

Hildesheim, 5. Februar 2018

Alles in Maßen

SKOLL-Kurs für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol

Alkohol gehört wie selbstverständlich zum Alltag vieler Menschen. Doch Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigt. Und so ist der Alkoholkonsum verantwortlich für über 200 verschiedene Erkrankungen und psychische Störungen. Mit dem Selbstkontrolltraining SKOLL-SPEZIAL bietet die Suchthilfe Hildesheim ein Gruppenprogramm für Menschen an, die ihren Alkoholkonsum reduzieren beziehungsweise verändern wollen. Ein neuer Kurs beginnt am Donnerstag, 8. März.

Menschen trinken Alkohol in unterschiedlichen Lebenssituationen als Anregung, zur Entspannung, zum Lustgewinn und oft auch um sich von den Fesseln des Alltags zu befreien. Besonders bei Stress und in persönlichen Problemlagen wird Alkohol zur Erleichterung der Situationen funktionell genutzt, ohne tatsächlich zur Problemlösung beizutragen. Ziel von SKOLL-SPEZIAL ist es, ein gesundes Maß und einen vernünftigen Umgang mit Alkohol zu lernen.

Der Kurs mit zehn Gruppenterminen findet ab dem 8. März 2018 jeweils donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr im Caritashaus, Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim statt. Die Kosten des Kurses belaufen sich auf 150 Euro und sind zu Beginn des Kurses zu bezahlen. Dank der Auszeichnung von SKOLL-SPEZIAL mit dem Prüfsiegel der Zentralen Prüfstelle Prävention, können die Teilnehmenden einen Antrag auf Kostenübernahme bei ihrer Krankenkasse stellen. Die Höhe der erstatteten Summe liegt dabei zwischen 50 und 100%.

SKOLL-SPEZIAL geht auch auf die sich gegenseitig verstärkende Wechselwirkung von Nikotin- und Alkoholkonsum ein und hat zum Ziel, den Konsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder bestenfalls ganz einzustellen. „Es hilft nicht, Suchtmittel wie Alkohol einfach zu verbieten. Unser Ziel ist es, frühzeitig problematische Konsum- und Verhaltensmuster bei sich und anderen zu erkennen. Dann ist es auch möglich, ein Gesundheitsbewusstsein zu entwickeln, Alternativen zum Alkoholkonsum zu finden und etwas an seinem Verhalten zu verändern“, sagt Sarah-Julia Gronemann, zertifizierte SKOLL-Trainerin. Deshalb wird in den insgesamt zehn Sitzungen der Konsum der Teilnehmenden analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und es werden alternative Verhaltensmöglichkeiten für den Alltag aufgezeigt. Dabei werden auch Themen wie ein verbessertes Stressmanagement, das persönliche soziale Netzwerk, angemessene Konfliktlösestrategien sowie eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung in den Blick genommen.

Informationen und Anmeldung:

Diplom-Pädagogin Sarah-Julia Gronemann, Sozial-/Suchttherapeutin und zertifizierte SKOLL-Trainerin,
E-Mail: sarah-julia.gronemann@caritas-hildesheim.de, Telefon: 0 51 21 / 16 77 230