



***Sie fragen sich, ob Sie einen riskanten Suchtmittelkonsum betreiben oder problematische Verhaltensweisen praktizieren? Sie möchten weniger konsumieren oder Ihr Verhalten ändern? Sie möchten sich vor einer Abhängigkeit schützen?***

Mit dem SKOLL-SelbstKontroLLtraining, von Caritas entwickelt, haben Sie die Möglichkeit, Ihren Konsum und Ihr Verhalten zu hinterfragen und neue Verhaltensweisen kennenzulernen und auszuprobieren. Das Ziel ist, die Bedingungen des riskanten Konsums oder Verhaltens differenziert zu erforschen und nach Ihren Wünschen zu verändern. Das neue Verhalten soll eingeübt und stabilisiert werden.

***Für wen ist das Programm geeignet?***

Für alle, die etwas an ihrer Lebensweise ändern möchten. Das kann die Reduktion von Suchtmitteln wie Alkohol, Cannabis und Nikotin sein, wie auch ein bewusster Umgang mit Medienkonsum, PC-Spiel, Glücksspiel oder der Wunsch nach einer Änderung der Einkaufsgewohnheiten. Das Training ist für jede Person geeignet, die ihr Risikobewusstsein entwickeln will und Selbstkontrolle erhöhen möchte. SKOLL nimmt jeden Menschen ernst, der individuelle neue Wege zur eigenen Lebensgestaltung finden will.

***Wie ist das Trainingsprogramm aufgebaut?***

- Es finden zehn Gruppentreffen im wöchentlichen Rhythmus à 90 Minuten statt.
- Die Gruppentreffen beinhalten Themen wie individuelle Zielfindung und -setzung, Risikosituationen, Stressmanagement, soziales Netzwerk und unterstützende Personen, Rückschritte und Krisen, Konflikte, Freizeitgestaltung und Rituale.

Bei Interesse und weiteren Fragen informieren Sie sich gerne bei uns in der Caritas Fachambulanz für Suchterkrankungen in Fürstenfeldbruck.

Caritas-Zentrum: Hauptstraße 5, 82256 Fürstenfeldbruck, **Telefon: 08141 / 3207-40**

Ansprechpartnerinnen: Eva Weszycki & Kerstin Hoogmoed