

Rückfälle vermeiden: Tipps

1. Vorläufig **nicht** mehr in die Feierabend-Bar gehen.
2. Beim Einkaufen die Alkohol-Abteilung meiden.
3. Leute meiden, mit denen man konsumiert. Leute treffen, die **nicht** konsumieren.
4. Programmänderung: Gesundes, regelmässiges Essen, Sport, ev. Neue Umgebung schaffen.
5. Sich nicht überschätzen, nicht absichtlich Orte besuchen, wo getrunken wird, nur um sich zu beweisen.
6. Neue Aktivitäten; neue Hobbys, Besuch von Selbsthilfegruppen (AA)
7. Lernen mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.
- 8.

Je länger man seine Abstinenz aufrechterhalten kann, desto grösser sind die Chancen auf eine langfristige Genesung. Wie bereits erwähnt, erleiden bis zu 85 % der Personen innerhalb ihres ersten Jahres der Abstinenz einen Rückfall. Die gute Nachricht ist, dass die Chancen auf langfristige Abstinenz umso grösser sind, je länger man seine Genesung aufrechterhalten kann. Wenn eine Person das erste Jahr lang abstinent bleiben kann, steigen ihre Chancen darauf exponentiell. Denke nicht, du seist geheilt, nur weil du an einem 28-tägigen stationären Behandlungsprogramm teilgenommen hast. Es wird dringend empfohlen, eine ambulante Drogen- und Alkoholbehandlung zu suchen und sich zusätzliche Unterstützung wie einen Abstinenzcoach und/oder einen Abstinenzbegleiter zu holen. Pflegen Sie ganzheitliche Genesungsgewohnheiten und umgeben Sie sich mit Gleichgesinnten, denen Ihr Wohlergehen am Herzen liegt.

Zum Beispiel AA.