



Pressemitteilung

Seite 1 von 4

20 Jahre regionales Netzwerk „Quit the Shit“: 14.000 Menschen fanden bereits Hilfe beim Online-Angebot zum Cannabis-Ausstieg

Beraterinnen und Berater blicken zurück auf prägende Gespräche und besondere Momente aus 20 Jahren Online-Beratung

Köln, 16. Juni 2026. Weniger kiffen, den Konsum besser kontrollieren oder ganz aufhören: Viele Cannabis-Konsumenten nehmen sich genau das vor und merken dann, wie groß die Herausforderung im Alltag ist. Seit zwei Jahrzehnten kooperiert das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit (BIÖG) mit einem Netzwerk kommunaler Suchtberatungseinrichtungen bei „[Quit the Shit](#)“. Mehr als 14.000 Menschen haben das Angebot seit dem Start der Kooperation im Jahr 2006 genutzt.

Seit April 2024 ist Cannabis in Deutschland für Erwachsene unter bestimmten Bedingungen legal. Neben Alkohol und Tabak ist es die am häufigsten konsumierte Droge in Deutschland. Rund acht Prozent der 12- bis 17-Jährigen und fast die Hälfte der jungen Erwachsenen haben bereits Cannabis konsumiert, zeigt die [Drogenaffinitätsstudie 2025](#) des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Die meisten nutzen Cannabis nur gelegentlich oder stellen den Konsum nach einer Weile wieder komplett ein. Doch bei knapp elf Prozent der Jugendlichen und 13 Prozent der jungen Erwachsenen, die Cannabis konsumieren, entwickelt sich ein problematisches Verhalten: Sie konsumieren weiter, obwohl sie bereits negative Folgen erleben, etwa Konflikte mit nahestehenden Menschen oder nachlassende Leistungen in Schule, Studium oder Beruf.

Für Menschen, die ihren Konsum verändern wollen, bietet „Quit the Shit“ niedrigschwellige Unterstützung. Das kostenlose Online-Programm ist Teil des Suchtpräventionsangebots www.drugcom.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit. Bundesweit unterstützen derzeit zehn Suchtberatungseinrichtungen das Netzwerk. Jedes Mitglied der multiprofessionellen Beratungsteams verfügt über eine psychotherapeutische oder Beratungsausbildung sowie Erfahrungen in der Online-Beratung.

Zum Angebot gehören ein digitales Konsumtagebuch, wöchentliche Rückmeldungen durch eine Beratungsperson sowie ein Einstiegs- und Abschlussgespräch per Chat. Die regelmäßige Dokumentation – auch konsumfreier Tage – soll helfen, Konsummuster zu erkennen und Veränderungen sichtbar zu machen.



Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für

Öffentliche Gesundheit: „Viele Ratsuchende haben mit Hilfe von ‚Quit the Shit‘ ihren Cannabiskonsum deutlich reduzieren oder sogar ganz stoppen können. Das Programm wirkt – das zeigen auch mehrere wissenschaftliche Studien. Besonderen Anteil am Erfolg haben die Beraterinnen und Berater, die sich mit viel Empathie individuell auf die Belange jedes und jeder Ratsuchenden einstellen. Ich danke allen Beteiligten für ihr großes Engagement.“

Ilka Andersen, psychologische Psychotherapeutin, seit 2006 bei „Quit the Shit“ tätig: „Manche Teilnehmende melden sich selbst nach längerer Zeit noch einmal bei mir und erzählen, dass sie wieder mit dem Laufen angefangen und sogar einen Marathon geschafft haben. Andere schreiben, dass sie ihr Studium oder ihre Berufsausbildung abgeschlossen haben. Das zeigt mir immer: Da ist eine persönliche Verbindung entstanden – auch wenn das Programm nur online stattfindet. Und wenn die Teilnehmenden stolz erzählen, was sie erreicht haben, berührt mich das sehr. Wenn der Konsum nach und nach weniger Raum einnimmt, entsteht wieder Platz für andere Dinge: für Hobbys, Beziehungen, Interessen und das eigene Leben. Zu sehen, wie dadurch wieder mehr Energie, Lebensfreude und Lebensqualität entstehen, ist toll.“

Laura Eißler, Sozialarbeiterin und Suchttherapeutin, seit 2024 bei „Quit the Shit“ tätig: „Was ich an ‚Quit the Shit‘ ganz toll finde, ist, dass das Programm sehr eigenverantwortlich ist. Es gibt nicht die eine Zielvorgabe, die alle erreichen müssen. Man muss nichts Bestimmtes erfüllen, sondern kann genau an den Themen oder Zielen arbeiten, die das eigene Leben besser machen. Das kann bedeuten, für sich eine andere Form des Konsums zu finden. Es kann natürlich auch Abstinenz sein. Entscheidend ist, dass am Ende ein Umgang entsteht, der für die jeweilige Person persönlich zu einem besseren Leben beiträgt.“

Andreas Schön, Sozialpädagoge und Suchttherapeut: „Ich bin seit 20 Jahren als Berater tätig. ‚Quit the Shit‘ bedeutet für mich den Einstieg in den Ausstieg. Ich bin nach wie vor fasziniert darüber, wie viel Veränderung innerhalb eines doch relativ überschaubaren Zeitraums möglich ist.“

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums von „Quit the Shit“ haben Beraterinnen und Berater kurze Videos aufgenommen, in denen sie persönliche Erinnerungen und Erfahrungen aus ihrer Arbeit teilen. Die Beiträge sind auf dem [Instagram-Kanal des Bundesinstituts](#) zu sehen.



Beratungs- und Unterstützungsangebote des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit für Anliegen rund um Sucht und Drogen:

- Das kostenlose und anonyme Online-Beratungsangebot [Quit the Shit](#) richtet sich an alle Menschen, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder ganz beenden möchten. Die Teilnahme erfolgt über eine Online-Anmeldung. Nach der Registrierung werden die Teilnehmenden persönlich beraten und während des Programms unter anderem durch ein Konsum-Tagebuch begleitet.
- Mit dem [Online-Selbsttest „Cannabis-Check“](#) kann der individuelle Cannabis-Konsum überprüft werden.
- **Anonyme Chat-Beratung** (Montag, Dienstag, Donnerstag: 15:00 - 17:00 Uhr und Mittwoch, Freitag: 13:00 - 15:00 Uhr)
- **Anonyme E-Mail-Beratung** für Ratsuchende
- [Übersicht von Beratungsstellen](#) sowie weiterführende Hilfe- und Therapieangebote
- Das **BIÖG-Beratungstelefon zur Suchtvorbeugung**, Tel. 0221 89 20 31, bietet persönliche Beratung und informiert über Hilfs- und Beratungsangebote vor Ort (erreichbar Mo. – Do. von 10 bis 22 Uhr und Fr. – So. von 10 bis 18 Uhr, Preis für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Alle BIÖG-Informationsangebote zur Cannabisprävention auf einen Blick ([PDF](#)):

- Online-Portal für alle Zielgruppen: www.infos-cannabis.de
- Online-Portal für Jugendliche, Fach- und Lehrkräfte sowie Eltern: www.cannabispraevention.de
- Online-Portal für junge Erwachsene, Fach- und Lehrkräfte sowie Eltern: www.drugcom.de

Social-Media-Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene:

- www.instagram.com/cannabispraevention.de/
- www.youtube.com/@CannabisPraevention
- www.tiktok.com/@suchtpraevention
- www.youtube.com/@drugcomde1

Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte:

www.cannabis-kompakt.de

Fortbildung zur Durchführung von Cannabis-Elternabenden:

www.cannabiselternabend.de



Online-Kurs „Cannabispraevention – Wissen, verstehen, handeln“:

www.zpg-bayern.de/online-kurs-cannabispraevention.html

Bestellung von kostenlosen Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bioeg.de/>

E-Mail: bestellung@bioeg.de

www.drugcom.de/materialien/

www.shop.bioeg.de/themen/suchtvorbeugung/illegale-drogen/

Pressekontakt:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Maarweg 149–161, 50825 Köln

Tel. 0221 8992-332

pressestelle@bioeg.de

www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bundesinstitut_gesundheit/

LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/

Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/

Mastodon: social.bund.de/@bioeg

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.