



SKOLL®

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

SKOLL®

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol



„ Wenn man nicht weiß,
wo man sich befindet,
ist es schwer zu planen,
wie man anderswo
hinkommen soll.“

(Miller/Rollnick)

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING



Der Weg

2003-2006

EU-Projekt
Entwicklung von SKOLL
1. Evaluation FH OS

2006-2008

bundesweite Erprobung
von SKOLL in unterschiedlichen
Settings

2008-2012

Bundesmodellzeit
2. Evaluation UKE Hamburg

2013-2014

Weiterführung von SKOLL
• Schwerpunkt Nachhaltigkeit
und Transferpotential
3. Evaluation FOGS Köln

2015

Anerkennung SKOLL-SPEZIAL
nach dem Leitfaden Prävention
des GKV



Zielgruppe

Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene mit riskanten Konsum- und Verhaltensformen.

SKOLL-SPEZIAL für Alkohol

Kontraindikation:

- Akute persönliche Krisen
- Suizidgefahr
- Akute psychotische Krankheitsbilder



Zielgruppen

Jugendliche, junge Erwachsene und Erwachsene mit riskanten Konsum- und Verhaltensformen insbesondere auch:

- Langzeitarbeitslose
- Schülerinnen und Schüler aller Schularten
- Interessierte
- Klienten mit Bewährungsaufgabe
- Straftentlassene und Freigänger
- Teilnehmende aus Beschäftigungsprojekten und Qualifizierungsmaßnahmen



Der innovative Ansatz von SKOLL und SKOLL-SPEZIAL

- suchtmittelübergreifend (SKOLL-SPEZIAL Alkohol)
- generationsübergreifend
- geschlechtsübergreifend
- zieloffen



Teilnahmebedingungen

- kontinuierliche Teilnahme
7-8 Treffen braucht es, damit eine Wirkung erzielt wird
- Bereitschaft zur Reflexion eigener Verhaltensmuster
- Gruppenfähigkeit
- Aufnahmefähigkeit



Organisatorische Rahmenbedingungen

- 10 Treffen (Dauer jeweils 90 Minuten)
- Teilnehmerzahl 7-9 Personen, max. 12 Personen
- Informationstreffen
- zur Erfolgsüberprüfung erfolgt nach 8 Wochen ein Nachtreffen



Ziel der Maßnahme

- Förderung der Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Entwicklung von gesundheitsgerechten Problemlösungsstrategien und alternativen Verhaltensweisen
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien
- **Angebot von Nachbetreuung und in weiterführende Hilfen z.B. Selbsthilfe**



Ziel der Maßnahme

- Vermittlung von Gesundheitswissen und Sensibilisierung des Risikobewusstseins
- Stärkung der Motivation zur Substanzreduktion/zu risikoarmen Verhaltensweisen **bis hin zur Abstinenz**
- Umsetzung von machbaren Schritten und Zielen unter der Berücksichtigung individueller Bedarfs- und Risikolagen



Inhalt

Die Inhalte sind an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert (Zieloffenheit). Jede/jeder Einzelne erhält die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung und Verhaltensmodifikation **mit Hilfe der Gruppe**.

Die Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmenden wird stets betont. Selbstheilungskräfte, vorhandene Ressourcen, eigene gesunde Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien werden gefördert und genutzt.



Inhalt

SKOLL setzt sich aus folgenden Themeninhalten zusammen:

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



Methodik

- Prinzipien der Motivierenden Gesprächsführung (Miller & Rollnick 1992)
- Selbstmanagementvorgehen aus dem Bereich der Kognitiven Verhaltenstherapie (Kanfer, Reinecker, Schmelzer, 1996)
- Grundidee des Empowerment
- Zusätzlich werden die in der Suchtprävention bewährten psychoedukativen Verfahren und die interaktionelle Methode zur Steuerung der Gruppendynamik angewandt



Methodik

- Gesundheitsinformation sowie Reflexionsübungen und Selbstanalyse
- individuelle Ableitung von Zielsetzungen in Form von Trainingsplänen
- Protokolle und Hilfen zur Selbstbeobachtung und -kontrolle in Alltagssituationen
- Umgang mit riskanten Situationen und Einüben von Verhaltensmöglichkeiten mit Hilfe von Rollenspielen

1. Finanzierung:
Auf der Basis des „Leitfaden Prävention“ gem.
§ 20 SGB V. Das Programm erfüllt die
Voraussetzungen der Präventionsprinzipien
und „Gesundheitsgerechter Umgang mit Alkohol“.



1. Finanzierung:

Auf der Basis des „Leitfaden Prävention“ gem.
§ 20 SGB V.

Das Programm erfüllt die Voraussetzungen der
Prävention und Gesundheitsförderung nach dem
Settingansatz zum Thema Sucht, insbesondere
für arbeitslose Menschen.

Lebensweltorientiert

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL
Factsheet

SKOLL-Selbstkontrolltraining
im Kontext Schule und Ausbildung

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL wird in unterschiedlichen Settings durchgeführt.
In allen Settings finden die Grundprinzipien von SKOLL Anwendung.
Das Manual wird stets den Lebenswelten der Teilnehmenden angepasst.



Lebensweltorientiert

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING

Lebensweltorientierte Ausrichtung von SKOLL
mit dem Ziel, einen gelingenden Alltag zu
ermöglichen.

SKOLL
Factsheet

**SKOLL – Selbstkontrolltraining
für Kund*innen der Bundesagentur
für Arbeit und des Jobcenters**

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING



Lebensweltorientiert

SKOLL[®]
SELBSTKONTROLLTRAINING

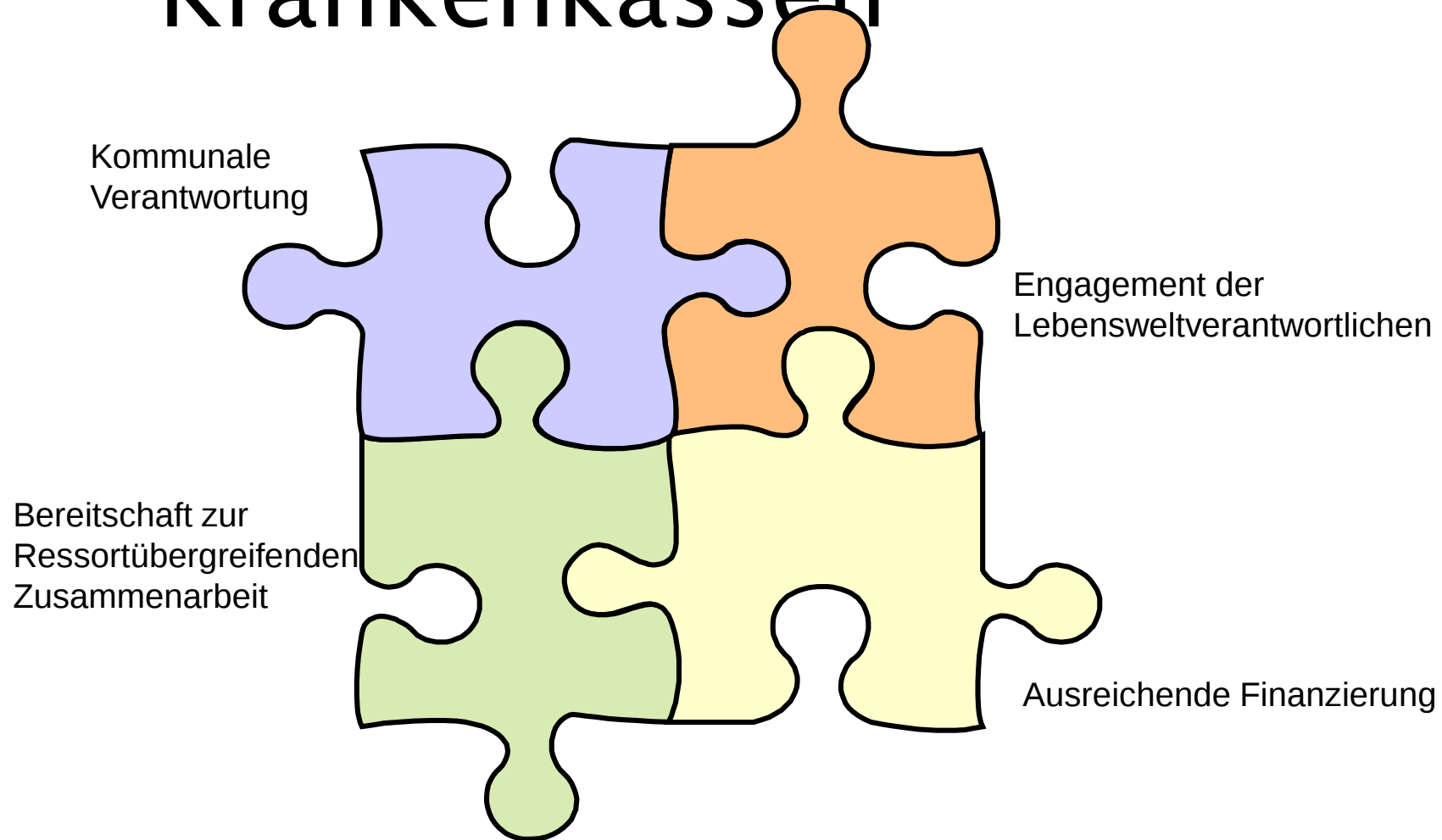
**SKOLL
Factsheet**

**SKOLL – Selbstkontrolltraining
mit substituierten Opioidabhängigen
mit Beikonsum**

**SKOLL
Factsheet**

**SKOLL-Selbstkontrolltraining
in der Wohnungslosenhilfe**

als nur externe Unterstützung durch Krankenkassen





Anbieterqualifikation

Staatlich anerkannter Berufs- oder Studienabschluss
im Bereich psychosoziale Gesundheit:

Psychologen, Pädagogen, Sozialpädagogen/Sozialarbeiter

Gesundheitswissenschaftler

Ärzte

Suchtspezifische Kenntnisse, abgeschlossene Teilnahme
an einer SKOLL-/SKOLL-SPEZIAL-Trainerausbildung,
Erfahrung in Gruppenarbeit



Ergebnisse *finden sich auch auf der homepage*

- Kliche T., (2012): Bundesmodellprojekt SKOLL: Ein wirkungsvolles Programm zur Frühintervention bei Abhängigkeitsgefährdung, Kurzbericht zur Evaluation
- Görgen W., Hartmann R. (2013): Befragungen im Rahmen einer nachhaltigen Qualitätssicherung des SKOLL-Selbstkontrolltrainings im Zusammenhang seiner flächendeckenden Umsetzung, FOGS, Gesellschaft für Forschung und Beratung im Gesundheits- und Sozialbereich



Grundlage der folgenden Ergebnisse

25 Abschlussberichte aus den einzelnen
Standorten, erstellt durch die SKOLL-Fachkräfte

Insgesamt wurden an diesen Standorten
150 SKOLL-Trainings durchgeführt.



Erreichte Ziele bei den Teilnehmenden

- Veränderung in der Haltung zum eigenen Konsum/ Verhalten
- Konsumreduzierung
- Steigerung der Motivation zur Veränderung belastender Lebenssituationen
- Förderung der Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Wahrnehmung eigener Kompetenzen und Ressourcen
- Positives Gruppenerlebnis
- Vermittlung in weiterführenden Hilfen



Erreichte Ziele für die Einrichtung

- Erweiterung der Angebotspalette in der Fachstelle
- Erschließung neuer Zielgruppen
- Veränderung in der Haltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu riskanten Konsum- und Verhaltensmustern
- Einsatz von neuen Methoden und Vorgehensweisen



Wichtigste Kooperationspartner

- Justiz
- Bildungsträger
- Jugendhilfe
- ARGE/Jobcenter
- Schulen
- **Interessant:** Ärzte, Wohnungslosenhilfe, Werkstätten für beeinträchtigte Menschen



Erfolgsfaktoren

- Material entsprechend der Gruppe auswählen und methodisch aufbereiten
- Kenntnis und Akzeptanz von SKOLL und SKOLL-SPEZIAL im gesamten Team einer Einrichtung
- Bedarf von regelmäßiger Durchführung durch die gleichen Trainerinnen und Trainer
- Teilnehmerauswahl in Abgrenzung zu anderen Programmen
- Kontinuierliche Kontaktpflege mit den überweisenden Kooperationspartnern



Zusammenfassung der Ergebnisse

Evaluation von Kliche T.

- gute Wirksamkeit des generischen Interventionsansatzes
- Eignung für ländliche Umfelder
- breiter , kostensparender Einsatz vor differenzierten Interventionen
- durch Qualitätssicherung noch höhere Wirksamkeit zu erwarten
- mögliche Weiterentwicklung für besondere Settings

Grundregeln für SKOLL-Schulungen und SKOLL-Trainings:

- Nicht alle Arbeitsmaterialien müssen behandelt werden, jede Trainerin/ jeder Trainer muss es immer seinem eigenen Vorgehen und der Gruppe anpassen!
- Jeder Teilnehmende darf sich einbringen, der Angesprochene muss für sich entscheiden, ob es für ihn stimmt oder nicht. Wenn ja, kann es als Geschenk mitgenommen werden, wenn nein, kann es zurückgegeben werden. Wenn nicht eindeutig, dann einfach wirken lassen!





Grundregeln für SKOLL-Schulungen und SKOLL-Trainings:

- SKOLL schult die Wahrnehmung und Selbsterkenntnis, die bei dem Einzelnen zu alltagstauglichen Lösungen führt. SKOLL erarbeitet nicht die Lösungen für den TN!
- Der Trainer/ die Trainerin trägt die Verantwortung für den Ablauf, die Regeln und die Struktur der Gruppe, nicht für den einzelnen TN!



Empfehlungen zur nachhaltigen Sicherung

- Finanzierung absichern
- multifunktionale Nutzung
- Bekanntheitsgrad erhöhen
- tragfähige Kooperationen
- Qualitätssicherung durch Netzwerkbildung



Angebote von SKOLL

Bundesweite SKOLL-Schulungen und
SKOLL/SKOLL-SPEZIAL Schulungen

Ergänzungsschulung SKOLL-SPEZIAL

Regelmäßige Re-Zertifizierungsschulungen

Mehr Informationen unter: www.skoll.de



SKOLL®
SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL®
SPEZIAL
SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL und SKOLL_SPEZIAL sind Konzepte des...

Caritasverbandes für die Diözese Osnabrück e.V.

Geschäftsbereich Suchtprävention und Rehabilitation

Conrad Tönsing

Knappsbrink 5

49080 Osnabrück

Tel. 0541 34978 – 141 (Sekretariat)

E-Mail: mexner@caritas-os.de

nnagis@caritas-os.de

***Das SKOLL-Arbeitshandbuch ist in Verbindung mit einer Schulung
beim Caritasverband für 89,00 € plus Versand und das SKOLL-
SPEZIAL-Handbuch mit CD für 89,00 plus Versand erhältlich.***