

Jahr	Promillebereich	Ereignisse		
1995	0			
1996	0,3	erste Erfahrung Alkohol	1. Freund	1. Clique
1997	0,3	Flucht in die vermeindliche Freiheit		
1998	0,4	18 !!!	Überforderung 1. Auto	Gefühl von Überforderung
1999	0,4	Führerschein		
2000	0,7	Abitur	Start Ausbildung	Selbstbewußtsein
2001	1	erste Schwierigkeiten Beziehung	unglücklich	
2002	1			
2003	1,5	Ausbildung Ende	arbeitslos / neuer ungeliebter Job	Gewalt, schlimmer Streit
2004	1,7	erste eigene Wohnung	Überforderung	unglücklich
2005	2,2	Job Ende	arbeitslos	schlimme Streitigkeiten
2006	2,7	Ende Beziehung	1. TF	
2007	2,8	Zeitjob	Gartenhaus	Studium / Eigentumswgh.
2008	3	Entgiftung	Kennenlernen Ehemann	Therapie
2009	0	1. MPU	jetziger Job	Selbstständigkeit Ehemann
2010	0	Probleme Job Ehemann	Wechsel Mann zu Küpers	Zusammenziehen + 2 Haushalte
2011	0	Mann Umzug nach Emlichheim	Ende SHG KW	Hochzeit
2012	0	Start KW Zentrum	ICSI + FG	
2013	0	Umzug ins neue Haus	KW Kryo	ICSI
2014	0	Schlaganfälle Schwägerin	Schwägerin Pflegefall	
2015	0	Pflege Omas	Tod d. Omas	
2016	0	Schlaganfall Schwager	Kontaktabbruch Schwager	
2017	0	Krankheit Tochter Bezugsperson	Hilfe Bezugsperson	1. Herzinfarkt Mann
2018	0	Reha Ehemann	Neustart	
2019	0	Kryo + FG / Zusammenbruch Mann	keine Ursache KW gefunden Ende KW	Tod Schwägerin
2020	0,5-1	Versöhnung Schwager	Corona / erste Trinkfeste	Tod Klaus / Lockdown ich
2021	1,5	große Sorgen	Tod erster Hund	Jetziger Hund
2022	2	Versuch Neustart		
2023	2,5	1. Entgiftung	Mann Krankenhaus	2. Herzinfarkt Mann
2024	3	weitere Entgiftung	"nervlich am Ende"	2. TF
2025	0	Große Herzop Mann	2. Therapie / DBT / Kufe	Selbstbewußtsein
2026	0	Spaß an Aufarbeitung	neue Freunde + SHG Freunde	2. MPU
2027	0	Start Ausbildung Suchtkrankenhelfer		