



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



A WHO Collaborating Centre

# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet

Forum für Suchtfragen – Basel – 20. November 2014

PD Dr. Michael Schaub

*Fachpsychologe für Psychotherapie FSP*

*Scientific Director - Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF*

Kontakt: [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

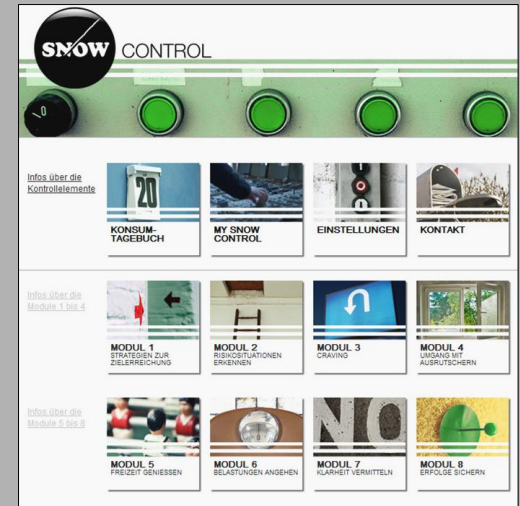
# Illusion?



# Science Fiction?

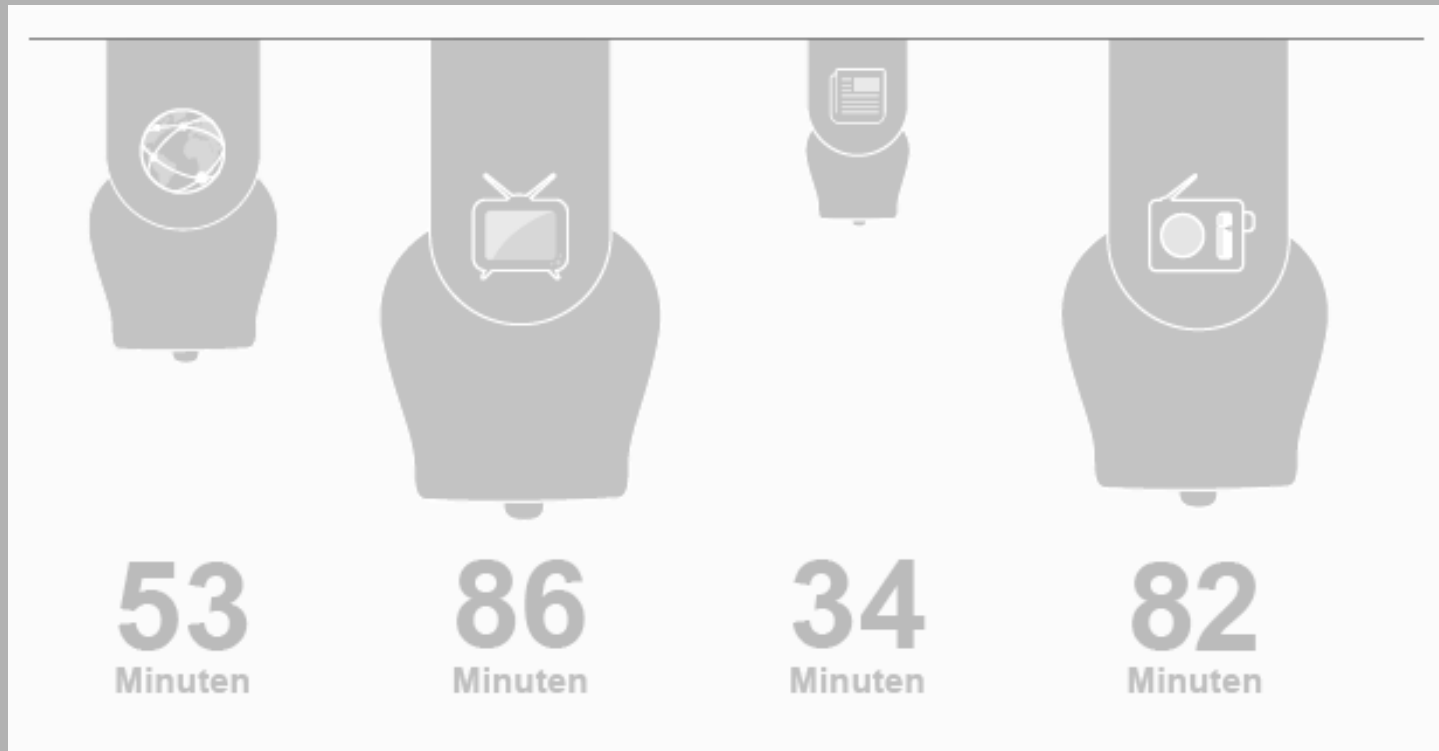


# Tatsache?

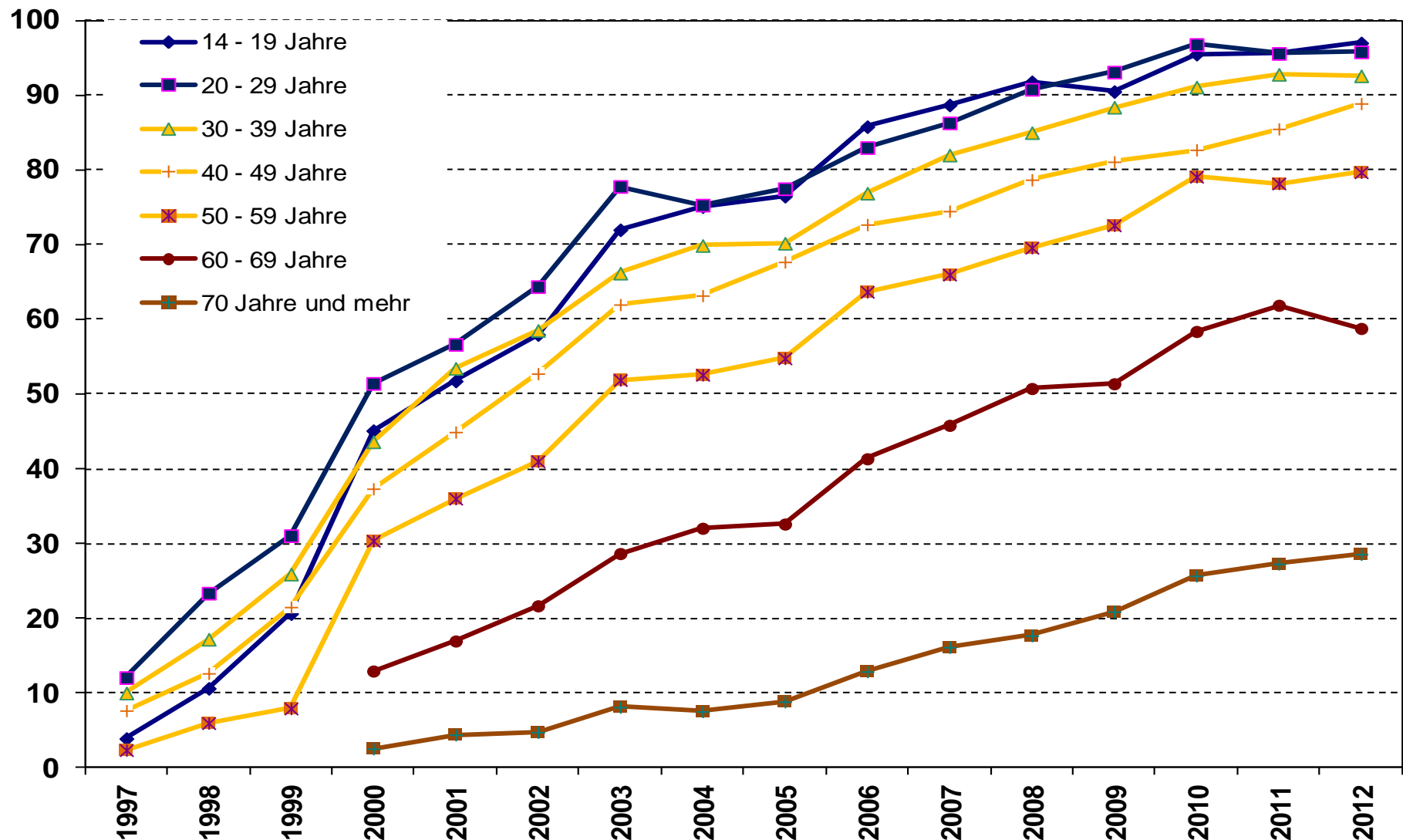


- Internetnutzung in der Schweiz
- Theoretischer Hintergrund
- Geeignete therapeutische Ansätze
- Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet
- Kosteneffektivität von Suchttherapie im Internet
- Schlussfolgerungen

# Internetnutzung in der Schweiz



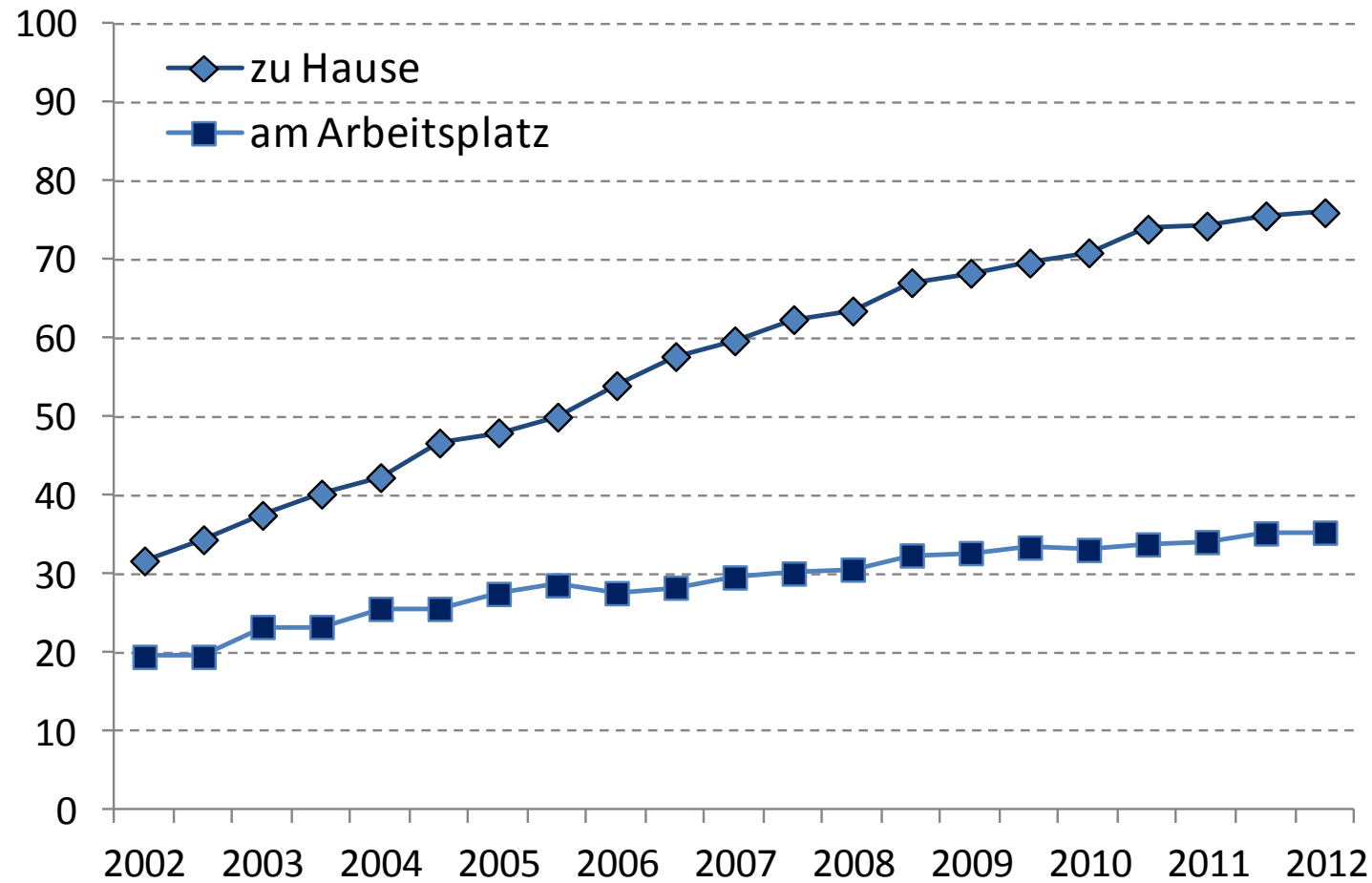
# Onlineaktivität bei der Arbeit vs. privat



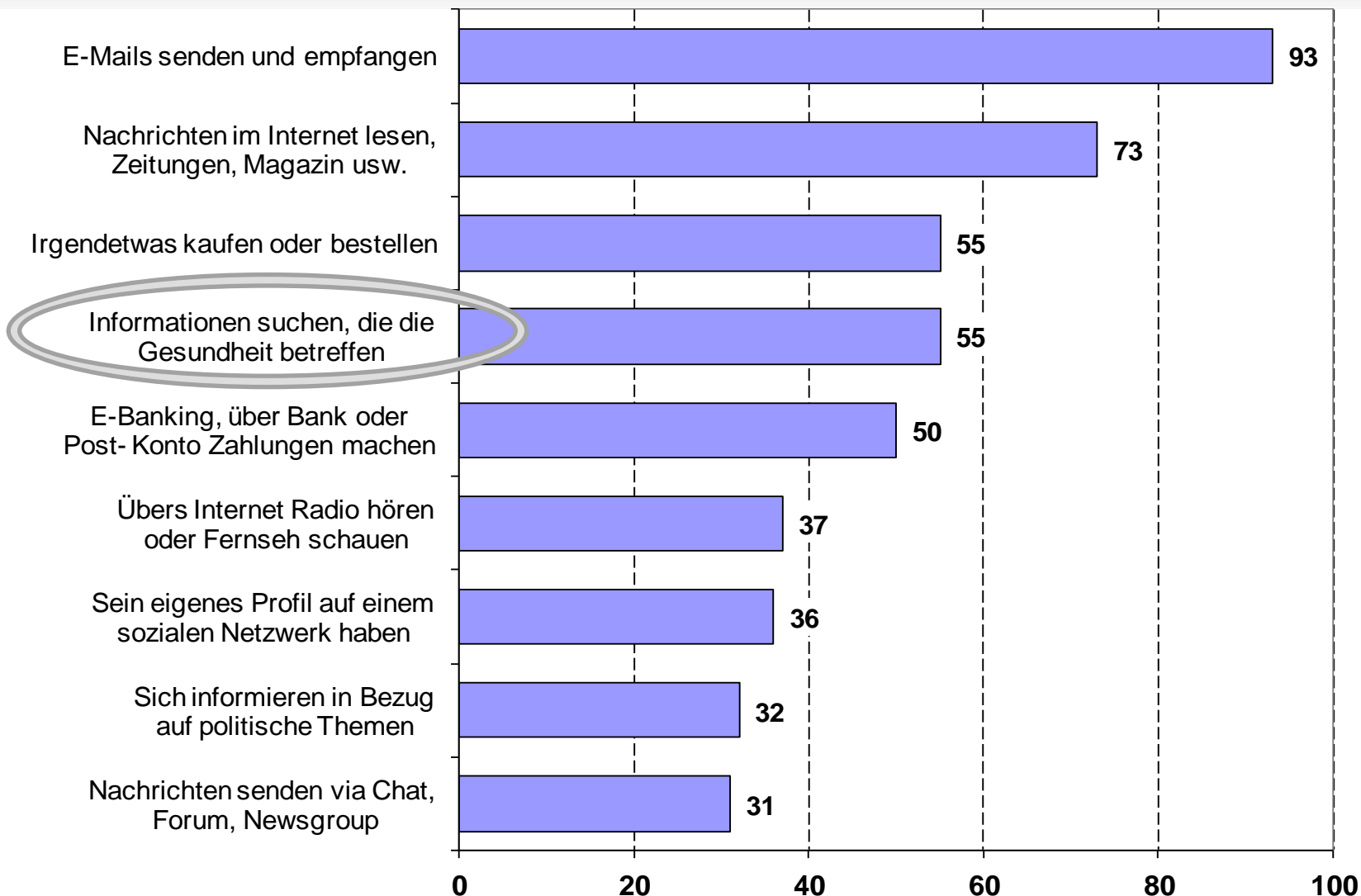
12 Monatsprävalenz, Jahre 1997-2012, ab 14 Jahren - Quelle: BFS 2013

- Altersabhängig mit parallel steigenden Trends, ausser bei den über 60jährigen
- Jahresprävalenz 14-29jährige im Jahr 2012 bei 97%
- Geringfügig mehr Männer als Frauen, Tendenz zur Angleichung
- Bildungs- und einkommensabhängig, Tendenz zur Angleichung mit Ausnahme der untersten Schicht
- Tessin leicht im Hintertreffen

Jahre 1997-2012, Quelle: BFS 2013

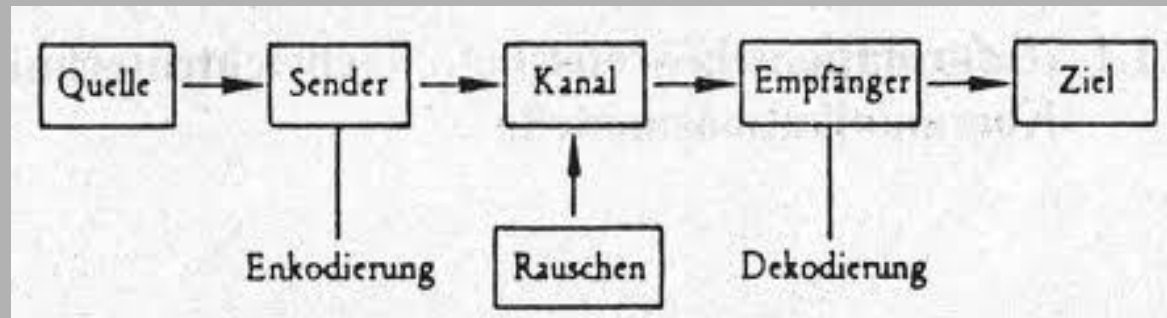


# Onlineaktivität für private Zwecke

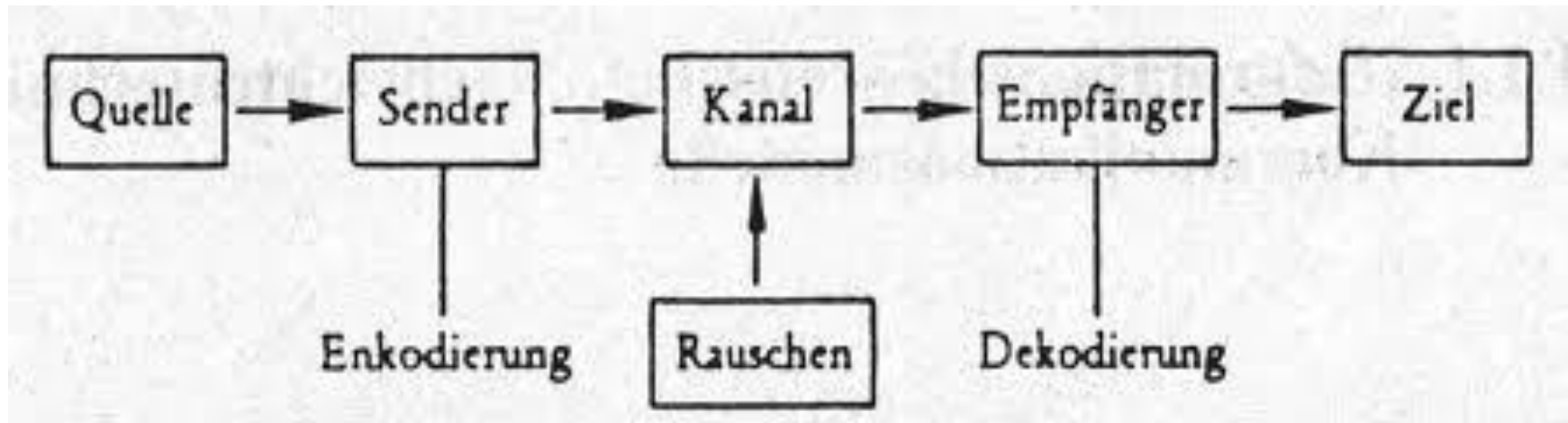




# Theoretischer Hintergrund



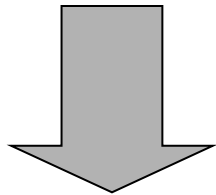
- Notlösung (Mitte 1990er): abgelegene Gebiete, bei Mobilitätsproblemen
- Kommunikationsreduktionsmodell (Shannon and Weaver 1949):



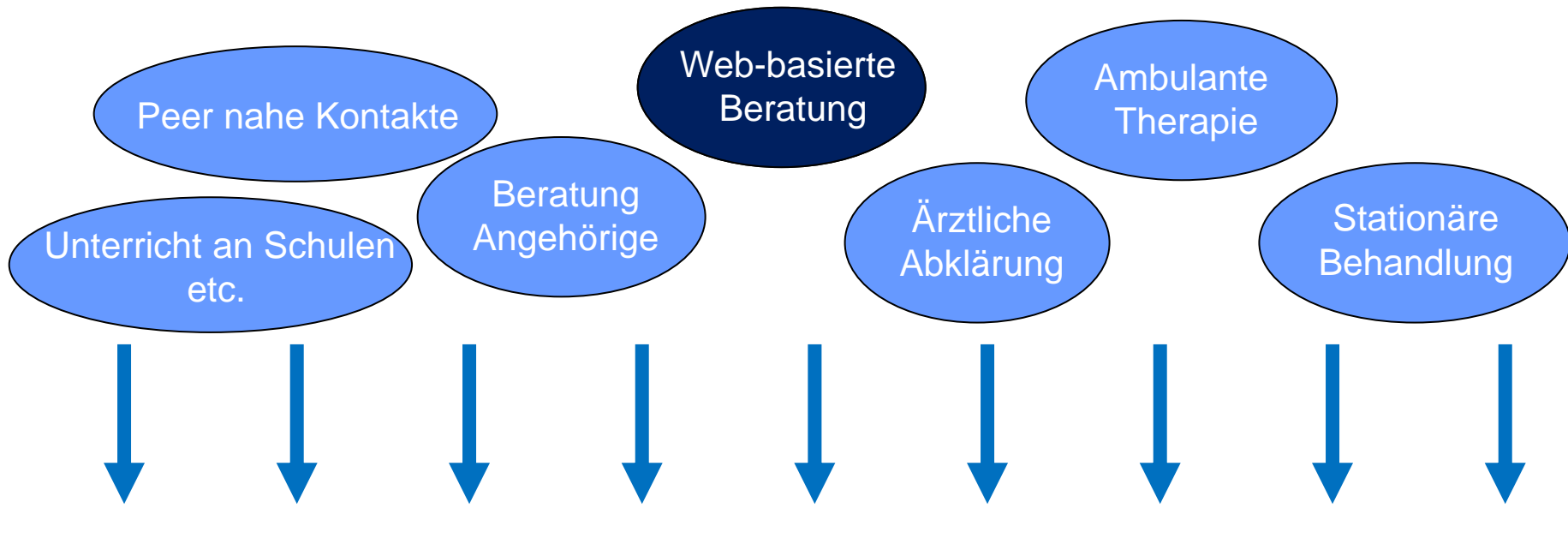
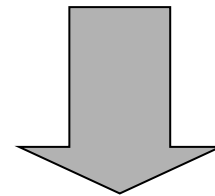
- „Sprache, sei sie geschrieben oder gesprochen ist die Kernkomponente der Kommunikation. ... Damit Psychotherapie wirksam ist, ... muss Kommunikation statt finden und eine Beziehung zwischen Therapeut und Klient muss geschaffen werden (Grohol, 2001)“.
- Therapeutische Beziehungsqualität im Sinne der Triade von Rogers (Echtheit, Empathie, Wertschätzung) durchaus möglich als E-Mail Beratung und retrospektiv subjektiv nicht grundsätzlich minder ausgeprägt als face-to-face Therapie (David et al. 2005)

- Medienökologisches Rahmenmodell (Döring 2003)
  - Wahl des Kommunikationsmediums als bewusster Entscheid
- Weitere Gründe hin zur Speziallösung (z.B. Tossmann 2007):
  - Personen die reale Beratungsstelle nicht aufsuchen wollen
  - Die sich stigmatisiert fühlen
  - Distanz zur beratenden Person wahren wollen

Prävention



Behandlung

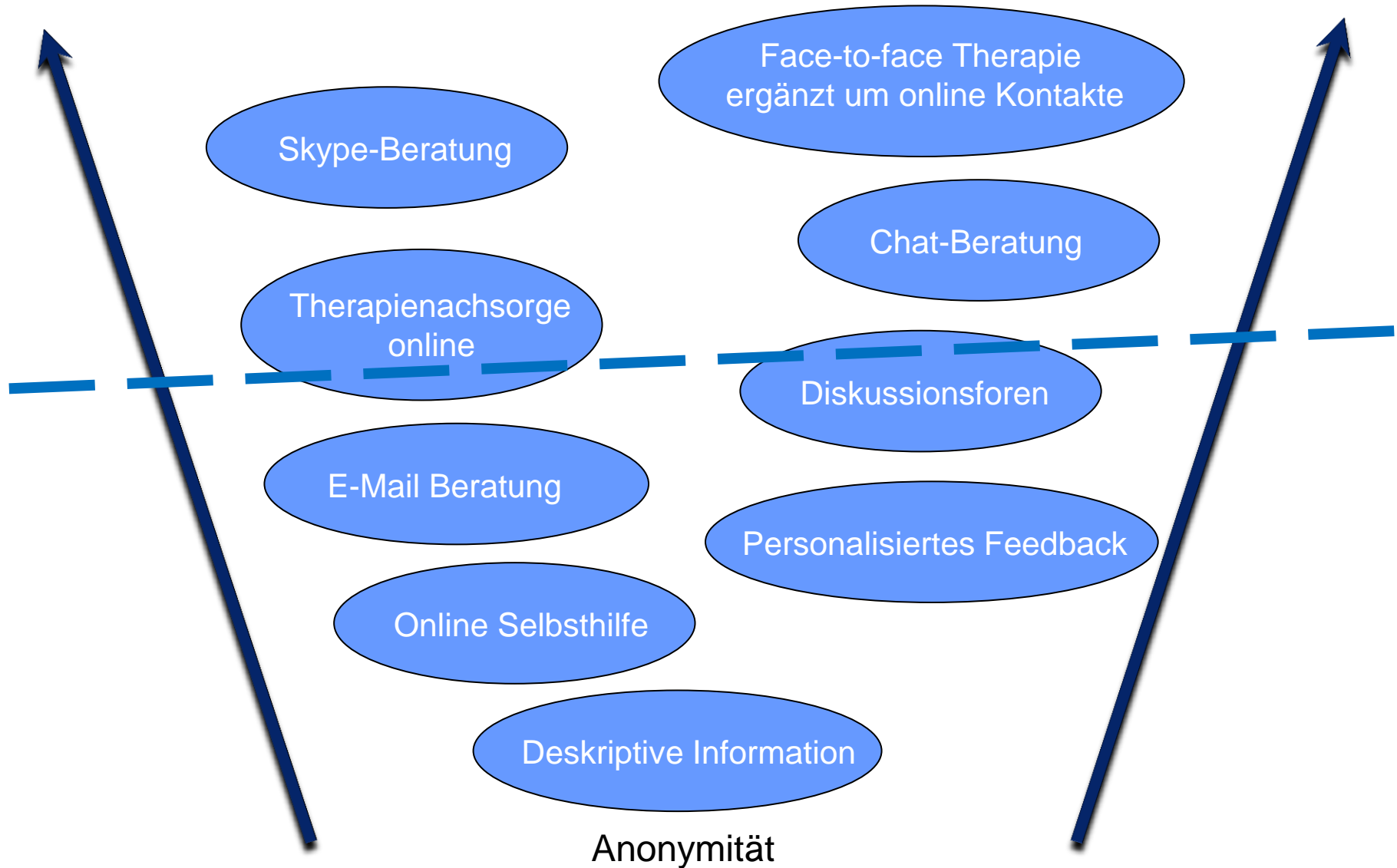


Probierkonsum

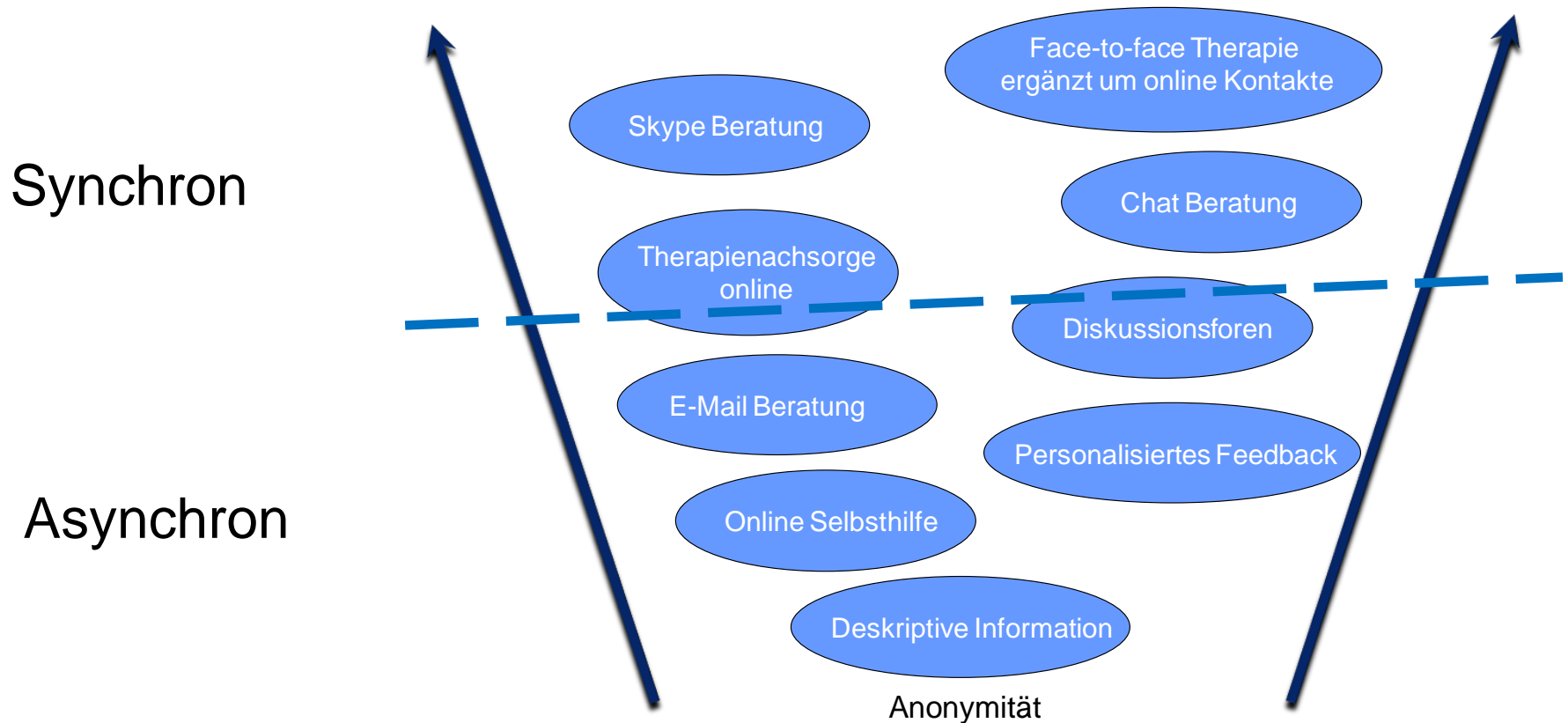
Problematischer  
Konsum

Konsumkrise

# Nähe und Distanz im Internet



# Nähe und Distanz im Internet



Welche therapeutischen Ansätze eignen sich vielleicht besser als andere für die Suchttherapie im Internet?





- Motivierende Gesprächsführung (Miller & Rollnick 2002, McKee et al. 2007)
- Zentrale Elemente:
  - Respektvolle Behandlung
  - Empathie für Probleme ausdrücken
  - Enthusiasmus und Anerkennung ausdrücken für die Teilnahme
  - Pro und Kontra Konsumveränderung
  - Lösungsorientierte Denkweisen einführen (Change Talk)

# Motivierende Gesprächsführung

Geist von MI

Ziele von MI

1.  
Förderung der  
Änderungsmotivation  
(Phase 1 des MI)

2.  
Festigung von Zielen,  
Weg und konkretem  
Plan der Veränderung  
(Phase 2 des MI)

Prinzipien der Intervention

1.  
Empathie

2.  
Entwicklung  
von  
Diskrepanzen

3.  
Geschmeidiger  
Umgang mit  
Widerstand

4.  
Stärkung der  
Änderungs-  
zuversicht

1.  
offene  
Fragen

2.  
aktives  
Zuhören

3.  
Würdigung

4.  
Methoden  
zur Förde-  
rung von  
"change talk"

5.  
Methoden des  
Umgangs mit  
Widerstand

6.  
Methoden zur  
Förderung von  
"confidence talk"

7.  
Zusammen-  
fassungen

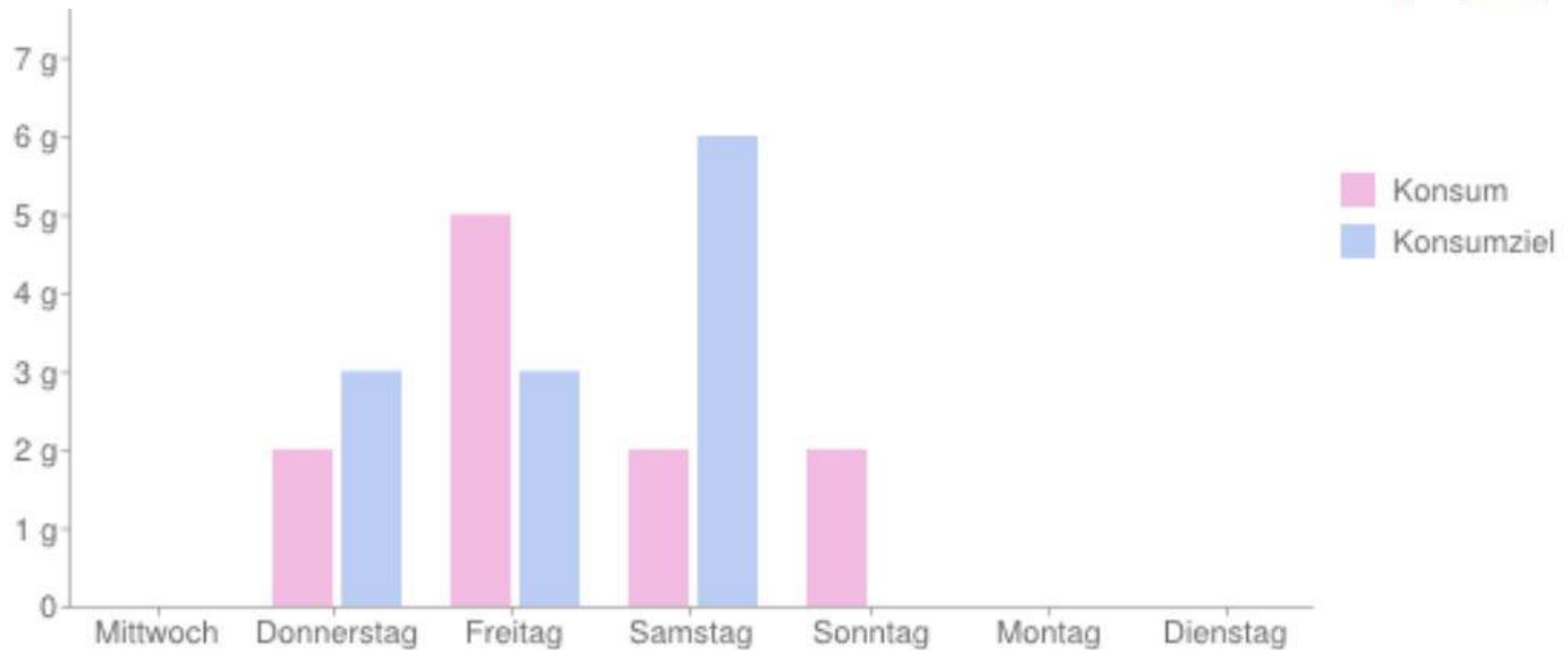
Methoden

- Selbstkontrollprinzipien: Konsumtagebuch  
(Körkel 2011, Schaub et al. 2011, Sobell & Sobell et al. 1993)
  - Technisch sogar besser online implementierbar als auf Papier
  - Auf Smartphones quasi als ständiger persönlicher Begleiter möglich

# Geeignete Ansätze aus der Suchttherapie

| Mi, 21. Apr    | Do, 22. Apr        | Fr, 23. Apr        | Sa, 24. Apr        | So, 25. Apr        | Mo, 26. Apr        | Di, 27. Apr        |
|----------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Konsum:<br>0 g | Konsumziel:<br>3 g | Konsumziel:<br>3 g | Konsumziel:<br>6 g | Konsumziel:<br>0 g | Konsumziel:<br>0 g | Konsumziel:<br>0 g |
|                | Konsum:<br>2 g     | Konsum:<br>5 g     | Konsum:<br>2 g     | Konsum:<br>2 g     | Konsum:<br>0 g     | Konsum:<br>0 g     |

Wochenkonsum: 11 Gramm & 3 konsumfreie Tage – [Grafik](#)

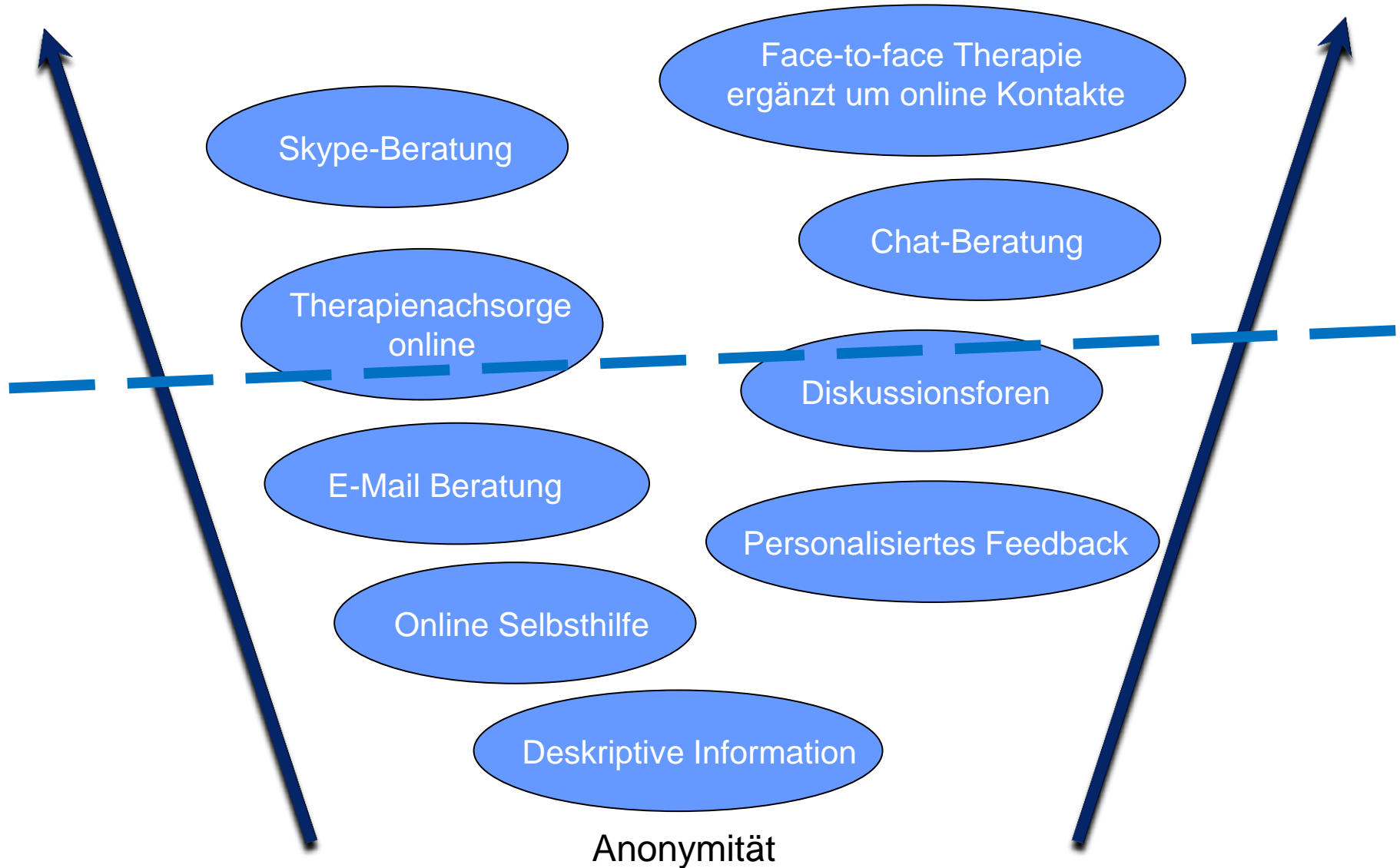


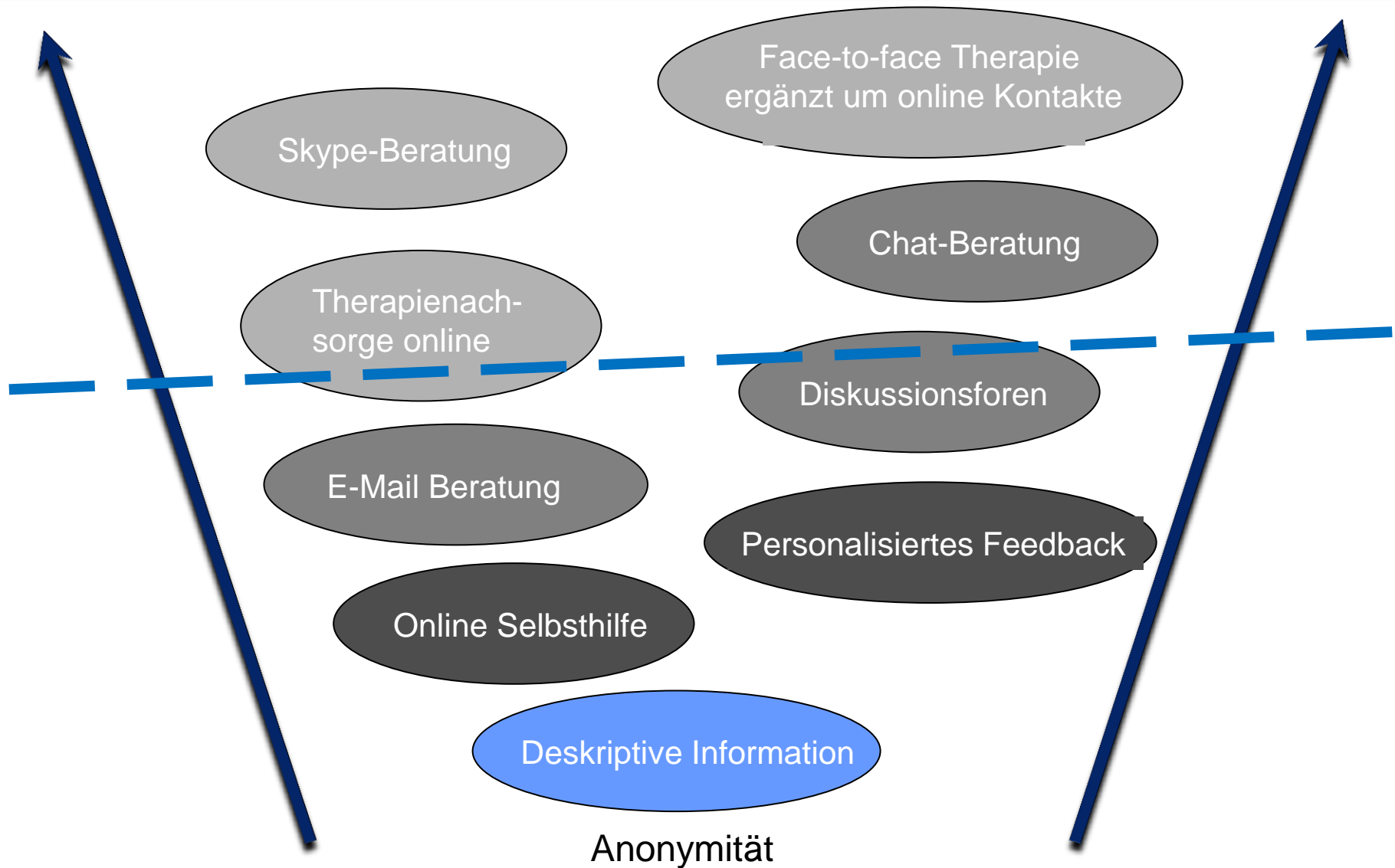
- Hoch-strukturierte Interventionen: Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze (z.B. Carroll et al. 2005)
  - Gut zur Internet-Implementierung
- Zentrale Elemente der Kognitiv-verhaltenstherapeutischen Suchttherapie im Internet (z.B. Schaub et al. 2011):
  - Strategien zur Zielerreichung
  - Risikosituationen erkennen
  - Umgang mit dem intensiven Verlangen nach Konsum
  - Verhaltensanalyse bei Rückfällen
- Personenzentrierter Ansatz zur wertschätzenden, nicht-bedrängenden individualisierten Suchttherapie (Barth und Schaub 2006)

# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet



# Technische Optionen für Suchttherapie







# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet

## Bereich Tabak



- › Willkommen
- › Aufhörtricks
- › Mit dem Entzug umgehen
- › Antirückfalltricks
- › Medikamente, um den Rauchstopp zu erleichtern
- › Risiken und Krankheiten
- › Besprechen
- › Adressen und Telefonnummern

› Über uns › FAQ › Gästebuch › Broschüren

Suchen...

FR DE IT EN ES PT

## Stop-tabac.ch



Forum



Testen Sie



Coach

Willkommen - Rauchen aufhören



### Tipps und Tricks, um mit dem Rauchen aufzuhören

Ich habe mich zum  
Rauchstopp entschieden

Ich habe mit Rauchen  
aufgehört



Was beinhaltet das Coaching?

Unser Ziel ist es, Ihnen beim Rauchstopp zu helfen und den Rückfall zu vermeiden. Erfahrungsberichte, Forum, Tests, Coach und Tricks: Indem Sie diese Hilfen benutzen, verdoppeln Sie Ihre Erfolgschancen. Wie Millionen Ex-Raucher sind auch Sie fähig, mit Rauchen aufzuhören! In unserem Forum und im Chat können Sie von einer gegenseitigen Unterstützung rund um die Uhr profitieren. Stop-tabac wird von Tabakologen und Wissenschaftlern der Universität Genf entwickelt.



Adressen und Telefonnummern



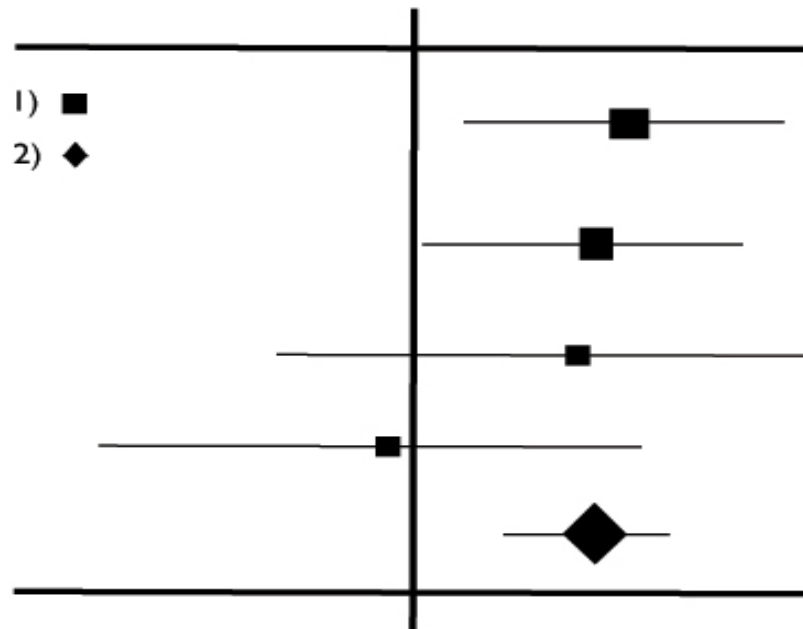
Beiträge



Fragen

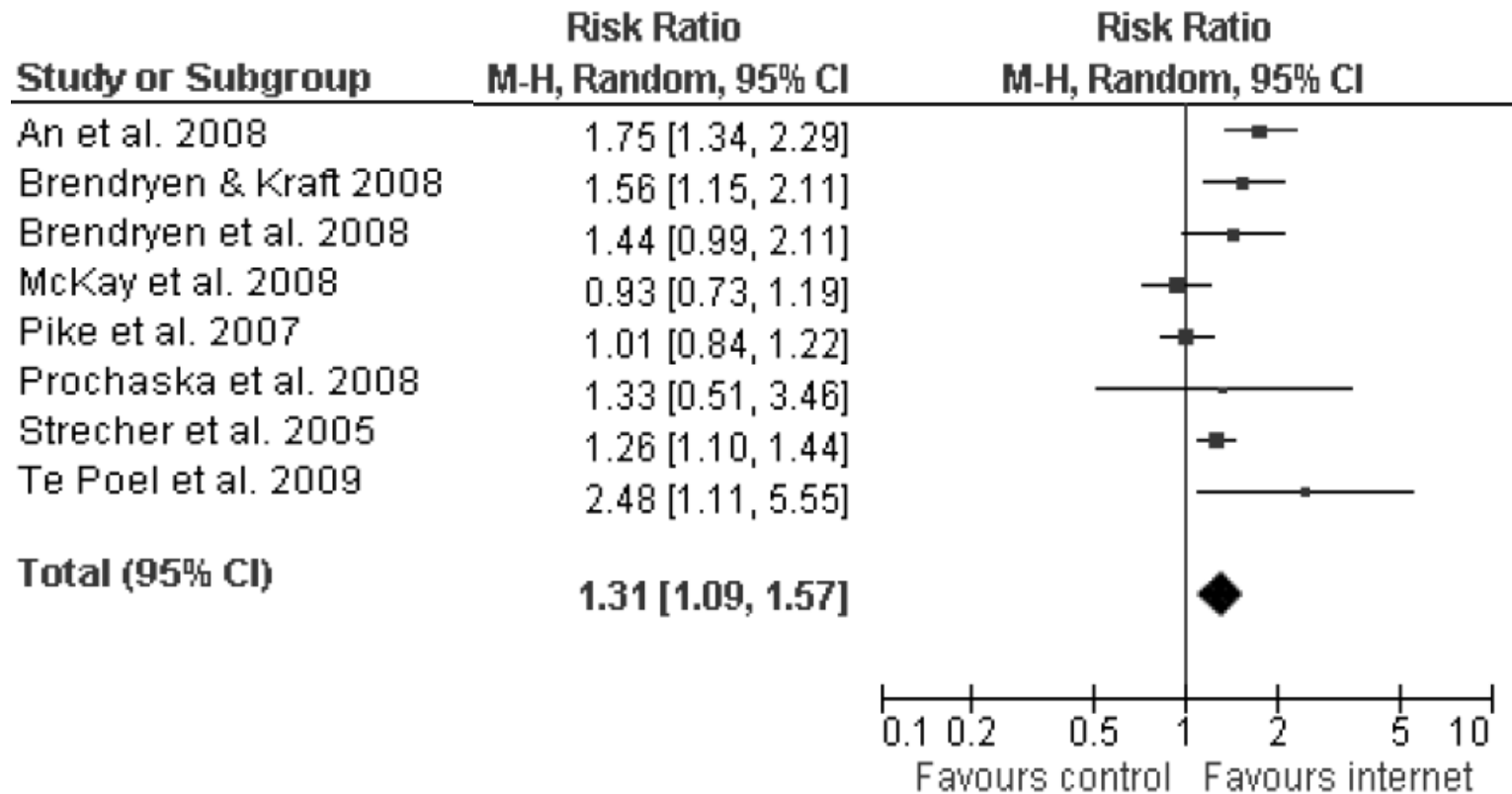


## Forest plot (Quorum Statement)

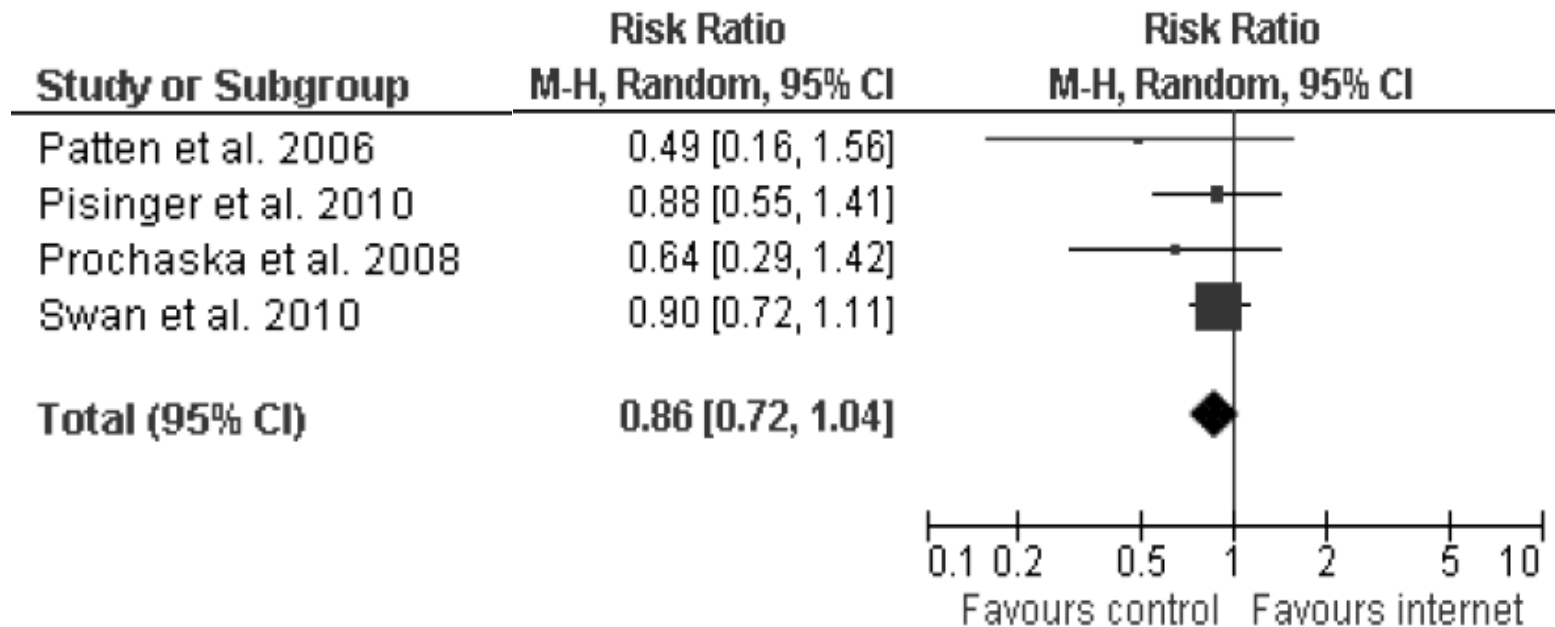


- 1) Stichprobengröße und Schätzpunkt **einer** Studie
- 2) Stichprobengröße und Schätzpunkt **mehrerer** Studien

Minimalbedingung als Kontrollgruppe:



Persönliche Beratung als Kontrollgruppe:



# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet

## Bereich Alkohol



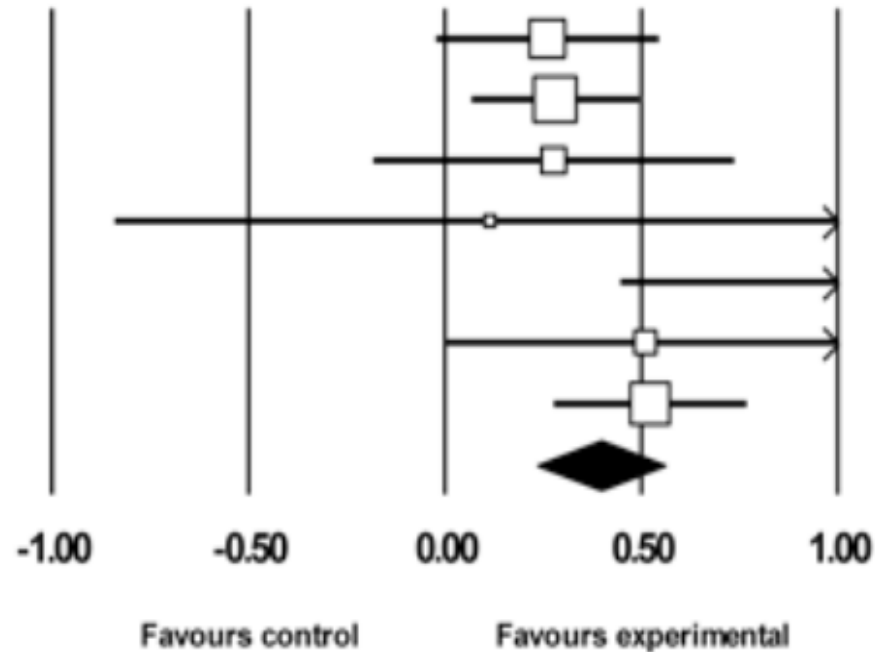
Selbsthilfe vs. personalisiertes Feedback als Kontrollgruppe:

Study Name

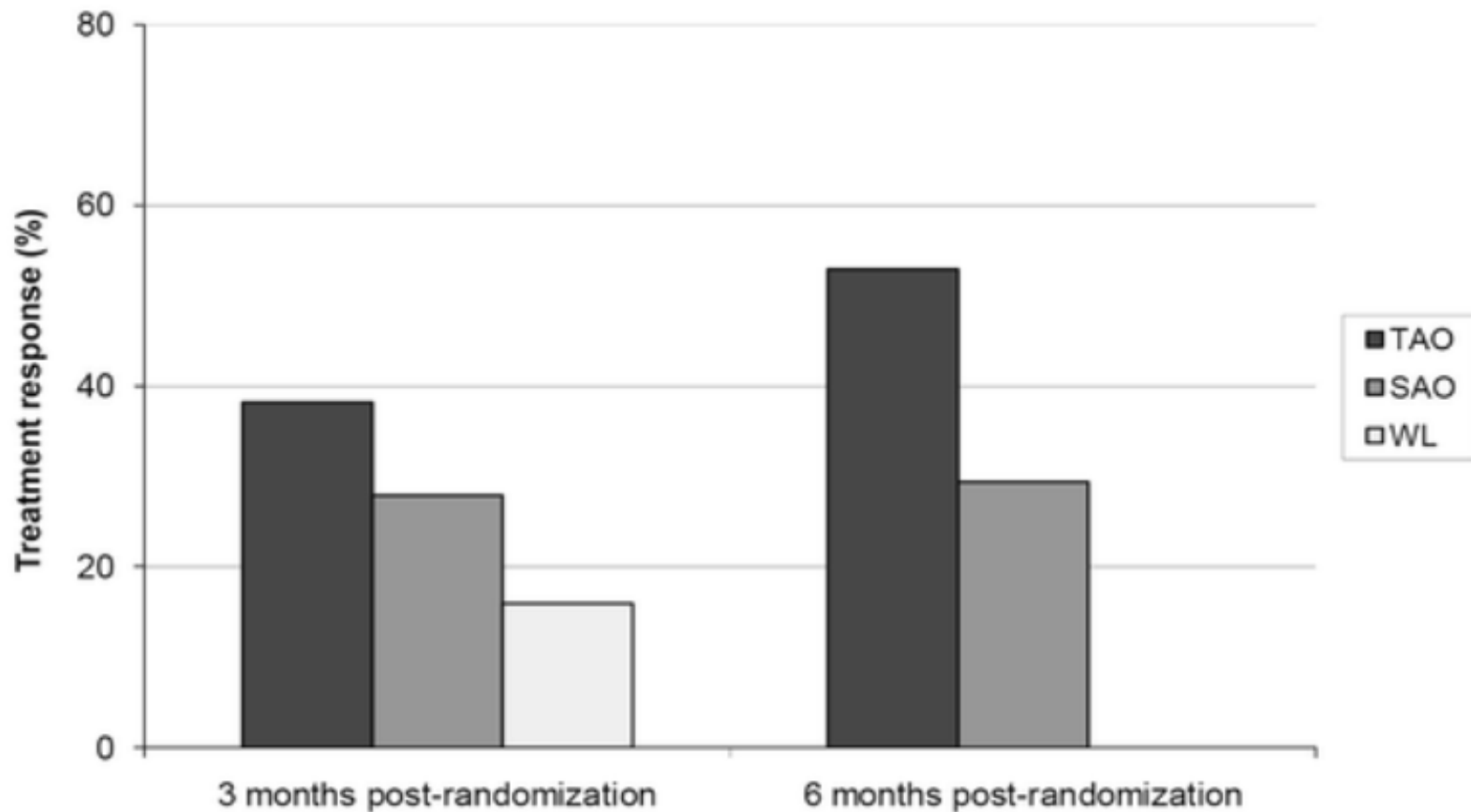
Hedges' g  
Standard Error

|                          |       |       |
|--------------------------|-------|-------|
| Boon and Huiberts, 2006  | 0.261 | 0.145 |
| Boon et al, 2011         | 0.281 | 0.109 |
| Cunningham et al, 2009   | 0.277 | 0.234 |
| Doumas and Hannah, 2008  | 0.115 | 0.488 |
| Hester and Delaney, 1997 | 1.100 | 0.333 |
| Hester et al, 2005       | 0.511 | 0.260 |
| Riper et al, 2008        | 0.522 | 0.126 |
|                          | 0.395 | 0.082 |

Hedges' g and 95% CI



- Mehrfache Chat-Sitzungen in Ergänzung zu Selbsthilfe zeigen einen nachhaltigeren Effekt beim Kontrollierten Trinken



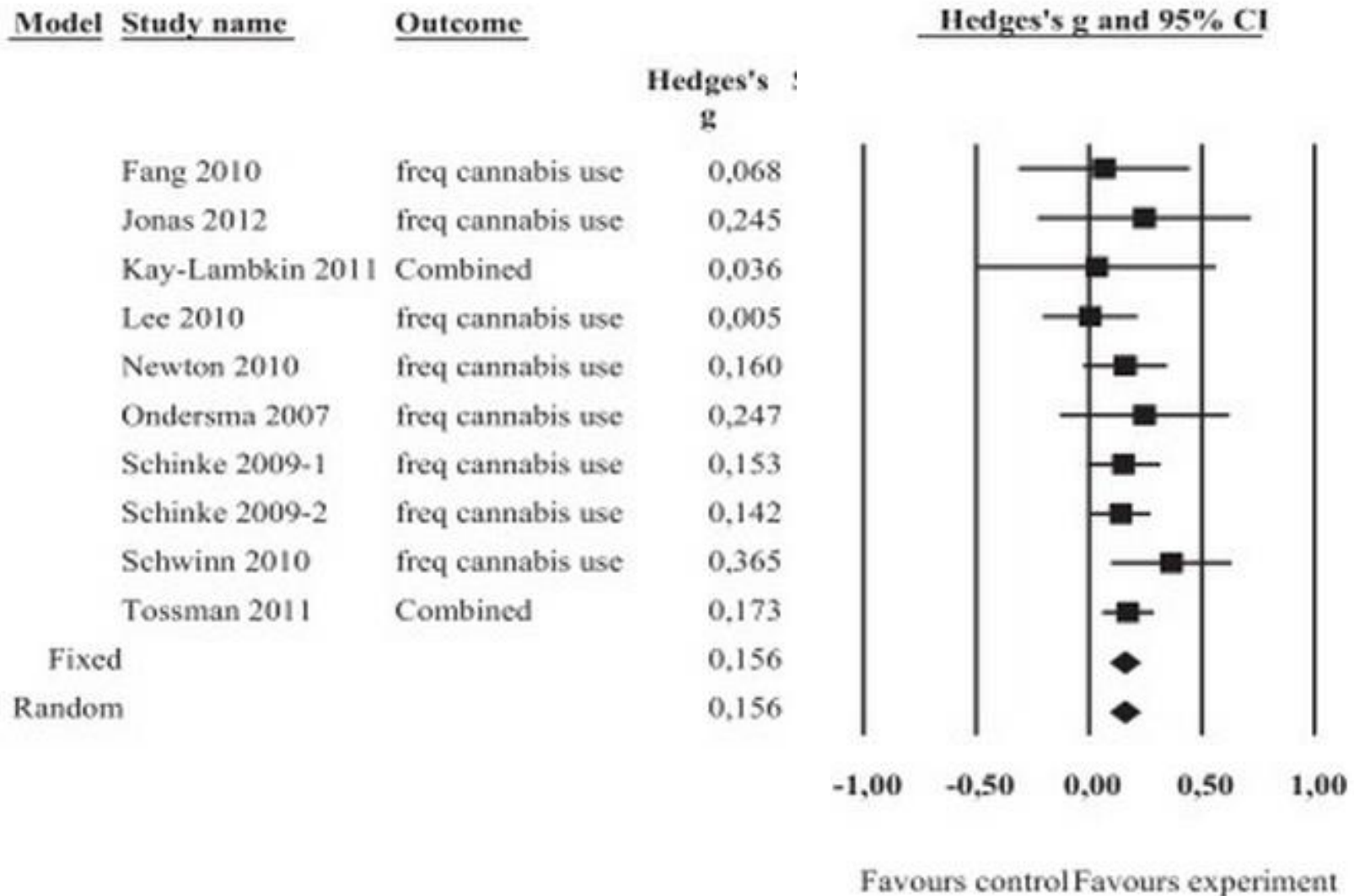


- Zusätzliche Chat-Beratungen verbessern den Erfolg bei kontrolliertem Konsum gegenüber reiner Selbsthilfe (Blankers et al. 2012)
- Studien zur Alkoholabstinenz zeigten einen tendenziell niedrigeren Effekt als solche zum Kontrollierten Trinken
- Tendenziell schlechtere Ergebnisse bei Jugendlichen
- Effekte Bereich Alkohol > Effekte Bereich Tabak

# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet Bereich Cannabis



# Wirksamkeit Bereich Cannabis



[My Account](#) | [Logout](#)

Beta

## Reduce your use:

How to break the cannabis habit



View as Text



My Documents



Quick Assist



Welcome

QUICK FEEDBACK

- „Reduce your use“: Vollautomatisierte Selbsthilfe-Intervention vs. psychoedukative Information (je 6 Module)
  - Basierend auf KVT, Motivierende Gesprächsführung und Selbstkontrollprinzipien, positive Blogs von erfolgreichen Teilnehmenden
  - Behandlungsverbleib nach 6 Wochen: 66% vs. 64%
  - Nachuntersuchung nach 3 Monaten: 54% vs. 52%
  - Cannabiskonsum (Menge und Häufigkeit) mehr reduziert in Interventionsbedingung nach 6 Wochen bzw. 3 Monaten; nicht weniger Abstinenz



Mein Konto | Abmelden

Konsumtagebuch | Module | My CANreduce | Wissenswertes | Soforthilfe

## Module

Hier sehen Sie die Übersicht aller 8 Module. Wir empfehlen Ihnen, jeweils pro Woche 1-2 Module durchzuführen, vorzugsweise in dieser Reihenfolge.

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|  <p>1<br/>Strategien zur Zielerreichung</p> |  <p>2<br/>Risikosituationen erkennen</p> |  <p>3<br/>Craving</p>              |  <p>4<br/>Umgang mit Ausrutschen</p> |
|  <p>5<br/>Cannabis und Tabak</p>           |  <p>6<br/>Belastungen angehen</p>       |  <p>7<br/>Klarheit vermitteln</p> |  <p>8<br/>Erfolge sichern</p>       |

- Available
- Busy
- Invisible

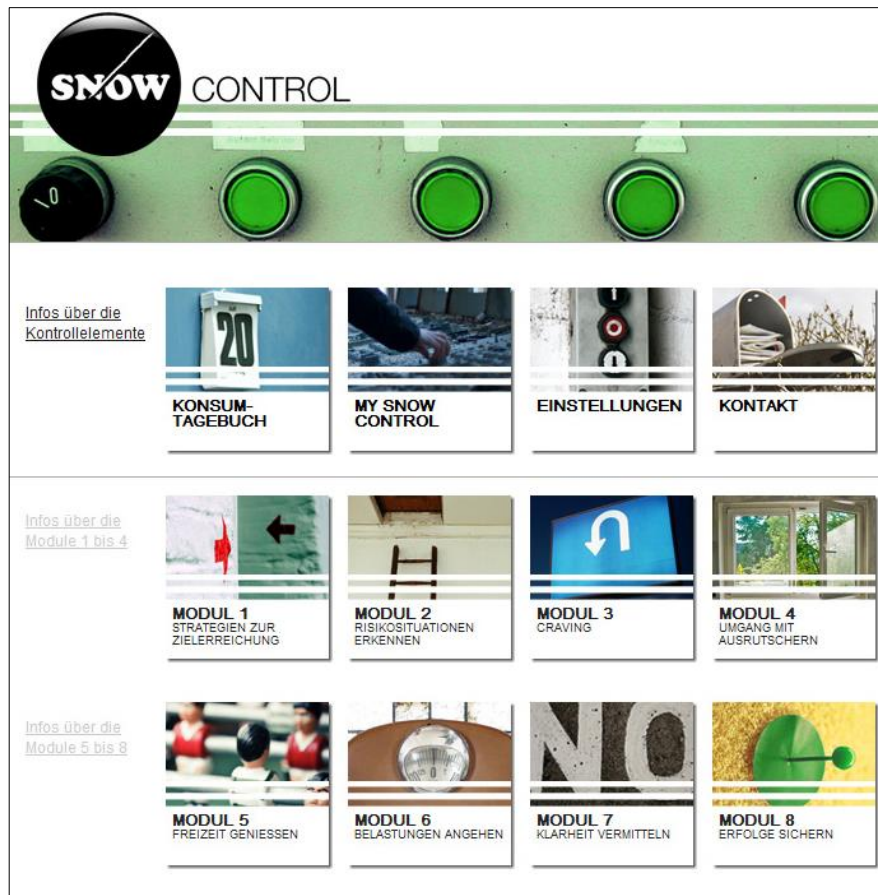
Keine User online

Chat (0)

# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet

## Bereich Stimulanzien





## Kernmodule Interventionsbedingung

- (1) Strategien zur Zielerreichung
- (2) Identifikation von Risikofaktoren
- (3) Umgang mit Craving
- (4) Umgang mit Ausrutschern

## Weitere Module

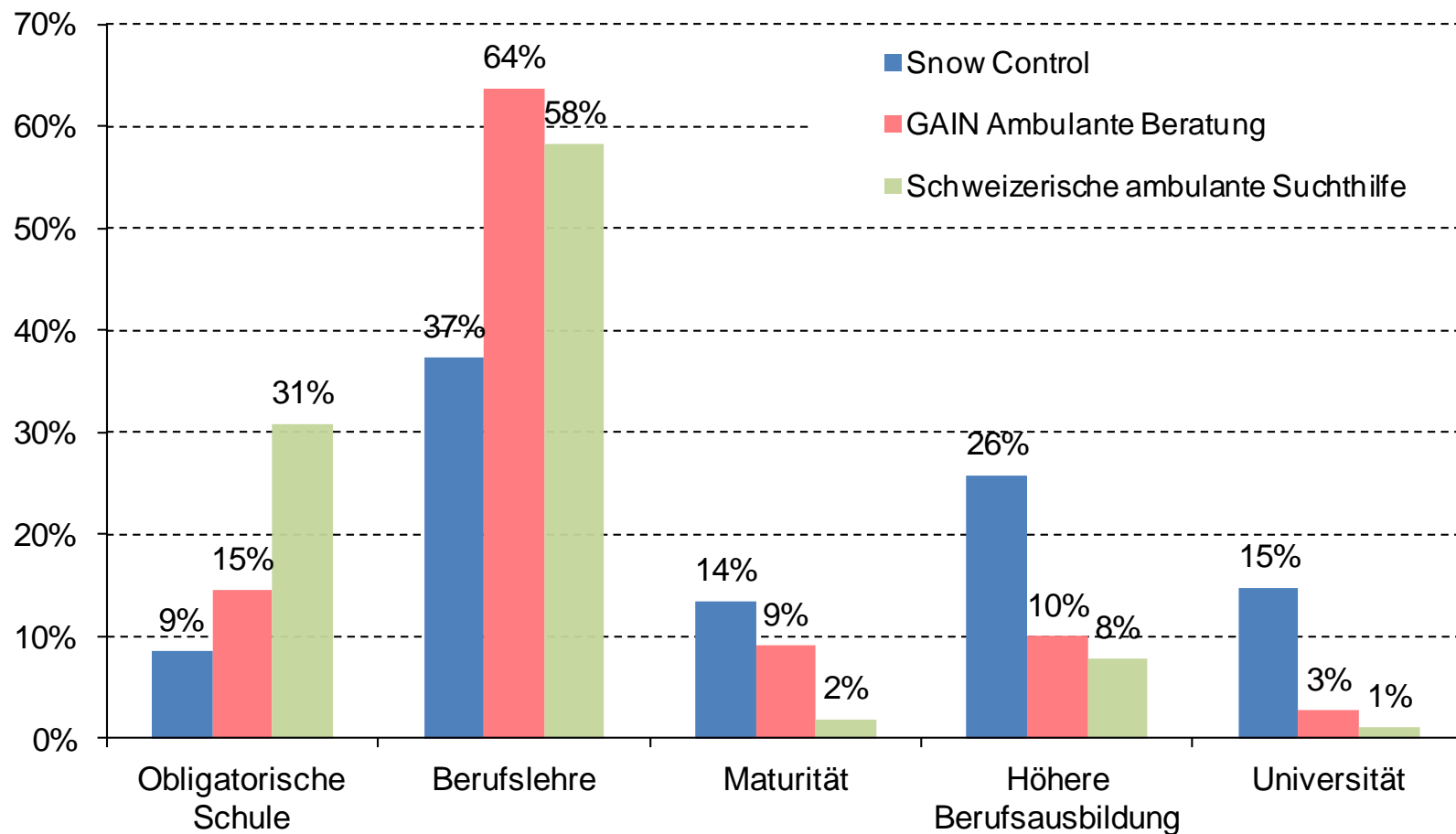
- (5) Freizeit genießen
- (6) Umgang mit Belastungen
- (7) „Nein“-Sagen
- (8) Erfolge sichern

## My Snow Control

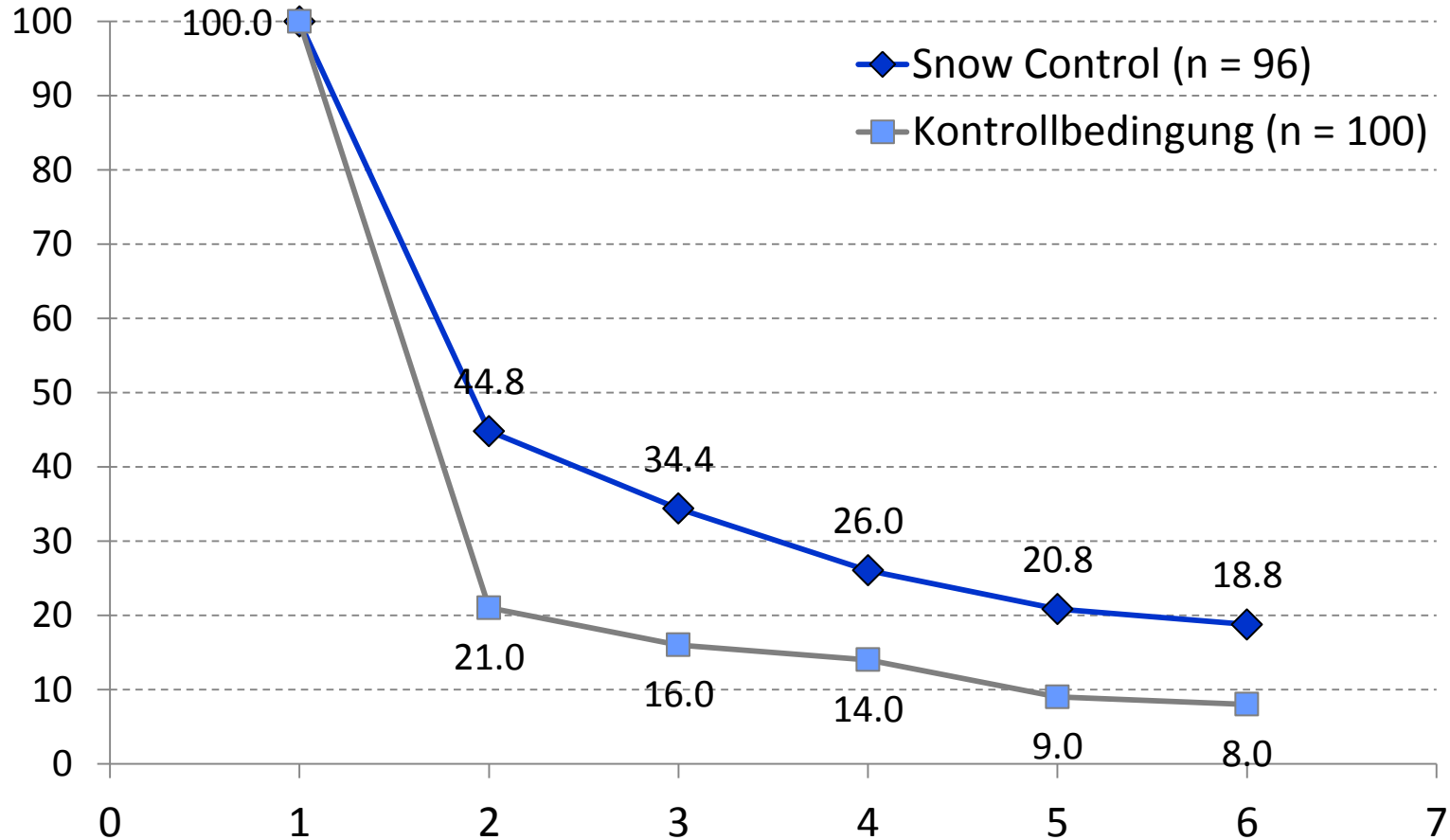
## Konsumtagebuch



# Snow Control: Höchster Bildungsabschluss

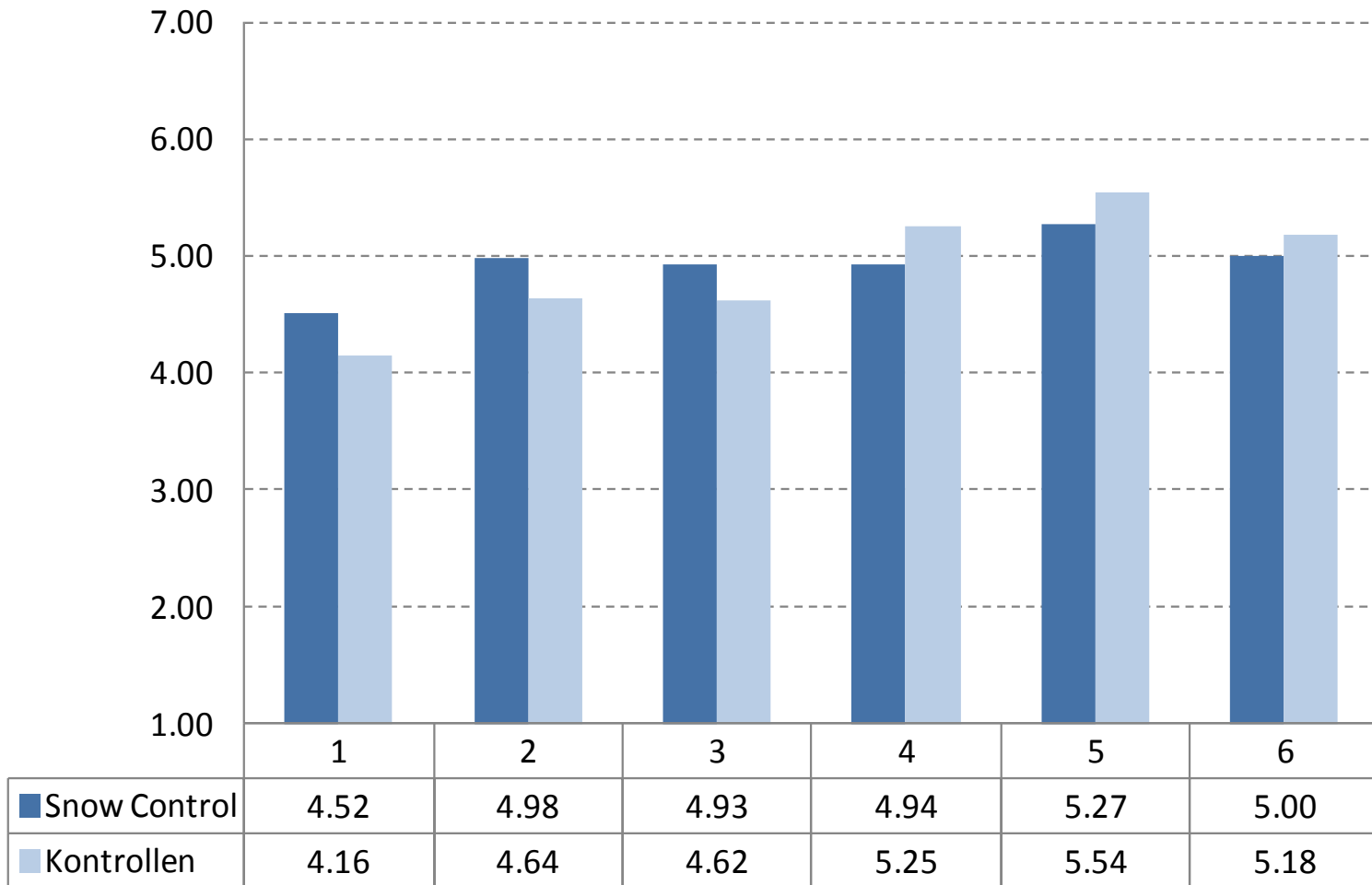


# Snow Control: Behandlungsverbleib (%)



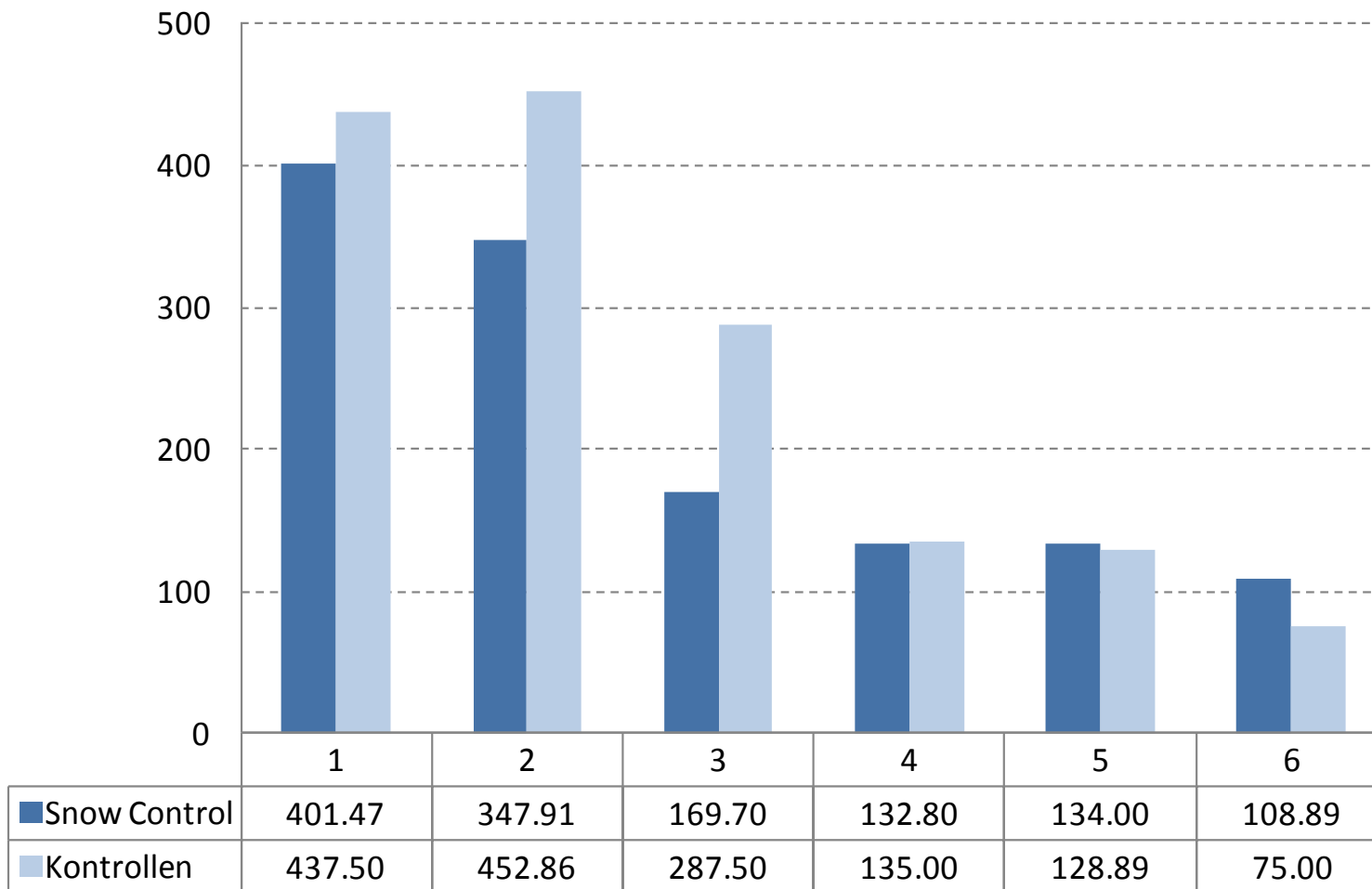
# Snow Control: Konsumfreie Tage pro Woche

N=196



# Snow Control: Kokainmenge (mg/Woche)

N=196



## Work or study

What about work or study?

*Are you experiencing any problems there?*

Tick any of the problems below that best describe your current situation or add your own items:

- Calling in sick more often because I am recovering from the weekend
- Getting into trouble with management due to my work performance
- Finding it hard to concentrate
- Had an injury/accident at work
- Falling behind with work or study
- Making mistakes at work
- Not getting as much paid work
- Doing risky things at work

[+ Add another item](#)

**SAVE MY RESPONSES**

◀ BACK

Click on a character to follow their story



Angie has been working casually at a cafe while she is studying at uni. She used to do lots of weekend work but recently has been saying no to shifts because she has been recovering from her nights out.

Now she doesn't get as many shifts with penalty rates and so her weekly pay has been much less than it used to be. Since she has been saying no to extra shifts Angie has also found that her boss doesn't offer her as many anymore.

Angie is also finding it hard to motivate herself to go to lectures and complete assignments on time. She didn't do so well on her last few essays so she really has to do well in the final exam to pass.

*Angie thinks she is starting to fall behind with her uni assignments and isn't doing as well as she used to.*

*She also isn't getting as many shifts at work which is really impacting on her money situation.*

NEXT ▶

Module 1

Module 2

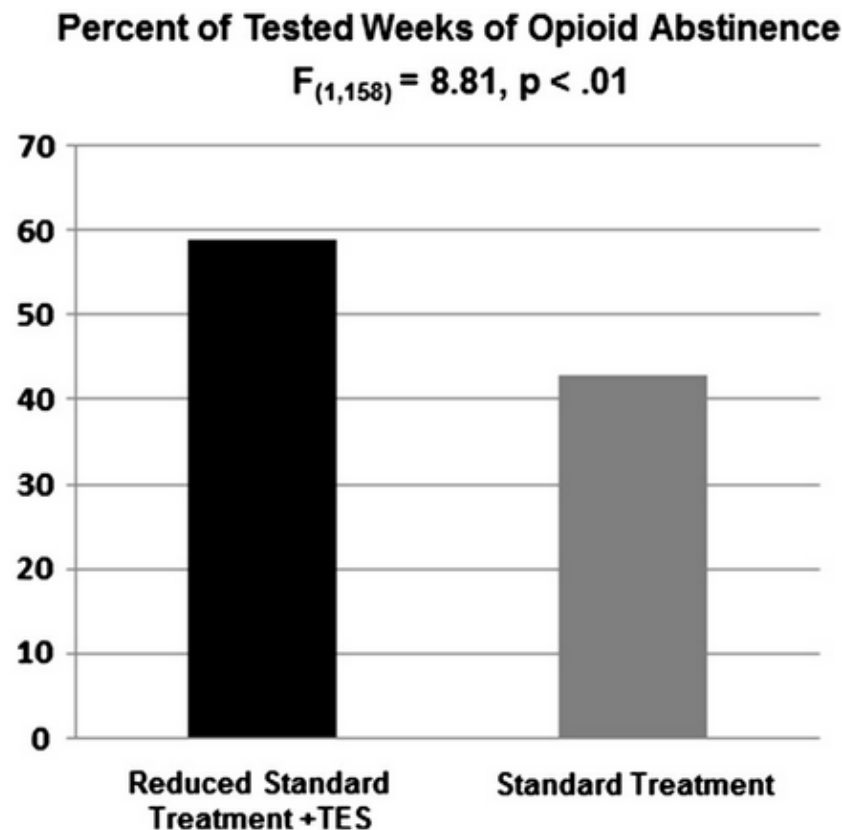
Module 3

- Reduktion von Amphetaminkonsum mittels drei ca. je 30minutige Module
- Motivierende Gesprächsführung & CBT mit dem Ziel der Schadensminderung/Konsumreduktion vs. Warteliste
- 63% der Interventionsgruppe haben mindestens ein Modul beendet
- Signifikante Reduktion von Absenztagen sonst wenig relevante Resultate

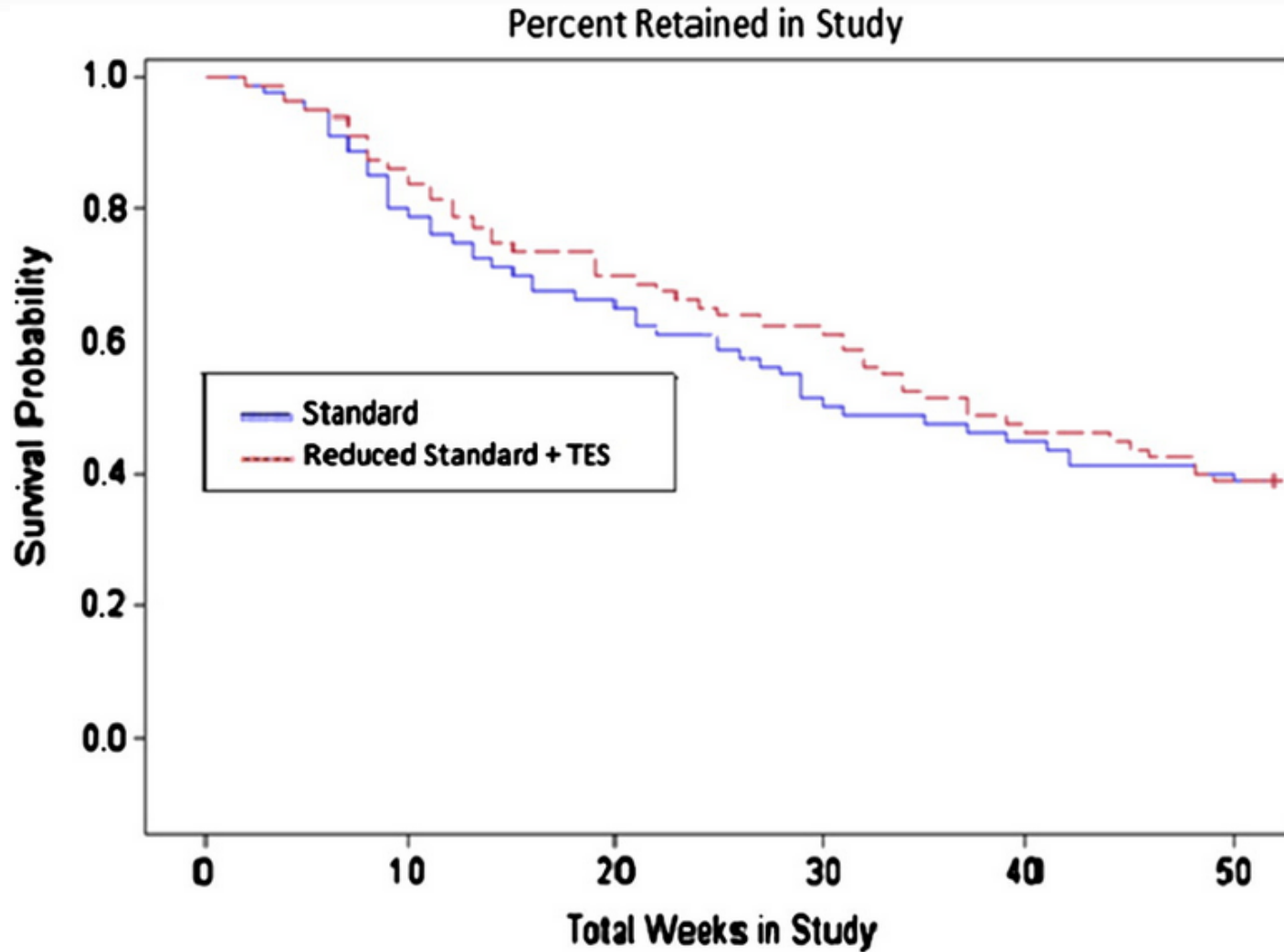
# Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet Bereich Opioide



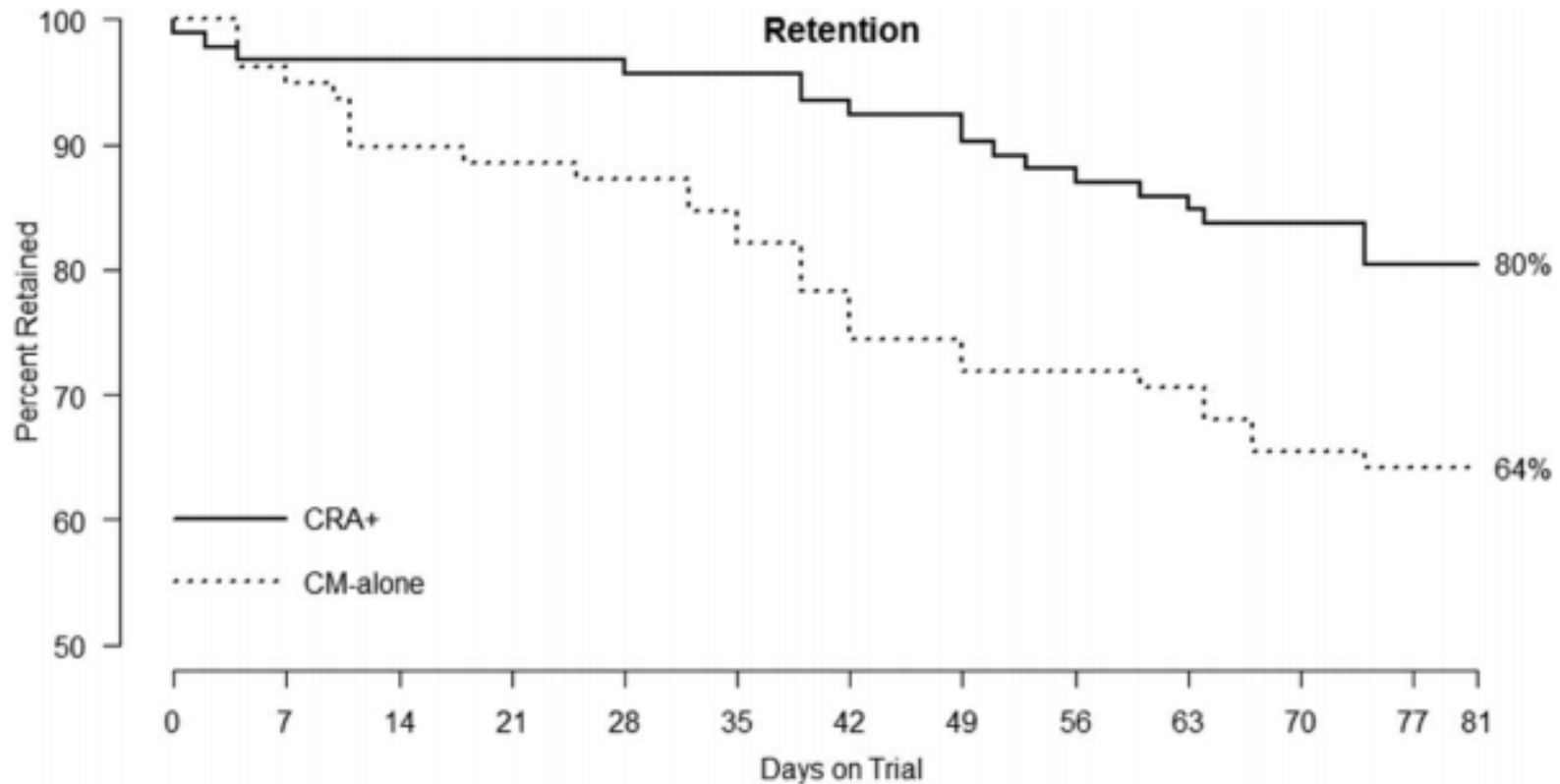
- MMT plus TAU vs. MMT plus reduziertes TAU plus webbasiertes Therapeutic Education System während 12 Monaten







- Internet-basiertes CRA + CM + buprenorphine vs. CM-alone + buprenorphine während 12 Wochen:

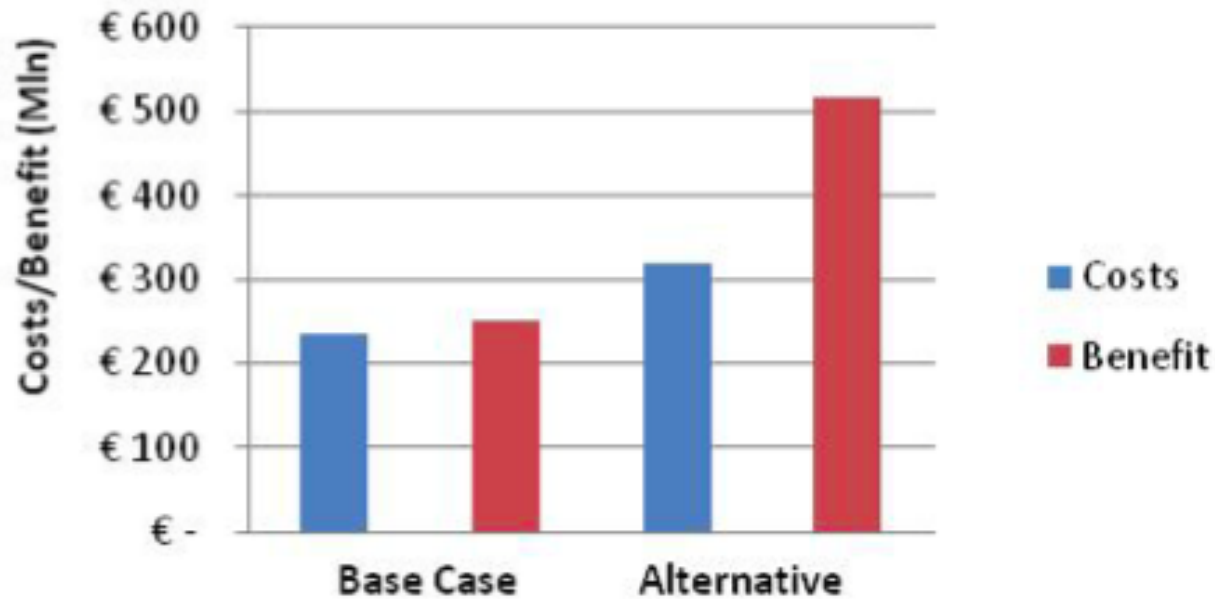


- Diverse Studie noch ausstehend für spezifische Substanzen
- Grenze der Wirksamkeit bei Kokain/Amphetamine erreicht?
- Was ist bei welchen Substanzen geeigneter? Vergleich der Wirksamkeit verschiedener Kommunikationsmodalitäten bei unterschiedlichen Substanzen? Oder gleich auf individualisierte Therapie wechseln?
- Face-to-face Therapie in Kombination mit Internettherapie?
- Verbesserung durch Integration von Komorbidität psychischer Störungen
- Verbesserung der Haltequote? Präzisierung der Zielgruppen?

# Kosteneffektivität von Suchttherapie im Internet

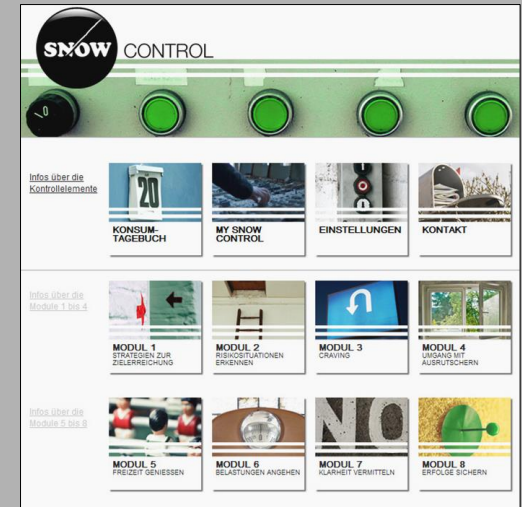


- Zur Zeit in den Niederlanden führt jeder investierte Euro in die Alkoholberatung, Alkoholbehandlung bzw. Alkoholtherapie einen Gesundheitsgewinn von Euro 1.08
- Unter dem neuen System (50% ersetzt) würde pro investierten Euro ein Gesundheitsgewinn von Euro 1.64 resultieren
- Gegenwärtige Kosten für das jetzige System: 233 Millionen Euro
- Investition für e-health Interventionen: 86 Millionen Euro



Annahme: 50% werden neu mit e-health Interventionen/Therapien abgedeckt

# Schlussfolgerungen



- **Illusion:**

Suchttherapie im Internet ist mindestens gleich wirksam wie psychotherapeutische face-to-face Suchttherapie.

- **Science-Fiction:**

Aber Vorsicht die Tools und Anwendungen verbessern sich ... .

Auch Studien zur Kosten-Effektivität werden zu nehmen und wahrscheinlich überzeugend sein. Allerdings: Teilersatz von f2f nicht zusätzliches Angebot zu bestehenden Behandlungen.

- **Tatsache:**

Für kontrollierten Alkoholkonsum ist Wirksamkeit von Suchttherapie im Internet als Selbsthilfe bereits gegeben.





Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>



A WHO Collaborating Centre

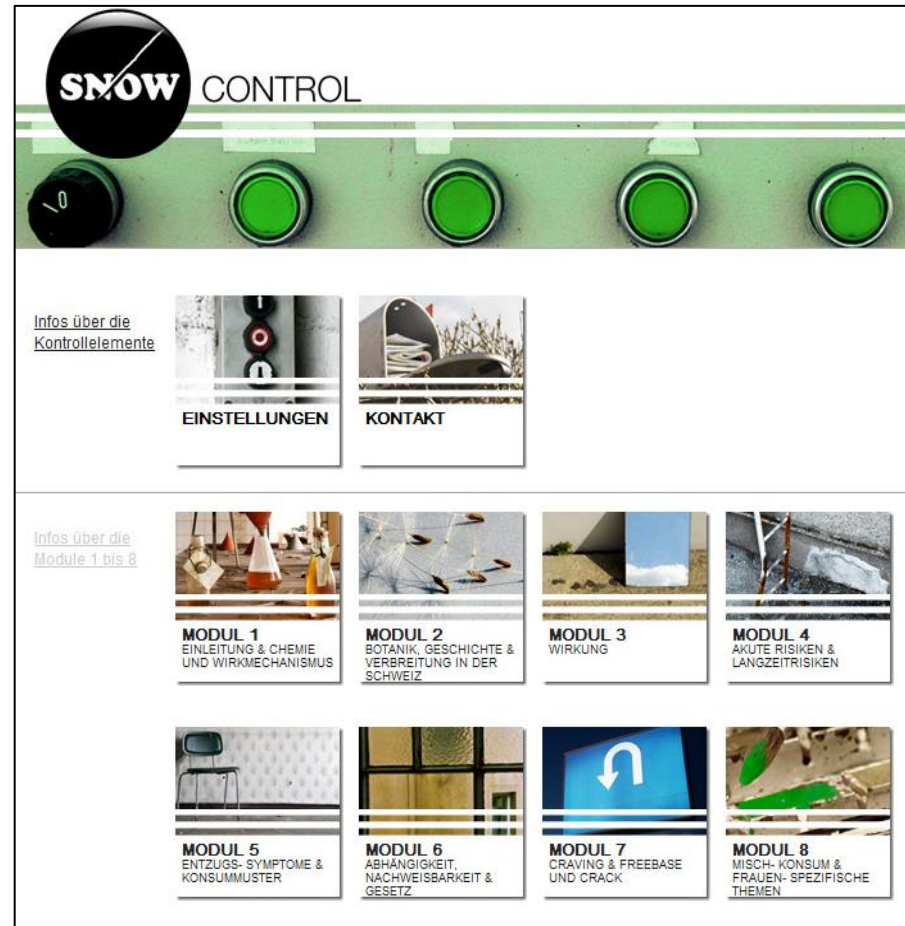
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

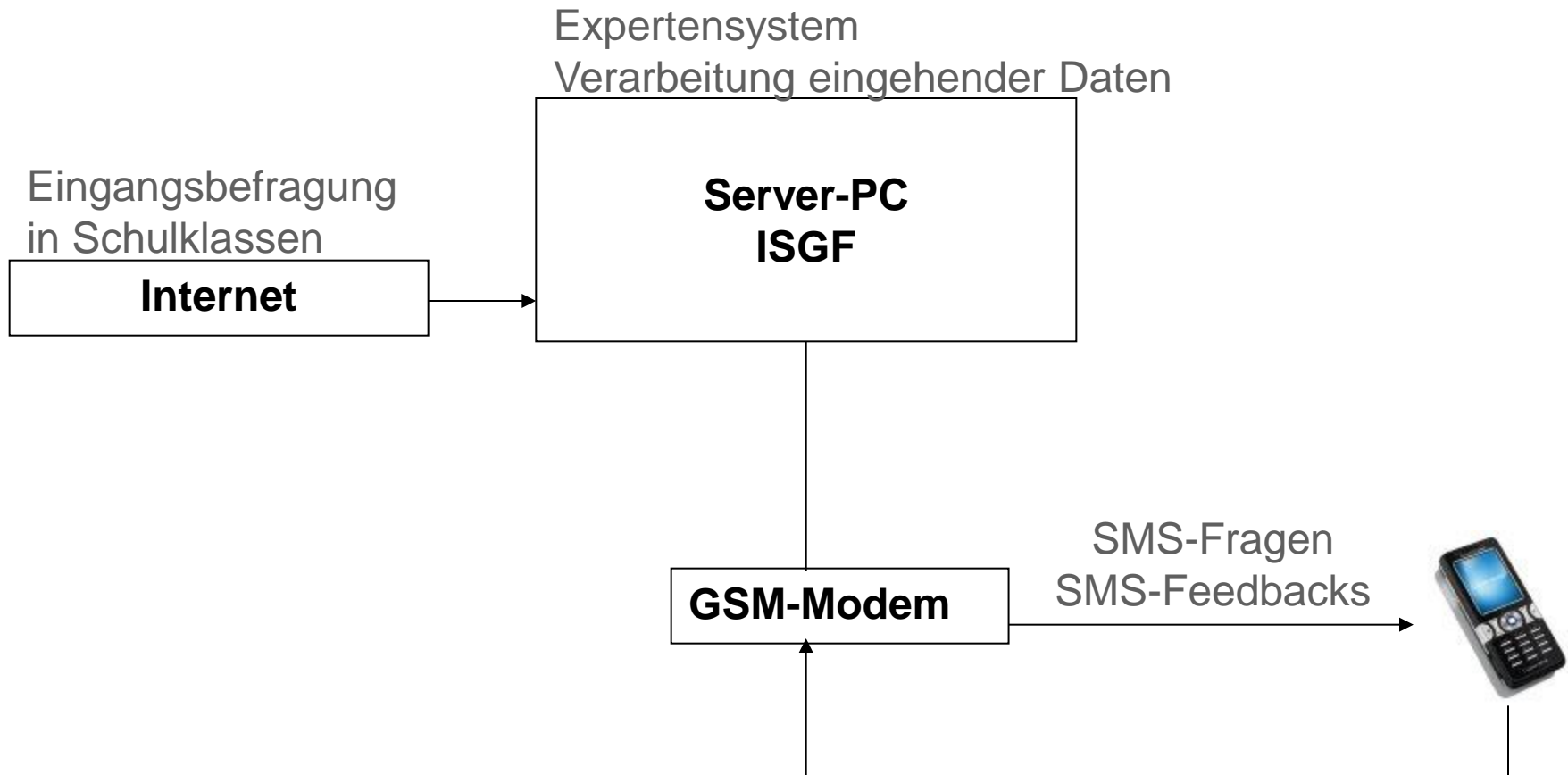
Kontakt: [michael.schaub@isgf.uzh.ch](mailto:michael.schaub@isgf.uzh.ch)  
[www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)

## Module Kontrollbedingung

- (1) Einführung
- (2) Geschichte Kokainkonsum, Prävalenzzahlen
- (3) Wirkungsweisen
- (4) Konsumrisiken
- (5) Entzugssymptome
- (6) Abhängigkeit und rechtliche Aspekte
- (7) Craving, Freebase & Crack
- (8) Mehrfachsubstanzgebrauch, frauenspezifische Themen

## Quiz





Wöchentliches SMS-Monitoring z.B. Anzahl gerauchter Zigaretten oder Intention zur Verhaltensänderung

## SMS-COACH Frage

Peter  
Wie viele Zigaretten rauchst du zurzeit üblicherweise an einem Tag an dem du rauchst?  
Bitte gib direkt die Anzahl der Zigaretten ein (z.B. 12).  
Bis Bald

19



## SMS-COACH Feedback

Peter  
Du gibst täglich ca. CHF 4,80 für Zigaretten aus. Auf das Jahr gerechnet sind dies CHF 1753.  
Welchen Wunsch könntest Du dir mit dem Geld erfüllen?

Zusätzliche Berücksichtigung von Angaben aus internetbasierter Eingangsbefragung z.B. Intention zur Verhaltensänderung, Vor- und Nachteile des Rauchstopps, Versuchungssituationen

- SMS Coach Tabak: Lehrlinge rauchen weniger in der Interventionsbedingung
- SMS Coach Alkohol: Reduktion von Binge Drinking und Problematischem Trinken bei Lehrlingen (plus neu auch in Kombination mit Internethilfe)
- Pilotstudie zu SMS Feedback zur Verbesserung der Nachsorge nach ambulanter Alkoholberatung beendet
- Weitere in Planung

Haug, Schaub et al. 2013abc