

SUCHTDRUCK BEGEGNEN

Hier haben wir aus verschiedenen Quellen Tipps zum Umgang mit Suchtdruck für Dich zusammengestellt. Schau einfach, was davon Dir eventuell weiterhelfen könnte. Du kannst Dir das Blatt auch ausdrucken und besonders hilfreiche Tipps farbig markieren. Am Ende des Blattes ist noch Platz für Deine eigenen Ideen und Strategien.

>> Tipps aus „Quittung Crystal Meth“ von Joseph Sharp (gelten aber auch für andere Substanzen)

Die gute Nachricht zuerst: Cravingsⁱ dauern nur 30 –90 Sekunden, solange Du nicht anfängst, Dich gedanklich in Richtung Konsum zu bewegen. Wenn Du es aussitzen oder dem Craving entgegenwirken kannst, wird es schnell wieder von selbst vorbeigehen.

Erzähl jemandem davon, und zwar gleich. Warte nicht auf später.

Spiel die Erinnerung bis zum bitteren Ende ab. Denk nicht nur an das Hochgefühl am Anfang, wenn Du drauf kommst. Überspring das und spul die Erinnerung bis zum bitteren Ende vor. Erinner dich, wie Du Dich beim letzten Mal am Ende gefühlt hast.

Besuche so schnell wie möglich eine Selbsthilfegruppe. Warte nicht auf später, sondern geh zum nächstmöglichen Treffen. Setz Dich einfach ruhig dazu oder teile Deine Erlebnisse mit.

Bleib immer in Bewegung. Bleib nicht sitzen und gib Dich dem Suchtdruck hin, sondern steh auf und beweg Deine Beine. **Bewegst Du Dich körperlich, wirst Du auch emotional in Bewegung kommen.**

Das Hauptziel ist, dem Craving den Weg abzuschneiden, indem Du es mit einem gelernten, neuen Verhalten unterbrichst.

>> weitere Tipps:

Abstinenzkarte basteln: Bastle Dir eine Visitenkarte - vorne notierst Du Deine **wichtigsten Abstinenzgründe**, hinten notierst Du

SUCHTDRUCK BEGEGNEN

Telefonnummern von Menschen, die Du in einer Krisensituation anrufen kannst. Steck Dir die Karte in Deine Geldbörse oder in die Handytasche - so hast Du sie immer schnell griffbereit.

Gegengedanken/Gegenaktionen auf Merkkärtchen **formulieren**: Lege eine Karteikarte mit Anweisungen an Dich, die Du bei Suchtdruck befolgst, an.

Jetzt bist Du dran!

Wenn ich das nächste Mal Suchtdruck habe, werde ich:

...vor die Tür gehen und einen Spaziergang machen.

... tief durchatmen und an etwas Schönes denken.

... dem Druck nicht gleich nachgeben, sondern erstmal 5 Minuten warten und mich ablenken. Habe ich dann immer noch Suchtdruck, warte ich nochmal 5 Minuten und schaue, was passiert.

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

Diese Informationen gelten aber auch für andere Substanzen!

ⁱ Was ist Craving?

Craving ist ein englischer Begriff, welcher übersetzt, „intensives Verlangen“/ „Begierde“ bedeutet. Dieser Begriff wird aber auch verwendet um das starke Verlangen/ den starken Wunsch nach einer bestimmten Substanz bzw. dessen Wirkung, unabhängig von körperlichen Entzugserscheinungen, zu beschreiben. Also ein Ausdruck für „Suchtdruck“.