

Die Gruppe trifft sich

in der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention drobs Lüneburg.

Wichtige Informationen

- Ein bestehender Kontakt zu unserer Einrichtung ist vor der Kursteilnahme notwendig
- Die Gruppe arbeitet zieloffen
- Eine aktive und regelmäßige Kursteilnahmeteilnahme ist unerlässlich
- Das Angebot ist für Sie kostenlos

Sie entscheiden selbst, welchen Weg Sie gehen möchten ...

Spenden

Jede noch so kleine Spende hilft!
Lebensraum Diakonie e. V.
Sparkasse Lüneburg
IBAN DE94 2405 0110 0050 0183 99
BIC NOLADE21 LBG
Verwendungszweck: drobs Lüneburg

Außerhalb unserer Dienstzeiten

In dringenden Notfällen wenden Sie sich bitte an die hiesige Feuerwehreinsatzleitstelle unter Telefon 04131 19222

Die Telefonseelsorge erreichen Sie rund um die Uhr unter Telefon 0800 1110111

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention drobs Lüneburg

Heiligengeiststr. 31 | 21335 Lüneburg
Telefon 04131 684460
Telefax 04131 6844630
drobs.lueneburg@lebensraum-diakonie.de

Detaillierte Informationen

finden Sie auf unserer Homepage:

www.drobs-lueneburg.de

Ortsplan



www.lebensraum-diakonie.de

Lüneburg
drobs
Fachstelle für Sucht und
Suchtprävention

SKOLL®
SELBSTKONTROLLTRAINING

Stand: 03.2026 | Karte: privat | Flyergestaltung: www.spectrum-media.de

Wege gehen.
**LEBENSRAUM
DIAKONIE e.V.**

Gemeinsam etwas verändern

Möchten Sie ihren Umgang mit Substanzen wie Cannabis oder Alkohol sowie problematischen Verhaltensweisen wie exzessivem Medienkonsum oder Glücksspiel reflektieren und verbessern? Das SKOLL-Selbstkontrolltraining bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer unterstützenden Gruppe Ihre Selbstkontrolle zu stärken und neue Wege zu einem gesundheitsbewussten Leben zu finden. In zehn wöchentlichen Sitzungen á 90 Minuten erarbeiten wir gemeinsam Strategien für Stressbewältigung, Konfliktlösung und die Gestaltung der Freizeit. Unser Ziel ist es, Ihre Selbstbestimmung zu fördern und Sie auf Ihrem individuellen Weg zu begleiten.

Wenn Sie interessiert sind, sprechen Sie uns gerne an oder vereinbaren einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin unter 04131 684460.

Die nächsten Kurstermine erfahren Sie telefonisch oder auf unserer Homepage www.drobs-lueneburg.de

Ziel des Kurses

- Förderung der Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Entwicklung von gesundheitsgerechten Problemlösungsstrategien und alternativen Verhaltensweisen
- Erlernen von Selbstmanagementstrategien
- Angebot von Nachbetreuung und Weitervermittlung in weiterführende Hilfen
- Vermittlung von Gesundheitswissen und Sensibilisierung des Risikobewusstseins
- Stärkung der Motivation zur Substanzreduktion/zur risikoarmen Verhaltensweisen bis hin zur Abstinenz
- Umsetzung von machbaren Schritten und Zielen unter der Berücksichtigung individueller Bedarfs- und Risikolagen

Wir unterliegen der Schweigepflicht und behandeln Ihre Belange vertraulich.

Die Teilnahme an der Gruppe ist für Sie kostenlos.

**Herzlich Willkommen!
Wir unterstützen Sie gerne!**

Starten Sie jetzt!

**„Wenn man nicht weiß,
wo man sich befindet,
ist es schwer zu planen,
wie man anderswo
hinkommen soll.“**

(Miller/Rollnick)