

Zu viel Alkohol?

Zu viel Rauchen?

Zu viel Glücksspiel?

Zu viel psychotrope
Substanzen?

SKOLL®

SPEZIAL

SELBSTKONTROLLTRAINING



SKOLL-Spezial Training

SKOLL® ist eine anerkannte Präventionsmaßnahme und wird von Ihrer Krankenkasse unterstützt. Kontaktieren Sie uns, wenn Sie nähere Informationen wünschen oder sich zum Training anmelden wollen.

- Eigenes Konsumverhalten erkennen und überblicken
- Riskantes Konsumverhalten stabilisieren, reduzieren oder ganz verzichten
- Neue Ideen für alternative Verhaltensweisen entdecken und ausprobieren
- Strategien zur Krisenbewältigung entdecken und entwickeln
- Raum für offenen Austausch und gegenseitige Unterstützung
- In 10 Trainingseinheiten zur Selbstkontrolle und ein Nachtreffen zur Erfolgsüberprüfung
- Wöchentlicher Rhythmus

Start des nächsten Trainings:

Ansprechpartnerin:

Emanuela Bancila, Dipl.-Psychologin, SKOLL-Trainerin

Kontakt: Tannenhof Berlin-Brandenburg gGmbH

Suchtberatung LDS • Hochschulring 2 (Halle VII) • 15745 Wildau

Fon: 03375 2466-170 • Fax: 03375 2466-199

Mail: suchtberatung-lds@tannenhof.de

www.tannenhof.de

Wir freuen uns über
Ihre Kontaktaufnahme!



*Online-Suchtberatung
über unseren Webchat*

Anfahrt

- **Wo wir sind:** Hochschulring 2 (Halle VII); direkt am Campus der Technischen Hochschule Wildau
- **Bahn:** S-Bahnhof Wildau in 150 Meter Entfernung
- **Bus:** Linien 736, 737, 738 bis S-Bahnhof Wildau
- **Auto:** Parkplätze sind begrenzt vor Ort vorhanden