Mein erster Schritt

Notizen für das Gespräch in der Hausarztpraxis oder Beratungsstelle

Nehmen Sie dieses Blatt mit in die Hausarztpraxis oder zur Beratungsstelle. Sie müssen es niemandem zeigen. Es hilft Ihnen, im Gespräch nichts zu vergessen.

1. Worum es geht

Was nehme oder tue ich?

Wie viel und wie oft?

Seit wann ungefähr?

Habe ich schon versucht, weniger zu nehmen oder aufzuhören? Was ist passiert?

2. Was mir auffällt

Bitte ankreuzen, was zutrifft.

☐ Schlafprobleme ☐ Unruhe oder Zittern ☐ gedrückte Stimmung ☐ Angst ☐ Vergesslichkeit

☐ Streit zu Hause ☐ Probleme bei der Arbeit ☐ Geldsorgen

Sonstiges:

3. Welche Medikamente ich nehme

Name	Dosis	seit wann

4. Meine Fragen

Kreuzen Sie an, was Sie fragen möchten, und ergänzen Sie eigene Fragen.

- ☐ Ist mein Konsum gesundheitlich bedenklich?
- ☐ Kann ich allein reduzieren oder brauche ich einen begleiteten Entzug?
- ☐ Welche Untersuchungen sind sinnvoll?
- ☐ Welche Beratungsstelle oder Behandlung empfehlen Sie mir?
- ☐ Wer übernimmt die Kosten?

Eigene Fragen:

5. Was ich mir wünsche

6. Was wir vereinbart haben

Nächster Termin:

Hilfe: Suchtberatungsstellen: www.dhs.de/einrichtungssuche.html · Sucht & Drogen Hotline 01806 313031 (täglich 8–24 Uhr, 20 Cent pro Anruf) · TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 (kostenlos, rund um die Uhr) · Notfall 112