



SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

**Selbstkontrolltraining – ein
suchtmittelübergreifender Ansatz zur
Frühintervention bei Jugendlichen und
Erwachsenen**





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

(Miller/Bollnick)

Zielgruppe

Jugendliche und Erwachsene mit problematischem
Suchtmittelkonsum und/oder einer verhaltensbezogenen
Störung.





SKOLL hat das Ziel, schrittweise

- den Konsum zu stabilisieren
- den Konsum zu reduzieren oder
- ganz auf Suchtmittelgebrauch zu verzichten
- Risikobewusstsein zu fördern
- Eigenverantwortlichkeit für das eigene Verhalten und die eigene Gesundheit zu fördern



SKOLL hat das Ziel, schrittweise

- Lebensqualität zu erhöhen
- Betroffene zu Experten ihres Konsumverhaltens werden zu lassen
- kognitive Bearbeitung des riskanten Suchtmittelkonsum
- eingeeengte Denk- und Lebensmuster zu überwinden



Organisatorische Rahmenbedingungen

- 10 Treffen (Dauer jeweils 90 Minuten einschließlich Pause)
- Teilnehmerzahl 8 Personen und ein Trainer
- Informationstreffen
- zur Erfolgsüberprüfung erfolgt nach 8 Wochen ein Nachtreffen



Gruppenzusammensetzung

- suchtmittelübergreifend
- diagnostische Abklärung nicht nötig
- zieloffen
- positive Erfahrungen mit generations- und suchtmittelübergreifenden Gruppen

Teilnahmebedingungen

- kontinuierliche Teilnahme
- Bereitschaft den eigenen Konsum zu reflektieren
- Gruppenfähigkeit
- Aufnahmefähigkeit



Arbeitsmaterialien

- Arbeitsordner für jeden Teilnehmer
- Schreibmaterialien
- Flipchart
- Namensschilder



Die Rolle des Trainers

Der Trainer sollte sich mit seiner eigenen Haltung zu
Abstinenz, Selbstkontrolle und Rückfall
auseinandersetzen.

Die Rolle des Trainers

Die wichtigsten Faktoren:

- Empathie
- Wertschätzung
- gegenseitiges Vertrauen



Die Rolle des Trainers

- Vorgabe der Inhalte und Struktur des Trainings
- Förderung und Stärkung der Gruppe
- Begegnung auf gleicher Ebene
- Vermeidung von Überforderung und Unterforderungen
- Stärkung der positiven Veränderungen
- neutrale Bewertung der Stagnation und Rückschritte



Inhaltliche Rahmenbedingungen

- Empathie ausdrücken,
- Kritik und Konfrontation vermeiden,
- Diskrepanzen entwickeln,
- Zwiespältigkeit dem Konsummuster gegenüber aufdecken,
- Beweisführung vermeiden,



Inhaltliche Rahmenbedingungen

- Widerstand aufnehmen und anerkennen,
- persönliche Kontroll- und Entscheidungsfreiheit sicherstellen,
- Blickwinkel erweitern,
- Selbstwirksamkeit fördern,
- Zuversicht stärken.



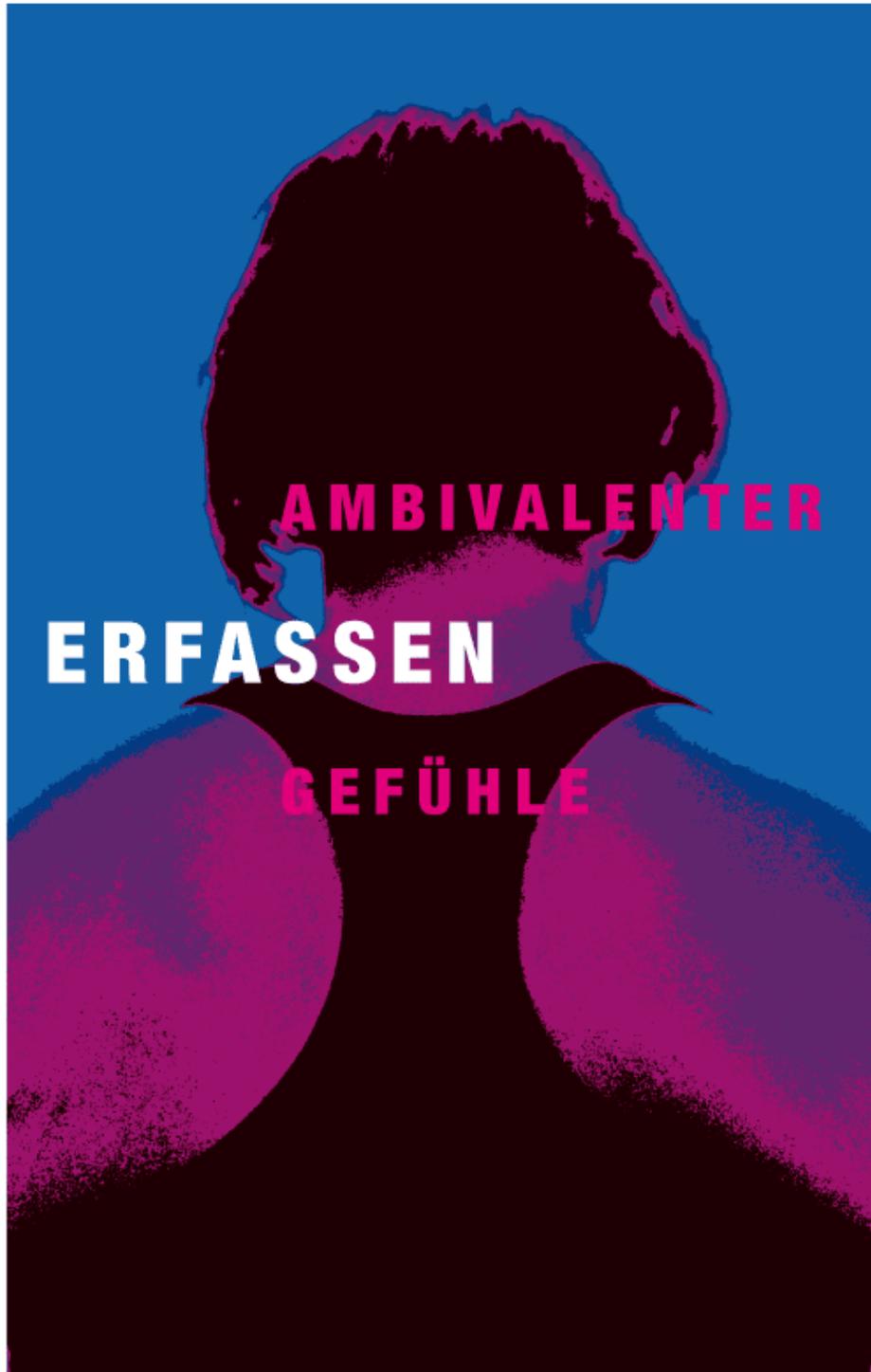


Aufbau der einzelnen Einheiten

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



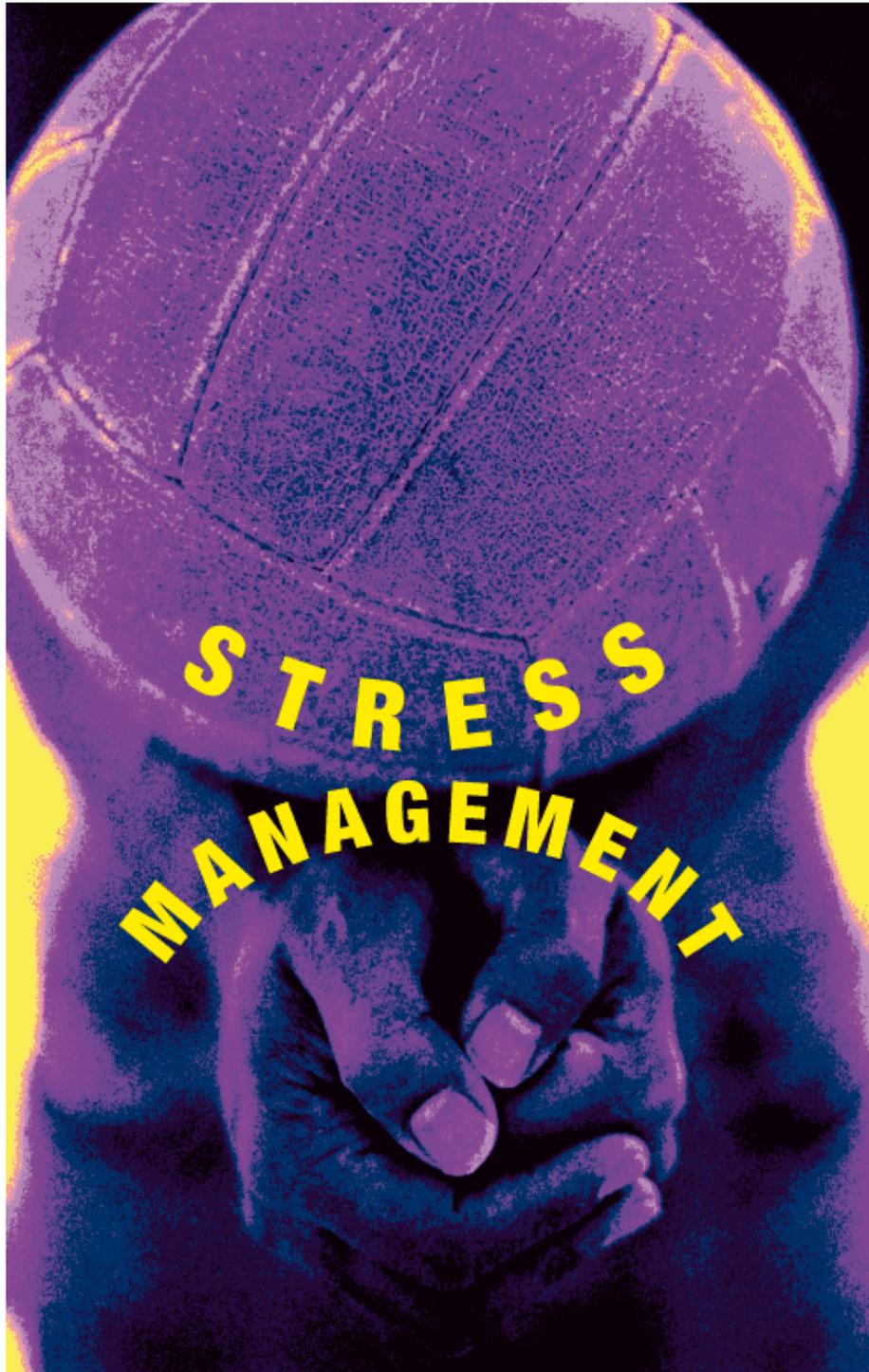
- **Themenübersicht**
- **Teilnahmebedingungen**
- **Gruppenregeln**
- **Mein Profil**
- **Meine Ziele - Ziele finden**
- **Meine Treppe zum Ziel**
- **Gefühle**
- **Dokumentationsbogen**



- Dokumentationsanalyse
- Vor- und Nachteile des Konsums und der Veränderung
- Trainingsplan
- Mein Trainingsplan
- Dokumentationsbogen



- Risikosituationen
- Liste möglicher Risikosituationen
- Meine Risikosituationen
- Funktionsanalyse
- Selbstkontrollmaßnahme
- Dokumentationsbogen



- **Was ist Stress?**
- **Auswirkungen von Stress**
- **Anspannung und Stress**
- **Aristoteles**
- **Entspannung und Wohlbefinden**
- **Entspannung lernen**
- **Dokumentationsbogen**



- **Soziales Netzwerk**
- **Analyse des sozialen Netzwerkes**
- **Kontaktgestaltung und Umgang mit Konflikten**
- **Dokumentationsbogen**



- **Situationsanalyse**
- **Irrationale Gedanken**
- **Scheinargumente zum Suchtmittelkonsum**
- **Hilfreiche Gedanken**
- **Dokumentationsbogen**

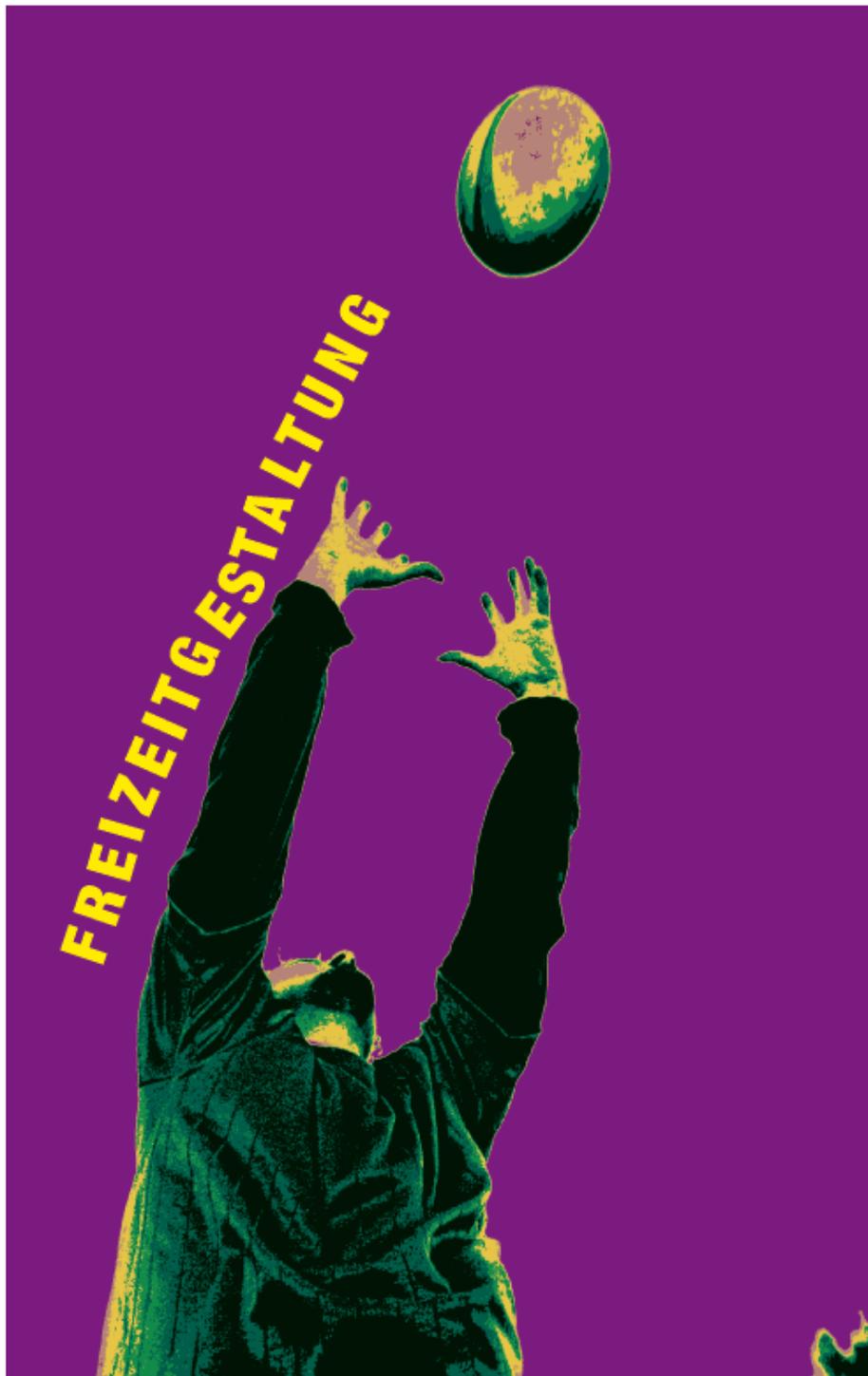


**AUSLÖSER FÜR
KRISEN / RÜCKFALL**

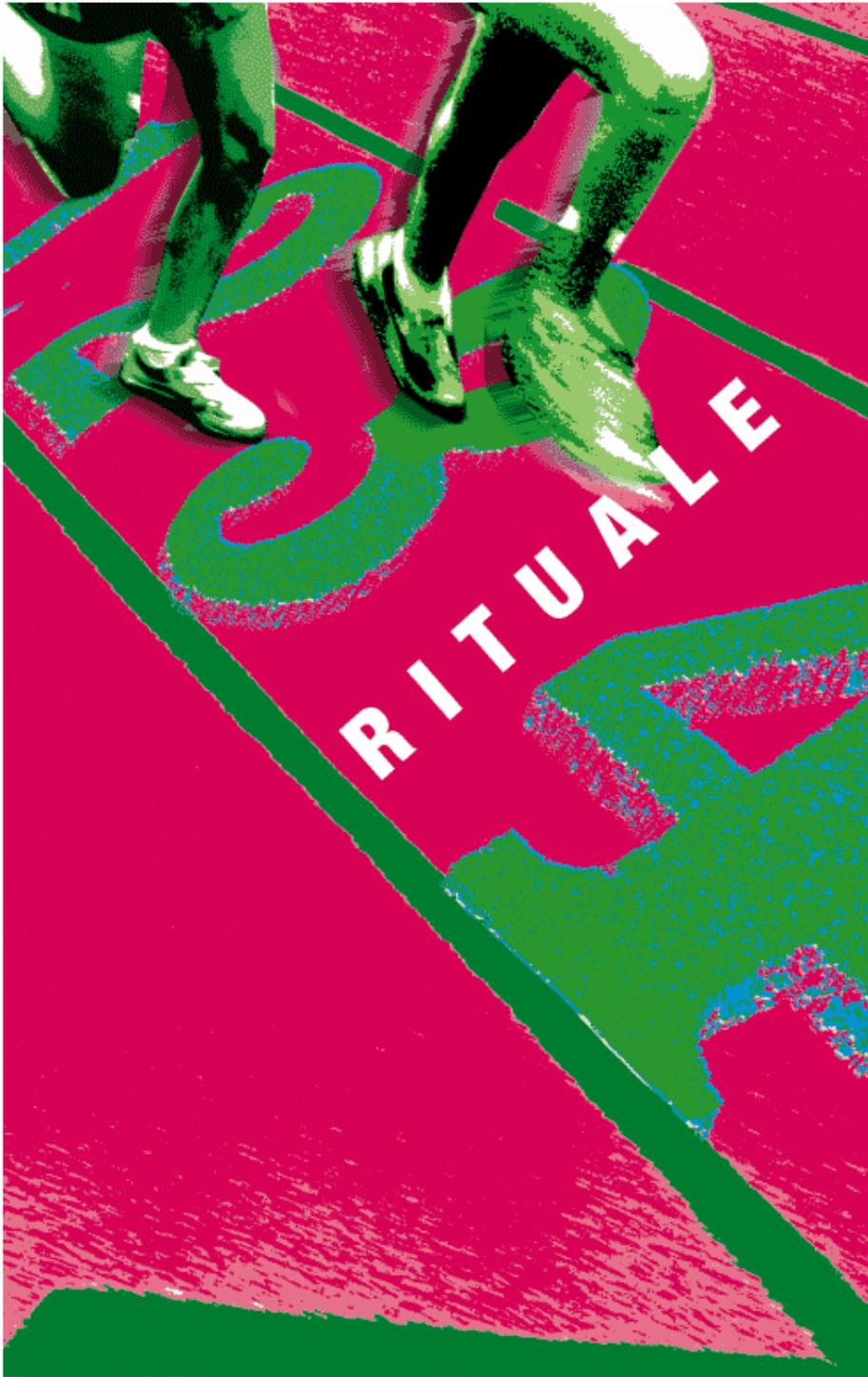
- **Meine Rückfallkette**
- **Krisenplan**
- **Krisenplan im Taschenformat**
- **Dokumentationsbogen**



- **Fragenkatalog**
- **Suchtverlangen**
- **Techniken im Umgang mit Suchtverlangen**
- **Dokumentationsbogen**



- **Tongefäßmodell**
- **Mein Tongefäßmodell**
- **Freizeitverhalten – Der eigene Kick**
- **Dokumentationsbogen**



- **Rituale**
- **Suchtmittel ablehnen**
- **Zertifikat**
- **Abschied**





SKOLL ist erhältlich...

SKOLL
SELBSTKONTROLLTRAINING

- als **Arbeitshandbuch in Verbindung mit Schulungen**

Kontaktadresse:

Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V.
Geschäftsbereich Suchtprävention und Rehabilitation
Conrad Tönsing
Johannisstr. 91
49074 Osnabrück
Tel. 05 41 / 3 41 – 67
E-Mail: CToensing@caritas-os.de

- als **Veröffentlichung im Lambertus Verlag unter dem Titel:**

„Frühinterventionsmodell bei substanz- und verhaltenbezogenem
Problemverhalten“

ISBN 3 – 7841 – 1665 – 5 Euro 19,50

