

## Presseinformation

7.10.2019

### **Caritas-Suchtambulanz startet wieder jährliches Selbstkontrolltraining „SKOLL“**

Wie findet man im Umgang mit Alkohol, Tabletten, Rauchen, Spielen oder einem anderen problematischen Konsumverhalten das richtige Maß? Wie kann man einen riskanten Konsum kontrollieren und wieder in den Griff bekommen? Die Caritas-Suchtambulanz in Ingolstadt bietet dazu das Selbstkontrolltraining „SKOLL“ an. Darin lernen die Teilnehmenden an zehn Gruppenabenden, ihr Konsumverhalten einzuschätzen und zu verändern. Am Montag, den 03. Februar 2020, startet eine neue Gruppe unter der Leitung von zwei erfahrenen und speziell für dieses Programm geschulten Suchtexpertinnen.

SKOLL - Selbstkontrolltraining ist ein Trainingsprogramm für Menschen mit problematischem Konsumverhalten, die die Entstehung einer Abhängigkeit frühzeitig verhindern wollen. Im Verlauf des Kurses lernen die Teilnehmenden, ihren Konsum kritisch zu hinterfragen, den eigenen Standpunkt zu finden, sich richtig einzuschätzen und ein realistisches Konsumverhalten zu entwickeln. Bei SKOLL ist nicht festgelegt, ob der Weg des Einzelnen die Stabilisierung, die Reduzierung oder die Einstellung des Konsums ist.

In zehn Gruppensitzungen, immer am Montag von 17.00 bis 18.30 Uhr, führen SKOLL-Trainerinnen Sandra Stenner und Stephanie Schönle durch das Programm. Nach der Analyse des eigenen Konsumverhaltens werden realisierbare Ziele und Verhaltensalternativen entwickelt. Weitere Themen sind der Umgang mit Risikosituationen und sozialem Druck, Stressbewältigung und die Erarbeitung eines Krisenplans. Frauen und Männer aller Altersgruppen, die sich mit ihrem Konsum und ihrem Verhalten auseinandersetzen möchten, können teilnehmen. Der Kurs ist kostenlos. Ein Vorgespräch ist erforderlich.

Die Anmeldung zum Kurs läuft bis zum 29. Januar 2020 an der Caritas-Suchtambulanz, Jesuitenstraße 1, 85049 Ingolstadt, Tel. 0841 - 309 300.

**SKOLL**<sup>®</sup>  
**SELBSTKONTROLLTRAINING**