



# Finca Alavida



## Rückfall

Mit diesem Begriff sind für Betroffene häufig negative Assoziationen verbunden, wie ‚ich habe wieder versagt‘ oder ‚ich schaffe es sowieso nicht‘. Dabei ist der Rückfall eher die Regel als die Ausnahme in dem Bemühen um Abstinenz und gehört somit zum Ausstiegsprozess.

Dies ist jedoch kein Gutschein für einen noch auszuprobierenden Rückfall. Ein Rückfall kann zum vorzeitigen Tode führen!

### **Was mache ich als Betroffener?**

Sie haben nur eine Möglichkeit: sofort wieder aufzuhören. Bevor es zu spät ist und sie wieder in die Suchtspirale geraten. Kontaktieren Sie unmittelbar eine Vertrauensperson, mit der Sie über Ihren Rückfall sprechen können. Oder besuchen Sie die nächst mögliche Selbsthilfegruppe, wo Sie mit Gleichgesinnten darüber sprechen können. Offen darüber zu reden befreit Sie von Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen.

### **Was mache ich als Angehöriger?**

Machen Sie dem Trinker keine Vorwürfe. Versuchen Sie, in Ruhe mit ihm über die Geschehnisse zu sprechen. Ermutigen Sie ihn, zu seinem Rückfall zu stehen. Der Trinker sucht immer Gründe, wieder zu trinken, aber es gibt keine. Versuchen Sie ihm das zu erklären und führen Sie Gründe auf, die gegen ein Trinken sprechen. Helfen Sie ihm die oben genannten Wege zu gehen.