



SKOLL®

SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL bedeutet,
den Konsum oder das riskante
Verhalten zu stabilisieren,
zu reduzieren oder ganz
darauf zu verzichten.



SKOLL ...

- ... ist ein Training, um riskanten Konsum/riskantes Verhalten zu überprüfen.
- ... gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.
- ... bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennenzulernen und auszuprobieren.
- ... nimmt jede/n ernst und unterstützt jede/n darin, ihren/seinen eigenen individuellen Weg zu finden.

– für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

SKOLL hilft, ...

- ... einen Überblick über die eigene riskante Verhaltensweise zu erlangen.
- ... sich selbst mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern.
- ... neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden.
- ... eine eigene Entscheidung zur weiteren Lebensgestaltung zu treffen.
- ... Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.



SKOLL ist ein Trainingsprogramm, welches 10 Mal im wöchentlichen Rhythmus innerhalb einer Gruppe stattfindet.

Vor Beginn des Kurses findet ein Informationsgespräch statt, um alle Fragen zu klären.

Über die gemachten Erfahrungen mit der Selbstkontrolle tauschen wir uns in einem Nachtreffen aus.

SKOLL ist für Alle, ...

... die sich fragen, ob sie riskanten Konsum von Suchtstoffen betreiben oder problematische Verhaltensweisen mitbringen.

... die einen risikoarmen Konsum oder ein risikoarmes Verhalten anstreben.

... die ihre Selbsterkenntnis fördern möchten.

... die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

Nähere Auskünfte erhalten Sie:

Caritas Suchthilfen
Buchholzstraße 73
51469 Bergisch Gladbach
Ansprechpartnerin: L. Heup

fon 02202/1008-201

fax 02202/1008-288

mail suchthilfe@caritas-rheinberg.de



– für den verantwortungsbewussten
Umgang mit Suchtstoffen und anderen
Suchtphänomenen



SKOLL – ein Konzept des Caritasverbandes
für die Diözese Osnabrück e.V.



SKOLL®
SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen