



SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

Kurzbeschreibung



Projektkoordination Rheinland-Pfalz:

Büro für Suchtprävention
der Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.

Nina Roth
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon: 06131-2069-42
nroth@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

VORBEMERKUNG

Der derzeitige Handlungsbedarf von Frühinterventionsprogrammen besteht durch den immer früheren Konsum von psychoaktiven Suchtstoffen und verhaltensbezogenen Störungen. Mit großer Besorgnis sehen alle politischen Verantwortlichen die wachsende Zahl von suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen. Das derzeitige gesundheitspolitische Ziel ist, schädlichen Gebrauch und Abhängigkeit von Suchtmitteln erheblich zu reduzieren bzw. mit Nachdruck zu verhindern. In der Politik hat deshalb die Suchtprävention einen herausragenden Stellenwert (Sucht- und Drogenbericht 2007). Der Aktionsplan Drogen und Sucht von 2006 sieht u. a. zur Erreichung der Zielsetzung die Verbesserung der Früherkennung und der frühen Intervention des Missbrauchs und die Sensibilisierung für die Gefahren des Mischkonsums vor. Prävention muss an den Lebenslagen der Betroffenen anknüpfen, dabei muss der Gesundheitsschutz oberste Priorität haben (Bundesdrogenbeauftragte Oktober 2007).

Bei der Konzeption von SKOLL wurde, um dieser Zielsetzung zu entsprechen, besonders darauf geachtet, möglichst frühzeitig Hilfe anzubieten. Deshalb stehen im Mittelpunkt des Interesses: ein höheres Gesundheitsbewusstsein bei den Teilnehmern zu erzielen, die Stärkung ihrer sozialen Kompetenzen zu fördern, eine Verbesserung des Informationsstandes zu erreichen, einen kritischen Umgang mit psychoaktiven Substanzen zu finden und für die Gefahren des Mischkonsums zu sensibilisieren. Dafür notwendig ist die Förderung von individuellen Fähigkeiten wie Eigenverantwortlichkeit, Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit unter Berücksichtigung der Gefahren und Konsequenzen des jeweiligen Konsummusters.

Ziel ist, Alternativen zum Suchtmittelgebrauch anzubieten und Alltagsbewältigung zu erreichen. Es geht um die Schaffung von Lebenskompetenz, verwirklicht durch das soziale Lernen in Gruppen.

Das erarbeitete SKOLL-Trainingsprogramm ermöglicht eine Umsetzung von fachspezifischem Wissen in die Praxis und trägt so dazu bei, Veränderungsprozesse bei riskant konsumierenden Menschen einzuleiten und die Zugänge zum Hilfesystem zu erleichtern.

Es hat sich gezeigt, dass Fachkräfte, die das Programm durchführen wollen, dieses jeweils den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechend anpassen sollten. Folglich wurde hier ein Rahmenprogramm entwickelt, welches erfolgreich von den Verantwortlichen dieses Projekts in mehreren Trainings sowohl mit jugendlichen als auch erwachsenen Teilnehmern umgesetzt wurde.

SKOLL - Selbstkontrolltraining

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

Der Weg zur eigenen Entscheidung führt zur

- Stabilisierung
- Reduzierung und bestenfalls
- Einstellung des Konsums

SKOLL fördert das Risikobewusstsein und stärkt die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Verhalten und die eigene Gesundheit. Die Betroffenen sollen zu Experten ihres Konsumverhaltens werden, d. h. eigenes Verhalten reflektieren und neue Lösungsmodelle daraus entwickeln. Die kognitive Bearbeitung des riskanten Suchtmittelkonsums soll helfen, eingeengte Denk- und Lebensmuster zu überwinden.

Der Bezug wird dabei zur Alltags- und Lebenswelt der Betroffenen genommen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwerben gesundheitsfördernde Selbstmanagementkompetenzen, die es ihnen ermöglichen, persönlich angestrebte Ziele zu erreichen und dauerhaft zu sichern – und das möglichst ohne den Konsum psychotroper Substanzen.

SKOLL spricht Jugendliche und Erwachsene mit problematischem Suchtmittelkonsum und/oder einer verhaltensbezogenen Störung an, d.h.

- die sich fragen, ob sie riskanten Alkohol-, Drogen-, nicht verordneten Medikamentenkonsum betreiben oder problematisch spielen
- die einen risikoarmen Konsum anstreben
- die einem Rückfall vorbeugen möchten
- die Angst vor Abhängigkeit haben

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen über die Bereitschaft verfügen, den eigenen Konsum 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

Zielsetzung

Zielgruppe

generations- und suchtmittelübergreifenden Gruppen gemacht 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 und für die Trainerinnen bzw. Trainer gleichzeitig eine Möglichkeit, über die Eignung für das Training mit der bzw. dem Interessierten ins Gespräch zu kommen. Gesprächsziel ist, eine möglichst einvernehmliche Entscheidung zu erreichen.

Gruppen- zusammen- setzung

Das Training umfasst 10 thematische Bausteine

Das Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen von jeweils 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden.

Aufbau und Struktur

Nach Abschluss des Trainings findet acht Wochen später ein weiteres Treffen statt, mit dem Ziel, die Nachhaltigkeit des Programms zu überprüfen.

Die einzelnen Einheiten von SKOLL wurden auf der Grundlage einer zweijährigen Erprobungsphase erarbeitet. Die Inhalte und Methoden sind an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmer orientiert. Jeder Einzelne erhält die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung.

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

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

Inhalte

Die Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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
- Erfassen ambivalenter Gefühle

- Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Umgang mit irrationalen Gedanken
- Auslöser für Krisen/Rückfall
- Umgang mit Konflikten
- Freizeitgestaltung
- Rituale
- Nachtreffen

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

Aufbau der Einheiten

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

Die Grundorientierung von SKOLL wirkt:

Grundorientierung

- **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
- **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

Umsetzung vor Ort

In Rheinland-Pfalz ist das Konzept SKOLL an die Sucht- und Drogenberatungsstellen angebunden. Die Kurse finden in den Regionen zum Teil in Kooperation mit der Jugendhilfe, Erziehungshilfe, Berufsvermittlung und anderen Fachdiensten statt, die ein Beratungsangebot für Jugendlichen anbieten.

Für die Terminabsprachen und Einbindung der SKOLL-Kurse in institutionelle Konzepte (Schulen, Betriebe, Auflagen der Jugendgerichtshilfe) sind die Anbieterinnen und Anbieter vor Ort zuständig. Die Liste der ausgebildeten SKOLL-Trainerinnen und –Trainer in Rheinland-Pfalz kann unter www.lzg-rlp.de eingesehen werden.

Umsetzung in vor Ort

Projektkoordination in Rheinland-Pfalz

Büro für Suchtprävention der
Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Nina Roth
Hölderlinstr. 8
55131 Mainz
Telefon: 06131-2069-42
E-Mail: nroth@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Projekt- koordination