

19. September 2022 | JJ e.V. - Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis

## **SKOLL - Selbstkontrolltraining DIGITAL**

### **Neuer Kurs! SKOLL.digital**

SKOLL ist ein Gruppenangebot für junge Menschen und Erwachsene, die sich fragen, ob sie übermäßig legale/illegale Suchtmittel gebrauchen, problematisch spielen, zu viel rauchen, essen oder Alkohol trinken. Im Mittelpunkt des Trainings steht nicht die Abstinenz, sondern die aufrichtige Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und die Entwicklung eines verantwortungsbewussten Umgangs.

Zum zweiten Mal in diesem Jahr bieten wir SKOLL in unserer Beratungsstelle an!

**Dieses Mal digital, online und kostenfrei!**

**Melden Sie sich an, bevor alle Plätze vergeben sind.**



SKOLL hat zum Ziel den Konsum zu stabilisieren, zu reduzieren oder bestenfalls ganz einzustellen. In einem 10-wöchigen Training á 90 Minuten innerhalb einer festen Gruppe, wird ein individueller Trainingsplan erstellt, der Konsum analysiert sowie alternative Gedanken und Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

SKOLL trägt dazu bei, Veränderungsprozesse bei riskant konsumierenden

Menschen frühzeitig einzuleiten und den Zugang zu Hilfemöglichkeiten zu erleichtern.

# NEUER KURS # DIGITAL # ONLINE # KOSTENFREI #

Kursbeginn: 6. Oktober 2022

Voraussetzung: Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon

Wöchentlich jeweils donnerstags von 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Sannig unter der E-Mail-Adresse [zjswk@jj-ev.de](mailto:zjswk@jj-ev.de). In einem Informationsgespräch vor dem Kurs werden alle Ihre Fragen geklärt.

[http://jj-ev.de/aktuelles/11.08.2022\\_skoll.digital\\_-\\_ab\\_september\\_2022](http://jj-ev.de/aktuelles/11.08.2022_skoll.digital_-_ab_september_2022)