

Abhängigkeiten, 2012, 18 (2), 65-82

Abstract

Zusammenfassung

„realize-it“ ist ein zwölf Wochen dauerndes Interventionsprogramm für Cannabiskonsumenten und -konsumentinnen. Es besteht aus fünf Einzelsitzungen und einer Gruppensitzung. Es handelt sich um ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Programm, das weitgehend auf die aktive Mithilfe der Teilnehmer setzt. Um diese aktive Teilnahme zu erleichtern, arbeitet das Programm mit einem „Tagebuch“. Das „Tagebuch“ thematisiert Probleme, die im Zusammenhang mit der Konsumreduktion auftreten und gibt Hinweise, wie man damit umgehen kann. Da das Programm eine relativ hohe Motivation der Teilnehmenden voraussetzt, spricht es nur eine bestimmte Population an. Die Evaluation von „realize it“ erfolgte in einem binationalen Projekt (Schweiz – Deutschland). Insgesamt waren 13 Zentren beteiligt. Am Programm haben über 300 Männer und Frauen unterschiedlichen Alters teilgenommen. Mehr als 40 % der Teilnehmenden leiden an psychischen Belastungen. Depressions- und Ängstlichkeitswerte liegen bei diesen Personen nicht mehr im Normbereich. Ausserdem hat mehr als ein Drittel eine tiefe soziale Ausgangslage. Das bedeutet, dass diese Personen weniger Rückhalt in ihrem Umfeld haben und die individuellen Biografien Brüche aufweisen. Die soziale Ausgangslage ist eine der wichtigsten Variablen, welche die Abbrecher von jenen Personen unterscheidet, die das Programm erfolgreich beendet haben. Die Wirkungen des Programms sind auf mehreren Ebenen beeindruckend. Der Cannabiskonsum im Beobachtungszeitraum geht deutlich zurück. Bei Personen mit psychischen Belastungen ist dieser Effekt deutlicher als bei den anderen, und ebenso bedeutsam ist es, dass sich auch das psychische Befinden verbessert.

Résumé

«Realize-it» est un programme d'intervention pour les consommateurs et consommatrices de cannabis qui s'étend sur 12 semaines. Il se compose de 5 séances individuelles et d'une séance de groupe. Il s'agit d'un programme de thérapie cognitivo-comportementale qui se base en grande partie sur la collaboration active des participant(e)s. Afin de faciliter cette participation active, le programme utilise un «journal de bord». Ceci met en évidence les problèmes qui surviennent dans le cadre de la réduction de la consommation et fournit des indications sur la façon de les résoudre. Le programme supposant une motivation relativement forte de la part des participant(e)s il ne s'adresse qu'à une certaine population. L'évaluation de «realize it» a été effectuée dans le cadre d'un projet binationale (Suisse – Allemagne). Au total, 13 centres ont été impliqués. Plus de 300 hommes et femmes d'âges divers ont participé au programme. Plus de 40 % des participants souffrent de troubles psychiques. Les indices de dépression et d'anxiété chez ces personnes ne sont plus dans les valeurs normales. En outre, plus d'un tiers est dans une précarité sociale. Cela signifie que ces personnes ont moins de soutien dans leur entourage et que leurs chemins de vie présentent des cassures. La situation sociale est la seule variable qui distingue les gens qui ont abandonné le programme des personnes qui l'ont terminé avec succès. Les effets du programme sont impressionnants à plusieurs titres. La consommation de cannabis au cours de la période d'observation recule clairement. Cet effet est nettement plus prononcé chez les personnes ayant des troubles psychiques, et leur état psychique s'améliore également de manière significative.

Summary

“realize-it” is a 12-week intervention program for cannabis users. It consists of five individual sessions and one group session. It is a cognitive-behavioural therapy program that, to a large extent, requires participants to play an active role. In order to facilitate this, the program works with a “diary”, which addresses the problems that arise in connection with the reduction of cannabis consumption and provides advice on how to deal with these problems. As the program assumes a relatively high degree of motivation on the part of the participants, it appeals only to a certain population. “realize it” was evaluated in a project in two countries (Switzerland – Germany). A total of 13 centers participated. Over 300 men and women of different ages took part in the program. More than 40 % of participants were under psychological stress. Levels of depression and anxiety were higher in these people than in the general population. More than a third of the participants came from a socially underprivileged background. This means that these people get less support from their social milieu and have turbulent personal histories. Social background is the only variable that distinguishes dropouts from participants who have completed the program successfully. The outcome of the program is impressive at a number of levels. Cannabis consumption falls markedly during the period of observation. This effect is more pronounced in people under psychological stress than in other people. Equally significant is the fact that psychological wellbeing also improves.