

✓ Blatt K: Meine Konsumgeschichte in Abschnitten

Datum: _____

Zu den Kapiteln 6 bis 12

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Das Blatt, das den ganzen Band begleitet. Du füllst es in deinem Substanzkapitel zum ersten Mal aus und in Kapitel 12 noch einmal, dann ausführlicher. Leg beide Fassungen nebeneinander. Der Unterschied ist selbst schon ein Ergebnis.

Bei mehreren Substanzen füllst du es je Substanz einmal aus, auf getrennten Blättern, und legst sie danach nebeneinander. Bei Substitution und bei ärztlicher Verordnung trägst du die Behandlung als eigenen Abschnitt ein – sie gehört zu deiner Geschichte, auch wenn sie kein Konsum ist. Bei Kokain trägst du im Feld „Wie viel und wie“ auch ein, **mit wem.**

Substanz: _____ ☐ Erste Fassung ☐ Zweite Fassung Datum: _____

Erster Abschnitt: der Anfang.

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Zweiter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Dritter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Vierter Abschnitt: _____

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Letzter Abschnitt: jetzt.

Wann: _____ Wie oft: _____

Wie viel und wie:

Was in dieser Zeit los war:

Zwei Hinweise zum Ausfüllen. Die mittleren Abschnitte benennst du selbst – „Regelmäßig“, „Täglich“, „Verdichtet“, „Dazwischen“, „Erster Ausstieg“, was auf deine Geschichte passt. Und der Abschnitt, in dem zum ersten Mal ein Wort wie *allein* oder eine feste Tageszeit steht, ist fast immer der aufschlussreichste.

Den letzten Abschnitt füllst du auch dann aus, wenn dort „gar nicht“ steht. Was seit dem Vorfall anders ist – Schlaf, Antrieb, Stimmung –, gehört in das Feld „Was in dieser Zeit los war“. Damit arbeitet Kapitel 13.