

WAS HILFT MIR CLEAN ZU BLEIBEN?

Meine Gründe für ein cleanes Leben

„Ich will Sicherheit in Job und Partnerschaft“

Meine Unterstützung und mein Sicherheitsnetz

„Meine Schwester ist immer für mich da“

Typische Ausreden, die zu Rückfällen führen können

„Ich bin jetzt 3 Monate clean, höchste Zeit für eine kleine Belohnung.“

Vermeidung und Umgang mit Rückfällen

Im Falle eine Rückfalls werde ich sofort