20. August 2025

Zu tief ins Glas geblickt? Täglich bekifft? Oder Nase voll vom Kokain? „SKOLL“ – Selbstkontrolltraining für einen verantwortungsbewussten Umgang beim Substanzkonsum startet im September

(aga) Ab dem 16. September 2025 beginnt in Mainz wieder das Selbstkontrolltraining „SKOLL“ – ein kostenfreies Angebot für alle Menschen ab 16 Jahren, die ihren Konsum von legalen und illegalen Substanzen, oder ihr problematisches Verhalten in Bezug auf Medien oder Spielen reflektieren möchten.

Das Präventions- und Unterstützungsprogramm SKOLL bietet die Jugend- und Drogenberatungsstelle BRÜCKE im Amt für Jugend und Familie der Landeshauptstadt Mainz seit dem Jahr 2008 an. Eingeladen sind interessierte Menschen ab 16 Jahren, die ihren Konsum von Alkohol, Drogen oder zum Beispiel ihr Computerspielverhalten hinterfragen und überprüfen möchten.

Landeshauptstadt Mainz
Hauptamt
Pressestelle | Kommunikation
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21
Telefax: 49 61 31 12 33 83
E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de

Der nächste Kurs beginnt am Donnerstag, den 16. September 2025. Er umfasst zehn wöchentliche Treffen, immer dienstags, 17:00 bis 19:00 Uhr, sowie ein zusätzliches Nachtreffen. Die Teilnahme steht allen Mainzerinnen und Mainzer ab 16 Jahre offen und ist kostenfrei. Eine eigenständige vorherige Anmeldung ist jedoch verpflichtend. Im Vorfeld wird ein entsprechendes Informationsgespräch geführt.

In einem vertrauensvollen Rahmen lernen die Teilnehmer:innen, ihren Konsum zu reflektieren, realistische Ziele zu entwickeln und diese in ihren Alltag zu integrieren. Das kann bedeuten:

• den Konsum zu reduzieren
• zeitweise oder dauerhaft auf Suchtmittel zu verzichten
• ein stabiles Konsumverhalten zu erreichen
• Risiken bewusster einzuschätzen
• mehr Eigenverantwortung für Gesundheit und Verhalten zu übernehmen
• ein tieferes Verständnis für das eigene Konsumverhalten zu entwickeln

Landeshauptstadt Mainz
Hauptamt
Pressestelle | Kommunikation
Stadthaus Große Bleiche
Große Bleiche 46/Löwenhofstraße 1
55116 Mainz

Telefon: 49 6131 12 22 21
Telefax: 49 61 31 12 33 83
E-Mail: pressestelle@stadt.mainz.de
www.mainz.de