

# SKOLL

## SELBSTKONTROLLTRAINING

**Selbstkontrolltraining für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen**

- SKOLL** ... ist ein Training, in dem jede/r seinen persönlichen Gebrauch (von Alkohol, Cannabis, Speed, Computer ...) überprüfen kann.
- ... gibt Raum zum offenen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung.
- ... bietet Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen kennen zu lernen und auszuprobieren.
- ... fördert die Eigenverantwortlichkeit für das eigene Verhalten und die eigene Gesundheit.
- ... nimmt jede/n ernst und unterstützt jede/n darin, ihren/seinen eigenen individuellen Weg zu finden.

Der nächste Kurs startet am

**Dienstag, 23. Februar 2010**

in der Jugend- und Drogenberatungsstelle BRÜCKE.

Er umfasst 10 Abende jeweils Dienstags 17.00 bis 19.00 Uhr und ein Nachtreffen.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich!**

Das Angebot ist kostenfrei!

### Informationen und Anmeldung

Jugend- und Drogenberatung BRÜCKE

Münsterstraße 31

55116 Mainz

Tel.: 06131-234577



### Öffnungszeiten

Montag	10.00 – 16.00
Dienstag	14.00 – 18.00
Mittwoch	10.00 – 16.00
Donnerstag	10.00 – 16.00
Freitag	10.00 – 14.00