

**„Wenn man  
nicht weiß,  
wo man sich  
befindet, ist es  
schwer zu  
planen,  
wie man  
anderswo  
hinkommen  
soll.“** (Miller/Rollnick)



© Rogers

## **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@lrakc.bayern.de](mailto:nadine.foertsch@lrakc.bayern.de)

gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



# **SKOLL**®

## **SELBSTKONTROLLTRAINING**

**für den verantwortungs-  
bewussten Umgang mit  
Suchtstoffen & verhaltens-  
bezogenen Problemen**



**Landkreis  
KRONACH**  
in OBERFRANKEN

# 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:**

**5. Oktober 2017**

**Jeden Donnerstag  
von 18.00 - 19.30 Uhr**

**Ort:** Landratsamt Kronach,  
Sitzungssaal (1.Stock)

**Anmeldung erforderlich!**

## Umfang und Dauer:

10 Einheiten von jeweils 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

## Anzahl Teilnehmer:

Max. 12 Personen

## Zielgruppe:

16–25 Jahre



## Infoveranstaltung:

**31. August 2017**

**18.30 Uhr**

**Landratsamt Kronach,  
Großer Sitzungssaal (1. Stock)**