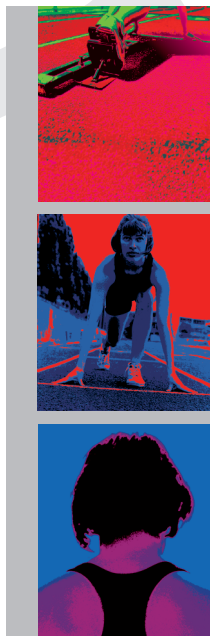


**SKOLL** bedeutet,  
den Konsum oder das riskante  
Verhalten zu stabilisieren,  
zu reduzieren oder ganz  
darauf zu verzichten.



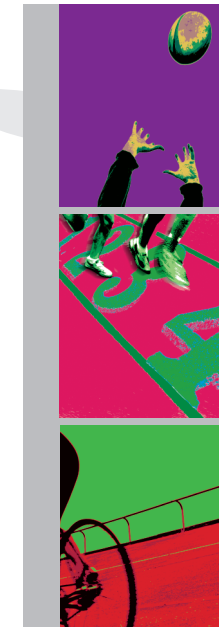
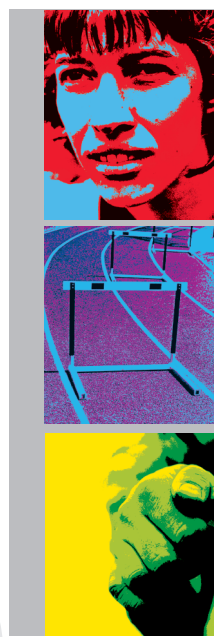
## – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

**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 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.

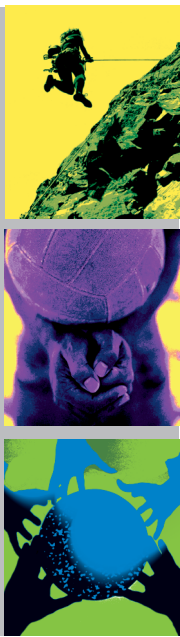


**SKOLL** ist ein Trainingsprogramm, welches 10 Mal im wöchentlichen Rhythmus innerhalb einer Gruppe stattfindet.

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**<sup>®</sup>  
**SELBSTKONTROLLTRAINING**



**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.

**– für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen**

Bei Interesse an einer Teilnahme melden Sie sich bitte hier:

**Caritasregion Mittelthüringen  
Suchthilfe-Zentrum S13  
Beratung und Behandlung**



*temp. Postanschrift:*

Schulzenweg 13  
99097 Erfurt

Telefon: 0361 - 21658460

Fax: 0361 - 21658466

E-Mail: s13-ef@caritas-bistum-erfurt.de

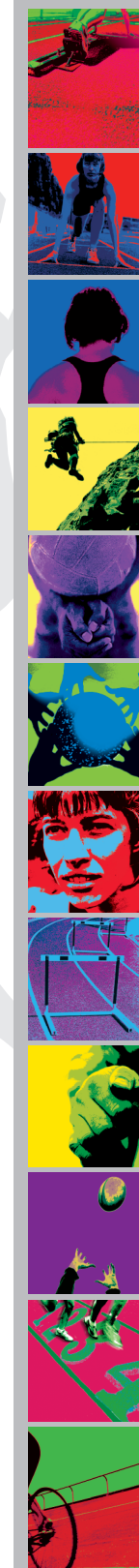
Träger: Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.

weitere Informationen unter:

[www.caritasregion-mittelthueringen.de](http://www.caritasregion-mittelthueringen.de)



Not sehen und handeln.  
**C a r i t a s**



**SKOLL<sup>®</sup>**  
**SELBSTKONTROLLTRAINING**

**Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen**

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