

## Notfall-Plan-Vertrag

Ich bin mir bewußt, dass die Aufrechterhaltung meiner Abstinenz manchmal einige Anstrengung erfordert und hierbei die Hilfe von anderen Menschen äußerst nützlich sein kann. Diese Vereinbarung soll dazu beitragen, dass ich im Falle eines künftigen Rückfalls nicht in mein altes Trinkverhalten zurückfalle, sondern möglichst schnell wieder zur Abstinenz zurückfinde. Diese Vereinbarung enthält daher konkrete Schritte, die jeder der Beteiligten unternehmen wird, falls ich erneut Alkohol trinke.

**Ich habe mit \_\_\_\_\_ folgende Schritte für den Fall eines künftigen Rückfalls, und sei er noch so klein, vereinbart:**

Ich erkläre, dass ich im Falle eines künftigen Rückfalls:

- 1) die Rückfallsituation schnellst möglich verlassen werde
- 2) mich sofort mit \_\_\_\_\_ beraten werde
- 3) mich notfalls einer körperlichen Entgiftung unterziehen werde
- 4) mich erneut der Rückfallsituation aussetzen werde, um sie diesmal abstinent durchzustehen

**\_\_\_\_\_ erklärt, dass sie/er im Falle eines künftigen Rückfalls durch mich**

- 1) mir hilft, die Rückfallsituation möglichst schnell zu verlassen
- 2) sich jeder Ursachenforschung über die Entstehung des Rückfalls enthält
- 3) mich gegebenenfalls bei der Einleitung einer Entgiftung unterstützt
- 4) mich ermutigt, mich erneut der Rückfallsituation auszusetzen, um sie diesmal abstinent durchzustehen

Unterschriften:

\_\_\_\_\_