

Weniger kiffen mit CANreduce.at

Ein Online-Angebot zur Selbsthilfe.

Mag.a Dr.in Doris Malischnig & Tobias Höbel, MSc

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien,
ARGE Tagung, 19.10.2021

E-Mental Health

Seit 2016 befasst sich das ISP mit der Integration und Entwicklung digitaler Angebote

- Erhöhung der Reichweite
- Zielgruppen früher zu erreichen
- Niederschwelliger, kostenloser, anonymer Zugang zu Angeboten
- Mehr Versorgungskapazitäten zu schaffen
- Entstigmatisierung zu fördern

Siehe : www.mindbase.at



Quelle: alkcoach.at

Evidenz

Cannabis, Konsum, Abhängigkeit

- Weltweit am weitesten verbreitete und konsumierte illegalisierte Substanz, 188 Millionen Konsument*innen
- Konsum meist auf kurze Lebensphase beschränkt
- Etwa jede zehnte Person, die jemals Cannabis konsumiert hat, wird davon abhängig

World Drug Report 2019 (United Nations publication, Sales No. E.19.XI.8)

Degenhardt L, Hall W & Lynskey M. Alcohol, cannabis and tobacco use among Australians: comparisons of their associations with other drug use and use disorders, affective and anxiety disorders, and psychosis. *Addiction*. 2001; 96:1603-1614.

Startseite CANreduce.at

Benutzername und Passwort



Einführungsvideo



Forschung

Wollen Sie einen Beitrag zur Forschung leisten? Dann können Sie sich unter www.canreduce.ch registrieren und das Konsumreduktionsprogramm im Rahmen

CANreduce

Der Konsum von Cannabis kann in verschiedenen Lebensbereichen zu Problemen führen. Viele regelmäßig Konsumierende möchten ihren Konsum verringern oder ganz damit aufhören. Nicht allen fällt dies leicht.

CANreduce bietet Ihnen Unterstützung bei der Umsetzung dieses Vorhabens.

Alle Angaben sind streng vertraulich und kostenlos. Der gesamte Kurs ist anonym, dauert 6 Wochen und wird ausschließlich via Internet durchgeführt.

CANreduce ist CE-zertifiziert und als Medizinprodukt der Klasse 1 im [österreichischen Medizinproduktregister](#) eingetragen.

Die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit wurde in wissenschaftlichen [Studien](#) belegt.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Bestehende Teilnehmer

Benutzername*

Passwort*

Einloggen

Konsumtagebuch

Persönliches Ziel setzen

https://www.canreduce.at/?q=diary

nehmer |...

CAN reduce Konsumtagebuch Module Wissenswertes Hilfe Profil

Konsumtagebuch

Woche 102

	SO, 21.06	MO, 22.06	DI, 23.06	MI, 24.06	DO, 25.06	FR, 26.06	SA, 27.06
Ziel	<input type="text"/>						
Tatsächlich	<input type="text"/>						

Speichern

Woche 101

Konsum der vergangenen Woche

Geben Sie ein, wie viele Standard-Joints (**Was ist ein Standard-Joint?**) Sie in den letzten 7 Tagen konsumiert haben. An Tagen an denen Sie nichts konsumiert haben, geben Sie eine 0 ein. Vergessen Sie nicht, danach auf Speichern zu klicken!

	SO, 14.06	MO, 15.06	DI, 16.06	MI, 17.06	DO, 18.06	FR, 19.06	SA, 20.06
Ziel	<input type="text"/>						
Tatsächlich	<input type="text"/>						

Speichern

Standard Joint Berechnung

Mit Tabak, ohne Tabak, outdoor, indoor, Harz

Hinweise zur Maßeinheit „Standard-Joint“

Ihr persönlicher Standard-Joint beinhaltet 333 mg Harz mit Tabak und sieht so aus:



Immer wenn Sie diese Menge und dieses Cannabis-Produkt mit dieser Tabakmischung vollständig rauchen, dann haben Sie 1.0 Standard-Joint geraucht.

Rauchen in der Gruppe

Wenn Sie Ihren Standard-Joint mit mehreren Leuten zusammen rauchen, dann rechnen Sie selbstständig aus, wie **groß Ihr Anteil an diesem Joint in Bezug auf Ihren Standard-Joint** war, und tragen Sie diesen Wert im Konsumtagebuch ein.

- Wenn Sie Ihren Standard-Joint mit 2 anderen Leuten rauchen, also zu dritt, dann geben Sie ein Drittel ein, also 0.33 Standard-Joints.
- Wenn Sie vorausschauend berücksichtigen, dass Sie zu dritt rauchen werden, und deshalb z.B. doppelt so viel Cannabis wie standardmäßig in Ihren Joint mischen, dann geben Sie auch zwei Drittel, also 0.66 ein.

Rauchen anderer Cannabis-Produkte oder -Mengen

8 Module in 6 Wochen

Basierend auf Gesprächstechniken des Motivational Interviewings und der Cognitive Behavioral Therapy

Hier sehen Sie die Übersicht über alle Module. Wir empfehlen Ihnen, pro Woche jeweils 1 bis 2 Module durchzuführen, vorzugsweise in dieser Reihenfolge. Pro Modul wird Ihr Fortschritt mit einem roten Balken am unteren Rand des Kästchens gekennzeichnet. Wenn Sie auf ein Modul klicken, können Sie dort weitermachen, wo Sie zuletzt aufgehört haben.



Modul 1- Einleitung

Mit E-Coach Lena



Konsumtagebuch

Module

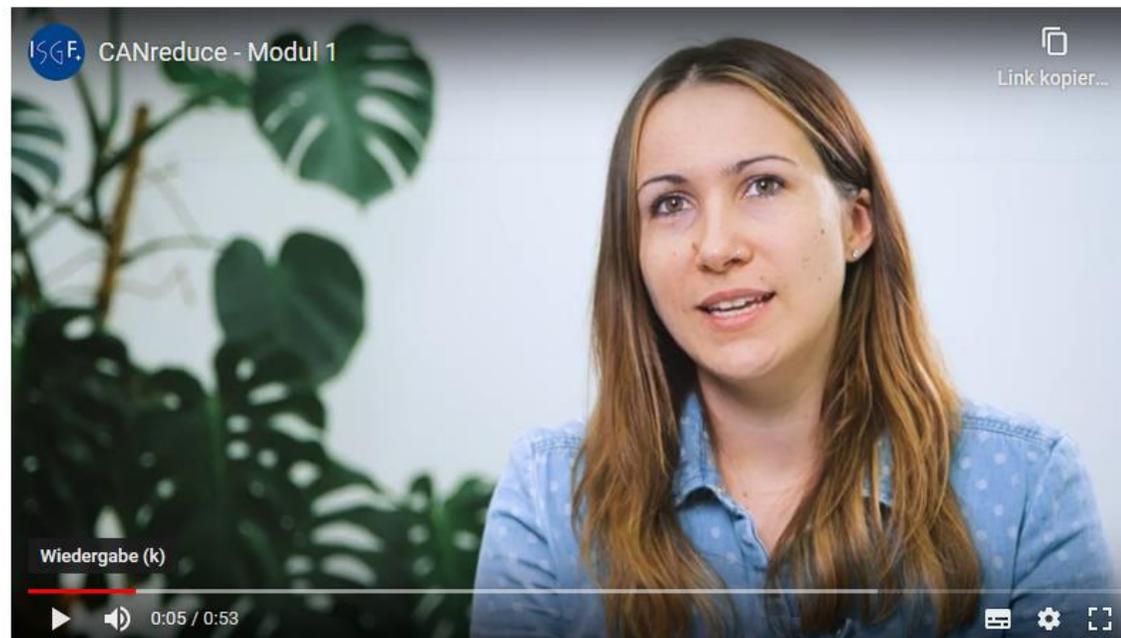
Wissenswertes

Hilfe ▾

Profil ▾

Modul 1 – Einführung

7%



Video als Text

Modul 1- Einleitung

Virtuelle Begleitpersonen

Modul 1 – Einführung

30%

Ihre persönliche Begleitperson

Nachfolgend stellen wir Ihnen 6 Charakterprofile vor, die Ihnen im weiteren Verlauf des Kurses als Ratgeber und zur Inspiration zur Seite stehen werden. Wählen Sie diejenige Person aus, die Ihrer Situation am ehesten entspricht. Keine Sorge bei Entscheidungsschwierigkeiten, Ihre Wahl ist nicht endgültig. Sie können jederzeit zu den Tipps der anderen Begleiter wechseln und diese auch noch ansehen. Hier definieren Sie nur, welcher Begleiter voreingestellt sein soll.



Anna



Daniel



Lisa



Christoph



Claudia



Bojan

Bojan, 34, Teamleiter



Guten Tag! Mein Name ist Bojan, ich bin 34 Jahre alt und arbeite im Marketing. Ich bin eher ein Kiffer der älteren Garde, es würde mich echt interessieren, wie viele Gramm Gras ich schon durch meine Lunge gezogen hab. Im Grunde genommen ist es schon fast eher Gewohnheit und ein kleines bisschen Nostalgie. Ich hab halt einen alten eingeschworenen Freundeskreis, bei denen das irgendwie dazugehört, wenn wir mal abhängen. Allerdings hab ich mich doch weiterentwickelt und auch beruflich einiges mehr an Verantwortung übernommen, das passt jetzt alles irgendwie nicht mehr richtig zusammen. Die alten Freundschaften will ich nicht aufgeben, aber das ständige Mitrauchen bei jedem Treffen eigentlich schon.

Modul 1- Einleitung

Pro/Contra Konsum

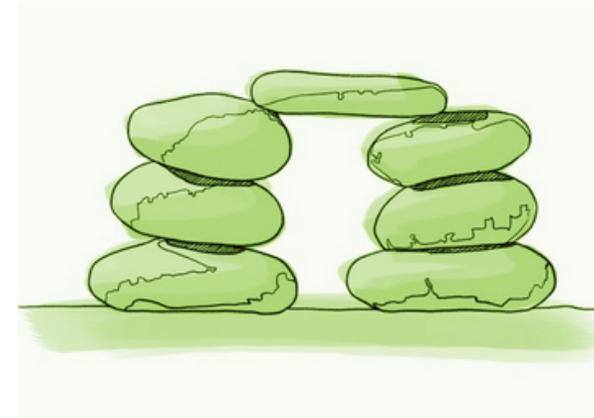
[Konsumtagebuch](#)[Module](#)[Wissenswertes](#)[Hilfe ▾](#)[Profil ▾](#)

Modul 1 – Einführung

38%

Pro und Contra Cannabiskonsum (1/4)

Als Erstes möchten wir Sie an das Thema heranführen. Unsere Erfahrung ist, dass man sich in der Regel nur dann verändert, wenn man sich davon mehr Vor- als Nachteile verspricht. Daher bitten wir Sie, sich einen detaillierten Überblick über die Folgen Ihres persönlichen Cannabiskonsums zu verschaffen. Wir starten mit den positiven Seiten und fragen in einem zweiten Schritt die negativen ab.



Seite 5 von 13

◀ Zurück

Weiter ▶▶

Modul 1- Einleitung

Virtuelle Begleitperson PRO Argumente

Stimme des Begleiters

Bojan



Ich hab ein paar alte Freunde, bei denen das gemeinsame Kiffen irgendwie dazugehört. Mit denen verbringe ich immer lustige Abende trotz all der neuen Verantwortungen.

Anna



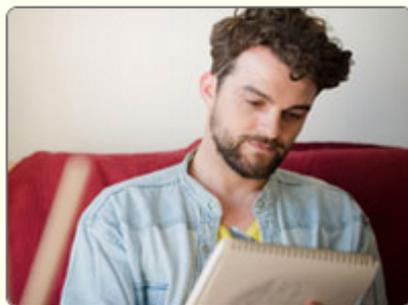
Wenn ich mit meinem Freund zusammen kiffe, haben wir eine ähnliche Perspektive auf die Dinge und wir sind auf dem gleichen Level. Zärtlichkeiten fühlen sich dann intensiver an und es tut auch gut, über Kleinigkeiten herzlich zusammen zu lachen. Es bringt eine gewisse Leichtigkeit in unsere Beziehung.

Modul 1- Einleitung

Virtuelle Begleitpersonen CONTRA Argumente

Stimme des Begleiters

Bojan



Ich merke eigentlich immer öfter, wie mich das Kiffen langsam im Kopf macht. Und auch am nächsten Tag fühle ich mich nicht so fit, wie sonst. Jedenfalls muss ich zugeben, dass ich um einiges Produktiver bin, wenn ich mal ein paar Tage nicht gekifft habe. Und generell habe ich jetzt schon so viele Jahre vor mich hin gekifft, dass es langsam echt nicht mehr spannend ist.

Anna



Wenn ich zu Hause alleine einen Joint rauche, merke ich, dass ich einiges, das ich mir vorgenommen habe, aufschiebe und oft gar nicht mache. Ich sage dann zu mir, dass ich mich viel besser entspanne, wenn ich bekifft bin und dann umso schneller Dinge erledigen kann. Allerdings funktioniert das meist nicht.

Modul 1- Einleitung

Veränderungsstrategien, eigene Überlegungen festhalten

Ich vermeide den Kontakt zu folgenden Personen, welche mich zum Cannabiskonsum bewegen könnten:

Ich vermeide folgende Orte, die ich mit Cannabiskonsum in Verbindung setze oder die mich dazu bewegen könnten:

Ich lenke mich ab, beschäftige mich mit Themen, die nicht mit Cannabiskonsum im Zusammenhang stehen:

Ich meide die folgenden Situationen, die in der Vergangenheit immer wieder zum Konsum geführt haben:

Ich lege genau fest, an welchem Tag, zu welcher Uhrzeit ich wie viel Cannabis während der nächsten Tage noch konsumieren werde.

Ich suche mir bei den folgenden Freunden und Familienmitgliedern, die selbst kein Cannabis konsumieren, Unterstützung:

In meiner Wohnung bewahre ich kein Cannabis und auch keine anderen Drogen auf.

Zu Hause konsumiere ich kein Cannabis mehr.

Folgende Kollegen/Freunde, die Cannabis oder auch andere Drogen konsumieren, lade ich nicht mehr zu mir nach Hause ein:

Modul 2

Risikosituationen erkennen

14%

Risikosituationen erkennen

Nun geht es darum, Risikosituationen zu erkennen, die bei Ihnen in den meisten Fällen zu einem Konsum führen. Das Modul ist in 2 Teile aufgeteilt:

- 1. Teil:** Auflisten Ihrer **Risikosituationen**. (Dauer: ca. 3–5 Minuten)
- 2. Teil:** Es geht um sogenannte „**scheinbar unwichtige Entscheidungen**“, also wenig bewusste. Das sind Risikosituationen, die sich aus einer Verkettung verschiedener kleiner Entscheidungen zusammensetzen. (Dauer: ca. 10–20 Minuten)

Seite 2 von 14

Modul 2 - Risikosituationen erkennen

Konsum wegen belastender Gefühle

28%

Belastende Gefühlszustände

Welche der folgenden Situationen hat Sie während der letzten 12 Monaten dazu verleitet, Cannabis zu nehmen?

- | | | |
|--|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> wenn ich abschalten wollte | <input checked="" type="checkbox"/> wenn mir langweilig war | <input checked="" type="checkbox"/> wenn ich gestresst war |
| <input type="checkbox"/> wenn ich mich niedergeschlagen oder deprimiert fühlte | <input type="checkbox"/> wenn ich wegen irgendetwas Angst hatte | <input type="checkbox"/> wenn ich mich von jemandem, der mir etwas bedeutet, zurückgewiesen fühlte |
| <input type="checkbox"/> wenn ich auf mich oder jemand anderen wütend war | <input checked="" type="checkbox"/> wenn ich frustriert war, weil etwas nicht so lief, wie ich es wollte | <input type="checkbox"/> wenn ich von jemandem kritisiert wurde |
| | <input type="checkbox"/> wenn ich Schuldgefühle hatte | <input type="checkbox"/> wenn ich mich einsam fühlte |

Wegen anderer belastender Gefühle, nämlich:

Seite 4 von 14

Modul 2 - Risikosituationen erkennen

Konsum als Ersatz für?

35%

Cannabis zur Erleichterung

Welche der folgenden Situationen hat Sie während der letzten 12 Monate dazu verleitet, Cannabis zu nehmen?

- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> um mich zu entspannen | <input type="checkbox"/> um Sex besser zu erleben | <input checked="" type="checkbox"/> bei Langeweile |
| <input checked="" type="checkbox"/> um schlafen zu können | <input type="checkbox"/> um Zuneigung oder andere Gefühle besser ausdrücken zu können | <input type="checkbox"/> um körperliche Schmerzen besser zu ertragen |
| <input type="checkbox"/> um mich unter Leuten wohler zu fühlen | <input type="checkbox"/> um mich besser durchsetzen zu können oder mich gegen andere zur Wehr setzen zu können | <input type="checkbox"/> um über Entzugserscheinungen hinwegzukommen |
| <input type="checkbox"/> um fremde Menschen leichter ansprechen zu können | | |

Als Hilfe für irgendetwas anderes, nämlich:

Stimme des Begleiters

Modul 2 - Risikosituationen erkennen

Stimmungslage und Konsum

42%

Gute Stimmung

Welche der folgenden Situationen hat Sie während der letzten 12 Monate dazu verleitet, Cannabis zu konsumieren?

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> weil ich mich wohl fühlte und dieses Moment auskosten wollte | <input type="checkbox"/> um den Rausch zu genießen | <input checked="" type="checkbox"/> wenn ich Freunde besuchte oder eingeladen hatte |
| <input type="checkbox"/> um mit der guten Stimmung von Freunden mithalten zu können | <input type="checkbox"/> auf speziellen Festen, wie Geburtstagen | <input type="checkbox"/> im Urlaub |
| <input checked="" type="checkbox"/> auf Partys | <input type="checkbox"/> wenn es einen Anlass zum Feiern gab | <input checked="" type="checkbox"/> um mich selbst für harte Arbeit zu belohnen |
| | <input type="checkbox"/> bei Freizeitaktivitäten, wie z.B. Kartenspielen | |

Andere Gründe, bei guter Stimmung (zu viel) Cannabis zu konsumieren:

Modul 2 - Risikosituationen erkennen

Konsumgewohnheiten

50%

Cannabis und Gewohnheiten

Welche der folgenden Situationen hat Sie während der letzten 12 Monate dazu verleitet, Cannabis zu konsumieren?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> sobald ich von der Arbeit nach Hause kam | <input type="checkbox"/> während der Arbeit/Hausarbeit | <input type="checkbox"/> wenn ich von anderen zum Konsumieren eingeladen wurde |
| <input type="checkbox"/> zusammen mit einer bestimmten Person oder Gruppe von Leuten | <input type="checkbox"/> beim Fernsehen/Film-Schauen | <input type="checkbox"/> wenn mir jemand Cannabis zum Verkauf angeboten hat |
| <input type="checkbox"/> nach der Arbeit zusammen mit Arbeitskollegen | <input type="checkbox"/> wenn Cannabis zur Verfügung stand | <input checked="" type="checkbox"/> beim Sex |

Andere gewohnheitsmäßige Anlässe, Cannabis zu konsumieren:

Modul 2 - Risikosituationen erkennen

Übersicht

57%

Übersicht der Risikosituationen

Folgende Situationen haben mich während der letzten 12 Monate dazu verleitet, Cannabis zu konsumieren:

1. Belastende Gefühlszustände

- wenn ich abschalten wollte
- wenn mir langweilig war
- wenn ich frustriert war, weil etwas nicht so lief, wie ich es wollte
- wenn ich gestresst war

2. Erleichterung

- um mich zu entspannen
- um schlafen zu können
- bei Langeweile

3. Gute Stimmung

- auf Partys
- wenn ich Freunde besuchte oder eingeladen hatte
- um mich selbst für harte Arbeit zu belohnen

4. Gewohnheit

- beim Sex

Modul 3 - An Bedürfnissen arbeiten

An Bedürfnissen arbeiten

15%

Übersicht

In diesem Modul haben wir drei häufige Bedürfnisse von Menschen zusammengestellt. Nicht jedes wird auf Ihre Situation passen. Entscheiden Sie selbst, von welchem Modul Sie am meisten profitieren können.

Es geht um die drei Themen

- **BESSER SCHLAFEN**
- **WENIGER GRÜBELN**
- **SOZIALE KONTAKTE**



Seite 2 von 13

◀ Zurück

Weiter ▶

Modul 3 - An Bedürfnissen arbeiten

Handwerkszeug für besseren Schlaf

23%

Besser schlafen

Die einen sehen die Nacht als verlorene Zeit, die anderen als kostbares Gut. Eines ist aber sicher: Der **Schlaf ist die einzige erneuerbare Energiequelle des Menschen** und Schlafmediziner und -forscher sind sich einig: Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, Lebensenergie, ja insgesamt die **Lebensqualität wird stark vom Schlaf beeinflusst**.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass sich die Schlafqualität von Cannabiskonsumanten besonders in der Entwöhnungsphase verschlechtert und es auch zu Schwierigkeiten beim Einschlafen kommen kann. Um dem entgegenzuwirken, haben Sie nun die Möglichkeit, verschiedene „**Schlafhygiene-Regeln**“ kennenzulernen und selbst zu überlegen, welche dieser Regeln Sie stärker berücksichtigen möchten.



Seite 3 von 13

Modul 4

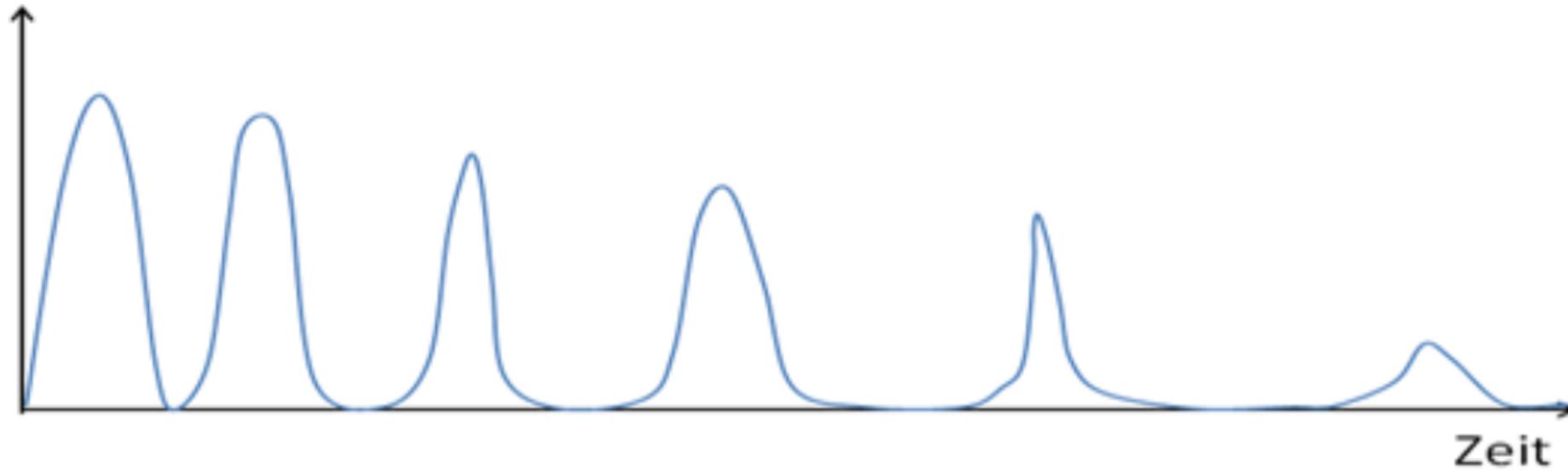
Ausrutscher, Umgang mit Konsumverlangen

53%

Wichtige Informationen zu Craving

Studien fanden heraus, dass das Verlangen/Craving bei den meisten regelmäßig Konsumierenden nach kurzer Zeit seine Spitze erreicht und während weniger als einer Stunde wieder vollständig verschwindet. Das Gute ist: wenn Sie es mehrmals schaffen, eine Cravingphase auszuhalten, zu unterdrücken, sich mit etwas anderem zu beschäftigen etc., dann wird der Reiz immer schwächer und wird Sie in Zukunft nicht mehr zum Cannabiskonsum bewegen können.

Die folgende Grafik illustriert diesen Verlauf der Cravings, wenn dem Drang zum Konsum nicht nachgegeben wird:



Modul 4

Ausrutscher, Schlüsselreize erkennen

50%

Gründe für Ausrutscher

Was könnten Gründe sein, die bei Ihnen gegebenenfalls zu einem Ausrutscher führen?

Abschalten wollen, einschlafen wollen

Listen Sie 2–3 Gründe stichwortartig auf.

Stimme des Begleiters

Modul 5

Umgang mit Ausrutschern

Stimme des Begleiters

Bojan



Vor allem wenn ich bei einem alten Freund daheim vorbeischaue, bin ich anfällig für einen Ausrutscher. Ich bin dann in der exakt gleichen Situation, in der ich früher auch immer gekifft habe. Da fällt es mir dann schwer, nicht in alte Muster zu fallen. Mich mit denselben Freunden auswärts zu treffen, macht das Ganze schon entschieden leichter.

Lisa



Wenn die Pfeife auf dem Wohnzimmertisch liegt, ist der Schritt zum Rauchen doch sehr klein. Auch wenn ich mir vorgenommen habe, nur einmal ganz kurz dran zu ziehen, funktioniert das meistens nicht, weil dann kiffe ich weiter. Schließlich ist die Grenze zum Nüchternsein eh schon überschritten.

Ihre Antworten

Meine Definition eines Ausrutschers:

Wenn ich meinen Konsum nicht dokumentiere – und zwar für so viele Tage:

6

Wenn ich deutlich mehr konsumiere, als ich wollte – „deutlich mehr“ heißt für mich:

ein Joint mehr,

Wenn ich deutlich mehr konsumiere, als ich wollte – und zwar an so vielen Tagen:

1

Wenn ich an Tagen konsumiere, an denen ich mir vorgenommen habe, es nicht zu tun:

Ja

Wenn ich:

aufhöre dieses Programm zu machen...

Meine Gründe für Ausrutscher:

Abschalten wollen, einschlafen wollen

Was hilfreich sein könnte nach einem Ausrutscher

zeit zum runterkommen haben

Meine Zuhörer bei einem Ausrutscher

freund

Mein Plan bei einem Ausrutscher:

Reaktion 1:

denke nach

Reaktion 2:

ruf freund an

Reaktion 3:

versuche anderes

Modul 6

Probleme angehen

14%

Überblick

- **Zusammenhang von schlechter Stimmung**, Umgang mit Problemen und Cannabiskonsum
- **Lösbare** und **unlösbare** Probleme
- **6-Schritte-Plan** zur Bewältigung von lösbaeren Problemen

Seite 2 von 14

◀ Zurück

Weiter ▶

Der 6-Schritte-Plan

1. Was ist mein Problem? (Der Panoramablick)
2. Was ist mein Ziel? (Der Gipfel)
3. Lösungsmöglichkeiten finden (Die Wege zum Gipfel)
4. Die (kleinen) Schritte zur Problemlösung festlegen. (Die Wanderroute planen)
5. Die Lösungsmöglichkeiten ausprobieren. (Den Berg besteigen)
6. Bilanz ziehen. (Zurück im Basislager)

Modul 7

Nein sagen



Üben, üben, üben

(1) **Nein ohne Begründung**

Ein klares, unmissverständliches „Nein“ oder „Nein, ich will keines.“ kann oft schon ausreichen. Diese Variante hat den Vorteil, dass sie kurz und bündig ist. Deshalb sollten Sie diese nur bei Personen verwenden, die Sie nicht kennen resp. zufällig treffen.

(2) **Nein mit Hinweis**, dass Sie sich entschlossen haben, Ihren Konsum zu reduzieren oder damit aufzuhören ...

Modul 8

Erfolge sichern

Stimme des Begleiters

Lisa



Je mehr sich in meinem Kopf die Assoziation von Schlafen und Kiffen löst, desto einfacher fällt es mir, ohne zu rauchen schnell einzuschlafen. Die Routine macht es! Mir fällt jetzt erst auf, dass meine Träume ohne vorher zu kiffen viel intensiver sind. Jetzt freue ich mich tatsächlich schon vorher, in diese Traumwelt einzutauchen.

Anna



Wenn sich der Wunsch zum Kiffen aufdrängt, fange ich nicht unmittelbar an, einen Joint zu drehen. Wenn ich mich dann mit etwas anderem beschäftige oder, wenn es geht, tanze, kann ich auch darauf verzichten.

Wissenswertes

Cannabis

- Geschichte
- Wirkungen
- Wirkmechanismus
- Aufhören mit Cannabis
- Cannabis in der Schwangerschaft
- Cannabiskonsum in der Allgemeinbevölkerung
- Das Gehirn: Neuronen und Transmitter
- Das Gesetz
- Gehirn und Bewusstsein
- Mischkonsum: Cannabis und Ecstasy, Speed, Kokain, LSD und Magic Mushrooms
- Mögliche Langzeitfolgen
- Nachweisbarkeit von Cannabis im Harn
- Negative Effekte
- Problematischer Konsum

Verändern von Konsumverhalten

Lexikon

Rubrik Hilfe

Soforthilfe

Alles wird gut, keine Panik!

Atmen Sie einmal tief ein ... und wieder aus.

Brauchen Sie weitere Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie vielleicht mehr persönliche Unterstützung brauchen, finden Sie hier eine [Liste zu regionalen Beratungs- und Behandlungsangeboten](#).

Haben Sie Rauchgelüste?

Wenn Sie gerade verzweifelt was zu Rauchen brauchen, atmen Sie tief ein und wieder aus und versuchen Sie eine dieser Strategien:

- Verlassen oder ändern Sie die Situation, in der Sie sind.
- Denken Sie an etwas anderes. Möchten Sie vielleicht etwas essen? Was läuft im Fernseher?
- Denken Sie dran, Sie schaffen das! Das [Craving](#)-Gefühl wird vorüber gehen und jedes Mal, wenn Sie das [Craving](#)-Gefühl aushalten, wird es das nächste Mal schwächer werden.
- Rufen Sie jemanden zum Plaudern an – die Unterstützung von Familie und Freunden kann von unschätzbarem Wert sein.
- Seien Sie stolz auf das, was Sie bisher erreicht haben!

Bedienungsanleitung

CANreduce ist ein 6-Wochen-Online-Programm, das Sie unterstützen soll, Ihren Cannabiskonsum zu reduzieren. Es besteht aus verschiedenen Teilen.

Dashboard

Das **Dashboard** ist eine Übersichtsseite über Ihren Fortschritt und ein Ausgangspunkt für aktuelle Aufgaben.

Aktivitätsplaner

Jede Woche können Sie über das Dashboard eine Aktivität definieren. Sie können zum Beispiel ein Bild hochladen, das Sie motiviert, oder Sie können die Aktivität, die Sie als Nächste machen, bewerten und abhaken, wenn Sie fertig sind.

Konsumtagebuch

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Reduktion Ihres Cannabiskonsums ist Ihr **Konsumtagebuch**, in das Sie Ihren geplanten und tatsächlichen Konsum in Standardjoints (**Was ist ein Standardjoint?**) eintragen, beziehungsweise nachtragen.

Wozu dient das Konsumtagebuch?

- **Überblick über die eigene Situation:** Wie viel kiffe ich eigentlich genau? Wie viele cannabisfreie Tage gibt es bei mir?
- **Selbst-Kontrolle:** Kiffe ich in dem Ausmaß, wie ich es mir vorgenommen habe, oder doch mehr?
- **Erfolgserlebnisse sichtbar machen:** Es stellt eine Art Erfolgsmessung dar, wenn Sie regelmäßig ihr Tagebuch führen und schwarz auf weiß sehen, dass Sie entsprechend Ihrer Zielformulierung Cannabis konsumieren.

Module

In der **Modulübersicht** sehen Sie 8 verschiedene Module, die Sie selbstständig in Ihrem eigenen Tempo durcharbeiten können. Diese Module helfen Ihnen, Ihr Konsumverhalten besser zu verstehen und damit umzugehen.

Meine Beiträge

Unter **Meine Beiträge** finden Sie die Inhalte, die Sie beim Durcharbeiten der Module erstellt haben.

Dashboard

Neue Nachricht für Sie



Lena
✉ An eCoach

Hallo Alice!
Geschafft! Der
6-Wochen Kurs ist
vorbei. Sie können die
Website aber gerne
weiterhin verwenden.

Ihre Aktivität diese Woche



Mit dem Hund gehen 2/2

VORHERIGE WOCHEN

Woche 3: Blumen pflücken gehen 7/7

Woche 1: Laufen gehen 10/4

Ihre Programmteilnahme

Startdatum: 15/Jul/2018

Enddatum: 26/Aug/2018

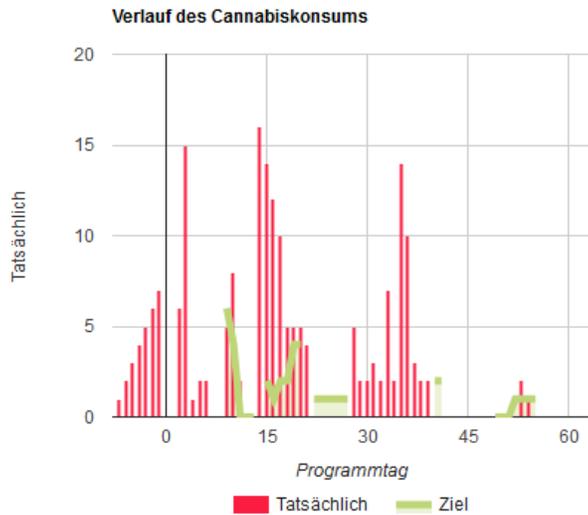
ABGESCHLOSSENE BEFRAGUNGEN:

Anfangsbefragung (15/Jul/2018)

Zwischenbefragung (26/Aug/2018)

Nachbefragung (07/Okt/2018)

Fortschrittsgrafik



Modul Fortschritt

- Modul 1 – Einführung |||||
- Modul 2 – Risikosituationen erkennen |||||
- Modul 3 – An Bedürfnissen arbeiten |||||
- Modul 4 – Was ist Craving bzw. Konsumverlangen? |||||
- Modul 5 – Umgang mit Ausrutschern |||||
- Modul 6 – Probleme angehen |||||
- Modul 7 – Klarheit vermitteln (Nein sagen) |||||
- Modul 8 – Erfolge sichern |||||

Wissenschaftlich evaluiertes Angebot

Multicenter Studie

Original Paper

CANreduce 2.0 Adherence-Focused Guidance for Internet Self-Help Among Cannabis Users: Three-Arm Randomized Controlled Trial

Christian Baumgartner¹, MSc; Michael Patrick Schaub¹, PhD; Andreas Wenger¹, MSc; Doris Malischnig², PhD; Mareike Augsburger¹, PhD; Marc Walter³, MD; Thomas Berger⁴, PhD; Lars Stark⁵, MD; David Daniel Ebert⁶, PhD; Matthew T Keough⁷, PhD; Severin Haug¹, PhD

¹Swiss Research Institute for Public Health and Addicition, University of Zurich, Zürich, Switzerland

²Institute for Addiction Prevention, Addiction and Drug Coordination Vienna, Vienna, Austria

³University Psychiatric Clinics, University of Basel, Basel, Switzerland

⁴Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Bern, Bern, Switzerland

⁵Arud Centre for Addiction Medicine, Zurich, Switzerland

⁶Department for Sport and Health Sciences, Chair for Psychology and Digital Mental Health Care, Technical University Munich, Munich, Germany

⁷Department of Psychology, York University, Toronto, ON, Canada

<https://www.jmir.org/2021/4/e27463/>

Journal of Medical Internet Research, 2021

Entwickelt und durchgeführt vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich, in Zusammenarbeit mit

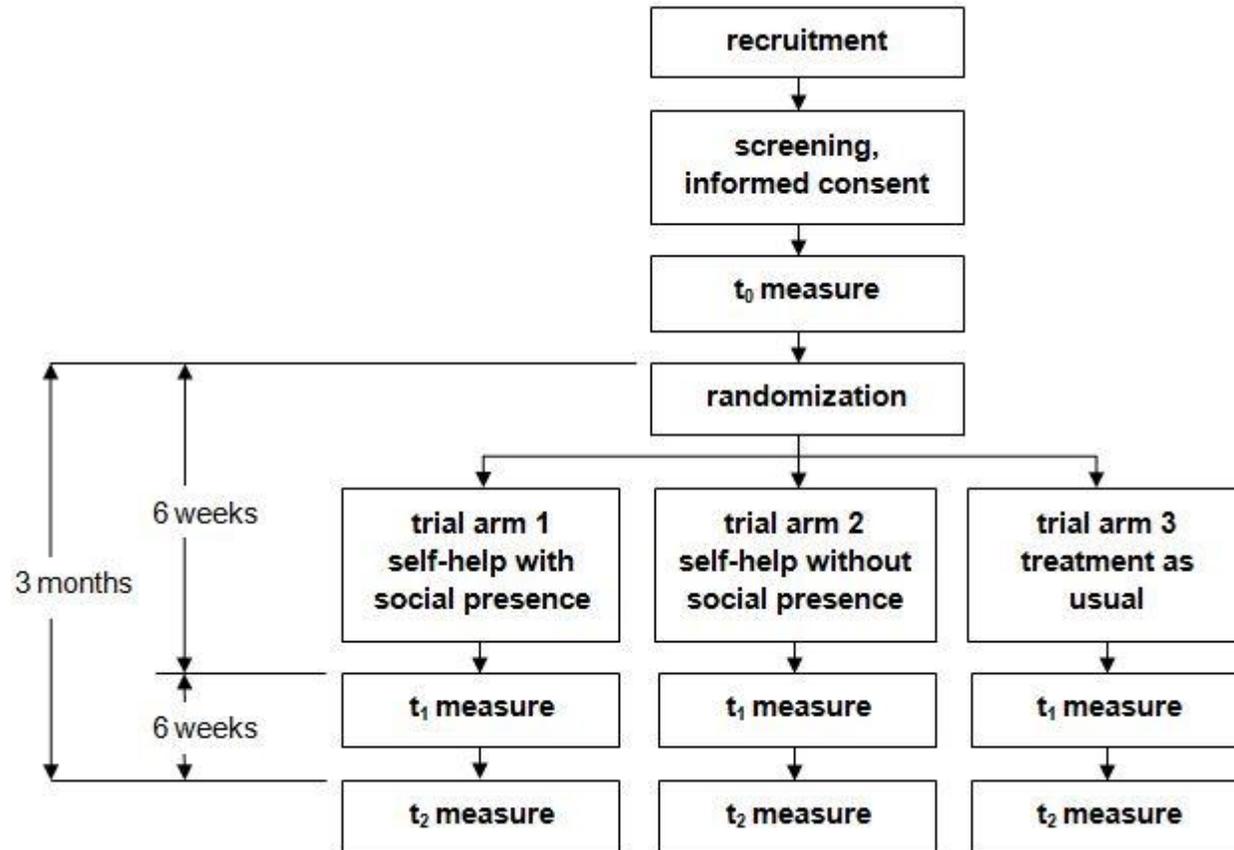
- Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien
- Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
- Fakultät für klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bern
- Arud Zentrum für Suchtmedizin in Zürich
- Psychologischen Fakultät der York University aus Toronto, Kanada
- Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften, Digital Mental Health Care an der Technischen Universität München

Erhebung CANreduce 2.0

Reduktion an Cannabiskonsumtagen

**CANreduce ist CE-zertifiziert und als
Medizinprodukt der Klasse 1
im österreichischen
Medizinprodukteregister eingetragen.**

CANreduce Studiendesign



Wissenschaftlich evaluiertes Angebot

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich

CANreduce 2.0: Reduzierung des Cannabiskonsums unter Berücksichtigung von psychischen Komorbiditäten wie der Generalisierten Angststörung – Zwei Fliegen auf einen Schlag?

CANreduce 2.0: Reduction of Cannabis Use Taking into Account Mental Comorbidities such as Generalized Anxiety Disorder – Two Birds with one Stone?

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1257-9681>
Suchttherapie, 2020

Autoren

Doris Malischnig¹, Christian Baumgartner², Michael P. Schaub²

Institute

- 1 Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien, Austria
- 2 Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF, assoziiertes Institut der Universität Zürich, Schweiz

keine komorbide Störungen. Ziel des E-Coach gestützten Online-Selbsthilfeprogramm CANreduce 2.0 ist die Reduzierung des Cannabiskonsums und der gegebenenfalls vorhandenen GAD.

Methodik Sekundäranalyse der in der Allgemeinbevölkerung rekrutierten Cannabiskonsumierenden der CANreduce 2.0

Erhebung CANreduce neu

Forschung Mindfulness

Forschung

Wollen Sie einen Beitrag zur Forschung leisten? Dann können Sie sich unter www.canreduce.ch registrieren und das Konsumreduktionsprogramm im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie absolvieren.

Infos und praktische Tipps zur Reduktion des Cannabiskonsums

- Eigene Ziele setzen
- Einfach und mobil
- Anonym und kostenlos
- 8 Module in 6 Wochen



„Meine Ziele erreicht! Volltreffer!“
Christoph (29), Fußballfan



*„Kontrolle behalten, das ist mir wichtig!
Echt gelungenes Online-Angebot!“*
Lisa (25), Studentin



CAN
reduce

Danke!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Doris Malischnig

Institut für Suchtprävention

der Sucht- und Drogenkoordination Wien gGmbH

Modecenterstraße 14, Block B, 2 OG

1030 Wien

Email: doris.malischnig@sd-wien.at

Tel: +43 1 4000 87321

<https://mindbase.at>

<https://www.isp.wien>