

„Abstinieren lernen“



Schritt 1: Alkoholkonsum protokollieren:

Beispiel:

„Sie möchten weniger Alkohol trinken. Die Teilnehmenden in unserer Organisation haben sich für eine alkoholfreie Lebensweise entschieden. Sie möchten einen anderen Weg gehen. Könnten Sie sich vorstellen, eine Woche lang Ihr Trinkverhalten zu protokollieren? So können Sie zunächst Ihre Ausgangslage ermitteln und dann nächste Woche festlegen, um wie viele Einheiten Sie ihren Konsum senken möchten.“

Schritt 2: Tagebuch besprechen:

Beispiel:

„Sie haben eine Woche lang Ihr Trinkverhalten protokolliert.

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?“

Schritt 3: Tägliche Trinkmengen und alkoholfreie Tage festlegen

Beispiel:

„Könnten Sie sich vorstellen, Ihr Trinkverhalten für die Tage der nächsten Woche zu planen? Gut für Ihre Gesundheit wäre es, wenn Sie sich auch ein oder zwei alkoholfreie Tage vornehmen. Haben Sie bereits Erfahrungen mit alkoholfreien Tagen? Befürchten Sie Entzugserscheinungen oder trauen Sie sich ein oder zwei alkoholfreie Tage zu? Wenn Sie Entzugserscheinungen befürchten, verzichten Sie auf komplett konsumfreie Tage. Dann ist eine ärztlich begleitete ambulante oder stationäre Entgiftung der richtige Weg für Sie.“

Schritt 4: Abstinenz-Plan besprechen

Beispiel:

„Sie haben bei unserem letzten Treffen Ihr Trinkverhalten für die letzten sieben Tage geplant.

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wie sind Sie mit den alkoholfreien Tagen klargekommen?
- Was möchten Sie jetzt tun, damit Sie dauerhaft weniger trinken?“



**Guttempler
in Deutschland**
Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel. 040 28407699-0

info@guttempler.de
www.guttempler.de



Das Tagebuch wird
gefördert durch die

BARMER

12/2018

Konsum planen

Planen Sie Ihren Konsum für die nächsten Wochen. Schreiben Sie die Anzahl der geplanten Konsumeinheiten (z. B. ein Bier, ein Joint) neben dem Wochentag in die Spalte „Plan“. Protokollieren Sie dann jede Konsumeinheit mit einem Strich. Wenn Sie keine Entzugserscheinungen befürchten, planen Sie gern ein oder zwei konsumfreie Tage ein.

Beispiel:

Tag	Plan	Anzahl
Mo	6	HHH oder BBBB

Konsum planen

3. Woche

Tag	Plan	Anzahl
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Konsum planen

4. Woche

Tag	Plan	Anzahl
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TAGEBUCH



Glückwunsch!

Sie möchten weniger Alkohol trinken oder Ihren Suchtmittelkonsum reduzieren? Dabei kann Ihnen dieses Tagebuch helfen.

1. + 2. Woche: Konsum protokollieren

Könnten Sie sich vorstellen, ein bis zwei Wochen lang Ihren Konsum zu protokollieren? So können Sie zunächst Ihre Ausgangslage ermitteln und danach festlegen, um wie viele Einheiten Sie Ihren Konsum senken möchten.

3. + 4. Woche:

Konsum planen (s. Rückseite)

Könnten Sie sich vorstellen, Ihren Konsum für die Tage der nächsten Wochen zu planen? Gut für Ihre Gesundheit wäre es, wenn Sie sich auch ein oder zwei konsumfreie Tage vornehmen, sofern Sie keine Entzugserscheinungen erwarten.

Haben Sie bereits Erfahrungen mit konsumfreien Tagen? Wenn Sie Entzugserscheinungen befürchten, verzichten Sie auf komplett konsumfreie Tage. Dann ist eine ärztlich begleitete ambulante oder stationäre Entgiftung der richtige Weg für Sie.

Konsum protokollieren

Machen Sie für jede Konsumeinheit (z. B. ein Bier, ein Joint) einen Strich.

Beispiel:

Tag | Anzahl
Mo | ~~###~~

Oder denken Sie sich für Ihren Konsum passende Kürzel aus, wie z. B. ein „B“ für ein Bier oder ein „J“ für einen Joint ...

Beispiel:

Tag | Anzahl
Mo | B B B J B

Konsum protokollieren

1. Woche

Tag	Anzahl
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

Konsum protokollieren

2. Woche

Tag	Anzahl
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

Ihr/e persönliche/r
Anprechpartner/in:

Name

Telefon

Nächster Gesprächstermin: