

## SKOLL

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



© [www.skoll.de](http://www.skoll.de)

SKOLL bedeutet,...

... den Konsum zu stabilisieren, den Konsum zu reduzieren und ganz auf Suchtmittelgebrauch zu verzichten.

SKOLL ist ein Training...

... in dem jede/r seinen persönlichen Gebrauch überprüfen kann.

... 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 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 zehnmal 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 die problematische Verhaltensweisen mitbringen.

... die einen risikoarmen Konsum anstreben.

... die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

Weitere Informationen zu SKOLL unter: [www.skoll.de](http://www.skoll.de)

**Bei Interesse an mehr Information oder der Teilnahme an einem Kurs bitte Kontakt aufnehmen:**

Beratungs- u. Behandlungsstelle • Schillerstraße 21 • 37083 Göttingen

Tel.: (0551) 72051 • Fax: (0551) 7704020

E-Mail: [info@suchtberatung-goettingen.de](mailto:info@suchtberatung-goettingen.de)

Drogenberatungszentrum • Neustadt 21 • 37073 Göttingen

Tel.: (0551) 45033 • Fax: (0551) 45044

E-Mail: [info@drobz-goe.de](mailto:info@drobz-goe.de)