



Gesundheitsangebote für Kund*innen - SKOLL



WAS

→ **SKOLL** ist ein kostenloses Training für alle, die ihre verhaltensbezogenen Probleme ändern oder ihren Substanzkonsum reduzieren möchten.

→ **SKOLL** ist ein Angebot für Menschen, die sich z. B. fragen, ob sie übermäßig Drogen gebrauchen, problematisch spielen oder zu viel Alkohol trinken. Im Mittelpunkt der Arbeit steht nicht die Abstinenz, sondern die Auseinandersetzung mit der eigenen Situation.

→ **SKOLL** hat zum Ziel den Konsum zu stabilisieren oder zu reduzieren. In zehn Sitzungen werden der Konsum analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative 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 die Zugänge zu Hilfemöglichkeiten zu erleichtern.

DAUER

Das Trainingsprogramm umfasst **ZEHN** aufeinander aufbauende **Gruppentreffen**, die immer **Montag nachmittags á 1,5 Stunden** in den Räumen von Crosspoint. Die Düsseldorfer Suchtprävention in Düsseldorf-Bilk, [Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf](#). stattfinden.

VORTREFFEN

Vor dem Training findet ein Informationstreffen statt: hier werden Rahmenbedingungen des Kurses besprochen, und die persönliche Eignung des Teilnehmers von der ausführenden Fachkraft eingeschätzt. Sie erhalten hier einen ersten Überblick über Inhalte und Anforderungen des Trainings, sodass Sie auf der

Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse eine fundierte Entscheidung zur Teilnahme treffen können.

SONSTIGES

SKOLL-Kurse werden in einer Gruppengröße von maximal 12 Teilnehmenden angeboten. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

FRAGEN UND ANMELDUNGEN

Für alle Fragen und Anmeldungen für den nächsten Kurs melden Sie sich bitte bei den SKOLL-Gruppenleitenden unter **0211 30128812** oder **0211 30138815** oder schreiben Sie uns eine E-Mail an: INFO@CROSSPOINT-DUESSELDORF.DE.

KURSANBIETER:

Crosspoint - Die Düsseldorfer Suchtprävention
Johannes-Weyer-Straße 1
40225 Düsseldorf

KONTAKT

T 0211 301 388 12

botscher@crosspoint-duesseldorf.de

Ihr Gesundheitscoach