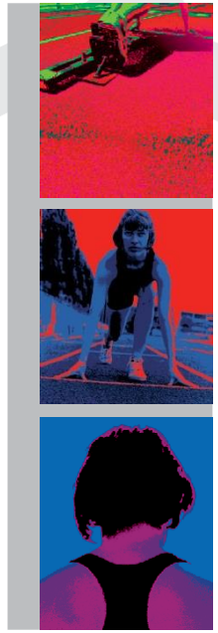
SKOLL®

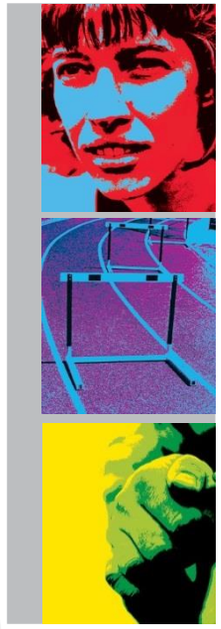
SELBSTKONTROLLTRAINING

– für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

SKOLL bedeutet,

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





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 hilft, ...

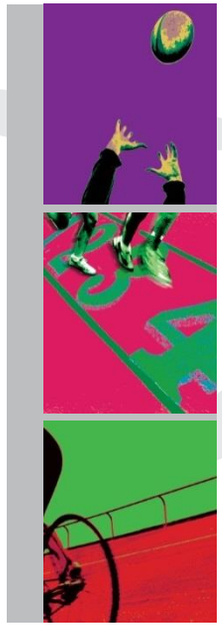
... einen Überblick über die eigene riskante Verhaltensweise zu erlangen.

... 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 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 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

Nähere Auskünfte erhalten Sie:

Diakonie Ansbach

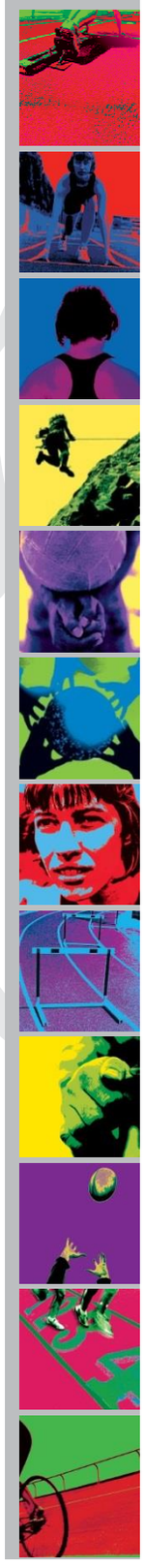
Diakonisches Werk Ansbach e.V.
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle – Suchtberatung –
Karolinenstr. 29
91522 Ansbach
Tel: 0981 / 96906-22
E-Mail: suchtberatung@diakonie-ansbach.de
www.diakonie-ansbach.de

Kursleiterinnen:
Andrea Berr (Psycholog. Psychotherapeutin)
Silke Woityschyn (Dipl.-Psychologin)

Start: Do 22.09.16 von 16.30-18.00 Uhr

10 wöchentliche Gruppen-Treffen

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



SKOLL®

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen