



# Krisenplan

für

Name: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Diagnosen (vom Arzt):

.....  
.....  
.....



# Krisenplan

für

Name: \_\_\_\_\_

Geb.: \_\_\_\_\_

Diagnosen (vom Arzt):

.....  
.....  
.....

## Telefonnummern von Bezugspersonen/Krisenanzeigern

Name	Telefon
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Weitere wichtige Kontakte

(Umfeldklärung: z.B. Arbeitgeber, Jobcenter, Schuldnerberatung, Familienhilfe, Jugendamt, Vermieter, Sozialamt, Betreuer, Bewährungshelfer, Rehaberater)

Name/Kontakt:	Tel.:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Telefonnummern von Bezugspersonen/Krisenanzeigern

Name	Telefon
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

### Weitere wichtige Kontakte

(Umfeldklärung: z.B. Arbeitgeber, Jobcenter, Schuldnerberatung, Familienhilfe, Jugendamt, Vermieter, Sozialamt, Betreuer, Bewährungshelfer, Rehaberater)

Name/Kontakt:	Tel.:
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Meine Selbsthilfegruppe

Name der Gruppe:  
.....

Ort/Straße:  
.....  
.....

Tag/Zeit der Treffen:  
.....

Ansprechpartner:  
Name:.....  
Tel.: .....

*„Regelmäßiger Selbsthilfegruppenbesuch verbessert die Abstinenzchancen erheblich!“*

## Meine Selbsthilfegruppe

Name der Gruppe:  
.....

Ort/Straße:  
.....  
.....

Tag/Zeit der Treffen:  
.....

Ansprechpartner:  
Name:.....  
Tel.: .....

*„Regelmäßiger Selbsthilfegruppenbesuch verbessert die Abstinenzchancen erheblich!“*

## Wichtige Telefonnummern: (Umfeldklärung)

Hausarzt:  
.....

Stationäre Aufnahme vor Rückfall:  
(Stabilisierung)  
.....

Entgiftungsstation:  
.....

Beratungsstelle:  
.....  
.....

Sonstige Therapeuten:  
.....  
.....

## Wichtige Telefonnummern: (Umfeldklärung)

Hausarzt:  
.....

Stationäre Aufnahme vor Rückfall:  
(Stabilisierung)  
.....

Entgiftungsstation:  
.....

Beratungsstelle:  
.....  
.....

Sonstige Therapeuten:  
.....  
.....

**Äußere Gefährdungen)**

.....  
.....  
.....  
.....

**Wie ich für mich sorgen werde:**  
(um **äußere Gefährdungen** zu verringern)

.....  
.....  
.....

*„Ein ausgewogener Alltag ist eine gute Gewähr gegen den Rückfall.“*

**Äußere Gefährdungen)**

.....  
.....  
.....  
.....

**Wie ich für mich sorgen werde:**  
(um **äußere Gefährdungen** zu verringern)

.....  
.....  
.....

*„Ein ausgewogener Alltag ist eine gute Gewähr gegen den Rückfall.“*

**Gefühle (Innere Gefährdungen)**

Die Gefühlszustände, die mir am meisten zu schaffen machen:

.....  
.....  
.....

Was ich tun kann, um diese Gefühle besser in den Griff zu kriegen oder auszuhalten:

.....  
.....  
.....

**Gefühle (Innere Gefährdungen)**

Die Gefühlszustände, die mir am meisten zu schaffen machen:

.....  
.....  
.....

Was ich tun kann, um dieses Gefühl besser in den Griff zu kriegen oder auszuhalten:

.....  
.....  
.....

**Verlangen nach Suchtmitteln („Suchtdruck“)**

Meine hilfreichen Strategien/Skills gegen Suchtdruck sind:

.....  
.....  
.....

**Notfallmedikament (vom Arzt):**

.....

- **Keine Benzodiazepine!**
- **Vorsicht bei Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln!**

**Verlangen nach Suchtmitteln („Suchtdruck“)**

Meine hilfreichen Strategien/Skills gegen Suchtdruck sind:

.....  
.....  
.....

**Notfallmedikament (vom Arzt):**

.....

- **Keine Benzodiazepine!**
- **Vorsicht bei Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmitteln!**

**Rückfallvertrag**

*„Ich werde alles mir Mögliche tun, um nicht rückfällig zu werden.“*

*Im Fall jeglichen Suchtmittelkonsums werde ich so rasch wie möglich folgendes tun:*

1. *Ich werde die Umgebung, in der ich konsumiert habe, verlassen.*
2. *Ich werde mit einer meiner Vertrauenspersonen Kontakt aufnehmen, um mit ihr meinen Rückfall zu besprechen. (Diesen Vertrag habe ich mit meinen Vertrauenspersonen durchgesprochen)“*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift*

**Rückfallvertrag**

*„Ich werde alles mir Mögliche tun, um nicht rückfällig zu werden.“*

*Im Fall jeglichen Suchtmittelkonsums werde ich so rasch wie möglich folgendes tun:*

1. *Ich werde die Umgebung, in der ich konsumiert habe, verlassen.*
2. *Ich werde mit einer meiner Vertrauenspersonen Kontakt aufnehmen, um mit ihr meinen Rückfall zu besprechen. (Diesen Vertrag habe ich mit meinen Vertrauenspersonen durchgesprochen)“*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift*