

## SKOLL-SPEZIAL

ist für Alle, ...

... die sich fragen, ob sie riskanten Alkohol und/oder Tabakkonsum betreiben und damit einhergehende problematische Verhaltensweisen mitbringen.

... die einen risikoarmen Konsum oder ein risikoarmes Verhalten anstreben.

... die ihre Selbsterkenntnis fördern möchten.

... die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

– für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

### Kurzinfos:

10 Gruppentreffen  
immer donnerstags, 19 - 20.30 Uhr  
im Caritashaus,  
Pfaffenstieg 12, 31134 Hildesheim

Kurskosten: 150 Euro,  
eine Erstattung zwischen 50 und 100 %  
durch die Krankenkasse ist möglich.

### Informationen und Anmeldung:

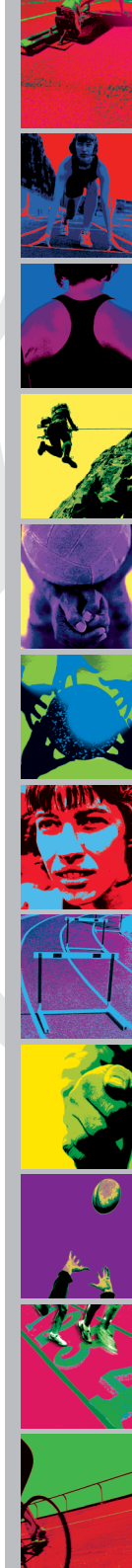
Sarah-Julia Gronemann  
Sozial-/Suchttherapeutin und  
zertifizierte SKOLL-Trainerin  
sarah-julia.gronemann  
@caritas-hildesheim.de  
Telefon: 05121 - 1677230



### Suchthilfe Hildesheim

Fachstelle für  
Suchtprävention und Rehabilitation  
Pfaffenstieg 12  
31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 - 1677230  
suchthilfe@caritas-hildesheim.de  
www.caritas-hildesheim.de

SKOLL-SPEZIAL – ein Konzept des Caritasverbandes  
für die Diözese Osnabrück e.V.



# SKOLL®

SPEZIAL

## SELBSTKONTROLLTRAINING

Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

### Suchthilfe Hildesheim

Fachstelle für  
Suchtprävention  
und Rehabilitation





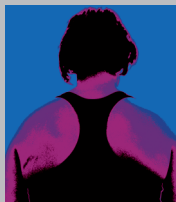
# SKOLL®

SPEZIAL

**SELBSTKONTROLLTRAINING**

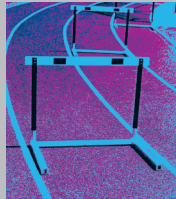
## SKOLL-SPEZIAL ...

... bedeutet, den Konsum oder das riskante Verhalten zu stabilisieren, zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten.



## SKOLL-SPEZIAL ...

- ... ist ein Training, um riskanten Konsum/riskantes Verhalten zu überprüfen.
- ... gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.
- ... bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennenzulernen und auszuprobieren.
- ... nimmt jede/n ernst und unterstützt jede/n darin, ihren/seinen eigenen individuellen Weg zu finden.



– für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol, der Förderung des Nichtrauchens und des Gesundheitsbewusstseins

## SKOLL-SPEZIAL hilft, ...

- ... einen Überblick über die eigene riskante Verhaltensweise zu erlangen.
- ... sich selbst mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern.
- ... neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden.
- ... eine eigene Entscheidung zur weiteren Lebensgestaltung zu treffen.
- ... Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.

## SKOLL-SPEZIAL

ist ein 10 Einheiten umfassendes Trainingsprogramm, das 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.

