

Medienmitteilung der [Arud](#) und des [Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF](#)

## Weniger kiffen mit Online-Selbsthilfe-Tool

**Zürich, 5.6.2014 Ein neues Angebot hilft, den Cannabiskonsum zu reduzieren oder zu stoppen. Über sechs Wochen wird online erlernt, mit dem Verlangen und mit Risikosituationen umzugehen: anonym, ortsunabhängig und kostenlos.**

Kiffen ist in der Schweiz seit Jahren weitverbreitet – Cannabis hat sich als effizientes Entspannungstool etabliert. Doch was, wenn der Konsum aus dem Ruder läuft? Was, wenn Probleme im Privatleben oder am Arbeitsplatz auftreten?

Das therapeutische Selbsthilfe-Instrument CANreduce, vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF und von der Arud entwickelt, richtet sich an alle, die ihren Cannabiskonsum reduzieren möchten oder ganz mit dem Kiffen aufhören wollen. Es kann anonymisiert, ortsunabhängig und zeitlich flexibel genutzt werden und ist kostenlos. Während rund sechs Wochen leitet CANreduce Betroffene online an, die Kontrolle über ihren Konsum mithilfe eines Konsumtagebuchs zu verbessern. Die Teilnehmenden lernen, zum Konsum verleitende Situationen zu erkennen und zu vermeiden und mit dem Verlangen nach Cannabis umzugehen, ohne sich in eine Suchtberatungsstelle begeben zu müssen. Eine Chatfunktion<sup>1</sup> mit einem Suchttherapeuten oder einer Suchttherapeutin wirkt zusätzlich unterstützend.

Eine ähnliche Internethilfe existiert bisher erst in Australien – und sie hat sich als wirksam erwiesen. Die Vorzeichen für den Erfolg des Angebots stehen also gut. In der Arud werden regelmässig Cannabispatienten behandelt, auch von Oliver Berg, dem Ärztlichen Leiter des Zentrums Horgen. „Je länger jemand regelmässig konsumiert, desto schwieriger wird es, ein Konsummuster aus eigener Kraft zu durchbrechen“, sagt der Psychiater. Lars Stark, ebenfalls Psychiater in der Arud und Mit-Entwickler von CANreduce, ist überzeugt von der Wirksamkeit des Instruments: „Die Betroffenen haben mit dem Ansatz der Selbstkontrolle eine reelle Chance, von ihrem problematischen Konsumverhalten wegzukommen“.

Die anonyme Registrierung auf [canreduce.ch](http://canreduce.ch) ist ab sofort möglich. Wer sich einschreibt, nimmt automatisch an einer Studie teil, die die Wirksamkeit und Effektivität des Tools im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungen überprüft.

**Weitere Auskünfte:** Oliver Berg, Arud Zentrum Horgen, Tel. 044 580 360 50 80  
[CANreduce.ch](http://CANreduce.ch)

---

<sup>1</sup> Steht einem Drittel der Teilnehmenden zur Verfügung

---