



**SKOLL** ist für Alle ...

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

– für den verantwortungsbewußten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

Nähere Auskünfte erhalten Sie:



AMBULANTE DROGENHILFE BREMEN gem. GmbH  
[www.adhb.de](http://www.adhb.de)

Drogenhilfezentrum MITTE  
Bürgermeister-Smidt-Str. 35, 28195 Bremen  
Telefon 0421 / 98 97 9-0

Drogenhilfezentrum NORD  
Bermppohlstr. 23a, 28757 Bremen  
Telefon 0421 / 98 97 9-70

Mitglied der  
**Diakonie**  
Bremen

**SKOLL SELBSTKONTROLLTRAINING** wird gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit. Es wurde im Rahmen eines europäischen Projektes von dem Caritasverband für die Diözese Osnabrück e.V. entwickelt und erfolgreich erprobt.

# SKOLL

**SELBSTKONTROLLTRAINING**  
Bundesmodellprojekt

Selbstkontrolltraining – für den verantwortungsbewußten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen



# SKOLL

## SELBSTKONTROLLTRAINING

**SKOLL** bedeutet,  
den Konsum zu stabilisieren,  
den Konsum zu reduzieren  
und ganz auf Suchtmittel-  
gebrauch zu verzichten.



### SKOLL ...

- ... ist ein Training, in dem jede/r seinen persönlichen Gebrauch überprüfen kann.
- ... gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.
- ... bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennen zu lernen und auszuprobieren.
- ... nimmt jede/n ernst und unterstützt jede/n darin, ihren/seinen eigenen individuellen Weg zu finden.

## – für den verantwortungsbewußten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen

### SKOLL hilft,...

- ... einen Überblick über den eigenen Konsum zu erhalten.
- ... sich selbst mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern.
- ... neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden.
- ... eine eigene Entscheidung über weiteren Konsum zu treffen.
- ... Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.



**SKOLL** ist ein Trainingsprogramm, welches 10 mal 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.