



**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.

# SKOLL

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

## KONTAKT

**Caritasverband für das  
Kreisdekanat Euskirchen e.V.**

**Sucht- und Wohnungslosenhilfe  
Suchtberatungsstelle**

**Kapellenstr. 14  
53879 Euskirchen**

**Tel. 02251/65035-0  
suchtberatung@caritas-eu.de  
www.caritas-eu.de**



# SKOLL

**SELBSTKONTROLLTRAINING**

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

**– für den verantwortungsbewussten  
Umgang mit Suchtstoffen**

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



# SKOLL

## SELBSTKONTROLLTRAINING – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen

**SKOLL** bedeutet, den Konsum zu stabilisieren, 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.

Unsere Kurse zum Selbstkontrolltraining finden in den Räumlichkeiten der Suchtberatungs- und Behandlungsstelle der Sucht- und Wohnungslosenhilfe, Kapellenstr. 14, in 53879 Euskirchen statt.

Im Bedarfsfall können die Kurse auch in Einrichtungen, mit denen die Suchthilfe eng zusammenarbeitet, stattfinden.

