

# 1-Jahres-Plan

1.			Karte 1			Karte 2					1.
2.											2.
3.											3.
4.											4.
5.											5.
6.											6.
7.											7.
8.											8.
9.											9.
10.											10.
11.											11.
12.											12.
13.											13.
14.											14.
15.											15.
16.											16.
17.											17.
18.											18.
19.											19.
20.											20.
21.											21.
22.											22.
23.											23.
24.											24.
25.											25.
26.											26.
27.											27.
28.											Katamnese28.
29.											29.
30.											30.
31.											31.

Entlassdatum      geplante Arzttermine      Termine ambulante Nachsorge      Risikotage      Aufgaben/Ziele

# Anleitung

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

der Erfolg Ihrer Behandlung hängt wesentlich davon ab, wie Sie das erste Jahr im Anschluss gestalten. Hierbei kommt es besonders auf eine gute Planung und eine systematische Selbstbeobachtung bei der Umsetzung an. Sie sollen ja nun Ihr eigener Therapeut werden. Schließlich würden wir gern den Kontakt zu Ihnen auch nach Abschluß der Behandlung halten. Der 1-Jahres-Plan soll Ihnen helfen, dies alles unter einen Hut zu bringen.

Gehen Sie bitte wie folgt vor:

## **Planung:**

- Als erstes tragen Sie in der ersten Zeile die Monate beginnend von Ihrer Entlassung ein und markieren Ihr Entlassdatum.
- Tragen Sie alle eventuellen Termine für eine ambulante Nachsorge ein (Besuch in der Beratungsstelle, regelmäßige Therapietermine)
- Markieren Sie alle Tage, an denen Sie voraussichtlich kritischen Trinksituationen ausgesetzt sein werden (z.B. Silvester, bestimmte Geburtstage oder Jahrestage)
- Notieren Sie alle Aufgaben und Ziele, die Sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen wollen

## **Erfolgsmessung:**

- Wählen Sie Zuhause einen Platz, an dem Sie Ihren Plan gut sichtbar aufhängen können.
- Streichen Sie jede Aufgabe, die Sie erledigt haben, und jeden Termin, den Sie wahrgenommen haben, mit einem **X** durch.
- Streichen Sie außerdem jeden Tag mit einem **X** durch, an dem Sie Ihre Punktabstinenz eingehalten haben.

## **Rückmeldung:**

- Innerhalb diesen ersten Jahres besteht das größte Rückfallrisiko innerhalb der ersten 3 Monate, weswegen wir diesen Zeitraum rot unterlegt haben. Wenn Sie diese Zeit überstanden haben, senden Sie bitte die erste Karte an Ihren Therapeuten
- Wenn Sie die ersten 6 Monate überstanden haben, senden Sie bitte die zweite Karte an Ihren Therapeuten
- Vergessen Sie bitte nicht auf unsere Befragung ein Jahr nach Ihrer Entlassung (sog. Katamnese) zu antworten. Sie helfen uns damit wesentlich, unsere Behandlungen ständig zu verbessern. Auch wenn Sie Ihre Punktabstinenz nicht eingehalten haben, sind wir sehr an Ihren Antworten interessiert.