

# 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. Teilnehmer 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 riskantem 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 à 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. Die Gruppengröße beträgt 8 bis 10 Teilnehmer. 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 Teilnehmer. Jeder Einzelne soll die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung erhalten. Selbstbestimmung und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer stehen dabei im Fokus. Die Teilnehmer sollen 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 Teilnehmer/innen 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 Teilnehmer erhöhen. Mit der Situationsanalyse soll verdeutlicht werden, welche Gefühle und Gedanken zu einem bestimmten Verhalten führen und welchen Einfluss jede/r 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.

### Material / Instrumente

B. Bruns, C. Tönsing, S. Bösing (2006): Frühinterventionsmodell: bei substanz- und verhaltensbezogenem Problemverhalten, 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.

### Programmbeschreibung

Skoll-Selbstkontrolltraining

### Ansprechpartner

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](mailto:CToensing@caritas-os.de)

### Suchthilfe Ostbayern

Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

### Evaluation

UKE Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie

Bundesministerium für Gesundheit

Evaluation des Selbstkontrolltrainings SKOLL – Ein suchtmittelübergreifender Ansatz zur Frühintervention bei Jugendlichen und Erwachsenen: Gesundheits- und Versorgungseffekte des Programms (Abschlussbericht 2012)

Abschlussbericht Evaluation des Selbstkontrolltrainings SKOLL

Das Programm wurde am 11.03.2015 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 25.11.2021 geändert.

## Umsetzung und Evaluation

---

### Evaluation

veröffentlicht

#### Evaluationsmethode und Ergebnisse

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), Kursabschluss (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 suchtbegleitende Heterogenität.

An der Eingangsbefragung (T1) nahmen N=706 Personen teil, an der Abschlussbefragung (T2) N=487 Personen und an der Nachbefragung (T3) 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 Teilnehmer 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 Teilnehmer 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

#### Evaluationsergebnisse

(überwiegend) positiv

#### Evaluationsniveau und Beweiskraft

0 Sterne, keine Beweiskraft

#### Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Ausbildung zum Skoll-Trainer (€), Manual (€)

**erforderliche Kooperationspartner**  
Suchtberatungsstellen, Multiplikatoren

**Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## **Erfahrungen mit dem Programm**

---

**Programm probiert in**

27 trägerübergreifenden Fachstellen für Suchthilfe und Suchtprävention

**Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**

SKÖLL-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](http://www.skoll.de/entwicklung0.html)

## Suchzugänge

---

### Problemverhalten

Alkohol- und Drogenmissbrauch

### 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

### Programmtyp

selektiv

indiziert

### Institutionen

Jugendliche

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

12

13

14

15

16

17

18