SKOLL Selbstkontrolltraining

Ein suchtmittelübergreifender Ansatz der Frühintervention für Jugendliche und Erwachsene
Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel
Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Suchtstoffen und verhaltensbezogenen Problemen. Stärkung von Kompetenzen und Problemlösungsstrategien.
Ziel des Trainings ist nicht die Abstinenz, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation. Im Laufe des Selbstkontrolltrainings sollen Betroffene zu „selbstkritischen Experten“ ihres Konsumverhaltens werden, eigene Konsummuster analysieren, individuelle Trainingspläne erstellen und alternative Verhaltensmöglichkeiten kennen lernen. Darüber hinaus soll der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck trainiert, Stressbewältigung erlernt und ein Krisenplan erarbeitet werden. Selbstheilungskräfte, vorhandene Ressourcen, eigene gesunde Verhaltensmuster und Bewältigungsstrategien sollen genutzt und gefördert werden. Teilnehmende sollen dazu befähigt werden, den eigenen Konsum wenigstens zu stabilisieren, möglichst aber zu reduzieren und ihn im Idealfall ganz aufzugeben.

Zielgruppe
Jugendliche und Erwachsene mit problematischem Suchtmittelkonsum und / oder verhaltensbezogenen Störungen.

Methode
SKOLL ist ein geschlechts-, substanz- und generationsübergreifendes, manualisiertes Selbstkontrolltraining und soll Jugendliche und Erwachsene mit riskanten Konsum (Alkohol, Nikotin, Drogen) oder Verhaltensweisen (Glücksspiel, PC-Gebrauch, Essverhalten, Kaufverhalten) zu einem verantwortungsbewussten Umgang motivieren und dazu beitragen, Veränderungsprozesse frühzeitig einzuleiten.
Das Skoll-Selbstkontrolltraining umfasst 10 Treffen á 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. Die Gruppengröße beträgt 8 bis 10 Teilnehmende. Acht Wochen nach Abschluss des Trainings findet ein weiteres Treffen statt, um die Nachhaltigkeit des Programms zu gewährleisten.
Inhalte und Methoden des Trainings orientieren sich an den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmenden. Jeder Einzelne soll die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung erhalten. Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmenden stehen dabei im Fokus. Die Teilnehmenden soll eine alltagsnahe Anleitung zur Überprüfung und Regulation ihrer Konsum- und Verhaltensmuster erhalten, die sie auch über die Dauer der Maßnahme hinaus als persönliches Selbststeuerungsprogramm (Selbstmanagement) weiterhin anwenden können.
Das SKOLL-Selbstkontrolltraining besteht aus vier Kernelementen, die den Ablauf jeder Trainingseinheit strukturieren: Trainingsplan, Treppe zum Ziel, Dokumentation und Situationsanalyse. Die Teilnehmenden legen in einem Trainingsplan ihr ganz persönliches Ziel fest, an dem sie während des Trainings arbeiten möchten. Die Treppe zum Ziel dient der Sicherung der individuellen Ergebnisse jeder Einheit (welches Aha-Erlebnis nehme ich mir von jeder Stunde mit). Die Dokumentation soll die Selbstreflexion der Teilnehmenden erhöhen. Mit der Situationsanalyse soll verdeutlicht werden, welche Gefühle und Gedanken zu einem bestimmten Verhalten führen und welchen Einfluss jede bzw. jeder selbst nehmen kann.
Der Ansatz des SKOLL-Selbstkontrolltrainings soll für unterschiedliche Settings und Umsetzungsbedingungen geeignet sein, insbesondere auch für Beratungsstellen im ländlichen Raum. Die Arbeitsmaterialien stellen eine umfangreiche Methodensammlung dar und können von den Kursleitungen passend für die jeweilige Gruppenzusammensetzung ausgewählt und gegebenenfalls entsprechend angepasst werden.
Außerdem verfügbar: SKOLL-Spezial, SKOLL.digital

Material
Bruns, B., Tönsing, C., Bösing, S. (2006). Frühinterventionsmodell: bei substanz- und verhaltensbezogenem Problemverhalten. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag.
Das überarbeitete und erweiterte SKOLL-Anwenderhandbuch ist nach Abschluss einer SKOLL-Schulung beim Caritasverband für die Diözese Osnabrück käuflich zu erwerben. Darüber hinaus steht bei bereits vorhandenem Manual eine ergänzende CD mit den Neuerungen zur Verfügung.

Aufwand
mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Ausbildung zur SKOLL-Trainerin bzw. zum SKOLL-Trainer (€), Manual (€)

weitere Programminformationen
Skoll-Selbstkontrolltraining

Ansprechperson
Caritasverband für die Diözese Osnabrück e. V
Geschäftsbereich Suchtprävention und Rehabilitation
Conrad Tönsing
Knappsbrink 58, 49080 Osnabrück
Tel.: 0541-34978140
E-Mail: CToensing@caritas-os.de

Suchthilfe Ostbayern
Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

Evaluation
Kliche, T., Post, M., Griebenow, B., Henn, R., Israel, B., Kremser, S., Pfitzner, R. (2012). Evaluation des Selbstkontrolltrainings SKOLL – Ein suchtmittelübergreifender Ansatz zur Frühintervention bei Jugendlichen und Erwachsenen: Gesundheits- und Versorgungseffekte des Programms (Abschlussbericht 2012). Hamburg: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Das Programm wurde am 11.03.2015 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 24.01.2024 geändert.

Umsetzung und Evaluation

Evaluation

veröffentlicht

Evaluationsmethode und –ergebnisse
Kliche et al. 2012:

Beobachtungsstudie (Vorher-Nachher-Erhebung)

Das SKOLL-Training wurde im Rahmen eines Modellprojekts von 2008 bis 2012 in Deutschland erprobt und bundesweit umgesetzt. Als Forschungsplan wurde eine Beobachtungsstudie im Prä-Post- Design gewählt. Die Wirksamkeit des Programms wurde zu drei Messzeitpunkten erhoben. Zentrale Grundlage bildeten Messungen in 84 Kursen aus 24 Standorten zu Kursbeginn (T1), Kursabschuss (T2) und nach 3 Monaten (T3).

Überprüft wurden Wirksamkeit, Praktikabilität und Breitenwirksamkeit für die Suchtprävention und die Unterstützung riskant konsumierender Personen. Es erfolgen sowohl Quer- und Längsschnittauswertungen und Berücksichtigung von Variablen wie Alter, Geschlecht, Bildung, Teilnahme-Motivation, Eingangsbelastung, Suchtgefährdung - sowohl für unterschiedliche Risikogruppen als auch für soziale und suchtbezogenen Heterogenität.

An der Eingangsbefragung (T1) nahmen N=706 Personen teil, an der Abschlussbefragung (T2) N=487 Personen und an der Nachbefragung (T3) N=217 Personen. Allen drei Messzeitpunkten ließen sich N=163 Personen zuordnen (vollständiger Längsschnitt).

Die Ergebnisse der Evaluation zeigten, dass die Programmziele in der subjektiven Bewertung der Teilnehmenden weitgehend erreicht wurden. Es wurden Alternativen zum Risikoverhalten gefunden, Risikobewusstsein und Selbstvertrauen entwickelt, der Suchtmittelkonsum wurde eingeschränkt, mit Belastungen und Konflikte konnte besser umgegangen werden und soziale Kontakte konnten erhalten oder aufgebaut werden.

Insgesamt hat die Teilnahme am SKOLL-Training die gesundheitliche Lebensqualität der Teilnehmenden zum Trainingsende deutlich verbessert. Dieser Gesundheitsgewinn blieb auch drei Monate nach Trainingsende noch stabil. Ohne Kontrollgruppen fehlt aber der Nachweis, ob es sich um Programmeffekte handelt.

Konzeptqualität
Kriterien sind erfüllt.

Ergebnisbewertung
(überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
0 Sterne, keine Beweiskraft

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
Suchtberatungsstellen, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Programm probiert in
27 trägerübergreifenden Fachstellen für Suchthilfe und Suchtprävention

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.
SKOLL-SPEZIAL- Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins ist geprüft und zertifiziert als Präventionskurs nach § 20 Abs.1 SGB V und mit dem Prüfsiegel "Deutscher Standard Prävention" erfolgreich versehen worden, siehe www.skoll.de/entwicklung0.html

Suchzugänge

Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen

Risikofaktoren

Kinder / Jugendliche
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum
anlagebedingte Faktoren
Anerkennung von Peers für Problemverhalten
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

selektiv
indiziert

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

12
13
14
15
16
17
18