

23. September 2024 | JJ e.V. - Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Wetteraukreis

## **SKOLL - Spezial - Selbstkontrolltraining**

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.

# SKOLL®

**SPEZIAL**

## **SELBSTKONTROLLTRAINING**

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 Hilfmöglichkeiten zu erleichtern.

Am 31. Oktober soll eine SKOLL- Gruppe im ZJS für den Wetteraukreis starten.

Die Teilnahmegebühr beträgt 180,- Euro, ermäßigt 90,- Euro

SKOLL-Spezial gilt im Fall von Alkoholkonsum als Präventionskurs der Krankenkassen und ca. 75% der Kosten werden übernommen.



JUGENDBERATUNG  
UND JUGENDHILFE e.V.

NEWS  
NEWS  
NEWS

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.

Jugendberatung und  
Jugendhilfe e.V.  
Gutleutstraße 160-164  
60327 Frankfurt

[info@jj-ev.de](mailto:info@jj-ev.de)  
[www.jj-ev.de](http://www.jj-ev.de)