

**ANMELDUNG UND INFORMATIONEN
ZUM SKOLL-TRAINING UNTER**

Landratsamt Kronach
Kreisjugendamt - Präventionsstelle
Güterstraße 18
96317 Kronach

ANSPRECHPARTNERIN

Nadine Förtsch
(Sozialpädagogin M.A.)
Tel.: 09261 - 678 292
Fax: 09261 - 62818 292
E-Mail: nadine.foertsch@lra-kc.bayern.de

SKOLL®
SELBSTKONTROLLTRAINING

FÜR DEN VERANTWORTUNGS-
BEWUSSTEN UMGANG MIT
SUCHTSTOFFEN & VERHALTENS-
BEZOGENEN PROBLEMEN

**„WENN MAN
NICHT WEISS,
WO MAN SICH
BEFINDET, IST ES
SCHWER
ZU PLANEN,
WIE MAN
ANDERSWO
HINKOMMEN
SOLL.“** (Miller/Rollnick)



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



STEPHANIE MEDIEN



WAS IST **SKOLL**[®] ?



SKOLL...

- ist ein Training für den gesundheitsgerechten Umgang mit verschiedenen Substanzen (wie Alkohol, Rauchen, illegale Drogen) und zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- ist ein Training, in dem jede/r seinen persönlichen Gebrauch bzw. sein Verhalten überprüfen kann
- bietet die Möglichkeit neue Verhaltensweisen kennenzulernen und auszuprobieren
- gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung

SKOLL IST FÜR ALLE,...

- die sich fragen, ob sie riskanten Konsum von Suchtstoffen betreiben oder problematische Verhaltensweisen mitbringen
- die Selbstmanagementstrategien erlernen möchten
- die einen risikoarmen Konsum anstreben
- die sich vor Abhängigkeit schützen oder einem Rückfall vorbeugen möchten

INHALTE VON SKOLL

- Kennenlernen
- Erfassen ambivalenter Gefühle
- Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Umgang mit irrationalen Gedanken
- Umgang mit Krisen/Rückfällen
- Umgang mit Konflikten
- Freizeitgestaltung
- Rituale

DAS NÄCHSTE **SKOLL**-TRAINING
STARTET AM

19.9.2019

JEDEN DONNERSTAG
VON 18.00–20.00 UHR

ORT

Landratsamt Kronach

1. Stock, großer Sitzungssaal

Güterstraße 18

96317 Kronach

ANMELDUNG ERFORDERLICH!

UMFANG UND DAUER

10 Einheiten von jeweils ca. 2 Std.
im wöchentlichen Rhythmus

ANZAHL TEILNEHMER

Max. 12 Personen

ZIELGRUPPE

16–25 Jahre