



SKOLL[®]

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

Kurzbeschreibung

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Ein Konzept des
Caritasverbandes
für die Diözese
Osnabrück e.V.



Vom SKOLL - Selbstkontrolltraining - zu SKOLL-SPEZIAL

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitforschung von SKOLL (2008 - 2012) konnten insbesondere die erfolgreiche Wirkung des SKOLL-Trainings auf die Abstinenzmotivation auch von Raucherinnen und Rauchern, sowie auf einen gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol nachweisen. Der Drogen- und Suchtbericht 2012 hebt besonders hervor, dass das Risikoverhalten bei Nikotinkonsum um 10 Prozent und bei riskantem Alkoholkonsum sogar um 50 Prozent reduziert wird, und dass SKOLL bei unterschiedlichen Umsetzungsbedingungen bei allen Teilnehmenden wirksam ist, unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildung, dem Profil des Risikoverhaltens, der Eingangsbelastung und der Motivation. Im Abschlussbericht der Evaluation von SKOLL (vgl. Kliche 2012, S. 406ff.) wird der erfolgreiche Einsatz von SKOLL als zielgruppenübergreifende Tabak- und Alkoholprävention eindeutig bestätigt und nachgewiesen.

Nikotin und Alkohol sind zudem die wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für die Entstehung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, insbesondere von Krebserkrankungen. Jährlich sterben etwa 110.000 Raucher an den Folgen ihrer Sucht, mehr als 70.000 Menschen durch Alkoholkonsum. Als besonders schädlich gilt der gleichzeitige Konsum von Nikotin und Alkohol. Ein Beispiel: Bereits zehn Zigaretten pro Tag steigern das Lungenkrebsrisiko um das Achtfache. Wer zusätzlich noch Alkohol trinkt vervielfacht das Risiko für Krebserkrankungen der oberen Atemwege und des Verdauungstraktes auf das Zehn- bis Hundertfache (Deutsche Krebshilfe, 2013). In der Praxis zeigt sich, dass Alkohol und Zigaretten oft zusammen konsumiert werden: Bei Konsum von Alkohol wird mehr geraucht und ehemalige Raucher werden beim Konsum von Alkohol häufiger rückfällig.

Gemäß dem Leitfaden Prävention, mit dem der GKV Spitzenverband die inhaltlichen Handlungsfelder und qualitativen Kriterien für die Leistungen der Krankenkassen in der Primärprävention nach § 20 SGB V festgelegt hat, zählt die Prävention des Suchtmittelkonsums zu den individuellen Ansätzen. Die Präventionsprinzipien in diesem Handlungsfeld sind auf die „Förderung des Nichtrauchens“ und den „gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, bzw. die Reduzierung des Alkoholkonsums ausgerichtet“.

Die Würdigung von SKOLL durch den GKV Spitzenverband und die gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse im Rahmen der bundesweiten Umsetzung und die damit verbundenen positiven Ergebnisse des Bundesmodellprojektes, insbesondere hinsichtlich des Rauchers und bei riskantem Alkoholkonsum, hat den Caritasverband für die Diözese Osnabrück dazu veranlasst, **SKOLL-SPEZIAL** ins Leben zu rufen, um speziell die Abstinenzmotivation von Raucherinnen und Rauchern, sowie einen gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol zu erreichen.

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-SPEZIAL ist eine Maßnahme zum gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins
Konkret bedeutet das:

- **SKOLL-SPEZIAL** vermittelt Gesundheitswissen (z. B. über Konsumfolgen im sozialen Alltag) und sensibilisiert das Risikobewusstsein.
- **SKOLL-SPEZIAL** motiviert zur Substanzreduktion und zu einem risikoarmen Konsum. Der Konsum kann durch **SKOLL-SPEZIAL** stabilisiert, reduziert oder aufgegeben werden. Das Programm passt sich also individuellen Bedarfs- und Risikolagen an.
- **SKOLL-SPEZIAL** unterstützt die Reflexion des eigenen Verhaltens.
- **SKOLL-SPEZIAL** baut Kompetenzen auf, die eigene Gesundheit zu beobachten, Risikoverhalten zu erkennen und gesundheitsgerechte Problemlösungsstrategien zu stärken. Die Betroffenen sollen zu Experten ihres Konsumverhaltens werden.
- **SKOLL-SPEZIAL** trainiert und stabilisiert neue Problemlösungen, unterstützt die Teilnehmer durch Selbstmanagementmaterialien in den einzelnen Einheiten und bietet zur Nachhaltigkeit ein Nachtreffen sowie Möglichkeiten zur gezielten Nachbetreuung (z. B. Beratung) an.

Zielsetzung

SKOLL-SPEZIAL spricht Jugendliche und Erwachsene an,

- die einen problematischen Nikotin- und Alkoholkonsum und gesundheitsschädliche Verhaltensformen aufweisen,
- die einen risikoarmen Konsum bzw. risikoarmes Verhalten anstreben,
- die ihre Selbsterkenntnis fördern möchten,
- die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

Zielgruppe

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.

SKOLL-SPEZIAL hat einen sozial- und gesellschaftlich übergreifenden Ansatz. 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. Darüber hinaus bietet das Vorgespräch 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.

Gruppenzusammensetzung

Eine kontinuierliche Teilnahme an den einzelnen Einheiten ist erforderlich, um dem didaktisch-thematischen Programmaufbau folgen zu können. Bei Abwesenheit eines Teilnehmers ohne Abmeldung erfolgt eine Kontaktaufnahme telefonisch oder per Post durch den Trainer. Bei mehrmaligem Fehlen ist eine Fortsetzung des Trainings nicht Erfolg versprechend.

Teilnahmebe- dingung

Die einzelnen Teilnehmer sind aufgefordert, aufnahmefähig zu den Treffen zu erscheinen. Sollte vor oder während einer Sitzung Unge-
wissenheit über die Konzentrationsfähigkeit aufkommen, wird der Einzel-
ne darauf angesprochen, jedoch sollte ein anklagender Ton vermieden
werden. Betroffenen wird erklärt, dass die Teilnahme unter Einfluss
von Alkohol schwierig ist und er bei der nächsten Sitzung aufnah-
mefähig erscheinen soll.

Bei regelmäßiger Teilnahme (80 % Anwesenheit) erhält der Teilneh-
mende eine Teilnahmebestätigung. Diese kann dem Sozialversicherungs-
träger vorgelegt werden, um eine Förderung der Maßnahme zu erhal-
ten.

Das Training umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die im wö-
chentlichen 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 Hauptverantwortli-
chen einspringt. Auf diese Weise wird die erforderliche Kontinuität der
Gruppenarbeit gewährleistet.

Aufbau und Struktur

Bei mehr als acht Teilnehmenden sollten zwei Trainer eingesetzt wer-
den. Nach Abschluss des Trainings findet acht Wochen später ein wei-
teres Treffen statt, mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit des Programms zu
überprüfen.

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

Inhalte

Module und Materialien sind stark auf die einzelnen Teilnehmer/-innen
zugeschnitten, bzw. können auf sie angepasst werden, und ihre Erfah-
rungen stehen im Mittelpunkt jeder Sitzung. Die 10 Trainingseinheiten
von **SKOLL-SPEZIAL** setzen sich aus folgenden Themeninhalten zu-
sammen:

- Kennen lernen
- Trainingsplan
- Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk

- Hilfreiche Gedanken
- Rückschritte/Krisen
- Konflikte
- Freizeitgestaltung
- Rituale

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

Diese Grundprinzipien werden ergänzt durch in der Suchtprävention bewährte psychoedukative Verfahren und durch die interaktionelle Methode zur Steuerung der Gruppendynamik. Die Module umfassen jeweils mehrere aufeinander abgestimmte Methoden.

Methodik

Die SKOLL-SPEZIAL Fachkraft gibt die Inhalte und Struktur des Trainings vor. Die Interaktion der Gruppe soll gefördert, gestärkt und vorhandene Ressourcen genutzt werden. Der Trainer begleitet die Teilnehmenden auf ihrem gangbaren Weg zur Problemlösung. In Würdigung ihrer Erfahrungen und Kompetenzen begegnet er ihnen auf Augenhöhe.

Rolle der SKOLL-SPEZIAL Fachkraft

Die Grundorientierung von **SKOLL-SPEZIAL** ist

- **motivierend**
durch Stärkung der Zuversicht, Ausdrücken von Empathie, Aufdecken von Ambivalenz und Stärkung der Eigen- und Veränderungsmotivation
- **übergreifend**
durch Öffnung der Gruppen für mehrere Suchtstoffe, alle Generationen und gesellschaftliche Gruppen
- **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

Grundorientierung

Kontaktadresse:

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

**Kontakt-
aufnahme**

Assistenz / Verwaltungsmitarbeiter
Stabsstelle Qualitätsmanagement
Geschäftsbereich Suchtprävention und Rehabilitation
Moritz Exner
Tel.-Nr.: +49 541 34978-143
Fax-Nr.: +49 541 34978-4143
Mobile-Nr.: +49 173 2937205
E-Mail: mexner@caritas-os.de

SKOLL-SPEZIAL ist erhältlich...

- als Arbeitshandbuch in Verbindung mit Schulungen