



Krisenplan

für

Name: _____

Geb.: _____

Diagnosen (vom Arzt):

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

Meine Selbsthilfegruppe

Name der Gruppe:

.....

Ort/Straße:

.....

.....

Tag/Zeit der Treffen:

.....

Ansprechpartner:

Name:.....

Tel.:

„Regelmäßiger Selbsthilfe-Gruppenbesuch verbessert die Abstinenzchancen erheblich!“

Telefonnummern von Bezugspersonen/Krisenanzeigern

| Name/Anschrift | Telefon |
|------------------|---------|
| | |
| | |
| | |
| Name / Anschrift | Telefon |
| | |
| | |
| | |
| Name / Anschrift | Telefon |
| | |
| | |
| | |
| Name / Anschrift | Telefon |
| | |
| | |
| | |

Wichtige Telefonnummern:

(Umfeldklärung)

Hausarzt:

.....

.....

.....

Stationäre Aufnahme vor Rückfall:
(Stabilisierung)

.....

.....

Entgiftungsstation:

.....

.....

Beratungsstelle:

.....

.....

.....

Sonstige Therapeuten:

.....

.....

.....

Weitere wichtige Kontakte

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

Name/Anschrift: Tel.:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie ich für mich sorgen kann:

(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:

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

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)“

Datum, Unterschrift