

Ich lebe abstinent, weil ...

---

---

---

---

---

---

Wählen Sie hier positiv formulierte Ziele aus.  
Lesen Sie sich Ihre Ziele in kritischen Situationen vor.

Was ich durch die Abstinenz schon  
geschafft habe...

---

---

---

---

---

---

Wir laden Sie ganz herzlich zu unserem jährlichen Ehemaligentreffen ein. Den Termin finden Sie auf unserer Homepage.



Meine Abstinenzkarte

MEDIAN Klinik Dormagen  
Kurt-Tucholsky-Straße 4 · 41539 Dormagen  
Telefon +49 (0)2133 2660-0  
dormagen-kontakt@median-kliniken.de

## Wie kündigt sich ein Rückfall an?

Körperliche Symptome:

---

Gedanken:

---

Gefühle:

---

## Die hilfreichsten Strategien bei Suchtverlangen:

---

---

---

---

---

## Was mache ich nach einem Rückfall?

Ich verlasse den Ort des Trinkens sofort und Sorge für Gespräch und Ablenkung! Ich bespreche meine Situation mit meiner ...

Vertrauensperson: 

---

Selbsthilfegruppe: 

---

Beratungsstelle: 

---

Es ist nicht schlimm hinzufallen.

Es ist schlimm, nicht wieder aufzustehen.