

# SKOLL

## SELBSTKONTROLLTRAINING

**SKOLL** trägt dazu bei, Veränderungsprozesse bei riskant konsumierenden Menschen frühzeitig einzuleiten und die Zugänge zu Hilfemöglichkeiten zu erleichtern.

**SKOLL** ist ein Angebot für Menschen, 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 dem eigenen Verhalten.

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

**SKOLL** ist ein evidenzgestütztes Interventionsprogramm und beruht u.a. auf dem Modell der Salutogenese (Lehre von der Gesundheit). Die Teilnahme ersetzt keine Behandlung. Das Programm eignet sich für alle Entwicklungsstufen von Risikoverhalten.

**SKOLL** umfasst 10 thematische Bausteine. Teilnehmende sollten möglichst alle Trainingseinheiten besuchen, um die Wirksamkeit sicher zu stellen.

**SKOLL** besteht aus vier Kernelementen, die den Ablauf jeder Trainingseinheit strukturieren: Trainingsplan, Treppe zum Ziel, Dokumentation und Situationsanalyse.

**SKOLL** orientiert sich an den persönlichen Zielen der Teilnehmenden. Sie legen vorrangig ihre Ziele selbst fest. SKOLL hilft bei der Zielerreichung durch gesundheitsbezogene Lösungsmöglichkeiten. Durch regelmäßige Überprüfung der gesetzten Ziele erhöhen die Teilnehmer ihre eigenverantwortliche Selbstkontrolle.

**SKOLL** ist deshalb für unterschiedlich motivierte Teilnehmende geeignet und wirksam.