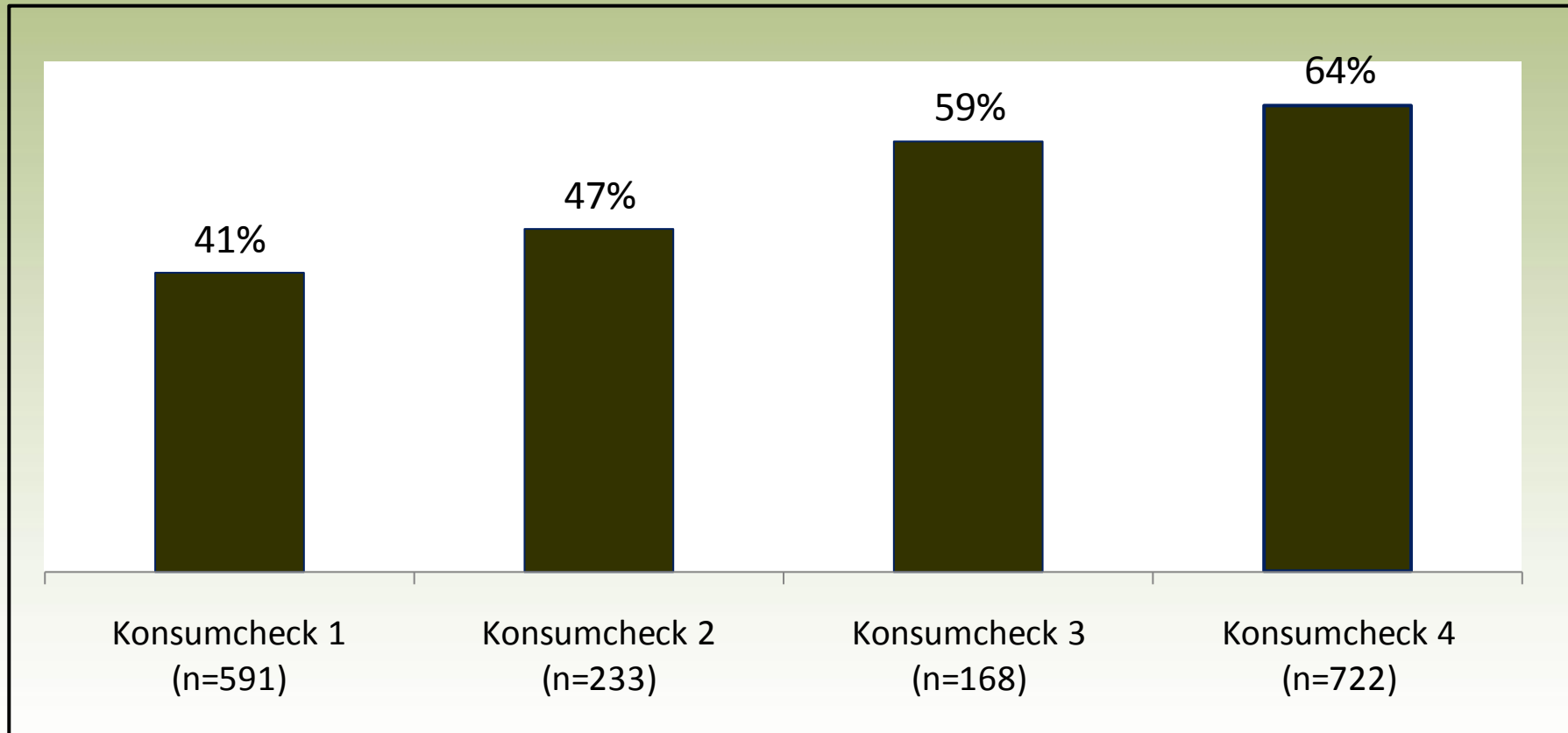


¹ alle regulären Nutzer (Ziel: „Reduzieren“ oder Ziel: „Rauchstopp“) seit 01.11.2006

Was erreichen wir mit dem Programm?

RAUCHFREI

Abstinenzrate¹ bei letztem Kontakt mit rauchfrei²



¹ 7-Tages-Prävalenz

² 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% → ITT- Abstinenz = 9%

Aber: ITT-Wert direkt abhängig von der Teilnahmequote

Vergleichbarkeit mit anderen Programmen nur eingeschränkt möglich:

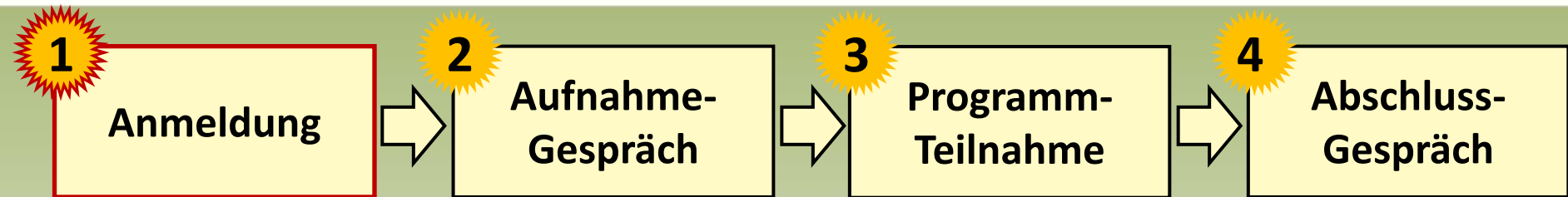
- „WebMD“¹: ITT-Abstinenz nach 4 Wochen = 4%
- „ITEMs“²: ITT-Abstinenz nach 4 Wochen = 14%

¹ Stoddard et al. (2005)

² Lenert et al. (2004)

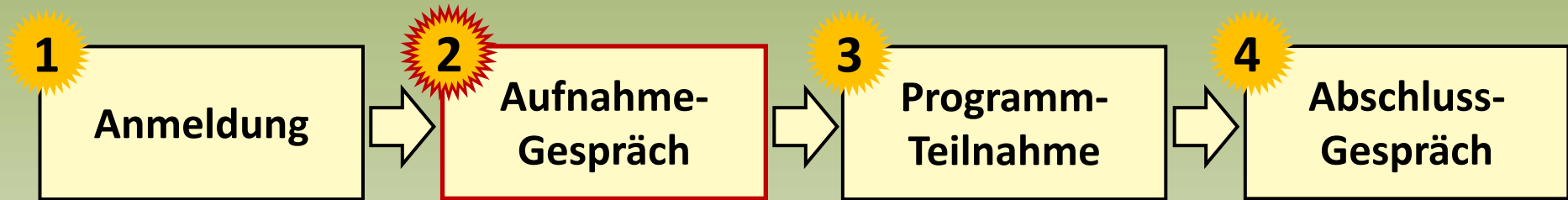
CHECK DEIN SPIEL

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



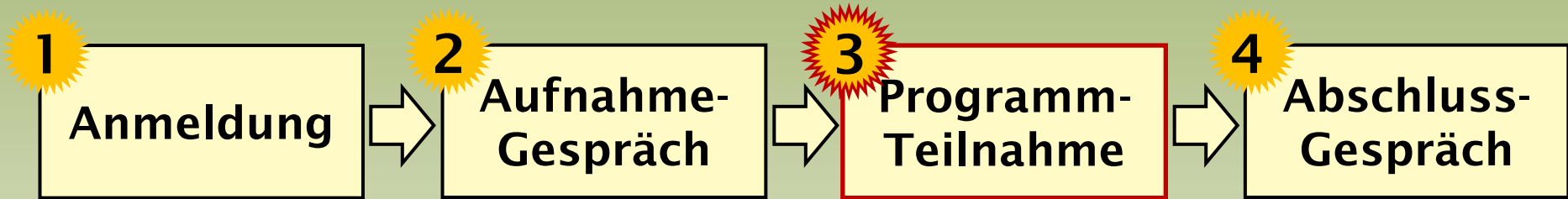
Anmeldung

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



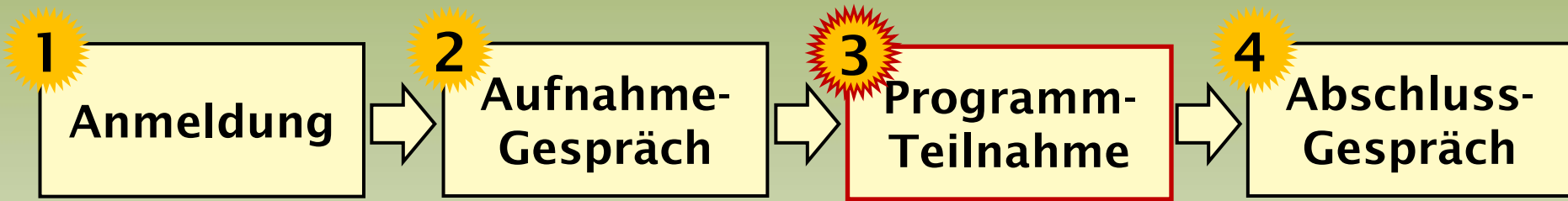
Chat-basiertes Aufnahmegespräch

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



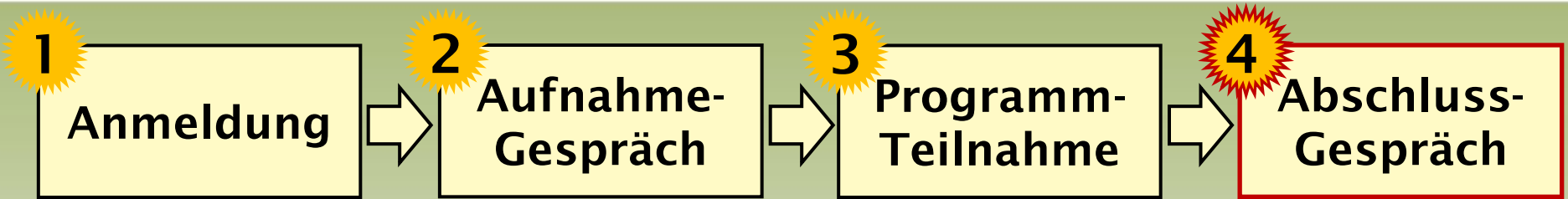
Online-Tagebuch über vier Wochen (I)

- Wurde am betreffenden Tag gespielt?
→ abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online-Tagebuch über vier Wochen (II)

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



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

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

Wen erreichen wir mit dem Programm?

- Programmteilnehmer überwiegend männlich (87%)
- 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 ¹	40%	Student/in	8%
Andere Schulart	2%	Azubi	2%
		Sonstiges	9%

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

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

Wen erreichen wir mit dem Programm?



Glücksspielbezogene Daten (n=197)

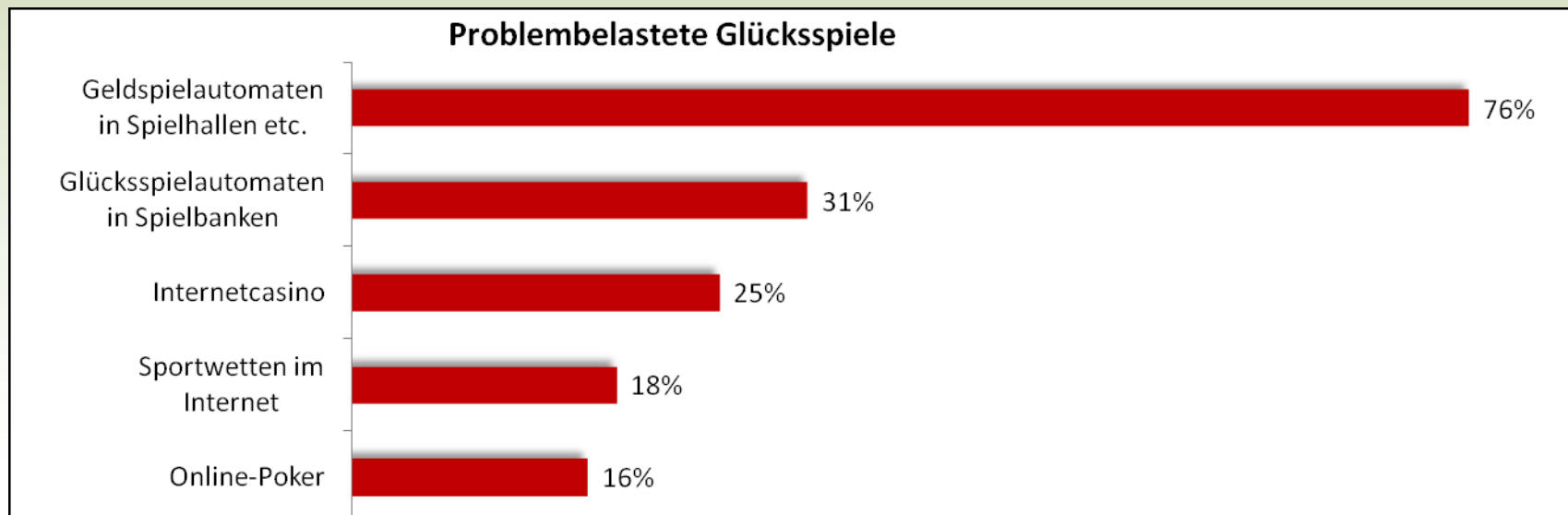
Aktuelle Glücksspielteilnahme

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)

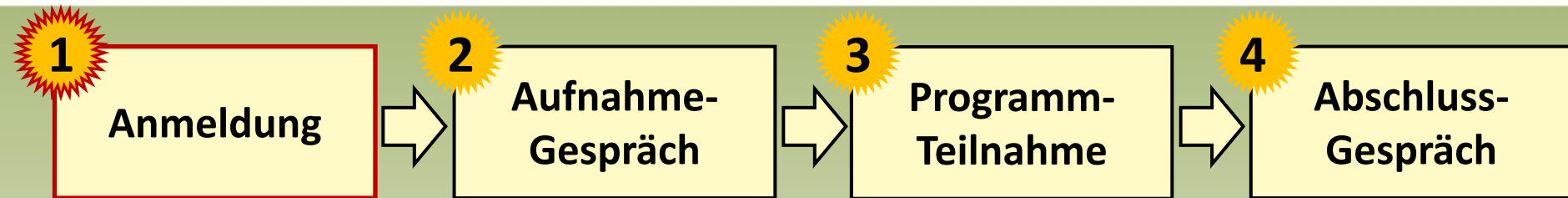
Drei Monate nach Programmabschluss (n=44)

43% glücksspielabstinent

25% Reduzierung der Glücksspieltage
um mindestens 50%

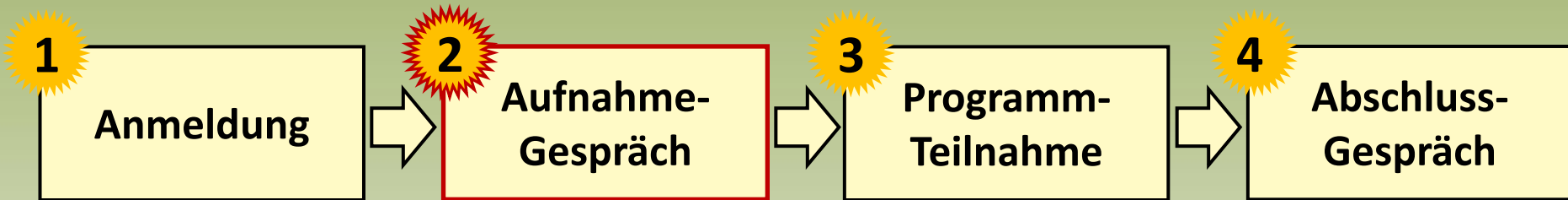


Zielgruppe:	Cannabiskonsumentinnen -konsumenten
Programmziel:	Ausstieg oder Reduktion
Programmstart:	August 2004
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	50 Tage
Teilnehmer/innen :	2.286 (05.08.04 bis 31.08.09) 40-60 pro Monat



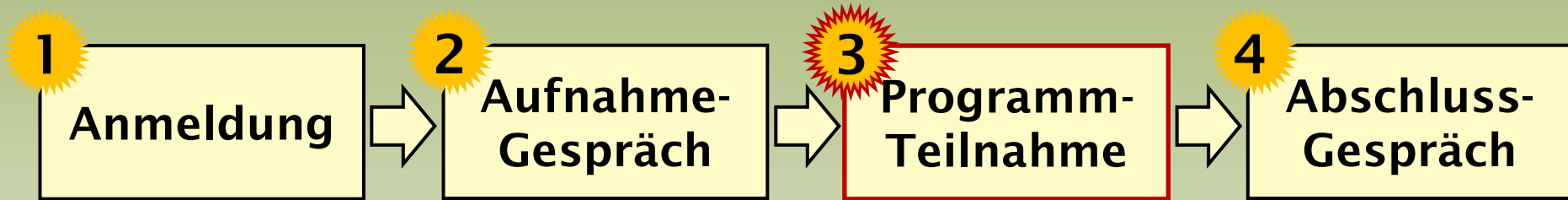
Anmeldung

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



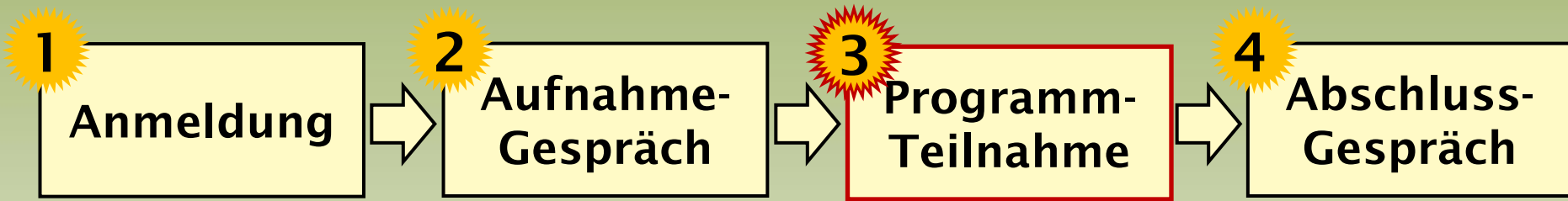
Chat-basiertes Aufnahmegespräch

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



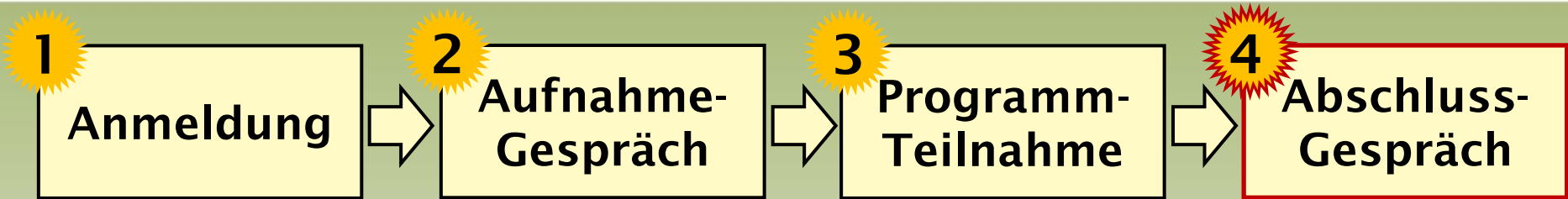
Online-Tagebuch über vier Wochen (I)

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



Online-Tagebuch über vier Wochen (II)

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



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

- Welche Programmziele wurden erreicht, welche nicht?
- Welche Strategien funktionieren, welche Situationen sind immer noch schwierig?
- 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

→ 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)

→ 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.

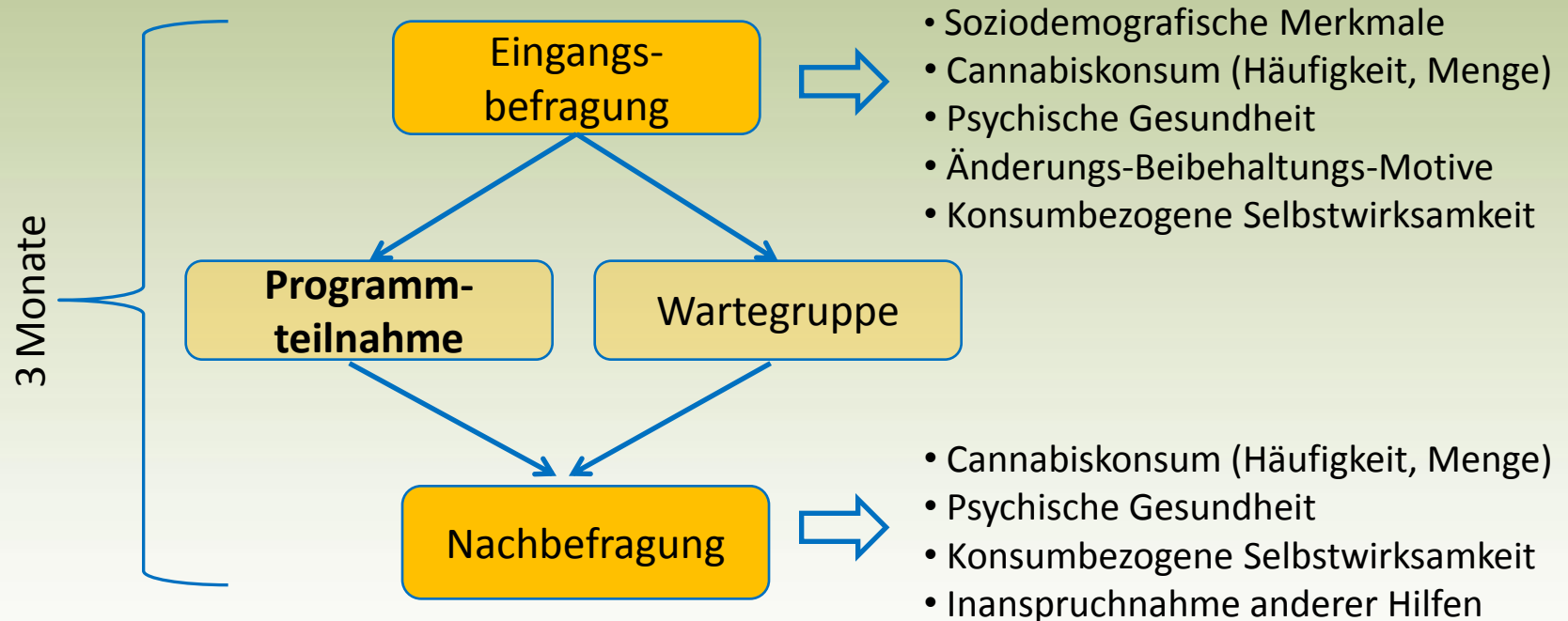
→ **Vergleich:** Abbruchquote unter Klientinnen und Klienten
des ambulanten Beratungsprogramms „Realize it“ 58%*

*Regulärer Abschluss: fünf Termine in 10 Wochen



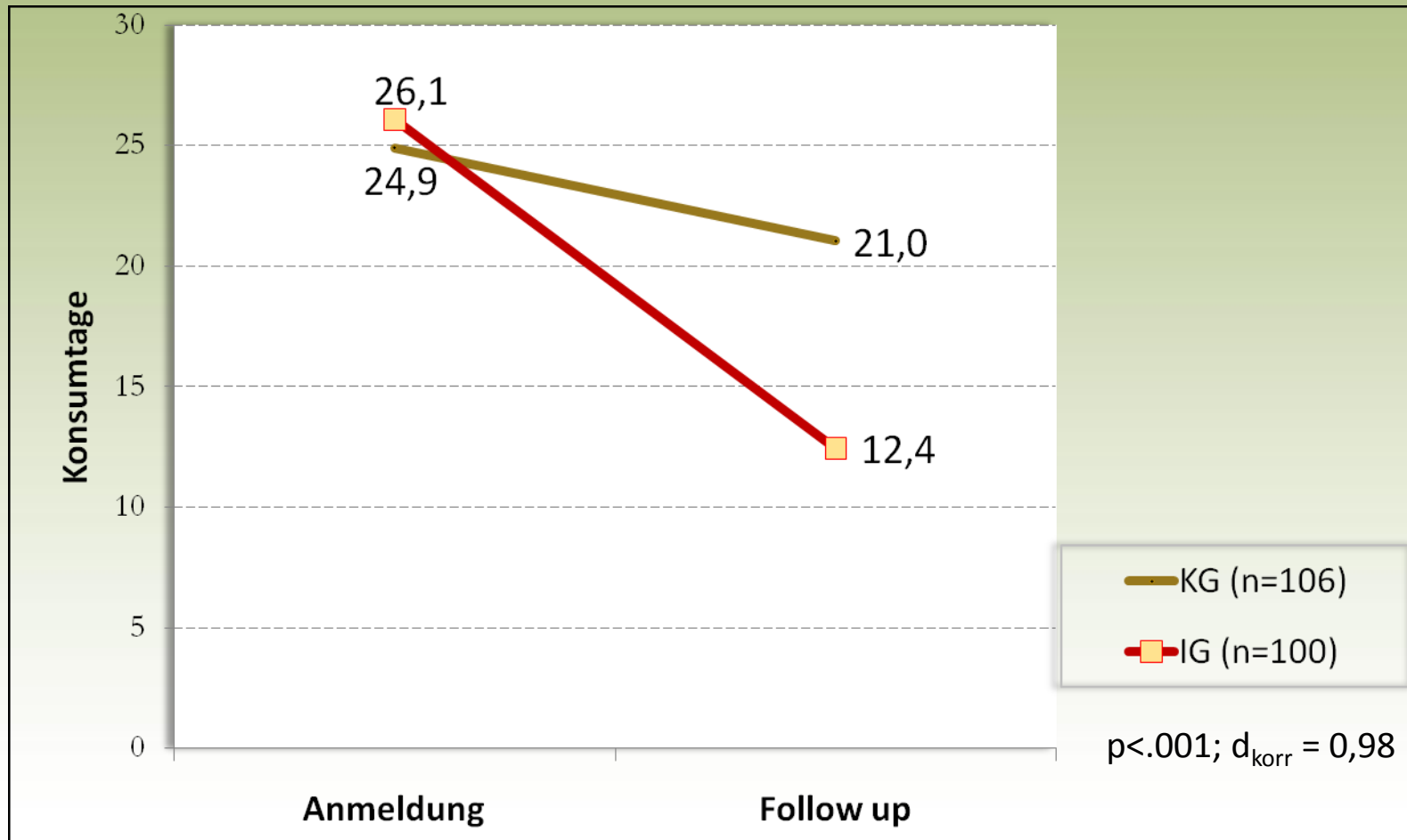
Was erreichen wir mit dem Programm?

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



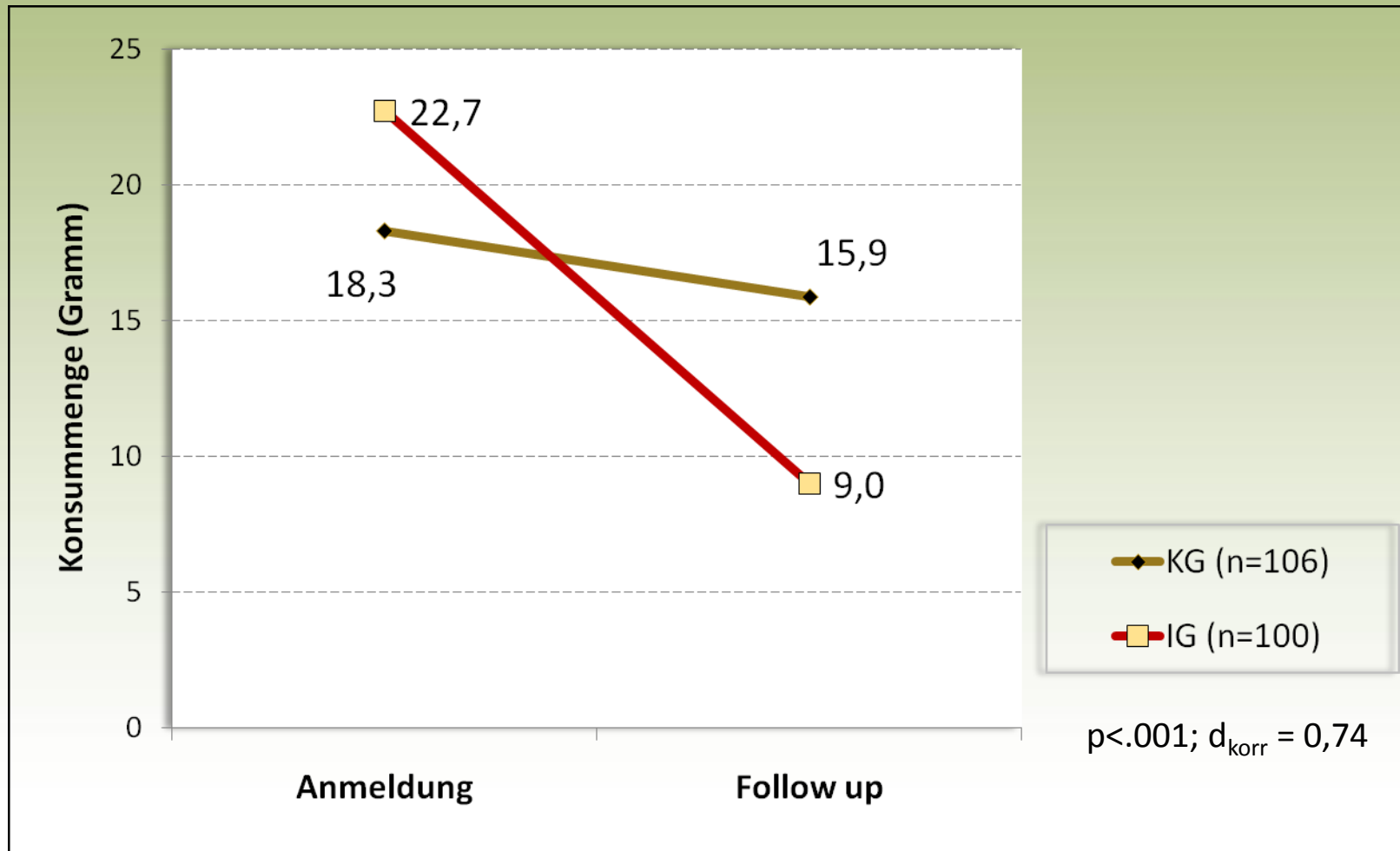
Was erreichen wir mit dem Programm?

Anzahl der Konsumtage in den letzten 30 Tagen



Was erreichen wir mit dem Programm?

Menge Cannabis in den letzten 30 Tagen (Gramm)



Zusammenfassung

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

Zusammenfassung II

- Erste Ergebnisse sind jedoch vielversprechend.
- Für vollautomatische, datenbankbasierte Programme kann für **ungefähr 10%** der Teilnehmenden ein Erfolg konstatiert werden
- Für individuelle webbasierte Beratungsprogramme kann von einer Erfolgsquote von **mindestens 30%** ausgegangen werden.
- 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