

#einfachfürdichda

# CHECK YOURSELF!

Welche Substanzen  
habe ich konsumiert?



Notdienst für Suchtmittelgefährdete  
und -abhängige Berlin e.V.

Dieses zweiwöchige Tagebuch hilft dir, deinen Substanzgebrauch besser einzuschätzen und herauszufinden, in welchen Momenten du konsumierst.

Notiere dir in den nächsten 14 Tagen täglich, wann, warum und welche Substanz du konsumiert hast. Warst du alleine? Wo genau warst du, als du Konsumdruck hattest?

Bevor es losgeht, schreibe hier deine ganz persönlichen Konsumregeln für die nächsten 14 Tage auf.

1.

2.

3.

Beschreibe hier die Situationen, in denen du in der Vergangenheit Konsumdruck verspürt hast und lege dir am besten schon mal einen Plan und eine Strategie für diese Situationen in der Zukunft zurecht. Dann kannst du in diesen Momenten schnell darauf zurückgreifen.

Innerer Auslöser (Langeweile, Stress, Wut, Angst...)	Meine Strategie für die nächsten 14 Tage (Verlassen der Situation, Glas Wasser trinken...)

Montag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Dienstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Mittwoch	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Donnerstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Freitag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Samstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:



Sonntag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Montag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Dienstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Mittwoch	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Donnerstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Freitag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Samstag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:

Sonntag	06-10 Uhr	10-15 Uhr	15-20 Uhr	20-01 Uhr	01-06 Uhr
Alkohol					
Kokain					
Heroin					
Cannabis					
Amphetamin					
GBL/GHB					
Ketamin					
Nikotin					
Medikamente					
Sonstige Substanzen					
Sonstige Substanzen					

Meine Risikosituationen heute waren:

Meine Strategien waren erfolgreich/ nicht erfolgreich, weil:

Ich war alleine/ nicht alleine:

Ich bin heute zufrieden/ nicht zufrieden, weil:



## Hier sind unsere **Erste Hilfe Tipps für Dich:**

**Lenk dich ab!** Trink ein großes Glas Wasser, beiß in eine Chillischote oder wann hast du eigentlich das letzte Mal deinen besten Freund angerufen?

**Ausweichen!** Die Situation triggert dich? Verlasse den Raum oder die Gruppe. Sofort!

**Konsumutensilien entsorgen!**  
Alles was dich triggern kann, wirf es weg!

**Gedankenkreisel stoppen!** Sag laut Stopp zu dir selbst und kneife dich. Das hilft die Spirale in deinem Kopf zu stoppen.

**Achtsamkeit!** Atme ruhig und ganz bewusst ein und aus, das lenkt ab und beruhigt!

**Akzeptiere!** Halte deinen Konsumdruck bewusst aus. Er geht vorbei. Versprochen!

**Bleib dran!** Mache dir bewusst, wieviel Kraft und Energie du schon in dein Projekt gesteckt hast.

## **Notfallnummern:**

**Bei Gefahr von Überdosierung oder kritischen gesundheitlichen Situationen: 112**

**Sucht & Drogenhotline: 01806 313031**

**Drogennotdienst: 030-19237  
(24h Hotline)**

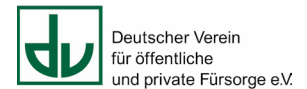
**Berliner Krisendienst: 030 - 390 63 00**

**Sozialpsychiatrische Dienste der Berliner Bezirksämter: 115**

**Mein persönlicher Kontakt (Mein Partner\*in/  
Freund\*in/Mitbewohner\*in):**

**Das nächste, für meinen Wohnort zuständige Krankenhaus:**

## Mitgliedschaften und Förderer und Träger:



Notdienst für Suchtmittelgefährdete  
und -abhängige Berlin e.V.

\* Dieses Dokument ist Eigentum des Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.  
Eine Vervielfältigung ist nicht gestattet. Das Dokument kann gegen eine Schutzgebühr erworben werden.




## **Kontakt:**

Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.

Genthiner Straße 48, 10785 Berlin

T: 030- 19237 (24h-Hotline)

E-Mail: [dnd@notdienstberlin.de](mailto:dnd@notdienstberlin.de)

 [drogennotdienst.de](http://drogennotdienst.de)

 [drogennotdienst](https://www.instagram.com/drogennotdienst)

 [notdienstberlin](https://www.facebook.com/notdienstberlin)

Infos zu Substanzen, Wirkungsweisen, Risiken und Konsumregeln findest du auch in der App: **knowdrugs!**