



Neuer Kurs startet: „SKOLL“ - anonym und kostenlos. Noch Plätze frei!

06.02.2020

Die Betonung liegt auf dem Übungseffekt – denn „Üben“ kann schließlich jeder! Und sein Leben in den Griff kriegen auch – mit „SKOLL“. Nächster Kursstart ist am 13. Februar: acht Gruppentreffen, immer donnerstags 16 bis 18 Uhr im Romaneum. Interessant für alle, die das Gefühl haben, gerade in irgendeine Abhängigkeit zu rutschen. Das kann zum Beispiel ausuferndes Shoppen sein, zu viel im Internet surfen oder eine beginnende Spielsucht. Genauso aber auch ein gespürter Kontrollverlust bei Alkohol, Nikotin oder Cannabis.

Dabei ist „SKOLL“ alles andere als eine klassische Suchthilfe. Hier sind es die Teilnehmer, die sich ihrem Verhalten selbst stellen möchten, im Kurs davon erzählen und sich unter fachlicher Anleitung auch selber einen Trainingsplan basteln, bei dem sie sich ihre eigene Ziele stecken können. „Anfangs sind diese oft sehr groß und eher schwierig zu erreichen“, sagt Susanne Rückheim von der Drogenberatungsstelle der Stadt Neuss. „Wir raten dann eher zu kleinen Schritten. So lässt sich auch die Zahl der Erfolgserlebnisse erhöhen“, erklärt die SKOLL-zertifizierte Mitarbeiterin.

Während eines „SKOLL“-Kurses nennen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur beim Vornamen. Die acht Termine finden in den Räumen der Volkshochschule statt, weil hier so viele Menschen ein- und ausgehen, so dass die Anonymität auch dadurch gewahrt bleibt.

„Niemand kann auf einen Blick den Grund für den Besuch einer Person erkennen“, erklärt Norbert Bläsing, Leiter der Drogenberatungsstelle. Oft ist es so, dass sich alle in der Gruppensitzung untereinander Ratschläge und Tipps geben, sich gegenseitig fragen, wie der oder die andere mit einer Situation oder einem Problem umgeht. „Nicht selten spornen sich die Kursteilnehmer regelrecht gegenseitig an“, bestätigt auch Susanne Rückheim. „Die Stimmung untereinander ist gut. Jeder bekommt die Gewissheit vermittelt, völlig normal zu sein. Über die acht Wochen dauernde Kurszeit bleiben in der Regel auch nahezu alle bei der Stange. Das hat man bei einem klassischen Suchtprogramm eher selten.“

Ein vor der Buchung geführtes telefonisches Gespräch ist für Kursleiter wie Teilnehmer sinnvoll, um die persönliche Situation nebst Motivation zu klären.



Neuer Kurs startet: „SKOLL“ - anonym und kostenlos. Noch Plätze frei!

Seite 2



Pressemeldung >

NEUSS.DE

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zwölf Personen begrenzt. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Am Ende des Kurses steht für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer übrigens nicht unbedingt die Abstinenz von Allem. Es geht vielmehr darum, an der bisherigen Situation etwas zu ändern. Für alle Fragen und Anmeldungen ist Susanne Rückheim telefonisch erreichbar unter 02131-523 79 14 oder per Mail an susanne.rueckheim@stadt.neuss.de. Weitere SKOLL-Kontaktstellen sind der Sozialpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt des Rhein-Kreises Neuss und die Caritas Sozialdienste Rhein-Kreis-Neuss GmbH. Viele weitere Informationen gibt es auch unter www.skoll.de.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).

STADT NEUSS – Der Bürgermeister

Pressestelle

E-Mail: presse@stadt.neuss.de

Telefon: 02131 90-4300

V.i.S.d.P.: Marc Bohn

