



**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 vorbeugen möchten.

## – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

Das Training findet statt

**Dienstags, 17.00 – 19.00  
Uhr**

Nähere Informationen über den nächsten Kurs erhalten Sie bei der Jugend- und Drogenberatungsstelle BRÜCKE

# SKOLL

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

## Organisatorisches

**Ort** Jugend- und Drogenberatung  
BRÜCKE  
Münsterstr. 31  
55116 Mainz

**Kosten** Keine

Eine Anmeldung ist notwendig!

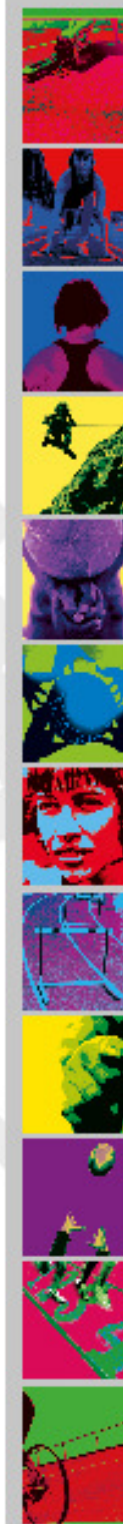
## Anmeldung und Informationen

BRÜCKE  
Jugend- und Drogenberatung  
Bernhard Fontaine  
Münsterstraße 31  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 234577

SKOLL wird in Rheinland-Pfalz unterstützt durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen und die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)



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



# SKOLL

**SELBSTKONTROLLTRAINING**

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

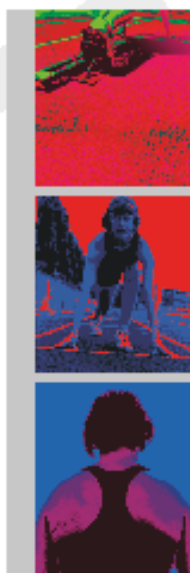
# BRÜCKE

Jugend- und Drogenberatung  
Münsterstraße 31  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 234577

# SKOLL

## SELBSTKONTROLLTRAINING – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

**SKOLL** bedeutet, den Konsum zu reduzieren oder ganz auf Suchtmittelgebrauch zu verzichten.



### 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 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 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.

