

SKOLL ist für Alle ...

... die sich fragen,
ob sie übermäßig Drogen
gebrauchen,
problematisch spielen oder
zu viel Alkohol trinken.

... die wieder Kontrolle über
den Konsum erhalten
möchten.

... die einem Rückfall vor-
beugen möchten.

**– für den verantwortungsbewussten
Umgang mit Suchtstoffen**

SKOLL

**Selbstkontrolltraining – für den
verantwortungsbewussten
Umgang mit Suchtstoffen**

KONTAKT

**Caritasverband für die
Region Krefeld e.V.**

**Beratungsstelle für Alkohol-
und Drogenfragen**

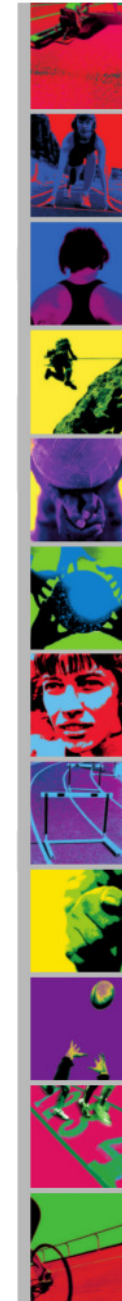
**Südstraße 43
47798 Krefeld**

Telefon: 0 21 51 / 8 44 94 13

Fax: 0 21 51 / 8 44 94 44

E-Mail: alk-drogenberatung@caritas-krefeld.de

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



SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen



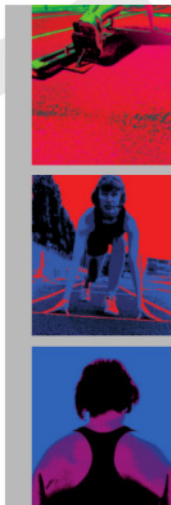
Caritasverband für die
Region Krefeld e.V.

SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL bedeutet,

den Konsum zu stabilisieren,
den Konsum zu reduzieren
oder ganz auf Suchtmittel-
gebrauch zu verzichten.



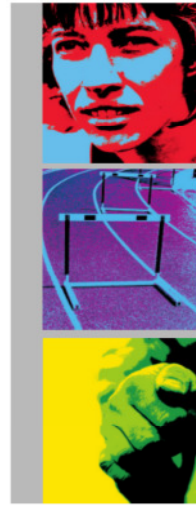
– für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

SKOLL hilft,...

- ... einen Überblick über den eigenen Konsum zu erhalten.
- ... sich selbst mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern.
- ... neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden.
- ... eine eigene Entscheidung über weiteren Konsum zu treffen.
- ... Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.

SKOLL ...

- ... ist ein Training, in dem jede/r seinen persönlichen Gebrauch überprüfen kann.
- ... gibt Raum zum offenen Austausch und gegenseitiger Unterstützung.
- ... bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennen zu lernen und auszuprobieren.
- ... nimmt jede/n ernst und unterstützt jeden darin, seinen eigenen individuellen Weg zu finden.



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.

Unsere Kurse zum Selbstkontrolltraining finden in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle für Alkohol- und Drogenfragen statt.

