

Umgang mit Ausrutschern

Hier findest Du einige Anregungen zum Thema „Erste Hilfe bei Ausrutschern“. Weiter unten kannst Du gern selbst Ideen aufschreiben.

Rückfälle oder Ausrutscher gehören für viele Menschen zum Cleanwerden dazu. Wichtig ist, den Konsum so schnell wie möglich zu beenden und aus der Situation zu lernen. Hier findest Du eine Liste mit Dingen, die Du unmittelbar nach einem Ausrutscher tun kannst: Überlege, welche Dinge Dir am wichtigsten erscheinen, und kreuze sie an:

- Ich spreche mit einer vertrauenswürdigen Person darüber, und zwar mit: _____
- Ich halte mir meine Abstinenzgründe vor Augen:
Sie haben auch nach einem Ausrutscher noch ihre Gültigkeit.
- Ich wende mich sofort vom Ort des Geschehens ab und gehe weg.
- Ich gehe gut mit mir um, lasse keine negativen Gedanken zu.
- Ich gehe zu einer Beratungsstelle und bespreche den Vorfall.
- Ich höre sofort wieder auf zu konsumieren.
- Ich rufe bei einem Krisentelefon an.
z.B. 0800/111 0 111 (Telefonseelsorge) oder 01805 313031 (Drogentelefon)
- Ich gehe so schnell wie möglich zu einer Selbsthilfegruppe, zum Beispiel „Narcotics Anonymous“.
- Nach vorne blicken: Ich habe viel geschafft, der Ausrutscher macht das nicht alles kaputt.
- Ich habe schon vorher einen Plan erstellt, wie ich einem Rückfall begegne und ziehe die Punkte jetzt durch.
- Ich lasse mich von dem Ausrutscher nicht wieder in die Sucht reinziehen.
- Ich lerne aus der Situation: Das passiert mir nicht nochmal. Zudem überlege ich, wie es zum Konsum kam, und vermeide zukünftig diese Situation.

Platz für Deine Ideen: