



SKOLL-SPEZIAL

ist für alle, ...

... die sich fragen, ob sie riskanten Alkohol- und/oder Tabakkonsum betreiben und damit einhergehende 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 gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

Nähere Auskünfte erhalten Sie:

JUGEND SUCHT BERATUNG KÖLN - SKM e.V. Köln
Bismarckstraße 1-3, 50672 Köln
www.jugend-sucht-beratung-koeln.de

Silvia Hüls-Knobloch
Tel.: 0221 261 543 116
E-Mail: silvia.huels-knobloch@skm-koeln.de



SKOLL[®]

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins



SKOLL®

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING

SKOLL-SPEZIAL ...

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



SKOLL-SPEZIAL ...

- ... 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.

– für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

SKOLL-SPEZIAL 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-SPEZIAL

ist ein 10 Einheiten umfassendes Trainingsprogramm, das 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.

