

## SKOLL - Selbstkontrolltraining

Ein Angebot für Menschen mit riskantem Suchtmittelkonsum (z. B. Alkohol oder Drogen)

### Was bedeutet riskanter Konsum?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob Sie zu viel trinken oder zu häufig Drogen konsumieren?

Haben Sie schon einmal Probleme mit Ihrem Partner/in oder Arbeitgeber bekommen, weil Sie zu viel getrunken oder konsumiert haben?

Haben Sie schon einmal versucht, weniger zu konsumieren und es ist Ihnen nicht gelungen?

Möchten Sie etwas an Ihrem Konsumverhalten verändern?

Dann könnte der Besuch von SKOLL für Sie hilfreich sein!

### Was ist das Ziel von SKOLL?

- den Konsum zu reflektieren
- den Konsum zu stabilisieren
- den Konsum zu reduzieren
- oder den Konsum von Suchtstoffen bzw. schädigenden Verhaltensweisen ganz einzustellen

SKOLL -

**Diakonie**   
**Bayreuth**

### Wann und Wo?

Der SKOLL-Kurs findet ab dem 22.01.15 jeweils donnerstags von 17:00 – 18:30 Uhr in der Beratungsstelle für Suchtfragen in Bayreuth statt.

Er umfasst insgesamt 10 Trainingstermine.

Der Kurs ist kostenlos und vertraulich.

### Der Weg zu SKOLL führt grundsätzlich über ein Vorgespräch in der

Beratungsstelle für Suchtfragen

Diakonie Bayreuth

Kolpingstr. 1

95444 Bayreuth

Tel. 0 92 1 / 78 51 77 30

E-Mail:

[suchtberatung@diakonie-bayreuth.de](mailto:suchtberatung@diakonie-bayreuth.de)

Internet:

[www.suchtberatung-bayreuth.de](http://www.suchtberatung-bayreuth.de)