



SKOLL[®]

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – zur Förderung eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Suchtstoffen und verhaltensbezogenen Problemen

Kurzbeschreibung

Vorbemerkung

Der aktuelle Handlungsbedarf für Präventions- und Frühinterventionsprogramme orientiert sich an der gesundheitspolitischen Zielsetzung, möglichst frühzeitig dem Konsum von legalen und illegalen Drogen sowie verhaltensbezogenen Suchtphänomenen sachgerecht und zielführend mit geeigneten Lösungen entgegenzuwirken. Schädlicher Gebrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln soll erheblich reduziert bzw. mit Nachdruck verhindert werden. Eine zeitgemäße und moderne Suchtpolitik orientiert sich daher am aktuellen Bedarf der Menschen und ihren Lebenswelten.

Bei der Konzeption von SKOLL wurde, um diesen Zielen zu entsprechen, besonders darauf geachtet, möglichst frühzeitig Menschen mit riskanten Konsum- und Verhaltensformen in Ihren jeweiligen Lebenssituationen zu erreichen. Im Mittelpunkt steht, bei den Teilnehmenden des SKOLL-Trainings das Gesundheitsbewusstsein zu verbessern und einen kritischen Umgang mit legalen und illegalen Suchtmitteln sowie riskanten Verhaltensformen zu erzielen. Unter Berücksichtigung der jeweiligen Biographie und der individuellen Faktoren gilt es, die Eigenverantwortlichkeit und das Selbstbewusstsein zu stärken, um so die Entscheidungsfähigkeit des Einzelnen zu fördern.

Im Zeitraum von Nov. 2008 bis Febr. 2012 wurde das Selbstkontrolltraining SKOLL vom Bundesministerium für Gesundheit als Modellprojekt gefördert, um Jugendliche und Erwachsene zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol, Cannabis oder anderen Suchtmitteln zu motivieren. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung haben gezeigt, dass der niedrighschwellige, zieloffene Ansatz Menschen mit riskanten Konsum- und Verhaltensmustern gut anspricht und eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens bewirkt. Die Wirksamkeit gilt für alle Teilnehmenden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, Risikoprofil, Eingangsbelastung, Motivation und Zusatzversorgung.

Der Ansatz von SKOLL eignet sich für sehr unterschiedliche Settings und Umsetzungsbedingungen, insbesondere auch für Beratungsstellen im ländlichen Raum. Das SKOLL Anwenderhandbuch beschreibt das Anliegen von SKOLL unter Berücksichtigung der wissenschaftlichen Begleitforschung und der Erkenntnisse aus der Praxis und liefert eine ausführliche Anweisung zur Umsetzung von SKOLL.

Die Arbeitsmaterialien stellen eine umfangreiche Methodensammlung dar, die die Kursleitungen passend für die jeweilige Gruppenzusammensetzung auswählen und gegebenenfalls entsprechend anpassen. SKOLL eröffnet damit auch in Schnittstellenbereichen neue Handlungsmöglichkeiten und Kooperationen.

Gender Hinweis: Im Bericht wird dort, wo es möglich ist, eine geschlechtsneutrale Schreibweise verwendet. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wurde bei Trainer nur die maskuline Form gewählt. Wenn wir also von Trainer sprechen, meinen wir selbstverständlich auch Trainerin.

SKOLL - Selbstkontrolltraining

Im Rahmen der Frühintervention dient das SKOLL-Training als wertvolles Instrumentarium, um die Teilnehmenden zu befähigen, ihren Konsum kritisch zu hinterfragen und ihren eigenen Standpunkt zu ihrem Suchtmittelgebrauch zu finden. Die Auseinandersetzung in der Gruppe fördert die realistische Selbsteinschätzung der Teilnehmenden.

Der Weg zur eigenen Entscheidung führt zur

- Stabilisierung
- Reduzierung und bestenfalls
- Einstellung des Konsums

SKOLL baut Kompetenzen auf, die eigene Gesundheit zu beobachten, Risikoverhalten zu erkennen und gesundheitsgerechte Problemlösungsstrategien zu stärken. Ausgangspunkt ist die Analyse der individuellen Belastungen und Reaktionsmuster. Die Betroffenen sollen zu Experten ihres Konsumverhaltens werden. Die Teilnehmenden erhalten eine alltagsnahe Anleitung zur Überprüfung und Regulation ihrer Konsum- und Verhaltensmuster, die über die Dauer der Maßnahme hinaus als persönliches Selbststeuerungsprogramm (Selbstmanagement) weiterhin angewendet werden kann.

SKOLL spricht Jugendliche und Erwachsene :

- die sich fragen, ob sie riskanten Konsum von Suchtstoffen betreiben oder problematische Verhaltensweisen mitbringen
- die einen risikoarmen Konsum bzw. risikoarmes Verhalten anstreben
- die ihre Selbsterkenntnis fördern möchten
- die sich vor Abhängigkeit schützen möchten

Die Teilnehmenden sollen über die Bereitschaft verfügen, das eigene Verhalten reflektieren zu wollen, fähig sein, sich offen in einen Gruppenprozess einzubringen und sich verpflichten, regelmäßig an der Gruppe teilzunehmen.

Das SKOLL-Training wurde für die suchtmittelübergreifende Arbeit entwickelt. Es ist deshalb sinnvoll, auf die Zusammensetzung der Gruppen zu achten. Bisher konnten sehr positive Erfahrungen mit generations- und suchtmittelübergreifenden Gruppen gemacht

Zielsetzung

Zielgruppe

Gruppenzusammensetzung

werden. Das Training setzt keine diagnostische Abklärung voraus. Notwendig ist die Durchführung eines Vorgesprächs bzw. eines Informationstreffens. Es dient der Informationsvermittlung über Ziele und Anforderungen des Trainings und bietet die Möglichkeit des gegenseitigen Kennenlernens. Es ist eine wichtige Entscheidungshilfe für die Interessierten. Für die Trainer bietet es gleichzeitig eine Möglichkeit, mit den Interessierten über ihre Eignung für das Training ins Gespräch zu kommen. Gesprächsziel ist, eine möglichst einvernehmliche Entscheidung zu erreichen.

Das Training umfasst 10 thematische Bausteine

Das Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. Diese Zeitstruktur ist für eine Gruppengröße von acht Teilnehmenden und einem Trainer gewählt. Es empfiehlt sich immer, einen Co-Trainer hinzuzuziehen, der beim ersten Treffen mitarbeitet und im Falle der Abwesenheit des Hauptverantwortlichen einspringt. Auf diese Weise wird die erforderliche Kontinuität der Gruppenarbeit gewährleistet. Bei mehr als 8 Teilnehmenden sollten zwei Trainer eingesetzt werden. Nach Abschluss des Trainings findet acht Wochen später ein weiteres Treffen statt, mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit des Programms zu überprüfen.

Die Inhalte und Methoden sind an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert. Alle erhalten die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung.

Die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmenden wird stets betont. Selbstheilungskräfte, vorhandene Ressourcen, eigene gesunde Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien werden gefördert und genutzt. Die 10 Trainingseinheiten von SKOLL setzen sich aus folgenden Themeninhalten zusammen:

- Kennen lernen
- Trainingsplan
- Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Hilfreiche Gedanken
- Rückschritte/Krisen
- Konflikte
- Freizeitgestaltung
- Rituale

Aufbau und Struktur

Inhalte

Der Aufbau der einzelnen Einheiten erfolgt nach einer vorgegebenen Struktur. Sie vermittelt den Teilnehmenden Vertrautheit und Orientierung:

- Begrüßungsritual
- Besprechung der Dokumentation
- Einführung in das Thema der aktuellen Einheit
- Ausarbeitung und Vertiefung des Themas
- Sichern der Ergebnisse
- Abschlussrunde

Aufbau der Einheiten

Es gelten die Grundprinzipien der motivierenden Gesprächsführung (Miller und Rollnick 1992), ergänzt durch die sechs Grundregeln des Selbstmanagements (Kanfer, Reinecker, Schmelzer 1996).

Viele Teilnehmenden haben unrealistische Vorstellungen gegenüber der Veränderung ihres Konsums. Es ist sinnvoll, an einer Einstellungsveränderung zu arbeiten (Transtheoretisches Modell nach Prochaska, DiClemente und Norcross). Teilnehmenden müssen sich darüber im Klaren sein, dass sie sich in einem schwierigen Prozess befinden, der Krisen beinhalten kann. Sie können besser bewältigt werden, wenn die gesetzten Ziele realistisch sind. Dafür benötigen sie Unterstützung und das Regulativ der Gruppe.

Methodik

Die SKOLL-Fachkraft sollte sich mit ihrer eigenen Haltung zu Abstinenz, Selbstkontrolle und Rückfall auseinandersetzen. Es ist notwendig, dass sie mit den grundlegenden Methoden und verwendeten theoretischen Grundlagen vertraut ist. Sie sollte über ein suchtspezifisches Grundverständnis verfügen und die gesundheitlichen Auswirkungen von riskantem und missbräuchlichem Konsum von Suchtmitteln bzw. problematischen Verhaltensstörungen kennen, damit umgehen und vermitteln können.

Die Rolle der SKOLL-Fachkraft

Die Grundorientierung von SKOLL ist:

- **motivierend**
durch Stärkung der Zuversicht, Ausdrücken von Empathie, Aufdecken von Ambivalenz und Stärkung der Eigen- und Veränderungsmotivation
- **suchtstoffübergreifend**
durch Öffnung der Gruppen für alle stoff- und verhaltensbezogenen Suchtrisikogruppen

Grundorientierung

- **verhaltensorientiert**
durch das Aufzeigen und Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen
- **hoch eigenverantwortlich**
durch Bewusstmachung der Selbstverantwortung des Gruppenteilnehmers und der eigenen Wahlmöglichkeit bezüglich des weiteren Gebrauchs des Suchtmittels oder Ausüben des problematischen Verhaltens
- **themenzentriert**
durch aufeinander aufbauende Einheiten, in denen thematisch gearbeitet wird

Die folgenden Leitlinien zur Sicherung der Qualität und Wirksamkeit von SKOLL wurden auf der Basis der wissenschaftliche Begleitforschung während des Modellprojekts erstellt:

Qualitätsleitlinien

- **SKOLL** ist ein evidenzgestütztes Programm der Prävention und Frühintervention und beruht u.a. auf dem Modell der Salutogenese. Die Teilnahme ersetzt keine Therapie. Das Programm eignet sich für alle Entwicklungsstufen von Risikoverhalten.
- **SKOLL** ist ein risiko-, alters-, bildungs- und geschlechtsübergreifendes Gruppentraining.
- **SKOLL** umfasst 10 thematische Bausteine. Teilnehmende sollten mindestens 8 Trainingseinheiten besuchen, um die Wirksamkeit zu erhöhen.
- **SKOLL** besteht aus vier Kernelementen, die den Ablauf jeder Trainingseinheit strukturieren: Trainingsplan, Treppe zum Ziel, Dokumentation und Situationsanalyse
- **SKOLL** wird bis zu einer Gruppengröße von 8 Teilnehmenden von mindestens einer qualifizierten SKOLL-Fachkraft durchgeführt. In durchführenden Einrichtungen sollte eine zweite SKOLL-Fachkraft zur Sicherstellung eines kontinuierlichen Trainingsablaufs zur Verfügung stehen.
- Das **SKOLL**-Anwenderhandbuch bietet eine Zusammenstellung erprobter Materialien, die die Kursleitung passend für die jeweilige Gruppenzusammensetzung auswählen und methodisch hochwertig umsetzen.
- **SKOLL** orientiert sich an den persönlichen Zielen der Teilnehmenden. Sie legen vorrangig ihre Ziele selbst fest. SKOLL hilft bei der Zielerreichung durch gesundheitsbezo-

genes Selbstmanagement und allgemeine Problemlösungsfertigkeiten, es erhöht dadurch die Kontrolle über das Risikoverhalten und verbessert die Gesundheit der Teilnehmenden. SKOLL ist deshalb für unterschiedlich motivierte Teilnehmende geeignet und wirksam.

- **SKOLL** ist eine geschützte Marke, die bundesweit nur im Original und nach den Qualitätsanforderungen des Handbuchs von geschulten Fachkräften verwendet werden darf.

SKOLL ist erhältlich...

- als Arbeitshandbuch in Verbindung mit Schulungen beim Caritasverband für die Diözese Osnabrück e. V. Geschäftsbereich Suchtprävention und Rehabilitation
Conrad Tönsing
Knappsbrink 58
49080 Osnabrück
Tel.: 0541 34978-140
E-Mail: CToensing@caritas-os.de
- als Veröffentlichung im Lambertus Verlag unter dem Titel: „Frühinterventionsmodell bei substanz- und verhaltensbezogenem Problemverhalten“ (ISBN 3 – 7841 – 1665 – 5)

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt - Suchtambulanz
Jesuitenstraße 1 85049 Ingolstadt
Telefon 08 41 / 3 09 - 3 00 Telefax 08 41 / 3 09 - 3 09
suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de
www.caritas-suchtambulanz-ingolstadt.de

Die Beratungsgespräche sind vertraulich und kostenfrei.
Termine können persönlich, telefonisch oder schriftlich vereinbart werden.

Unser Sekretariat ist geöffnet:
Montag bis Donnerstag von 8 – 12 Uhr und von 14 – 16 Uhr
Freitag von 8 – 12 Uhr

Telefonsprechstunde Montag bis Freitag von 11 – 12 Uhr

**Kontakt-
aufnahme**