



# SKOLL – Selbstkontrolltraining

Ein präventiver Ansatz für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

von Sabine Bösing und Helmut Würzl

„Selbstkontrolle durch Selbsterkenntnis“, mit diesem Ansatz richtet sich SKOLL an Menschen, die sich mit ihren problematischen Verhaltensmustern auseinandersetzen wollen oder müssen. Jugendlichen und Heranwachsenden wird mit dem zieloffenen und nicht stigmatisierenden Vorgehen ein Raum geöffnet, in dem sie sich in ihren Lebensumständen und Gewohnheiten ernst genommen fühlen.

## SKOLL® SELBSTKONTROLLTRAINING

Haben Sie vielleicht schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, Ihren PC-Konsum einzuschränken, Ihr Essverhalten zu verändern oder Ihr Arbeitspensum zu reduzieren? Obwohl Sie genau wissen oder vielleicht auch schon zu spüren bekommen haben, dass Ihr Konsum oder Ihr Verhalten für Sie riskant ist, ist es Ihnen nicht gelungen. Ähnlich geht es dem Jugendlichen, dem Sie nahe legen, seinen Haschischkonsum einzustellen oder der Schülerin, die weiß, dass sie zu viel Geld für das Kaufen von unnötigen Dingen ausgibt. Solche und noch ganz andere Themen veranlassen die Menschen, an den

an mittlerweile 45 SKOLL-Standorten angebotenen Trainings teilzunehmen. Die SKOLL-Fachkräfte sind u.a. tätig in Schulen, Betrieben, unterschiedlichen Einrichtungen der Suchthilfe, Jugendhilfeeinrichtungen und Justizvollzugsanstalten.

### Was ist und was will SKOLL?

SKOLL ist ein niedrigschwelliges, strukturiertes Trainingsprogramm für Gruppen, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht oder Art des Suchtmittelkonsums. Ziel ist es, Menschen mit ihren Suchtgefährdungen frühzeitig zu erreichen, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und sie dabei zu unterstützen, eine verantwortungsvolle Konsum- oder Verhaltensform

für sich selbst zu finden. Die Teilnehmenden werden innerhalb des Trainings zu einer realistischen Selbsteinschätzung bezüglich des eigenen Konsum- oder Verhaltensmusters motiviert. Es wird stets die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer betont. Besonders für Teilnehmende in Zwangskontexten sind dies neue Erfahrungen, die ihr Selbstbewusstsein fördern und die Motivation, sich auf das Angebot einzulassen, erhöhen. Die Trainerinnen und Trainer fördern durch impulsgebende Übungen vorhandene Ressourcen, eigene gesunde Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien der Gruppenmitglieder. Das zieloffene Vorgehen ermöglicht den Teilnehmenden, ihre riskanten Konsum- und Verhaltensmuster ► wahrzunehmen, ► zu stabilisieren, ► zu reduzieren oder ► ganz und gar darauf zu verzichten.

### Wie ist der Ablauf eines Trainings?

Das Training besteht aus zehn Einheiten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. In einem Informationstreffen oder Gespräch erhalten die Interessierten einen genauen Überblick über Ablauf und Anforderungen des Trainings. Zur Erfolgsüberprüfung findet im Abstand von zehn bis zwölf Wochen ein Nachtreffen statt.

Ein Gruppentreffen umfasst 90 Minuten. Dieser Zeitrahmen hat sich bei max. acht bis zehn Teilnehmenden

bewährt. Der Aufbau der einzelnen Themenbausteine erfolgt nach einer vorgegebenen Struktur, die dennoch Freiräume der individuellen Gestaltung für die SKOLL-Fachkräfte lässt. Die vielfältigen, zur Verfügung stehenden Materialien sind so aufbereitet, dass sie auf die Erwartungen und die Bedürfnisse der jeweiligen SKOLL-Gruppe zugeschnitten werden können.

### Wie sehen die Inhalte des Trainings aus?

Die einzelnen Themenbausteine von SKOLL wurden auf Grundlage der zurückliegenden Bundesmodellphase an 26 Modellstandorten überprüft und modifiziert. Die zehn Trainingsmodule setzen sich aus folgenden Inhalten zusammen:

- ▶ **Kennen lernen:** Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten, Aufzeigen von Ambivalenzen
- ▶ **Trainingsplan:** Auseinandersetzen mit persönlichen Zielen, Erstellung eines Trainingsplans
- ▶ **Risikosituationen:** Analysieren von Risikosituationen, Entwicklung von Selbstkontrollmaßnahmen
- ▶ **Stressmanagement:** Kennenlernen individueller Stressmuster, Erkennen von Einflussmöglichkeiten, Entspannungstechniken
- ▶ **Soziales Netzwerk:** Finden von unterstützenden, stabilisierenden Personen im sozialen Netzwerk
- ▶ **Hilfreiche Gedanken:** Entwickeln von hilfreichen Gedanken für neue Entscheidungsspielräume
- ▶ **Rückschritte/Krisen:** Auseinandersetzung mit den Begriffen Rückschritte und Krisen, Krisenprävention
- ▶ **Konflikte:** Erarbeiten von individuellen Konfliktmustern und Lösungsstrategien
- ▶ **Freizeitgestaltung:** Aufzeigen von eigenen Ressourcen und Kompetenzen für eine zufriedene und ausgeglichene Lebensgestaltung
- ▶ **Rituale:** Erfassen von Ritualen und ritualisierte Abläufe im Zusammenhang mit dem jeweiligen riskanten Konsum-/Verhaltensmuster, Finden von Alternativen

Zentral ist dabei die Erstellung eines Trainingsplans mit den persönlichen Zielen der Teilnehmenden. Diese Ziele müssen bedeutsam, konkret und erreichbar für die Einzelne/den Einzelnen sein. Insbesondere bei starker Fremdmotivation gilt es zwischen Fremdzielen und persönlichen Zielen zu unterscheiden, um eine lebendige Teilnahme der Betroffenen zu ermöglichen.

### Jugendliche im Zentrum von Selbstkontrolltraining – warum?

Menschen aller Altersgruppen durchlaufen Zeiten des Umbruchs. Das Jugendalter (junge Erwachsene) hat

einige Besonderheiten: die Persönlichkeit ist noch nicht gefestigt und die Erfahrung im Umgang mit Schwierigkeiten noch gering. Gleichzeitig sind die Aufgaben des Jugendalters größer als zu irgendeinem früheren oder späteren Zeitpunkt im Leben. Jugendliche/junge Erwachsene müssen sich ablösen, autonom werden. Veränderungen müssen verarbeitet, neue Beziehungen müssen gefunden werden. Viele Fragen im Zusammenhang mit der eigenen, sowohl persönlich-individuellen als auch beruflichen, Identitätsfindung beschäftigen Jugendliche: Wer bin ich? Was will ich? Wichtige Entscheidungen müssen getroffen werden. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation findet auf vielen Ebenen statt und geht mit Unsicherheiten einher, die oft nach außen überdeckt werden.

Dies alles verlangt von den Jugendlichen ein großes Maß an verschiedensten Fähigkeiten. Genau hier setzt das SKOLL-Training an. Es geht darum, sich selbst in der Auseinandersetzung mit der Umwelt kennen zu lernen, das Schwanken zwischen eigener Über- und Unterschätzung auszuhalten und seinen eigenen Weg zu finden. SKOLL hilft den Jugendlichen, einen Überblick über den eigenen Konsum zu erhalten, sich mit dem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern und neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden. Außerdem hilft das Selbstkontrolltraining, eine eigene Entscheidung zu treffen und Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.

### Welche Erfahrungen gibt es?

Mittlerweile wurden in Anwenderschulungen bundesweit über 350 Fachkräfte in SKOLL eingeführt. Neben der erfolgreichen Durchführung im Bereich der ambulanten Suchthilfe liegen gute Rückmeldungen über den positiven Nutzen und die Wirksamkeit von SKOLL aus den unterschiedlichen Schulformen, von Berufsbildungsträgern, Arbeitsagenturen und aus der Jugendhilfe vor.

In Bayern gibt es zwei Bundesmodellstandorte, die das SKOLL-Training sehr erfolgreich implementiert haben und auch mit externen Partnern im Bereich der Jugendberufshilfe zusammenarbeiten. Im Folgenden berichtet der Caritasverband in Regensburg/Kelheim, über eine gelungene Kooperation.

Die gute Zusammenarbeit der Carida gemeinnützige GmbH (eine Gesellschaft zur Beschäftigung, Qualifizierung und Ausbildung von Arbeitslosen und auf dem Arbeitsmarkt benachteiligten Menschen im Landkreis Kelheim) und der Fachambulanz für Suchtprobleme Kelheim wird 2012 wieder mit dem SKOLL-Training fortgesetzt.



## Interview mit Herrn Schuster (Sozialdienst) der Carida GmbH Kelheim

### Was macht die Jugendwerkstatt?

Die Jugendwerkstatt/Möbelhof Kelheim ist ein Teilbetrieb der Carida gGmbH. Im Bereich arbeitsweltbezogener Jugendsozialarbeit beschäftigen wir ca. 30 Jugendliche und junge Erwachsene. Ziel der Arbeit ist die langfristige berufliche und gesellschaftliche Integration dieser benachteiligten jungen Menschen. Beschäftigungsfelder sind der Möbelhof (Recycling und Verkauf gebrauchter Möbel), eine Schreinerwerkstatt sowie handwerkliche Hilfsdienste für bedürftige Personen und Institutionen. Durch Bildung, Beratung und Beschäftigung erlernen die Jugendlichen Schlüsselqualifikationen und eine realistische Selbsteinschätzung.

### Warum hat sich Carida Kelheim für SKOLL entschieden?

Meist wird Sucht erst dann zum Thema, wenn Konflikte mit dem Gesetz auftreten oder ein problematisches Suchtverhalten massive Schwierigkeiten im sozialen und gesellschaftlichen Umfeld auslöst.

SKOLL setzt nicht nur nach oder während einer Drogenproblematik an, SKOLL wirkt eben auch präventiv, und diesen Ansatz sehen wir für unsere Einrichtung als besonders wertvoll an.

Ein weiterer Grund, warum wir uns für SKOLL entschieden haben, ist die Gruppenarbeit. Der Austausch und die Reflexion mit Gleichgesinnten über Erfahrungen mit dem Problem Sucht oder den erworbenen positiven Erkenntnissen bei der Vermeidung von Suchtmitteln. Diesen didaktischen Ansatz sehen wir als sehr wichtig an, ein Prinzip mit viel Potenzial, um eine Veränderung herbeizuführen.

Für die Teilnehmer ist es eine positive Erfahrung, sich mit einer Gruppe von Gleichgesinnten dem Thema zu nähern. Innerhalb einer solchen Gemeinschaft fühlt man sich stärker und traut sich mehr zu.

Natürlich gibt es immer einige, die am Kurs nur teilnehmen, um ihre Gerichtsauflagen innerhalb der Kurse abzuleisten oder sich vor der Arbeit drücken wollen. Doch die Wechselwirkungen und Reflexionen in der Gruppe hinterlassen Spuren, die nicht immer sofort zu einer Veränderung führen, aber Eindruck hinterlassen.

Aus diesem Eindruck kann etwas erwachsen, was den einen oder anderen doch dazu veranlasst, etwas zu ändern.



### Wie wurde SKOLL von den Teilnehmenden erlebt?

Die folgenden drei Erfahrungsberichte von Teilnehmenden eines SKOLL-Trainings zeigen, dass das SKOLL-Training deutlich Impulse setzen kann für eine gesündere Lebensgestaltung. Die Jugendlichen sind neugierig auf sich selbst geworden und haben aus eigenem Antrieb Veränderungen vorgenommen. SKOLL ersetzt keine Behandlung und Therapie, oft bietet das Training aber die Grundlage, eine solche in Anspruch nehmen zu können.

### Stefan, 25 Jahre

„Ich suchte mir eine Arbeitsstelle, an der ich meine Ausbildung fertig machen konnte, und so bin ich zur Carida Kehlheim gekommen. Jetzt bin ich Lehrling. Ich nehme keine illegalen Drogen, aber betrinke mich mit einer erkennbaren Regelmäßigkeit. Und jetzt kommt SKOLL!!!“

In der SKOLL-Gruppe wurde mir geholfen. Durch eingehende Gespräche fanden wir heraus, dass ich meine Arbeit ernst nehme, aber mir im Gegenzug das Wochenende zum Verhängnis wird. Unter der Woche der fleißige Arbeiter und am Wochenende der betrunkenen Haudegen.

Durch einen Wochenplan und einer intensiven Freizeitgestaltung wurde mir bei SKOLL geholfen.

Mir wurde gezeigt, dass man durch gewisse Aktivitäten und Hobbys das „Saufen“ ersetzen kann.

Ich muss sagen, die SKOLL-Gruppe hat mir gut getan. Unser Gruppenleiter war sehr aufgeschlossen und interessierte sich wirklich für unsere Probleme, Gedanken, Gefühle und Hintergründe. Durch eingehende Gespräche wurde uns allen in einer gewissen Art und Weise geholfen.

In meinem Fall: Wie kann ich mein Wochenende ohne Alkohol lustig und aufregend gestalten?“

### R., angehende Holzfachwerkerin:

„Ich bin seit knapp drei Jahren in der Firma Carida in Kelheim beschäftigt. Ich bin zur SKOLL-Gruppe durch

meine Arbeit bei der Firma Carida gekommen, wo wir jeden Freitag eine Sitzung hatten, zehn Wochen lang. Da ich es mit den Suchtmitteln übertrieben habe, bekam ich Probleme, konnte mich nicht mehr konzentrieren und ging auch nicht immer zur Arbeit. Daher dachte ich, SKOLL wäre eine gute Alternative, etwas zu verändern. In der Gruppe wurden anfangs immer die Probleme der Woche besprochen. Wir haben uns dann Ziele für die kommende Woche gesetzt, und uns auch selbst bestraft, wenn wir uns nicht daran gehalten haben. Es war manchmal auch sehr hart für mich. Ich konnte in der Gruppe über meine Probleme sprechen, ohne dass ich verurteilt wurde. Ich wurde auch immer launischer, bekam Ängste vor „Allem, der Zukunft und das Jetzt“, und da hat mir die Gruppe sehr gut rausgeholfen. Wir mussten auch Fragebögen über unser Konsumverhalten ausfüllen, und dadurch habe ich erkannt, wie viel ich eigentlich konsumiere und mir damit schade. Das einzige Problem war, dass es zu kurz war. Zehn Wochen für acht Jahre Konsum lassen nur ein paar Eindrücke zurück, aber diese waren sehr positiv für mich.“

### S., 22 Jahre:

„Ich mache eine Ausbildung als Schreiner im 1. Lehrjahr. SKOLL wurde bei Carida angeboten, und ich konnte mitmachen. Mein Ziel war es, den Konsum von Alkohol und Zigaretten einzustellen. Der Konsum von Alkohol hat mir nicht immer gut getan, und ich kam immer wieder in schwierige Situationen. Mir ging es „besch...“. Entweder zog ich mich zurück und der Alkohol verstärkte mein Verhalten, und auch die Zukunftsängste wurden größer, oder ich „drehte voll ab“ und wusste nicht mehr, was ich immer so getan habe. Ich dachte von SKOLL, „probieren kostet nichts, und es kann ja nur besser werden“ (und das wurde es auch).

In der SKOLL-Gruppe habe ich entschieden, was mein Ziel ist, die Gruppe unterstützt bei der Zielfindung. Wöchentlich wurde der aktuelle Stand abgefragt. Man spricht da über private Sachen und alles. Wichtig ist, dass man ungestört reden kann und niemand erzählt in der Gruppe etwas weiter. Diese „privaten Sachen“ würde ich sonst niemanden so erzählen.

Jeder erzählt von seinem „Suchtmittel“ oder seinem Problem. Aber alles kommt ja auf das „EINE“ heraus, ich meine damit, wie man mit Problemen umgeht und jeder muss sein Ziel finden. Ganz mit Alkohol und Zigaretten hab ich zwar nicht aufgehört, aber ich sehe einiges anders.“

# SKOLL®

## SELBSTKONTROLLTRAINING

### Selbstkontrolltraining für verantwortungsbewussten Umgang bei riskanten Konsumverhalten!

**SKOLL** ist ein Angebot für junge Menschen und Erwachsene, die sich z.B. fragen, ob sie übermäßig Drogen gebrauchen, problematisch spielen oder zu viel Alkohol trinken. Im Mittelpunkt der Arbeit steht nicht die Abstinenz, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation.

**SKOLL** hat zum Ziel den Konsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder bestenfalls ganz einzustellen. In zehn Sitzungen werden der Konsum analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

### SKOLL bietet Schulungen:

Für Fachkräfte im Suchtbereich und der Jugendhilfe bieten wir SKOLL-Schulungen an. Es werden Grundlagen des substanz-, generations-, und geschlechterübergreifenden Ansatzes des SKOLL-Programms vorgestellt und praxisnah erprobt. Informationen rund um die SKOLL-Trainings finden Sie unter: [www.skoll.de](http://www.skoll.de)

### Ansprechpartner in Bayern:

#### Drogenhilfe Schwaben GmbH

Uwe Schmidt  
 Jesuitengasse 9, 86152 Augsburg  
 Telefon (08 21) 343 90-10  
 E-Mail: [uwe.schmidt@drogenhilfeschwaben.de](mailto:uwe.schmidt@drogenhilfeschwaben.de)

#### Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Kelheim

Helmut Würzl  
 Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim  
 Telefon (0 94 41) 5007 - 44  
 Fax (09441) 5007 - 41  
 Email: [h.wuerzl@caritas-kelheim.de](mailto:h.wuerzl@caritas-kelheim.de)

### Literatur

BRUNS, BERNHARD; TÖNSING, CONRAD; BÖSING, SABINE: **Frühinterventionsmodell bei substanz- und verhaltensbezogenem Problemverhalten.** Freiburg, 2006

