

# Sucht & Gesundheit

## SKOLL und MAGS - Informationen

### **SKOLL: Selbstkontrolltraining**

Das Selbstkontrolltraining ist ein Präventions- und Interventionsprogramm, das den bewussten Umgang mit legalen und illegalen Substanzen unterstützt sowie bei der Veränderung von nicht mehr passenden Gewohnheiten hilft. Die Teilnehmer des Programms erhalten Anregungen, um selbst gesetzte Ziele im Alltag umzusetzen. Angeregt wird u.a. zu mehr Eigenverantwortlichkeit, Selbstbewusstsein und Entscheidungsfähigkeit. Das Training umfasst insgesamt 10 wöchentliche Gruppentreffen. In einem Vorgespräch werden die Erwartungen an das Training, die Voraussetzungen der Teilnahme und weitere Fragen geklärt.

Die 10 Trainingseinheiten von SKOLL im Überblick:

1. Erfassen ambivalenter Gefühle
2. Trainingsplanung
3. Risikosituationen
4. Stressmanagement
5. Soziales Netzwerk
6. Aufbau hilfreicher Gedanken
7. Umgang mit Krisen
8. Konfliktbewältigung
9. Freizeitgestaltung
10. Rituale

Acht Wochen nach dem Training erfolgt für die Teilnehmer des SKOLL Kurses ein Nachtreffen.

Zu SKOLL sind alle eingeladen, die einen konkreten Veränderungswunsch haben. Dieser Wunsch kann sich beziehen auf

- den Konsum von Alkohol, Nikotin und Cannabis
- dem Umgang mit Online- und Computerspielen
- die Ausübung sportlicher Betätigung
- das Essen (z.B. von Schokolade)

SKOLL unterstützt die Teilnehmer bei der Erreichung individueller Ziele. Mit Hilfe von Dokumentationsunterlagen und eines Trainingsplans lernen die Teilnehmer eigene Wünsche in die Tat umzusetzen.

Das Training setzt keine Abstinenzorientierung voraus. Für die Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Das Vorgespräch ist kostenfrei.

## **MAGS: Männer Alkohol Gewalt Selbstkontrolle**

Das Programm richtet sich an Männer, die unter Alkoholeinfluss Gewalt ausgeübt haben. In dem 12-wöchigen Programm lernen die Teilnehmer innerhalb eines wöchentlichen Selbstkontrolltrainings Alternativen zu problematischem Alkoholkonsum kennen.

Zusätzlich erfolgt eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt und dessen unterschiedlichen Formen und Folgen. Die Teilnehmer werden darin unterstützt ihr bisheriges Alkohol- und Gewaltverhalten zu hinterfragen und nach Möglichkeiten zu suchen schädliche Verhaltensmuster zu verändern. MAGS soll das Selbstbewusstsein und den Mut zur Veränderung stärken.

Die Gruppenmodule von MAGS im Überblick:

- Zusammenhänge zwischen Alkohol/Gewalt und dem eigenen Bild von Männlichkeit
- Der Einfluss der Gruppe bei Alkohol- und Gewaltproblematik
- Was ist Gewalt?
- Umgang mit Ärger
- Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltgeschichte
- Auseinandersetzung mit eigener Gewaltbetroffenheit

Zur Klärung weiterer erforderlicher Schritte werden zwei weitere Einzelgespräche durchgeführt. Die Teilnahme am Training kann freiwillig oder im Rahmen einer Bewährungsaufgabe stattfinden. Für die Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Das Vorgespräch ist kostenfrei.