

Nutzungsanleitung – Rückfall-Reflexionsbogen

Begegnung e.V.

Dieser Bogen ist dafür gedacht, dass **du dir selbst Klarheit verschaffst** und **wir dich besser unterstützen können**. Er ist kein Test, keine Bewertung und kein Pflichtprogramm. Alles, was du aufschreibst, wird vertraulich behandelt.

Wann ausfüllen?

- Am besten zeitnah nach einem Rückfall, sobald du dich dazu bereit fühlst.
- Du kannst ihn **auch in mehreren Etappen** ausfüllen – es gibt keinen Zeitdruck.

Wie ausfüllen?

1. **Ehrlich und in deinen eigenen Worten.** Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.
2. **Nur das, was du teilen möchtest.** Wenn dir eine Frage zu persönlich ist, kannst du sie auslassen.
3. **Nutze den Platz für deine Gedanken.** Die Linien und Felder sind nur eine Hilfe – wenn du mehr Platz brauchst, hänge einfach ein Blatt an.
4. **Skalen ankreuzen:**
 - Suchtdruck: Wie stark war dein innerer Drang, zurückzufallen?
 - Emotionale Belastung: Wie stark hat dich die Situation emotional getroffen?

Wozu dient der Bogen?

- **Für dich:** Du erkennst Muster, Auslöser und Frühwarnzeichen besser.
- **Für uns:** Wir sehen, wo du Unterstützung brauchst und welche Stärken du bereits hast.

Was passiert danach?

- Du kannst den Bogen im Gespräch mit uns besprechen – musst aber nicht.
- Alles, was du teilst, hilft uns, dir gezielter zu helfen und Angebote anzupassen.

Rückfall-Reflexionsbogen – Begegnung e.V.

Dieser Bogen soll dir helfen, den Rückfall ehrlich und ohne Selbstvorwürfe zu betrachten. Ziel ist es, daraus zu lernen und gemeinsam Wege zu finden, deine Stabilität zu stärken.

1. Grunddaten

Datum des Rückfalls:

Uhrzeit:

Ort:

Substanz/Verhalten:

2. Was ist passiert?

Beschreibe den Ablauf in eigenen Worten:

3. Auslöser erkennen

Innere Auslöser (Gefühle, Gedanken, Stimmung):

Äußere Auslöser (Orte, Situationen, Menschen):

Gab es einen Wendepunkt, an dem dir klar wurde, dass es kritisch wird?

4. Frühwarnzeichen

Körperliche Anzeichen (z. B. Unruhe, Schlafprobleme):

Gedanken kurz vor dem Rückfall:

Veränderungen im Verhalten in den Tagen davor:

Suchtdruck-Skala: 0 = kein Druck, 10 = extrem hoch

■0	■1	■2	■3	■4	■5	■6	■7	■8	■9	■10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Emotionale Belastung: 0 = keine Belastung, 10 = extrem hoch

■0	■1	■2	■3	■4	■5	■6	■7	■8	■9	■10
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

5. Reaktion nach dem Rückfall

Gefühle unmittelbar danach:

Handlungen direkt nach dem Rückfall:

Mit wem hast du darüber gesprochen?

6. Ressourcen & Hilfen

Was hat dir geholfen, wieder stabil zu werden?

Wer oder was hat dich unterstützt?

Welche Angebote im Verein wären hilfreich?

7. Schutzfaktoren

Was hat trotz Rückfall gut funktioniert und dich davor bewahrt, tiefer abzurutschen?

8. Für die Zukunft lernen

Was kannst du beim nächsten Mal anders machen?

Welche Situationen/Auslöser möchtest du künftig vermeiden oder gezielter vorbereiten?

Positive Aktivitäten oder Routinen, die du fest einbauen willst:

9. Persönliche Zusammenfassung

In ein bis zwei Sätzen: Was nehme ich aus dieser Erfahrung mit?

10. Nächster Stabilisierungsschritt

Was möchte ich heute noch tun, um mich zu stabilisieren?

Ressourcen-Reminder:

Ressourcen-Reminder:

Begegnung e.V., Info Gruppenleiter Christian – 01792273418

Dr. Dr. Siegfried Fritzsche – 01723130481