

Teilnehmende:

Maximal 12 Personen

SKOLL®

SELBSTKONTROLLTRAINING

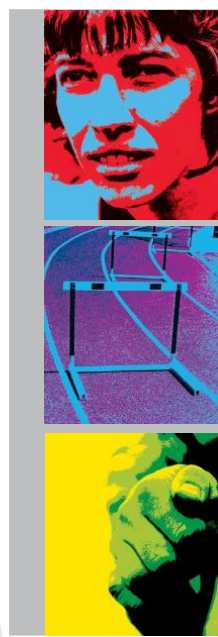
SKOLL bedeutet, den Konsum oder das riskante Verhalten zu stabilisieren, zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.



– für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

SKOLL ...

- ... 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.

Veranstaltungsort:

Die Treffen finden in Darmstadt statt. Der genaue Ort wird vor Kursbeginn auf unserer SKOLL-Webseite bekanntgegeben!

www.caritas-darmstadt.de/skoll

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.



Kosten:

Die Kosten betragen 180,00 € incl. Seminarunterlagen.

(Einige Krankenkassen bezuschussen das Angebot)



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

Fragen zum Kurs richten Sie an das:

Suchthilfezentrum der Caritas
Telefon: (06151) 500 28 40
oder per E-Mail an
sucht@caritas-darmstadt.de

Termine:

Der Kurs umfasst 10 Blöcke à 90 Minuten

Den Kursbeginn, sowie die entsprechenden Zeiten können Sie unserer SKOLL-Webseite entnehmen unter:

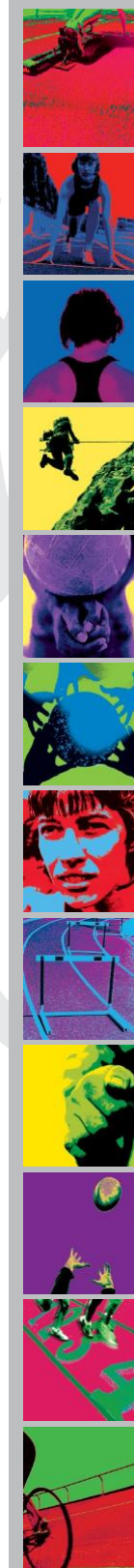
www.caritas-darmstadt.de/skoll

Anmeldung:

Das Anmeldeformular finden Sie im Internet zum Download unter:
www.caritas-darmstadt.de/skoll

Das Anmeldeformular senden Sie per Mail an sucht@caritas-darmstadt.de

oder per Post an den
Caritasverband Darmstadt e. V.
Suchthilfezentrum
Wilhelm-Glässing-Straße 15 - 17
64283 Darmstadt



SKOLL[®]

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen



Caritasverband Darmstadt e. V.
Suchthilfezentrum
Wilhelm-Glässing-Straße 15 - 17
Telefon: (06151) 500 28 40