

SKOLL®

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol

SKOLL-SPEZIAL ist ein Angebot für Menschen, die sich gezielt mit einem gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol auseinandersetzen möchten, die sich also fragen, ob sie zu viel trinken und ihr Konsum noch im Rahmen eines gesundheitsbewussten Verhaltens bewegt. Es geht also um die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem damit verbundenen Verhalten.

Konkret bedeutet das:

SKOLL-SPEZIAL vermittelt Gesundheitswissen (z. B. über Konsumfolgen im sozialen Umfeld) und sensibilisiert das Risikobewusstsein.

SKOLL-SPEZIAL motiviert zur Substanzreduktion und zu einem risikoarmen Konsum von Alkohol. Der Konsum kann durch SKOLL-SPEZIAL stabilisiert, reduziert oder aufgegeben werden. Das Programm passt sich also individuellen Bedarfs- und Risikolagen des Einzelnen 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 Betroffenen sollen zu Experten ihres Konsumverhaltens werden.

SKOLL-SPEZIAL trainiert und stabilisiert neue Problemlösungen, unterstützt die Teilnehmer durch Selbstmanagementmaterialien in den einzelnen Einheiten und bietet zur Nachhaltigkeit ein Nachtreffen sowie Möglichkeiten zur gezielten Nachbetreuung (z. B. Beratung) an.

SKOLL-SPEZIAL wirkt unabhängig von individuellen Merkmalen der Teilnehmenden wie Geschlecht, Alter, Bildung, Fremd- oder Selbstmotivation, Gesundheitsbelastung zu Kursbeginn, Art des Risikoverhaltens/ der Suchtgefährdung - also gleich gut für alle Personengruppen.

SKOLL-SPEZIAL wird über einen Zeitraum von 10 wöchentlichen Gruppensitzungen (10 Module) mit max. 10 Personen durchgeführt und verfolgt insgesamt die Ziele:

- Veränderung von Einstellungen und Verhalten
 - Entwicklung von Risikobewusstsein und Selbstvertrauen
 - Aufbau von Alternativen zum problematischen Verhalten
 - verbesserte Sachkenntnisse über Suchtstoffe und Süchte
 - stabilisierter, reduzierter oder eingestellter Suchtmittelkonsum
- verbesserter Umgang mit Stress, Belastungen und Konflikten
- Aufbau und Optimierung eines unterstützenden sozialen Netzwerkes
- Förderung von gesundheitsbewusstem Denken und Freizeitverhalten.

Weitere Informationen unter: www.skoll.de

Das Selbstkontrolltraining SKOLL wird von ausgebildeten SKOLL-Trainern unserer Beratungsstelle durchgeführt.

Das nächste SKOLL-Training erfolgt vom: 06. August bis 08. Oktober 2020. Ein Vorgespräch gilt als Teilnahmevoraussetzung.

Die Kosten für das 10wöchige SKOLL-Training betragen 200 € pro Teilnehmer inklusive der Teilnehmermaterialien. Nach einer Teilnahme von mindestens 8 Gruppensitzungen kann der Teilnehmerbeitrag von der gesetzlichen Krankenversicherung bis zu 85 % erstattet werden.

Weitere Informationen unter: Tannenhof Berlin Brandenburg gGmbH
Hochschulring 2
15745 Wildau
Emanuela Bancila
E-Mail: emanuela.bancila@tannenhof.de
Tel.: 03375 2466170

