

Was mache ich nach einem Rückfall?



- 1 Machen Sie sich den Rückfall bewusst und stehen Sie zu Ihrem einmaligen Ausrutscher.
- 2 Hören Sie sofort auf zu trinken.
- 3 Holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an Ihre Vertrauensperson, Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle.

Meine Vertrauensperson: _____

Meine Selbsthilfegruppe: _____

Meine Beratungsstelle: _____

Sollten Sie bei sich vor Ort noch nicht fündig geworden sein, können Sie auch über die Einrichtungssuche der DHS (www.dhs.de/einrichtungssuche.html) nach Unterstützung in Ihrer Nähe suchen.

Wir wünschen Ihnen auf Ihrem abstinenten Weg viel Erfolg, Mut, Ausdauer – und Freude!



gefördert durch

Mehr Infos unter www.alkoholrueckfall.de



Meine Abstinenzkarte



1 Außenkanten beschneiden



2 Innenkanten einfalzen





Was kann ich tun um mich
abzulenken?

- Zählen Sie von 100 bis 0 in Siebener-Schritten runter.

- Machen Sie das Radio/den Fernseher an und zählen

- bestimmte Worte, indem Sie sehr genau zuhören

- (z.B. das Wort „und“).

- Schreiben Sie ihren Namen spiegelverkehrt auf ein Blatt

- Papier. Sollte Ihnen das sehr leicht fallen, überlegen Sie sich

- einen bestimmten Text, mit dem Sie das Gleiche tun können.



Meine drei persönlichen
„kritischen Situationen“

1

2

3

2 Innenkanten einfalzen



Meine 3 wichtigsten Gründe,
abstinent zu bleiben:

1

2

3

1 Außenkanten beschneiden

