

Notfallkoffer

Was ist bei Suchtdruck zu tun?

- Wasser o.ä. in großen Mengen trinken
- Orte vermeiden, an denen es Suchtmittel gibt
- Orte verlassen, an denen Du Dich nicht wohl fühlst
- Ziele vermeiden, wo sonst Suchtmittel gekauft wurden
- **Kontakt / Telefonat mit einer Vertrauensperson aufnehmen**
- Auf gute Freunde hören
- Kontakt zu konsumierenden Menschen meiden
- Suchtgespräche meiden; bei entsprechenden Anrufen einfach auflegen
- Ablenkung durch Sport, Hobbies, Spaziergänge etc.
- Den Tagesablauf planen und strukturiert durchführen
- Suchtmittelfreie Wohnung schaffen
- Erstes Glas stehen lassen und die nächsten 24h nichts konsumieren
- **Erfolge belohnen** z.B. Eis essen, etwas kaufen
- Selbsthilfegruppe besuchen

Notfallkoffer
unterwegs zu einem
zufriedenen Leben

