



Stop-alkohol.ch

## Der Abstinenz-Vertrag

Ich verspreche mit dem Trinken aufzuhören am:

Meine Gründe um aufzuhören sind :

- 1.
- 2.
- 3.

Was ich tue um mich auf die Entwöhnung vorzubereiten:

- 1.
- 2.
- 3.

Unterschriften :

Meine Unterschrift / Name : \_\_\_\_\_

Unterschrift/Name der Person, die mich unterstützt : \_\_\_\_\_

### Die 5 Anti-Rückfall-Regeln:

- 1.** Bleiben Sie motiviert: Erstellen Sie eine Liste mit den Vorteilen, die sich bieten, weil Sie aufgehört haben, Alkohol zu trinken. Lesen Sie diese Liste regelmässig.
- 2.** Vermeiden Sie es auch nur ein einziges Glas zu trinken. Das erste Glas kann man leichter ablehnen als das zweite.
- 3.** Bereiten Sie einen Notfallplan für den Fall vor, dass Sie erneut trinken :
  - Vermeiden Sie vor allem wieder regelmässig zu trinken. Kaufen Sie keinen Alkohol und werfen Sie Ihren Alkoholbestand weg.
  - Bleiben Sie nicht allein. Bitten Sie Ihre Angehörigen um Unterstützung.
  - Analysieren Sie die Gründe, aus denen Sie getrunken haben, mithilfe der **Rückfallanalyse**.
  - Betrachten Sie diesen Unfall als normales Ereignis aus dem man lernen kann, nicht als Fehlschlag. Eignen Sie sich neue Gewohnheiten an, gestalten Sie Ihr Leben anders.
  - Machen Sie sich nicht zu viele Vorwürfe, verwöhnen Sie sich. Lassen Sie sich von Spezialisten helfen, Ihre Probleme zu lösen oder zu mindern.
  - Lernen Sie, Ihre Emotionen zu spüren und besser damit umzugehen. Oft beginnt man mit einem problematischen Trinkverhalten, weil man sich ängstlich oder depressiv fühlt.
- 4.** Wenn Sie an Entzugserscheinungen leiden (Zittern, Reizbarkeit, Nervosität, Angstzustände, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, gesteigerter Appetit, ein unwiderstehliches Verlangen nach Alkohol), wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt oder einen medizinischen Bereitschaftsdienst.
- 5.** Denken Sie über die Umstände Ihrer vorherigen Rückfälle mithilfe der Rückfallanalyse nach. Je mehr Sie über die Situationen wissen, in denen ein Rückfallrisiko besteht, desto eher können Sie damit umgehen oder sie vermeiden.