

Was mache ich nach einem Rückfall?

Ich höre auf zu trinken und suche einen „sicheren“ Ort auf:

Ich bespreche meine Situation mit meiner

Vertrauensperson:

Selbsthilfegruppe:

Beratungsstelle:

Wir sind für Dich da!



Sorge für gute Weggefährtinnen und Weggefährten!

Kreuzbund e.V. (Bundesverband)

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 Abstinenzkarte

@ gajus- fotolia.com

Ich lebe abstinent, weil...

Achte bei der Formulierung auf Dich froh stimmende Aussagen!

Wie kann ich für mich sorgen?

Für mein körperliches Wohlfühl:

Für mein Bedürfnis nach Gespräch und Nähe:

Für Spaß und Freude im Alltag:

Für das, was mir im Leben sonst noch wichtig ist:

Wie kann ich mich ablenken, wenn ich in kritische Situationen komme?

➔ z.B. aus dem Fenster schauen und aufzählen, was zu sehen ist.

➔ zügig gehen oder kräftig mit den Füßen stampfen.

➔ von zehn bis null zählen und danach kurz ein Lied ansummen.

➔ Was noch?