

Was mache ich nach einem Rückfall?

Ich verlasse sofort den Ort des Trinkens und
sorge für Gespräch oder Ablenkung.

Ich bespreche meine Situation mit meiner

Vertrauensperson: _____

Selbsthilfegruppe: _____

Beratungsstelle: _____

Was wir Ihnen wünschen...

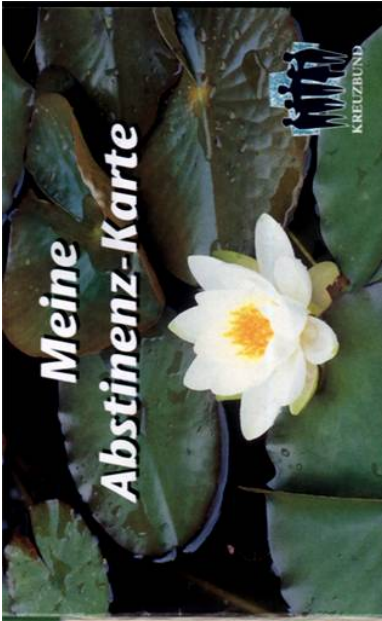
Sorgen Sie für gute Weggefährten und
pflegen Sie Ihre Freundschaften!

Ihr

Kreuzbund e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft
für Suchtkranke und Angehörige

Münsterstraße 25 · 59065 Hamm
Tel. 0 23 81 / 6 72 72-0 · Fax 0 23 81 / 6 72 72-33
info@kreuzbund.de · www.kreuzbund.de



Meine Abstinenz-Karte



0 4 7 8 2 3 0 3 0 4 0 5 0 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Ich lebe abstinent, weil...

Achten Sie bei der Formulierung auf eine Sie möglichst
froh stimmende Aussage. Lesen Sie sich Ihre Aussage in
kritischen Situationen vor!

Was kann ich für mich tun?

Ich plane regelmäßig angenehme Tätigkeiten
für mein Bedürfnis nach Gespräch und Nähe:

für meinen Körper: _____

für mein Hobby: _____

Wie kündigt sich ein Rückfall an?

Ängste, Enttäuschungen, Kränkungen,
Traurigkeit und Achtslosigkeit gegenüber sich
selbst lösen häufig Rückfälle aus.



Denken Sie daran:
Es gibt Wege aus dem Rückfall.
Unternehmen Sie etwas,
wenn es passiert ist!



ausdrucken, einstecken und vor allem: IM NOTFALL BENUTZEN !!!