



www.drugcom.de

An example for an internet based drug prevention

Prague, 2. November 2009



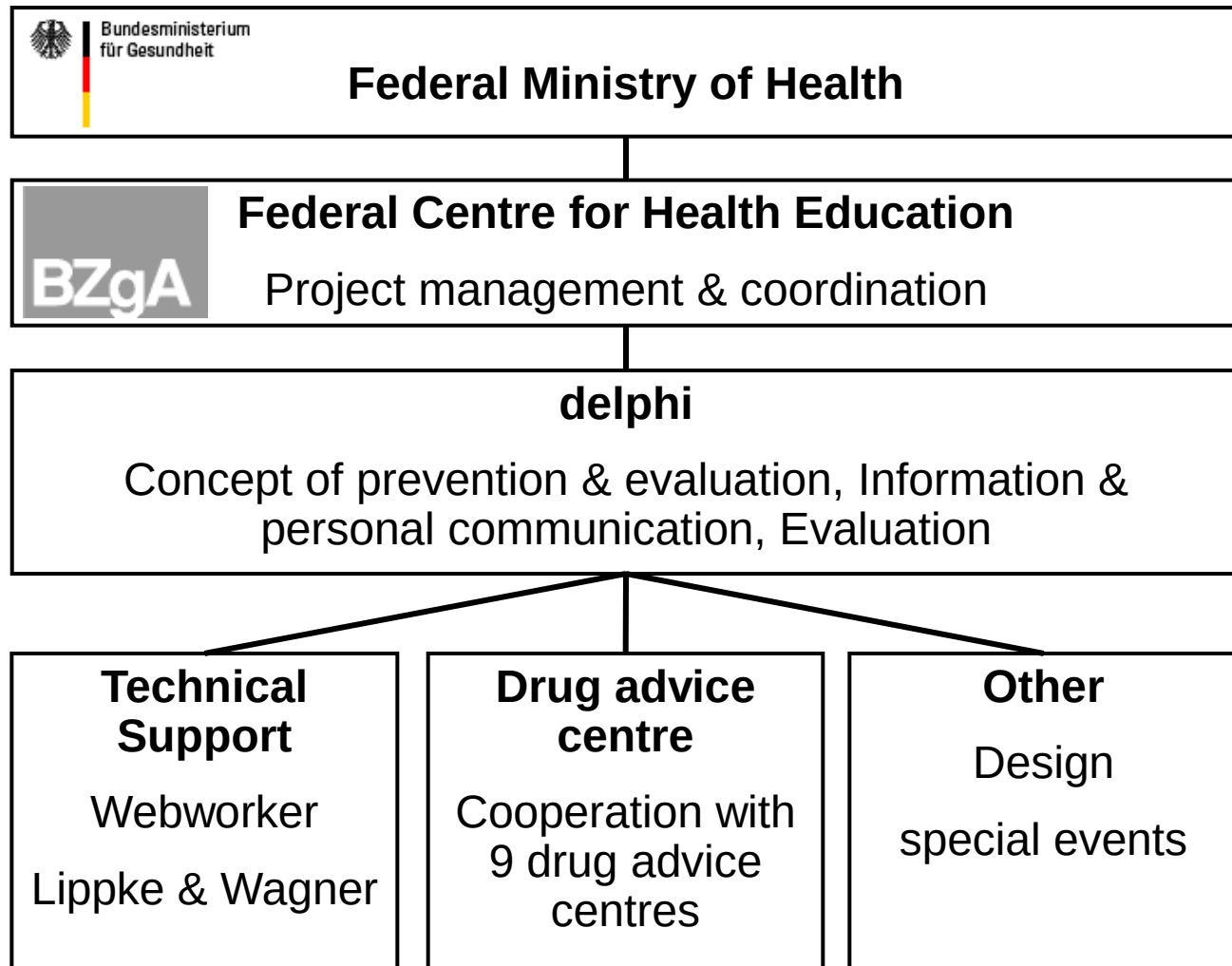
Marc-Dennan Tensil¹, Peter Lang², Evelin Strüber² & Peter Tossmann¹

¹delphi – Gesellschaft, Berlin

²Federal Centre for Health Education (BZgA), Köln

- Project Framework
- Background
- Aims and methods
- Selection of modules
 - Knowledge test
 - Self-tests: check your drinking/cannabis check
 - quit the shit

Project Framework



- **High drug affinity amongst youths**

Every second young person (12-25) in Germany is confronted with the opportunity of using drugs (BZgA, 2004)

- **Prevalence of drug use:** 43% lifetime prevalence of illegal drugs in 21-24 years young adults (Kraus et al., 2008); even higher in special scenes, e. g. techno-party-scene (Tossmann et al., 2001)



- **Developmental Psychology**

Drug use as “normal” behaviour in youth has to be differentiated from ongoing misuse as adults (e. g. Silbereisen & Reese, 2001; Moffit, 1993)

- **Risk perception and risk competence**

Secondary preventions aims at educating young people about the dangers of drugs, encouraging a critical stance about drug use, reducing harms of drug use (e. g. Franzkowiak, 2001)

Target population

- Drug using young people (adolescents & young adults, 15 - 25 years old)
- Young people who are confronted with the opportunity of using drugs or with drug use in the social context
- Young people with problematic drug use (abuse, dependence)

Knowledge

- Information about the risks of drug use

Attitude

- Stimulating risk perception and a critical stance about own drug use

Behaviour

- Supporting less harmful drug use
- Supporting soberness in critical situations, moderate consume in tolerated situations
- Promoting Skills for reducing or stop taking drugs

Methods of prevention

Knowledge	Attitude	Behaviour
Frequently asked questions	Chat discussions with moderation	change your drinking
Drug lexicon	Counselling via E-Mail	quit the shit
Knowledge tests cannabis, alcohol, ecstasy, nicotine, hallucinogens, amphetamines, cocaine, opiates	Counselling via Chat	
	check your drinking	
	cannabis check	
News/Newsletter		
Special topic / Voting		
Poly drug use		

Design

Drugcom: Alles über Drogen (Cannabis, Alkohol, Ecstasy, Halluzinogene, Kokain, Nikotin, Opiate, Speed) - Mozilla Firefox

Datei Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe

besoffen
check yourself bekifft verpeilt
verstrahlt drugcom.de

Suche: Suchbegriff

home
aktuelles
abstimmen
topthema
drogenlexikon
mischkonsum
konsumberichte und
expertenkommentare
die experten und
expertinnen
die studie
die drogen
alkohol
cannabis
ecstasy
halluzinogene
kokain
nikotin
opiate
speed
wissen testen
alkohol
cannabis
ecstasy
halluzinogene
kokain
nikotin
opiate
speed
sich testen
cannabis check
check your drinking
beratung finden
change your drinking
quit the shit
chat
e-mail-beratung
drogenberatungsstellen
drogennotfall
hilfe für familie & freunde
häufig gestellte fragen
rap attack
downloads
newsletter abo
kontakt
über uns

home

topthema



Mischkonsum - Experiment mit ungewissem Ausgang

Wer als Kind schon einmal probiert hat, die scheinbar harmlosen Substanzen eines Chemiebaukastens wahllos über den Bunsenbrenner zusammen zu mischen, der wird möglicherweise die Erfahrung gemacht haben, dass unkontrollierte chemische Reaktionen ordentlich Qualm und Gebrodel verursachen können - und den Eltern einen gehörigen Schrecken einjagen. Zugegeben, der nun folgende Übergang zum eigentlichen Thema, dem Mischkonsum, ist ein wenig haarsträubend, doch das Experimentieren mit dem Chemiebaukasten und der gleichzeitige Konsum mehrerer psychoaktiver Substanzen haben eines gemeinsam: Der Ausgang des Experiments ist oft ungewiss und manchmal knallt es ganz schön heftig. [\[mehr zum aktuellen topthema\]](#)

Bild: pixelio.de / Ralf van Melis

aktuelles

16.10.2009

Nur Minderheit von Cannabisabhängigen erlebt stärkere Entzugssymptome

Nicht lange ist es her, da galten körperliche Entzugssymptome bei Cannabisabhängigkeit noch als Mythos. Forschungsarbeiten in der jüngsten Zeit konnten jedoch Belege für Entzugssymptome bei Cannabisabhängigen vorlegen. Eine aktuelle Studie aus Deutschland konnte dies bestätigen. Allerdings litt nur eine Minderheit der untersuchten Cannabisabhängigen an starken Entzugssymptomen.... [\[ganze Meldung lesen\]](#)

Alles über Cannabis



Probleme mit dem Kiffen?

Was du schon immer über Cannabis wissen wolltest, aber nicht zu fragen wagtest - auf drugcom.de findest du eine Vielzahl an Informationen rund um das Thema Cannabis. Und wenn du mehr kiffst als dir lieb ist, dann schau doch mal bei [quit the shit](#) rein.

Infos

[Cannabis im drogenlexikon](#)
[Fragen und Antworten zu Cannabis](#)

Beratung gibt's im drugcom CHAT los geht's

Abstimmen

Hast du schon mal schlechte Erfahrungen mit Mischkonsum von Ecstasy und anderen Drogen gemacht?

Ja ☐

Nein ☐

Habe ich noch nie zusammen konsumiert ☐

Abstimmen

Quit the Shit

zu oft zu breit?
[... mehr](#)

Erfahrungsbericht



Ich habe die ersten 2 Wochen nur mit meinen nicht kiffenden Freunden

Screenshot "Cannabis"

Drugcom: Alles über Cannabis - Mozilla Firefox

Suche: Suchbegriff Los!

home // die drogen // cannabis

die drogen

Cannabis

Informationen aus dem drogenlexikon

 Bild: manwalk / www.pixello.de

Cannabis gehört zur botanischen Gattung der Hanfgewächse (Cannabaceae) mit psychoaktiven Wirkstoffen. Die stärkste Wirksubstanz ist Tetrahydrocannabinol (THC). Es gibt es eine weibliche und eine männliche Form der Pflanze, selten zwittrige Varianten. Nur die weibliche Form der Gattung „cannabis sativa“ enthält genügend THC, um einen Rausch zu erzeugen ... mehr dazu im drogenlexikon

Weitere Informations- und Beratungsangebote auf drugcom.de

- **cannabis check** - Wie riskant ist dein Cannabiskonsum?
- **Wissenstest** - Was weißt du über Cannabis?
- **quit the shit** - Cannabiskonsum in den Griff kriegen
- **Fragen und Antworten zu Cannabis**
- **topthemen zu Cannabis**

Weitere Links

- **Cannabis - Basisinformation (Broschüre)**

Verwandte Artikel auf drugcom.de

aktuelles

- **Nur Minderheit von Cannabisabhängigen erlebt stärkere Entzugssymptome (16.10.2009)**
- **Kleine Mengen Cannabis in Argentinien erlaubt (11.09.2009)**
- **THC im Blut durch Diät (04.09.2009)**
- **Viele Kiffer trinken zu viel Alkohol (31.07.2009)**
- **Mischkonsum von THC und Ecstasy belastet Herz-Kreislaufsystem (24.07.2009)**

drug lexicon

cannabis check

knowledge test

quit the shit

FAQs

special topics

news

Beratung gibt's im drugcom CHAT los geht's

Quit the Shit

zu oft zu breit? ...mehr

Erfahrungsbericht



Zum Ende der Konsumzeit habe ich mich sogar vor der Arbeit bekifft. So könnte es einfach nicht weitergehen.

Abstimmen

Hast du schon mal schlechte Erfahrungen mit Mischkonsum von Ecstasy und anderen Drogen gemacht?

Ja ☐

Nein ☐

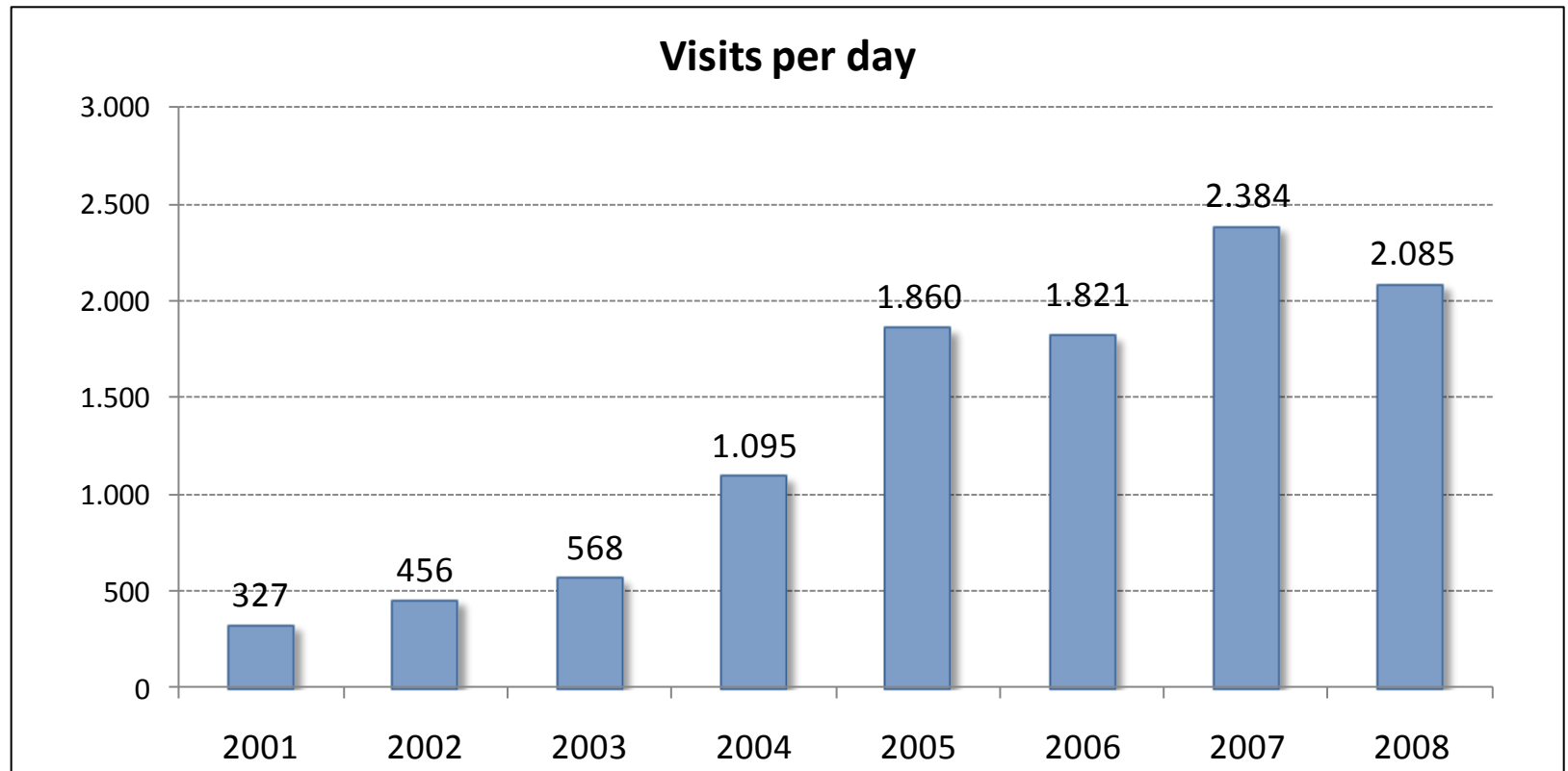
Habe ich noch nie zusammen konsumiert ☐

Abstimmen

Tapetenwechsel

Wähle zwischen 4 verschiedenen Hintergründen

Website statistics



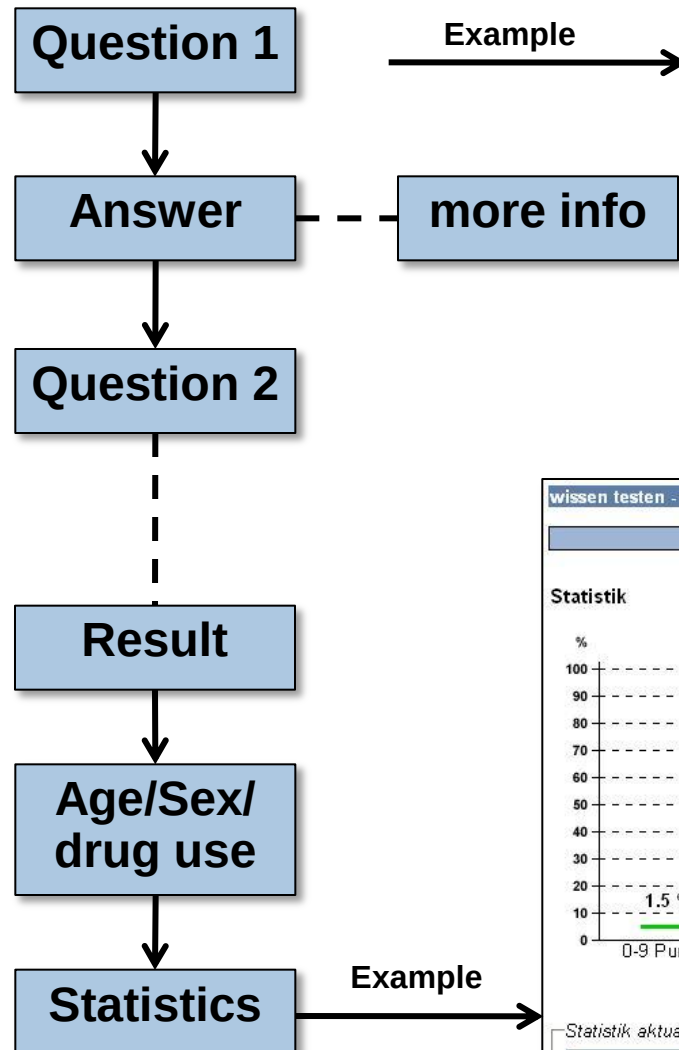
■ 2008: 760.000 Visits

9.6 Mio. Page impressions

■ Age Ø: 17 – 30 years

■ Sex: 51 – 70%

Knowledge test - cannabis



wissen testen - cannabis

0% Punkte: 0

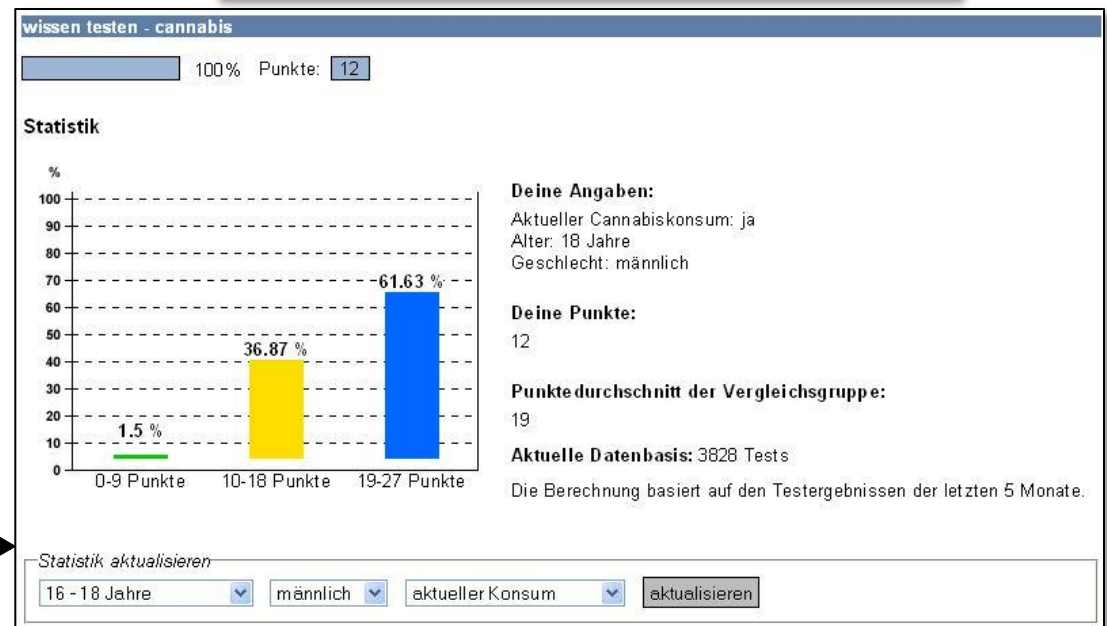
Auf welchem der drei folgenden Photos ist ein Cannabisblatt abgebildet?

 Antwort A ☐

 Antwort B ☒

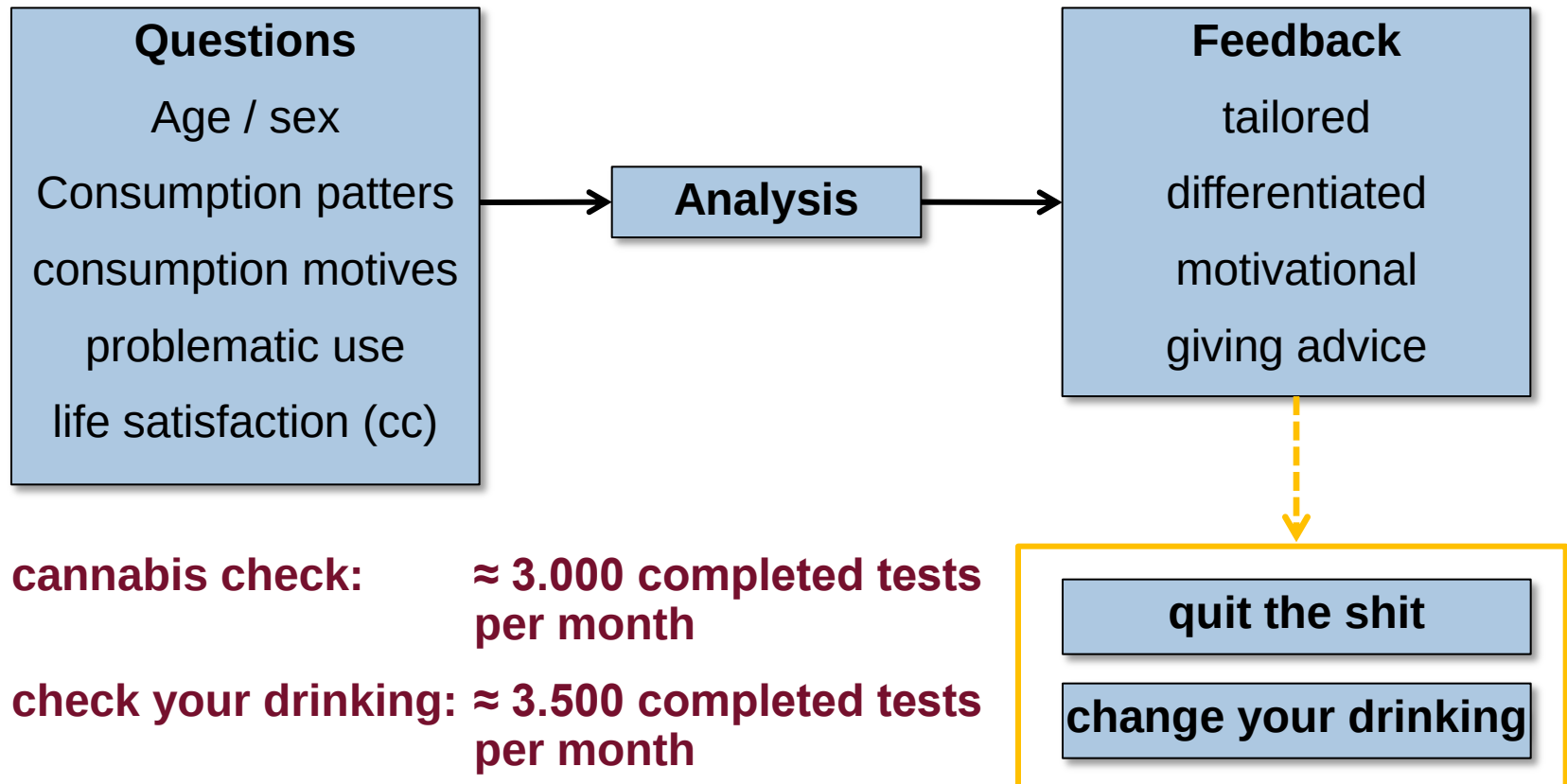
 Antwort C ☐

weiter



Self-tests

- **cannabis check** (cannabis) and **check your drinking** (alcohol)
- **Aim:** Stimulating a critical stance about own drug use and behavioural change



quit the shit - Aims

Target group

- Adolescent and young adult who want to reduce or quit their cannabis use

Aims

- Significant reduction of cannabis use within 50 days

Abstinence

Temporarily quitting

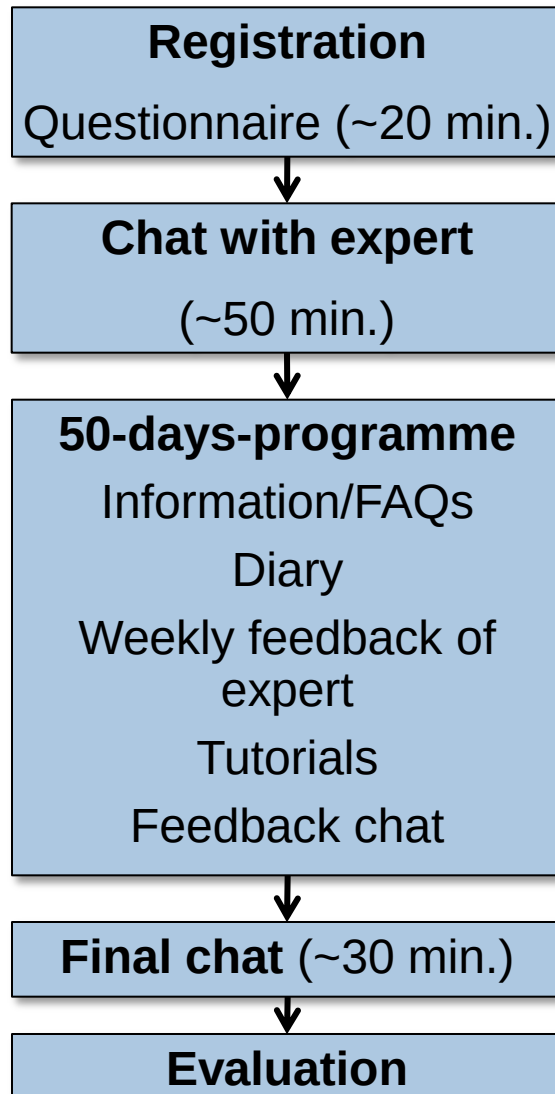
Reducing the frequency or intensity of cannabis use



quit the shit – Basics

- **Transtheoretical modell** (*Prochaska & DiClemente, 1983, 1984; Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992*)
- **Motivational Interviewing**
(*Miller & Rollnick, 1999*)
- **Self monitoring** (*Kanfer, 1970, 1986*)
- **Solution focused short term intervention** (*Berg & Miller, 2000; Marlatt & Gordon, 1985*)

qui the shit - Programme



Example

mein 50-tagebuch

Fülle bitte für jede Konsumphase eine Zeile aus. Wenn du z. B. mittags und abends jeweils einen Joint geraucht hast, füllst du zwei Zeilen aus. Hast du mehrmals hintereinander gekifft, so zählt das als eine Konsumphase. In diesem Fall reicht eine Zeile.

Freitag, 16. Oktober 2009

Uhrzeit	Art und Menge	Mit wem und wo?	Warum? Was war der Grund/Auslöser des Konsums?
20:00	☐ Joints ☒ 1 Bongs ☐ Andere:	mit einem Kumpel zuhause	Wir rauchen halt erst mal einen, wenn wir uns treffen.

speichern

Example

Hallo tester_marc69 !

Vor- und Nachteile des Kiffens - der Entscheidungskompass

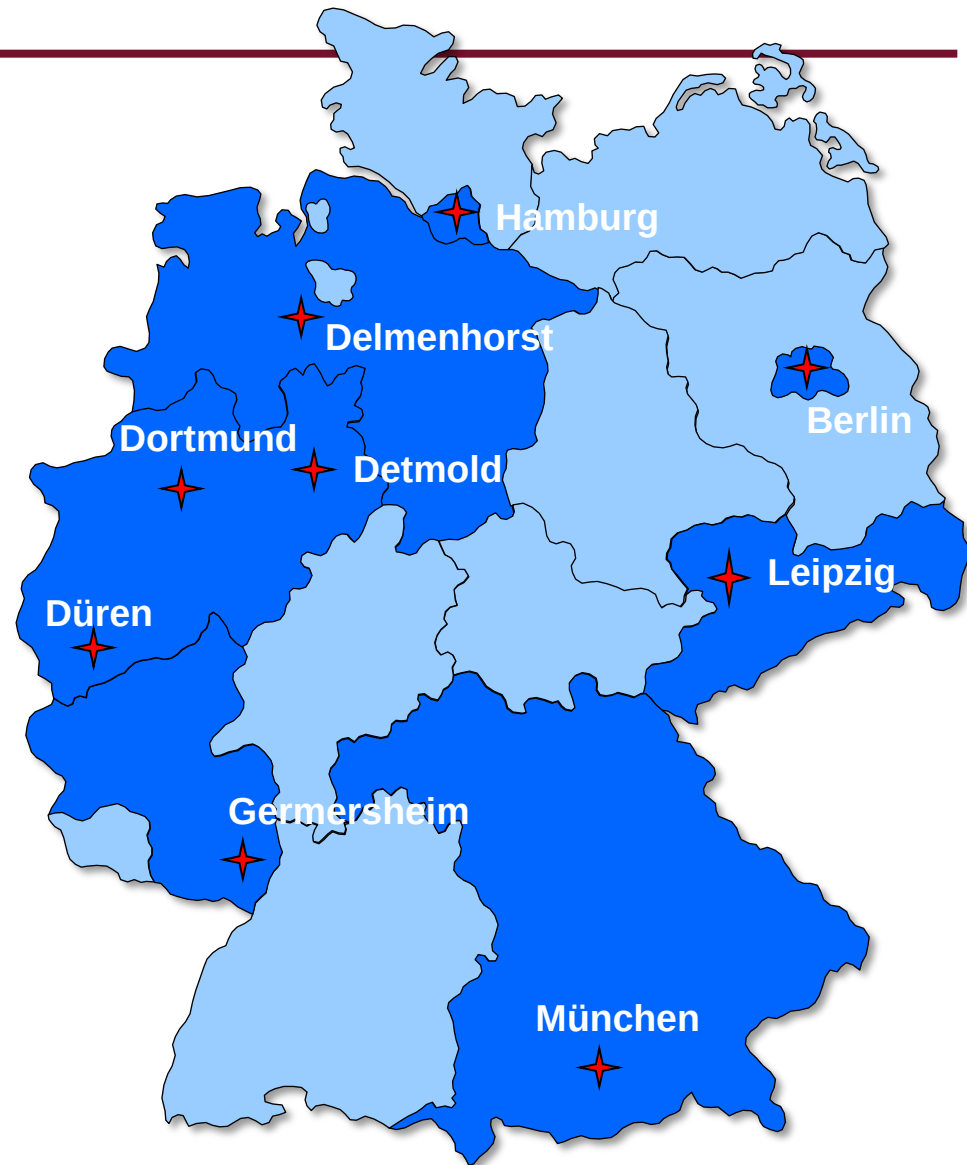
Anleitung zum Ausfüllen

Wenn du dir mit dem Ausstieg aus dem Kiffen oder dem Wenigerkiffen noch nicht ganz sicher bist, kann es hilfreich sein, dir Gedanken über die Vor- und Nachteile des Kiffens Gedanken zu machen...

[Anleitung vollständig einblenden](#)

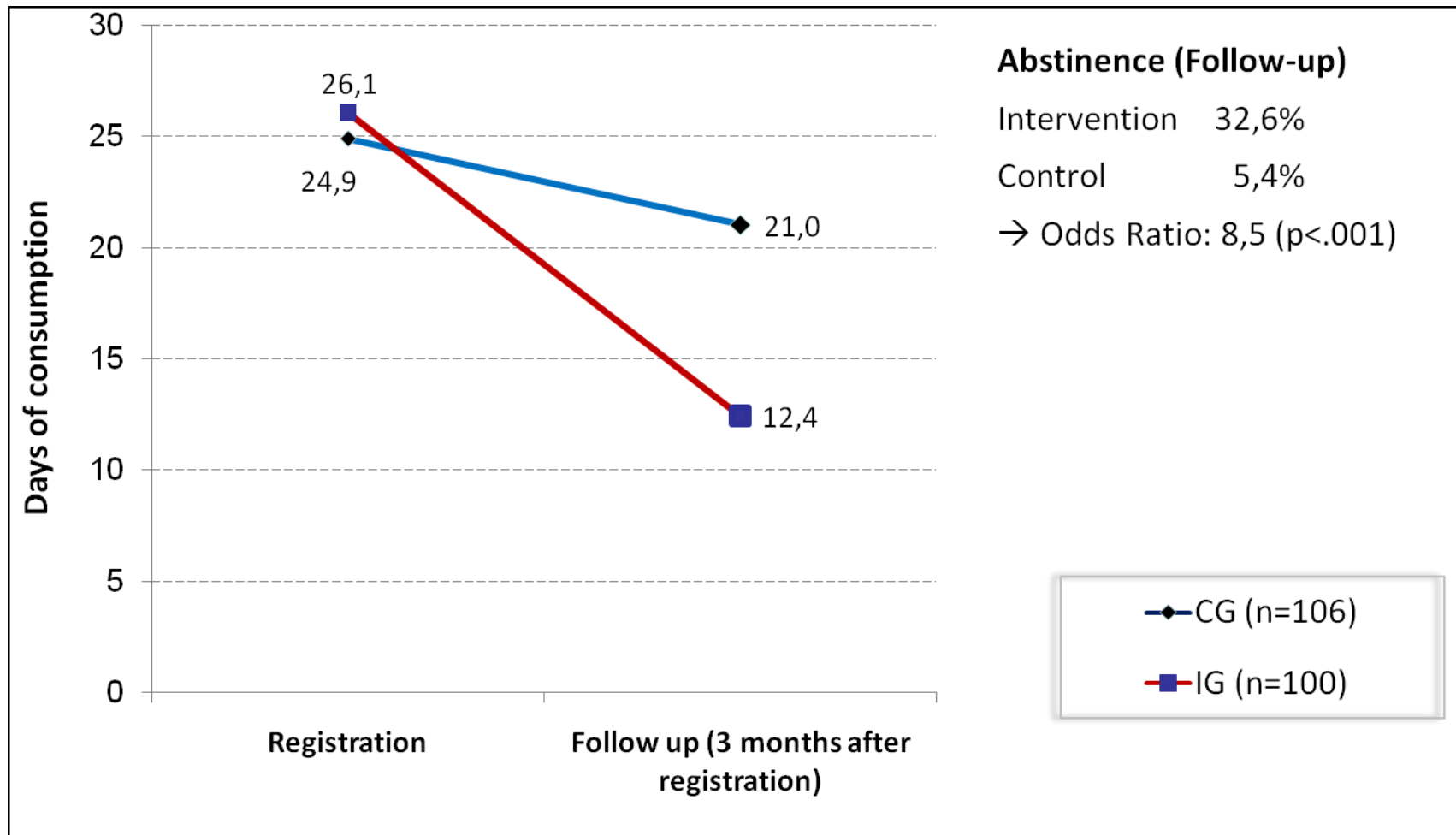
quit the shit – expert team

- drugcom-Team:
4 psychotherapists
- 9 cooperating drug
advice centres in
Germany



quit the shit - Evaluation

■ Results of a randomized controlled trial (BZgA, 2009)



Thank you for your attention!

Corresponding author:

Marc-Dennan Tensil
delphi-Gesellschaft
Behaimstr. 20
10585 Berlin
phone: +49-30-39 40 97 80
tensil@delphi-gesellschaft.de