

**„Wenn man
nicht weiß,
wo man sich
befindet, ist es
schwer zu
planen,
wie man
anderswo
hinkommen
soll.“** (Miller/Rollnick)



© Rogers

Anmeldung und Informationen zum SKOLL-Training unter:

Landratsamt Kronach
Kreisjugendamt - Präventionsstelle
Güterstraße 18
96317 Kronach

Ansprechpartnerin:

Nadine Förtsch
(Sozialpädagogin M.A.)

Tel.: 09261 - 678 292
Fax.: 09261 - 62818 292
E-Mail: nadine.foertsch@lrakc.bayern.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



SKOLL®

SELBSTKONTROLLTRAINING

**für den verantwortungs-
bewussten Umgang mit
Suchtstoffen & verhaltens-
bezogenen Problemen**



**Landkreis
KRONACH**
in OBERFRANKEN

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:

5. Oktober 2017

**Jeden Donnerstag
von 18.00 - 19.30 Uhr**

Ort: Landratsamt Kronach,
Sitzungssaal (1.Stock)

Anmeldung erforderlich!

Umfang und Dauer:

10 Einheiten von jeweils 90 Minuten im wöchentlichen Rhythmus

Anzahl Teilnehmer:

Max. 12 Personen

Zielgruppe:

16–25 Jahre



Infoveranstaltung:

31. August 2017

18.30 Uhr

**Landratsamt Kronach,
Großer Sitzungssaal (1. Stock)**