

# SKOLL® — Selbstkontrolltraining

## WAS IST SKOLL?

**SKOLL** ist ein geschlechts-, substanz- und generationsübergreifendes, manualisiertes **Selbstkontrolltraining**. **SKOLL** motiviert Jugendliche und Erwachsene zu einem verantwortungsbewussten Umgang bei riskanten Konsum- oder riskanten Verhaltensweisen.

## FÜR WEN

- Für alle, die sich fragen, ob sie einen riskanten Konsum von Suchtmitteln betreiben oder ein problematisches, suchtbezogenes Verhalten ausüben.
- Für alle, die einen risikoarmen Konsum bzw. ein risikoarmes Verhalten planen.
- Für alle, die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

## WOZU

- Um riskante Verhaltensweisen zu erkennen.
- Um neue Ideen für alternative Verhaltensweisen zu finden.
- Um Strategien zur Krisenbewältigung zu entwickeln.
- Um sich mit einem Trainingsplan zur Selbstkontrolle herauszufordern.

## WO

- ab Kursstart 10 Gruppentreffen á 90 Minuten bei
- CROSSPOINT. Die Düsseldorfer Suchtprävention
- Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf

## KONTAKT

Haben Sie Interesse? Sie erreichen Sie uns unter 0211 301 38812 oder [info@crosspoint-duesseldorf.de](mailto:info@crosspoint-duesseldorf.de)



**Kontaktieren  
Sie uns, es  
sind noch  
Plätze frei!**