

„NEIN“ SAGEN

Natürlich kann es passieren, dass Du von alten Freund*innen aus Deiner **Konsumzeit** angesprochen wirst, ob Du mit Party machen willst, ob Du nicht doch nochmal was ziehen willst o.ä.

Dann kann es äußerst hilfreich sein, wenn Du sofort eine gut eingeübte und sicher vorgetragene „Nein, danke!“-Antwort parat hast.

Hier ein paar Beispiele aus Joseph Sharps Buch „Quitting Crystal Meth“ , um Dir Deinen eigenen Spruch zu basteln:

„Nein danke. Ich geh nicht mehr feiern. Die Substanz XY hat fast mein Leben zerstört. Also nochmal, nein.“

„Nein. Ich hab wirklich ein Problem mit der Substanz XY/Meinem Konsum und ich hab entschieden aufzuhören. Als meine Freundin/mein Freund wirst Du das bestimmt verstehen. Also sprich bitte nicht mehr mit mir darüber.“

„Nein, danke. Substanz XY/ Mein Konsum hat wirklich meine Gesundheit zerstört. Also geh ich nicht mehr feiern.“

Überlege Dir Deinen eigenen „Nein, danke“-Spruch und lerne ihn auswendig. Übe ihn immer wieder, z.B. mit cleanen Freund*innen in Rollenspielen und für verschiedene Situationen, damit Du ihn konsequent und ohne Zurückhaltung rüberbringen kannst.

P.S. Du bist natürlich überhaupt nicht verpflichtet, Deine Entscheidung anderen gegenüber zu begründen. Wenn für Dich ein einfaches, aber klares „Nein“ reicht, ist das völlig okay.

Hier hast Du Platz, um Deinen eigenen Spruch zu finden. Viel Erfolg!

Joseph Sharps Selbsthilfebuch „Quitting Crystal Meth“ findest Du hier:
<http://quittingcrystalmeth.breaking-meth.de/> (kostenlose Online-Version)