

MECKLENBURG-VORPOMMERN

"Dann stell dir doch 'nen Wecker"

22. Mai 2010 | von Karin Koslik

HAGENOW - In ihren Gesprächen dreht sich alles um Alkohol, Drogen, exzessives Spiel, Zigaretten. Einmal pro Woche bis zehn junge Frauen und Männer in den Räumen der Awo-Suchtberatungsstelle zusammen, um Klartext zu reden. Was ihnen so wichtig liegt, legen sie ebenso wie ihre Betreuer Kirsten Kratschke und Dr. Detlef Scholz wert, sind sie allerdings nicht.

"Unser Skoll-Kurs ist ein Angebot für junge Leute ab 14 Jahren, die wissen, dass sie suchtgefährdet sind und die ihre Gewohnheiten ändern möchten", erläutert Kursleiterin Kirsten Kratschke. Ein Ansatz, der in der Suchthilfe bislang seinesgleichen sucht. Denn Menschen mit riskanten Konsummustern seien für die klassische Suchthilfe schwer oder gar nicht erreichbar. Die bestehenden Angebote fühlten sie sich nicht angesprochen - schließlich sind sie ja nicht süchtig. "Von Süchtigen unterhalten wir einen Personenkreis daher auch grundlegend, dass nicht Abstinenz, sondern eher ein kontrollierter Konsum ihr Ziel ist", weiß die Suchtberaterin.

Auch Sabrina* (Name geändert), eine der Teilnehmerinnen am Hagenower Skoll-Kurs, will nicht gleich ganz aufhören. Aber sie reduziert die Anzahl der Zigaretten von Woche zu Woche. Ähnlich hält es auch Katrin, die irgendwann einmal das Rauchen aufhören will, vorerst aber schon stolz darauf ist, dass sie mit deutlich weniger Zigaretten über den Tag kommt.

Sabrina und Katrin kennen sich aus der Start GmbH, einer Berufsbildungsstätte in Hagenow. Sie kooperiert mit der Awo-Suchtberatungsstelle, indem sie die jungen Leute nicht nur auf das Angebot für Suchtgefährdete aufmerksam macht, sondern auch für den Besuch des Kurses freistellt.

"Bei den Treffen wird man auf Dinge gebracht, die einen zum Nachdenken anregen", meint Katrin. Zum Beispiel darüber, in welchen Situationen man raucht, spielt oder kiffet: Bei den meisten in der Gruppe ist zum Beispiel Stress ein Auslöser für das Verhalten, von dem sie sich am liebsten lösen würden.

Hier setzt das Selbstkontrolltraining Skoll - ein Bundesmodellprojekt, das in Mecklenburg-Vorpommern außer in Hagenow einen zweiten Projektstandort in Ludwigslust hat - an: In zehn Sitzungen werden der Konsum analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

Sabrina hat gemerkt, dass sie am besten zurechtkommt, wenn sie sich ihre "tägliche Ration" bereits am Vorabend zur Verfügung stellt, die sie mit den anderen im Skoll-Kurs teilt. Überhaupt geht es bei den Treffen in erster Linie darum, dass sich die Teilnehmer gegenseitig - und damit selbst - helfen. "Wir können nur begleiten", erklärt Dr. Detlef Scholz. Als Beispiel führt der Medienpädagoge von der Evangelischen Suchtkrankenhilfe MV einen jungen Mann an, der im Kurs darüber klagte, dass er partout nicht gelingen würde, statt drei nur noch zwei Stunden am Tag am Computer zu verbringen. "Da hieß es aus dem Kurs, 'Dann stell dir doch 'nen Wecker'". Eine ebenso simple wie praktikable Lösung, so stellte sich heraus.

"Die Auseinandersetzung in der Gruppe hilft dabei, das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen und zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu kommen", ist auch Kirsten Kratschke überzeugt. Letztlich müssten die Kursteilnehmer den Wecker erkennen. Dass in den Skoll-Gruppen Menschen mit Drogenproblemen mit potenziell Spielsüchtigen oder jungen Frauen mit Essstörungen zusammensitzen, sei nur auf den ersten Blick widersinnig. Tatsächlich ergeben sich gerade aus dieser

Lösungsansätze, die z. B. Drogenkonsumenten allein gar nicht gefunden hätten. "Im Idealfall motivieren sich unsere T gegenseitig so sehr, dass einzelne ihr riskantes Verhalten sogar ganz einstellen", weiß Kirsten Kratschke. Auch für de Kurs, der kurz vor dem Abschluss steht, ist das bei einigen der jungen Frauen und Männer absehbar.

Perspektivisch sieht Detlef Scholz vor allem in Schulen Möglichkeiten, Skoll-Kurse anzubieten. "Dort wird zwar in Sac schon viel unternommen, aber für diejenigen, bei denen ihr Konsumverhalten schon auf der Kippe steht, wird derzeit i angeboten." Dass es einmal keine "Klienten" mehr geben könnte, fürchtet der Medienpädagoge nicht: "Jugendliche bi als früher Selbstkontrolle - weil die gesellschaftliche Kontrolle, also die Kontrolle durch Familie, Schule und Betrieb im wegbricht."

Bookmarks



[ZURÜCK ZU ARTIKELDETAIL](#)

Leserkommentare

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar zu schreiben. [Anmelden](#)

[Warum muss ich mich anmelden/registrieren?](#)

Wir distanzieren uns prinzipiell von allen in den Lesercommentaren geäußerten Meinungen ohne Rücksicht auf deren Ir Beiträge in den Lesercommentaren geben ausschließlich die persönlichen Ansichten und Meinungen der User wieder.

Bitte beachten Sie unsere [Richtlinien für Kommentare!](#)



SAP Business ByDesign

Lesen Sie hier, ob Software-as-a-Service (SaaS) auch für Ihr Unternehmen in Frage kommt.



DAB Depot + Tagesgeld

Gratis DAB Depot mit Top Orderpreisen, 2,1% aufs Tagesgeld und bis zu 500€ Wechselprämie.

© SVZ.de 2010

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Zeitungsverlag Schwerin GmbH & Co. KG

Weitere Online-Angebote des Zeitungsverlag Schwerin:

[Nordclick](#) | [Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag](#) | [Pinneberger Tageblatt](#) | [Quickborner Tageblatt](#) | [Schenefelder Tageblatt](#) | [Barmstedter Zeitung](#) | [Handballwoche](#) | [Nord Sport](#) | [Sportmikrofon](#)