Zur Person:

Name:
Alter: 31 Jahre
Wohnort:
Beruf: Berufskraftfahrerin
Status: Verheiratet
Kind: 1Sohn 11 Jahre
Hobby´s: Klettern, Fotografieren, Malen

Verkehrsauffälligkeit – wie kam es dazu?

06.08.2022 16:05Uhr
Verkehrkontrolle: 12,6 ng/ml
THC COOH: 72,8 ng/ml
Konsum: Freitag abend 19Uhr - 23uhr 2 Joints
Samstag ca 1 - 1/2 Std vor Fahrtantritt ca 14:30Uhr 1 Joint geteilt

Konsumverlauf:
Seit meinen Jobverlust im April 2022 am Wochenende 1-2 Joints.

Abstinenz: 06.08.2022 sofort Aufgehört

Meine Schwachstellen:

Ich kann nicht über Gefühle sprechen
Perfektionist ungern Fehler gemacht
Konnte keine Grenzen setzen
Konnte nicht Nein sagen
Stress u. Leistungsdruck

Meine Stärken:

Lernfähig
Zielstrebig
Geduldig
Zuverlässig

Alkohol/ Drogen/ Punkte – wozu?

Bedürfnis: Zugehörigkeit
Gedanken und Gefühle unterdrücken
Abschalten und den Alltag vergessen
Unzufrieden ausgenutzt gefühlt
Stress entgegen zuwirken
Erlebnisdrang zeit für mich selbst

Was würde ich gerne anders machen?

Ich kann über Gefühle sprechen
Einstellungsänderung Fehler sind Menschlich
Ich kann Grenzen setzen - Ich kann Nein sagen - Ich kann um Hilfe bitten - Besserer Ausgleich
Mache mir keinen Stress & Druck -
Zufriedener mit meinem Leben - Work Life Balance
Kontakt zu Konsumenten vermeiden

STOP

Präventiv (regelmäßig)

um Hilfe bitten
Sport machen Klettern
Spazieren gehen
über Gefühle reden
Kontakt zu Konsumenten vermeiden

Gefahrensituation:
Unzufriedenheit
Stress & Leistungsdruck
Kontakt zu Konsumenten
Frühwarnsignale:
Unwohlsein
Margenschmerzen
Kloss im Hals

Notfallplan:
1. Von der Situation entfernen den Raum verlassen
2. 15min Auszeit nehmen & Spazieren gehen oder Atemübungen
3.Problem analysieren und nach Lösungen schauen
4.Grenzen aktzeptieren um Hilfe bitten & über Gefühle reden