

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

Landratsamt Kronach  
Gesundheitsamt - Präventionsstelle  
Güterstraße 18  
96317 Kronach

**ANSPRECHPARTNERIN**

Nadine Förtsch  
(Sozialpädagogin M.A.)  
Tel.: 09261 - 678 292

E-Mail: nadine.foertsch@lra-kc.bayern.de

# SKOLL<sup>®</sup>

## 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



STEPHANEMEDIEN

Unser  
**Landkreis  
Kronach**  
Oberfrankens Spitze

# 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**

**10.10.2024**

**JEDEN DONNERSTAG  
VON 18.00–20.00 UHR**

## **ORT**

Landratsamt Kronach  
Außenstelle: Gründerzentrum  
Klosterstraße 13  
96317 Kronach

## **ANMELDUNG ERFORDERLICH!**

## **UMFANG UND DAUER**

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

## **ANZAHL TEILNEHMER**

Max. 12 Personen

## **ZIELGRUPPE**

14–25 Jahre