*"Unterstützung durch Vertrauenspersonen kann in schwierigen Situationen die entscheidende Hilfe sein."*

*"Die Inanspruchnahme professioneller Hilfsangebote unterstützt die Rückkehr zur Abstinenz."*

*"Regelmäßiger Gruppenbesuch verbessert die Abstinenzchancen."*

**Meine Selbsthilfegruppe**

*Name der Gruppe:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Ort/Straße:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Tag/Zeit der Treffen:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Telefon:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Name und Telefonnummer eines Ansprechpartners:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

**Wichtige Telefonnummern**

*Hausarzt:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Entgiftungsstation:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Beratungsstelle:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

*Sonstige Therapeuten:*

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

**Telefonnummern  
von Vertrauenspersonen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Name** | **Telefon** |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |
| Name. | Telefon. |

Notfallpass

für

Eigener Name

*"Ein Rückfall muss keine Katastrophe sein, wenn man rasch etwas dagegen unternimmt."*

*"Gelegentliche Gedanken an Alkohol sind völlig normal und kein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt."*

*"Unangenehme Gefühle sind der häufigste Rückfallauslöser."*

*"Ein angenehmer Alltag ist die beste Gewähr gegen einen Rückfall."*

**Verlangen nach Alkohol ("Suchtdruck")**

Meine hilfreichen Strategien gegen Suchtdruck sind:

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

**Rückfallvertrag**

Im Falle jeglichen Alkoholkonsums werde ich so rasch wie möglich folgendes tun:

1. Ich werde die Situation bzw. Umgebung, in der ich getrunken habe, verlassen.
2. Ich werde mit meiner Vertrauensperson

Name.

Tel.: Telefon.

Kontakt aufnehmen, um mit ihr meinen Rückfall zu besprechen.

**Unangenehme Gefühle**

Das unangenehmste Gefühl, das mir am meisten zu schaffen macht:

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

Was ich tun kann, um dieses Gefühl besser in den Griff zu kriegen:

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.

**Wie ich es mir gut gehen lassen kann:**

Klicken Sie hier, um Text einzugeben.