

X | DER → ○

X | KLEINE → ○

X | HELFER → ○

X | ZUR → ○

X | ABSTINENZ → ○

VORWORT

Da es in dem Umfeld des EUSG e. V. und der Selbsthilfegruppen einige gibt, die es auch nach langem und schwerem Substanzmissbrauch geschafft haben, langjährig abstinent zu leben, hatten wir die Idee, diese Menschen zu fragen, was ihre Strategien und Tricks sind, Rückfälle und Suchtdruck nach erfolgreicher Entwöhnung zu vermeiden, um diese wohl erfolgversprechenden Tipps dann zu veröffentlichen.

Wir wissen, dass die Sucht einfallsreich ist und uns stetig und überall begegnet. Dies erfordert also ebenso einfallsreiche und rundum Schutzmechanismen.



Wir haben also gefragt:

Wie kann ich mir selber helfen, clean zu bleiben?

Was sollte ich vermeiden?

Wo sind meine Grenzen?

Wie kann ich mich selber unterstützen?

Welche Tricks gibt es zur Vermeidung von Suchtdruck oder was ist zu tun, wenn ich ihn bereits habe?

Aus den Antworten ist eine sehr umfangreiche Liste geworden, aber - in der Tat: Es mögen nicht alle Punkte für jeden gelten, auch fehlen sicher einige, doch die Chance, clean zu bleiben, erhöht sich wohl mit der Anzahl der Punkte, die wir einhalten.



INHALT

- ▶ **ENTSCHEIDUNGEN & STRATEGIEN**
- ▶ **ACHTSAMKEIT**
- ▶ **GRENZEN**
- ▶ **ORTE**
- ▶ **SOZIALE NETZWERKE**
- ▶ **BEI SUCHTDRUCK**
- ▶ **PSYCHOLOGIE**
- ▶ **NOTIZEN**

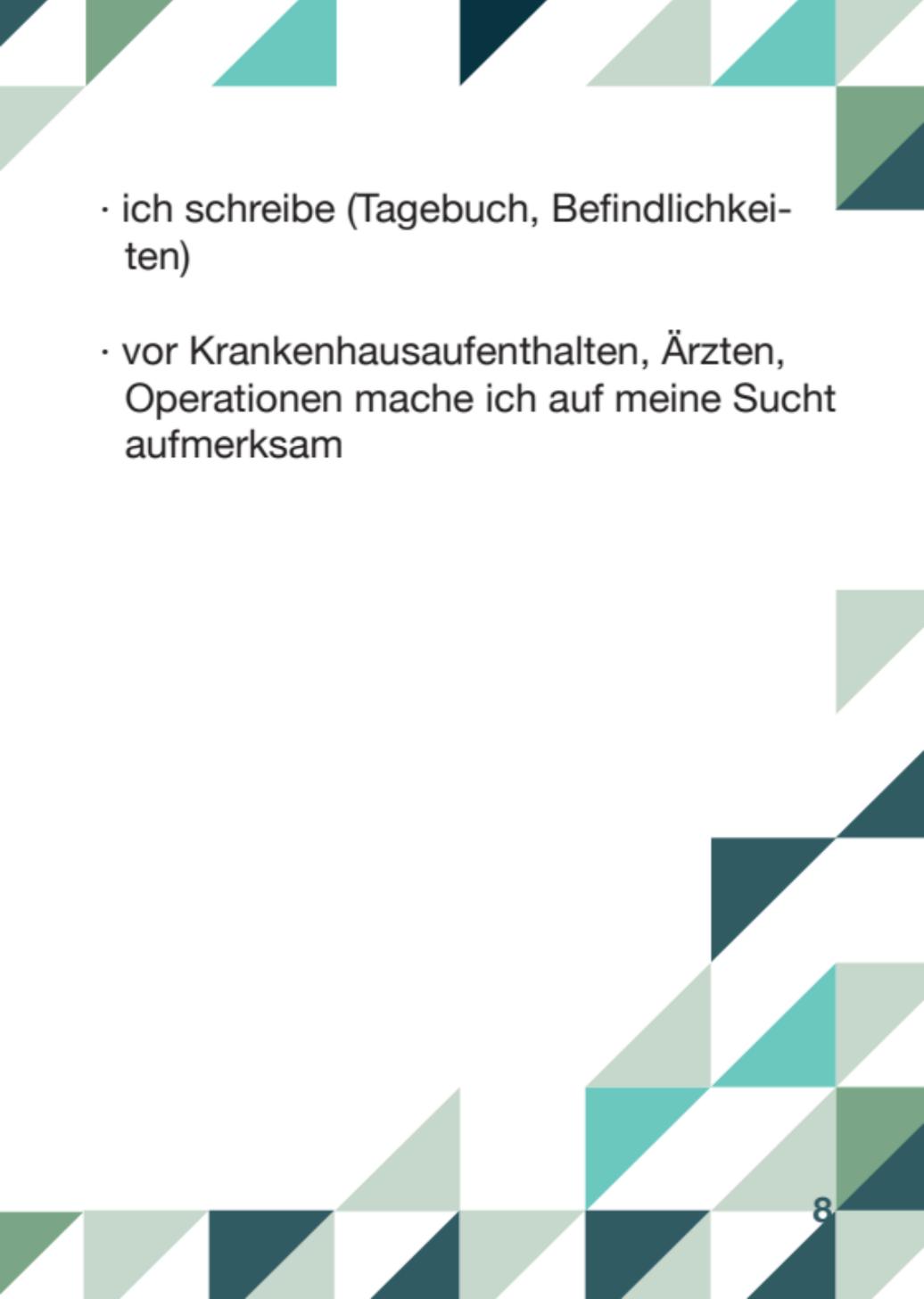


ENTSCHEIDUNGEN & STRATEGIEN

- Ich mache die Entscheidung, clean zu bleiben, von nichts und niemandem abhängig, ich treffe sie für mich ganz alleine und ohne Bedingungen
- ich definiere kurz-, mittel- und langfristige „realistische“ Ziele. Wo bin ich? Wo will ich hin? Was ist machbar?
- ich schaffe mir Tagesstrukturen (Bewegung, Freizeit in der Natur) und baue mir positive Erlebnisse in den Alltag, z. B. durch Kunst, Kultur, Natur oder Sport
- ich grenze mich von anderen konsumierenden Süchtigen - ja, auch wenn das Freunde oder Verwandte sind, ab
- ich baue mir einen cleanen Freundeskreis auf



- ich erstelle einen Notfallpass mit z. B. wichtigen Strategien und Telefonnummern von Menschen, die mir bei Rückfallgefahr helfen können. Was tue ich, wenn...?
- ich vermeide es, mich zu isolieren oder abzuschotten
- ich räume Dinge, die mich (negativ) beschäftigen aus, in dem ich z. B. darüber spreche oder schreibe. Ich verschiebe und verdränge nach Möglichkeit nichts. Ich suche möglichst zeitnah oder schon im Vorfeld das Gespräch und Austausch mit anderen hierüber
- ich betreibe bewusst Selbstfürsorge (z. B. regelmäßig gut essen, ausreichend trinken, genügend Freizeit und Schlaf)

- 
- ich schreibe (Tagebuch, Befindlichkeiten)
 - vor Krankenhausaufenthalten, Ärzten, Operationen mache ich auf meine Sucht aufmerksam



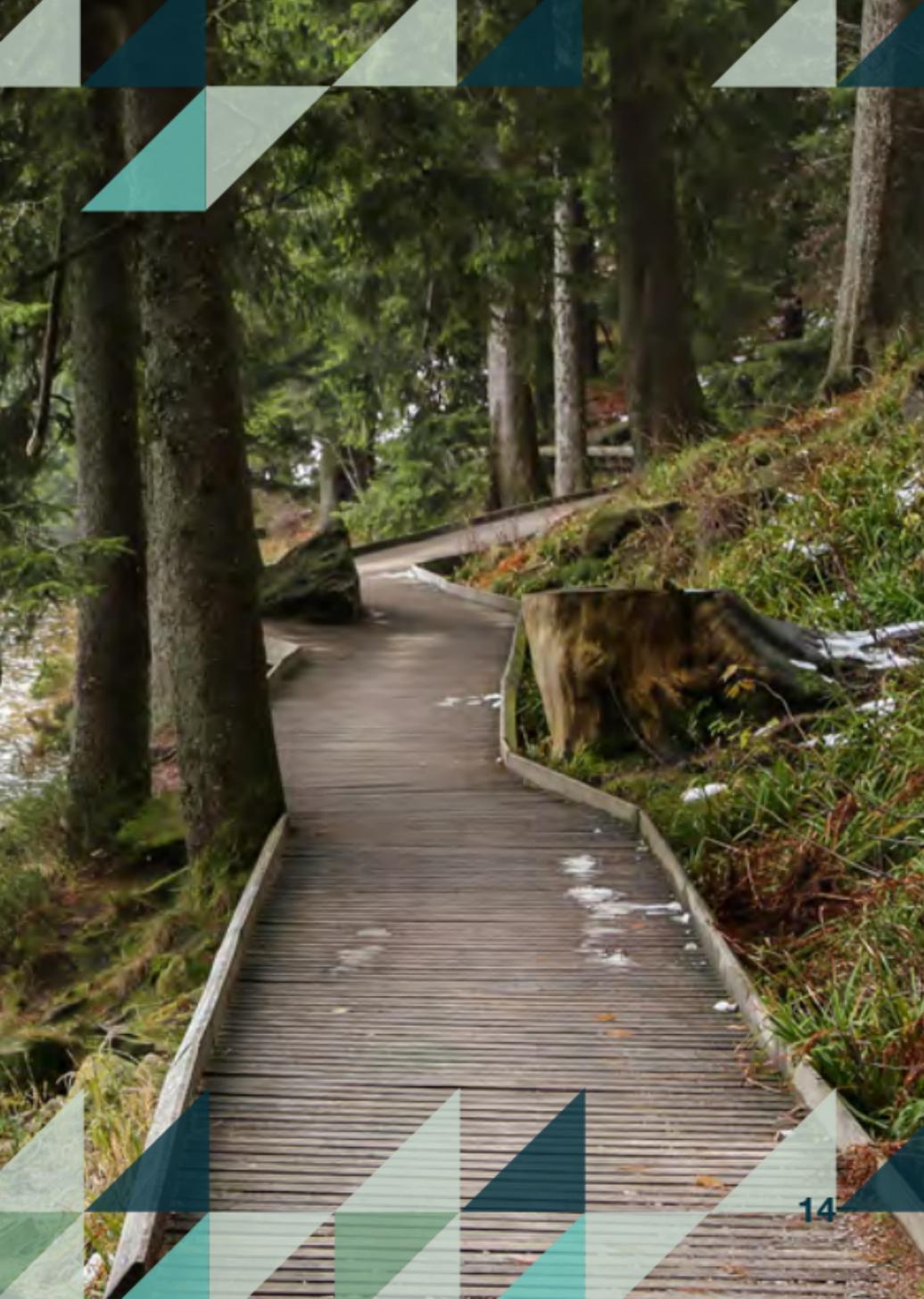
- Ich begeben mich nie unnötig in Gefahr und überlege schon vorher, ob ich mich in Gefahr begeben, wenn ich irgendwo hingehere oder irgendetwas tue
- ich achte darauf, dass ich mich nicht überfordere. Wie geht es mir heute? Traue ich mir das heute zu oder verschiebe ich das nach Möglichkeit besser?
- ich setze mich nur bei gewollten Veränderungen und bewusst heiklen Situationen aus um diese neu und positiv zu belegen. Niemals spontan oder zufällig!

- bevor Suchtdruck entsteht, mache ich mir klar, was gerade passiert und steuere, wenn nötig, bewusst und rational dagegen. Ich entferne mich mit „Verstand“ von der (negativen) „Gefühlsebene“!
- ich achte auf Suchtverlagerungen
- ich besuche Kurse und/ oder praktiziere (Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga)

- ich definiere den Begriff Abstinenz für mich eindeutig
- ich grenze mich klar gegenüber Menschen und Situationen ab, die die Einhaltung meiner Abstinenz gefährden könnten
- ich vermeide Überforderung und Stress
- ich vermeide, mich selber zu über- aber auch zu unterschätzen
- ich vermeide das „Helfersyndrom“ und konzentriere mich zuerst auf mich
- ich gefährde meine innere Balance für nichts und niemanden

ORTE

- ich meide Orte, an denen gedealt und konsumiert wird
- ich vermeide Kontakte zum Milieu oder zu „Szene“ nahen Personen
- ich verlasse bestimmte Situationen. Bei negativem Bauchgefühl in einer spontanen Situation, vor einer Person oder an einem Ort, der mich an früher erinnert und mir den Hals zuschnürt, bekomme ich leicht durch Ortswechsel Abstand
- ich suche geschützte und suchtmittelfreie Räume auf und/oder schaffe mir diese
- falls ich für mich riskante Orte aufsuchen muss oder will, bitte ich eine(n) cleane(n) Freund(in) mit zu gehen





SOCIAL
MEDIA

- Ich gestalte mein soziales Umfeld bewusst. Ich suche mir selbst aus, mit wem ich mich in meiner Freizeit beschäftige. Wer tut mir gut, wer nicht?
- ich gehe in eine Selbsthilfegruppe und lerne cleane Süchtige kennen
- ich mache eine Psychotherapie
- ich gehe unter Freunden, Nachbarn und Kollegen womöglich offen mit meiner Sucht um und beziehe sie mit ein
- ich pflege diese sozialen Kontakte
- ich integriere mich gesellschaftlich, ohne mich zu verlieren
- ich übernehme ein zu meiner Abstinenz passendes Ehrenamt

BEI SUCHTDRUCK

- unternehme ich erst einmal gar nichts und halte die Füße still. Meistens verschwindet der innerhalb von wenigen Minuten von ganz alleine.
- spreche ich umgehend mit informierten Freunden, Therapeuten über den Auslöser. Woher kam der Suchtdruck und warum?
- lenke ich mich ab
- gehe ich in die Selbsthilfegruppe oder
- wechsle ich die Situation / Umgebung
- halte ich mir die Konsequenzen vor Augen, die erneuten Konsum bedeuten
- weiß ich, dass Wasser, Tee oder Saft trinken hilfreich sein kann

- kann ich mich auch vor einem Rückfall jederzeit an eine Klinik zur Krisenbewältigung und Rückfallvermeidung wenden (Raum Breisgau-Hochschwarzwald ZfP, Emmendingen, Station 30-32)

PSYCHOLOGIE

- ich akzeptiere die Tatsache, dass ich suchtkrank bin und weiß, dass diese Krankheit immer wieder versucht, sich neue Wege zu bahnen und bin auf der Hut auch bei anderen Süchten, als meiner. Ich achte auf Suchtverlagerungen.
- ich gehe ehrlich mit Schwächen und Stärken um, stehe zu ihnen, akzeptiere mich, wie ich bin und bin womöglich authentisch gegenüber mir und anderen und hole mir auch Rückmeldungen hierzu ein
- ich glaube, ich bete, ich habe Vertrauen, bin gegenüber Spiritualität und universeller Hilfe aufgeschlossen
- ich scheue mich nicht, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen

- ich bin stolz auf das, was ich erreicht habe
- ich habe genug gelernt aus meinen negativen Erfahrungen mit Drogen
- ich übe mich in Geduld und lerne zu verzichten
- ich teile meine Zweifel und Hoffnungen mit anderen
- ich übernehme Verantwortung, bin immer selbst verantwortlich und nie Opfer
- zuletzt: glaube an dich selbst und vertraue Dir. Du hast mehr Kraft, als Du denkst.

IMPRESSUM

**EUSG e.V. -
Ex User Support Group e.V.**

Postanschrift
*Am Alten Sportplatz 1a
79238 Ehrenkirchen*

Email
eusgev@hotmail.com

