

## Ich lebe abstinent, weil ...

---

---

---

---

---

---

---

---

Tragen Sie hier einen Satz ein, der Ihnen helfen wird, abstinent zu bleiben. In kritischen Situationen lesen Sie sich den Satz mehrmals laut vor.

## Wie kündigt sich ein Rückfall an?

**Körperlich:** Unruhe, Herzklopfen, Schlafstörungen

**Gedanklich:** „Es hat alles keinen Sinn.“

„Ich halte das nicht mehr aus.“

„Am liebsten würde ich wieder trinken.“

**Gefühlsmäßig:** Angst, Ärger, Traurigkeit aber auch euphorische Stimmung

Wenn Sie merken, dass diese Anzeichen bei Ihnen vermehrt auftreten, sollten Sie mit jemandem 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 (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:*

# Ihre Selbsthilfegruppe



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.  
[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)



**Blaues Kreuz**  
Suchtkrankenhilfe

Blaues Kreuz  
in Deutschland e.V.  
[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)



Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.  
[www.blaues-kreuz.org](http://www.blaues-kreuz.org)



Evangelisch-methodistische Kirche KdÖR  
[www.emk.de](http://www.emk.de)



Mitglieder im  
Gesamtverband  
für  
Suchtkrankenhilfe  
im Diakonischen  
Werk der EKD e.V.  
[www.sucht.org](http://www.sucht.org)

# Meine Abstinenz-Karte



***Das kann ich tun***

- damit ich abstinent lebe
- um einem Rückfall vorzubeugen
- im Fall der Fälle