



Ablauf

SKOLL-SPEZIAL umfasst zehn Gruppentrainings je 90 Minuten, die im wöchentlichen Turnus durchgeführt werden. An einem Gruppentraining können acht Personen teilnehmen.

Ein vorbereitendes Treffen dient der Information über Ziele und Anforderungen des Trainings. Die Teilnahme am Info-Treffen ist Voraussetzung für die Teilnahme am Training. Darüber hinaus bietet es eine Entscheidungshilfe für die Interessierten.

Informationen des Anbieters Vor Ort

Kosten

Die Teilnahme ist für Betriebsangehörige kostenlos. SKOLL-SPEZIAL ist ein evaluiertes und zertifiziertes Programm.

SKOLL-SPEZIAL in Baden-Württemberg

Die Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V. hat mit der AOK Baden-Württemberg eine Kooperationsvereinbarung getroffen. Diese Vereinbarung regelt die Kostenübernahme von SKOLL-SPEZIAL in Betrieben durch die AOK. Voraussetzung ist, dass die durchführenden Fachkräfte das Zertifikat „SKOLL-SPEZIAL Trainer*in“ nachweisen können.

Informationen über SKOLL-SPEZIAL Anbieter erhalten Sie bei der:

Landesstelle für Suchtfragen
Tel. 0711-6196731
info@suchtfragen.de
www.suchtfragen.de

Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.



AOK Baden-Württemberg



SKOLL®

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING



Selbstkontrolltraining im Betrieb

für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins



Warum SKOLL-SPEZIAL

Nikotin und Alkohol sind die wichtigsten vermeidbaren Risikofaktoren für die Entstehung von gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Alkohol ist mitverantwortlich für über 200 Krankheiten. Er zählt zu den „Top Ten“ der Stoffe, die Krebs auslösen.

10 Prozent aller Beschäftigten trinken aus gesundheitlicher Sicht zu viel. Experten schätzen, dass 20 bis 30 Prozent der Arbeits- und Wegeunfälle auf Alkohol zurückzuführen sind und dass bei jedem 5. Arbeitsunfall Alkohol im Spiel ist.

Jährlich sterben etwa 70.000 Menschen durch Alkoholkonsum und 110.000 Raucher an den Folgen des Rauchens. Als besonders schädlich gilt der gleichzeitige Konsum von Nikotin und Alkohol.

Die gesundheitlichen Risiken sind hinlänglich bekannt, aber Gewohnheiten und „trainiertes“ Verhalten stehen der Veränderung des Konsumverhaltens oft im Weg. Fast jeder hat damit schon Erfahrungen gemacht.

Das Programm SKOLL-SPEZIAL bietet hier Unterstützung an. Die Teilnehmenden brauchen die Bereitschaft, das eigene Verhalten zu reflektieren und sich in eine Gruppe einzubringen. Eine regelmäßige Teilnahme an der Gruppe ist verbindlich.

Inhalte von SKOLL-SPEZIAL

- SKOLL-SPEZIAL vermittelt Gesundheitswissen (z.B. über Konsumfolgen im sozialen Alltag) und sensibilisiert das Risikobewusstsein.
- SKOLL-SPEZIAL motiviert zu einem kontrollierten und risikoarmen Substanzkonsum. Das Programm passt sich individuellen Bedarfs- und Risikolagen an.
- SKOLL-SPEZIAL unterstützt die Reflexion des eigenen Verhaltens.
- SKOLL-SPEZIAL baut Kompetenzen auf, die eigene Gesundheit zu beobachten, Risikoverhalten zu erkennen und gesundheitsgerechte Problemlösungsstrategien zu stärken. Die Teilnehmer*innen werden Experten ihres Konsumverhaltens.
- SKOLL-SPEZIAL trainiert und stabilisiert neue Problemlösungen und unterstützt die Teilnehmer*innen durch Selbstmanagementmaterialien.
- SKOLL-SPEZIAL bietet zur Nachhaltigkeit ein Nachtreffen an sowie die Möglichkeiten zur weiteren, individuellen Beratung.

Konzeptträger: Fachstelle Suchtprävention und Rehabilitation, Caritasverband für die Diözese Osnabrück e. V.

Programmaufbau SKOLL-SPEZIAL

- Kennenlernen
- Trainingsplan
- Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Hilfreiche Gedanken
- Rückschritte/Krisen
- Konflikte
- Freizeitgestaltung
- Rituale

Grundorientierung SKOLL-SPEZIAL

- **motivierend** - durch Aufdecken von Ambivalenz und Stärkung der Eigen- und Veränderungsmotivation
- **übergreifend** - durch Öffnung für mehrere Substanzen, alle Generationen und gesellschaftliche Gruppen
- **verhaltensorientiert** - durch das Aufzeigen und Ausprobieren von neuen Verhaltensweisen
- **eigenverantwortlich** - durch Bewusstmachung der Selbstverantwortung und der eigenen Wahlmöglichkeiten
- **themenzentriert** - durch aufeinander aufbauende Einheiten, in denen thematisch gearbeitet wird