

SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining – für den bewussten Konsum von Substanzen und die Veränderung von Gewohnheiten

Kurzdarstellung

SKOLL

SELBSTKONTROLLTRAINING

Nie wieder sündhaft teure Frustkäufe? Nicht mehr mit einem Kater aufwachen oder die Nächte beim Lieblings-Online-Rollenspiel durchzocken? Weniger Zigaretten oder Schokolade?

Mit **SKOLL** bieten wir Ihnen einen Rahmen, in dem Sie sich Ihrem Konsum und Ihrem Verhalten widmen können. Ausgehend von Ihren persönlichen Erfahrungen unterstützen wir Sie darin, Veränderungswünsche in konkrete Ziele zu übersetzen. Im Alltag unternehmen Sie Schritte, um sich persönlichen Zielen zu nähern, anders zu konsumieren, Verhalten zu ändern, neue Erfahrungen zu machen. **SKOLL** betont den Freiraum und die individuelle Entscheidung, stellt aber auch die Chancen des gemeinsamen Trainings zur Verfügung.

Wie funktioniert **SKOLL**?

Das Selbstkontrolltraining **SKOLL** verbindet in 10 wöchentlichen Gruppensitzungen und einem Nachtreffen verschiedene bewährte Formen des sozialen Lernens. Dabei setzen sich die Teilnehmer/innen einerseits mit ihren Alltags- und Veränderungserfahrungen auseinander. Andererseits erfolgt eine strukturierte und lösungsorientierte Arbeit an folgenden Themen:

- Einführung in die Programmgrundlagen
- Trainingsplanung
- Umgang mit Risikosituationen
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Hilfreiche Gedanken
- Krisenbewältigung
- Umgang mit Konflikten
- Freizeitgestaltung
- Rituale

SKOLL hat das Ziel, schrittweise

- den Konsum/ das Verhalten zu reduzieren oder
- auf riskante Konsum- und/ oder Verhaltensmuster zu verzichten
- Risikobewusstsein zu fördern
- die eigene Gesundheit zu fördern
- Lebensqualität und Genussfähigkeit zu erhöhen

SKOLL - für Sie?

SKOLL setzt Ihre Bereitschaft und Möglichkeit voraus, den eigenen Konsum und/oder das eigene Verhalten kritisch zu reflektieren und sich auf das Gruppentraining einzulassen. Wichtig ist die zuverlässige Teilnahme an den Sitzungen. Ein Unkostenbeitrag wird mit Ihnen abgestimmt.

Sollten Sie Interesse an einer Teilnahme haben, vereinbaren Sie ein Info-Gespräch. Hier können wir gerne weitere Fragen klären.

Suchtberatungs- und Suchtbehandlungsstelle
des Caritasverbandes Hannover e.V.
im [ka:punkt]
Gruppenstraße 8
30159 Hannover

E-Mail: suchtberatung-hannover@caritas-hannover.de
www.caritas-hannover.de oder www.ka-punkt.de

Offene Sprechstunde: Donnerstags 15:00 – 16:30 Uhr

Frank Bleßmann
Dipl.-Psychologe/ Psychotherapeut
SKOLL-Trainer
Tel.: **0511 27073984**

Benjamin Morgenstern
Dipl.-Sozialarbeiter/ Sozialpädagoge (FH)
SKOLL-Trainer
Tel.: **0511 27073985**