



Meine Abstinenz-Karte

Tipps ...

- ☞ damit ich abstinent lebe.
- ☞ damit ich einem Rückfall vorbeuge.
- ☞ im Fall der Fälle.

Ich lebe abstinent, weil ...

Tragen Sie hier eine Aussage ein, die Ihnen helfen wird, abstinent zu bleiben. In kritischen Situationen lesen Sie sich den Satz mehrmals laut vor!

Wie kündigt sich ein Rückfall an?

Körper Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen

Gedanken „Es hat alles keinen Sinn.“
„Ich halte das nicht mehr aus.“
„Am liebsten würde ich wieder trinken.“

Gefühle Angst, Ärger, Traurigkeit

Wenn Sie merken, dass diese Anzeichen bei Ihnen vermehrt auftreten, sollten Sie mit jemanden darüber sprechen!

Das kann ich tun!

- ☞ Ich zeige deutlich, dass ich nicht trinke.
- ☞ Ich besuche regelmäßig meine Selbsthilfegruppe.
- ☞ Ich achte auf guten Kontakt zu Freundinnen und Freunden.
- ☞ Ich spreche meinen Ärger aus.
- ☞ Wenn es mir schlecht geht, spreche ich mit jemandem.
- ☞ Ich tue mir Gutes (z. B. Hobbys).

Was mache ich nach einem Rückfall?

- ☞ **Ich höre sofort auf zu trinken!**
- ☞ **Ich verlasse sofort den Ort des Trinkens!**
- ☞ **Ich hole mir Hilfe – zum Beispiel von:**

Vertrauensperson:



Selbsthilfegruppe:



Beratungsstelle:



Sucht Hotline:



01805-31 30 31

**Alles Gute wünscht
Ihnen die Sächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren!**



Der Inhalt dieser Karte wurde zum größten Teil von den Bundesverbänden des Kreuzbundes und der Freundeskreise entwickelt und veröffentlicht (Janßen, Körte -2002: Der Rückfall- Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer, Lambertus).