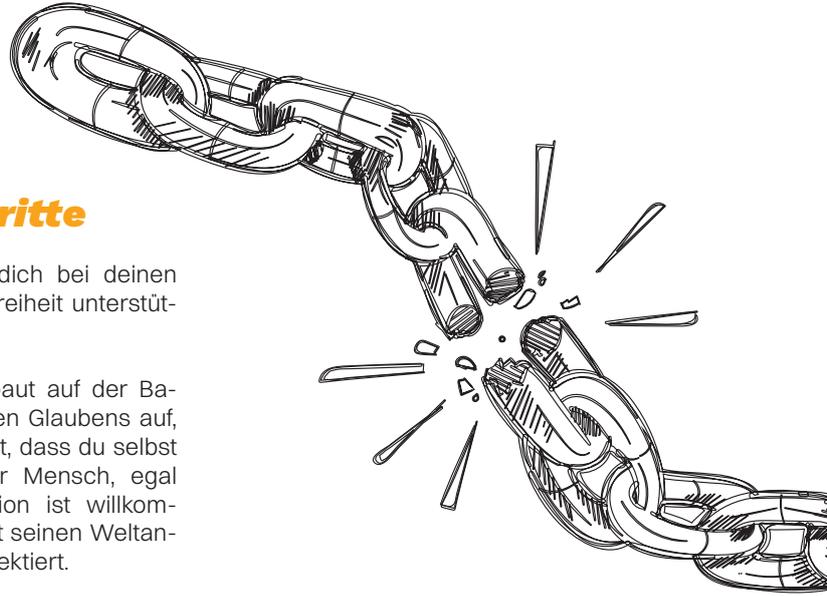




# ESCAPE. jetzt



## Vorgehen – Die 12 Escape Schritte

Das erste Treffen ist ein unverbindliches Standortgespräch, in dem du das Vorgehen genauer erläutern bekommst und du den Begleiter kennenlernst. Die Beratungen finden alle im vertraulichen 1:1 Gespräch statt und unterliegen der seelsorgerlichen Schweigepflicht.

Das Escape-Ausstiegsprogramm beinhaltet 12 Treffen über ein Jahr verteilt, damit du Zeit hast, neue Gewohnheiten zu etablieren. In jedem Treffen wirst du über deine Abstinenz und/oder Rückfälle Rechenschaft geben und reflektieren. An den Treffen werden aufeinanderfolgende Themen durch-

genommen, die dich bei deinen Schritten in die Freiheit unterstützen.

Das Programm baut auf der Basis des christlichen Glaubens auf, bedingt aber nicht, dass du selbst Christ bist. Jeder Mensch, egal welcher Konfession ist willkommen, und wird mit seinen Weltanschauungen respektiert.

Die Eckdaten zur Begleitung werden am Anfang gemeinsam schriftlich vereinbart. Der Teilnehmende verpflichtet sich, Filtersoftware auf allen internetfähigen Geräten zu installieren.

**Erstgespräch | Standortbestimmung**  
(→ Ja oder Nein für eine Begleitung)

<b>Abstinenztraining</b>	1.) Kapitulation/Umkehr
	2.) Suchtanalyse
	3.) ESCAPE-Plan ausarbeiten
	4.) Auslöser und Rituale erkennen
<b>Grenzen   Lebensstil</b>	5.) Reine Gedanken
	6.) Freunde und Beziehungen
	7.) Onlineverhalten, Zeitmanagement und Hobbies
	8.) Beziehung zu Gott
<b>Innere Heilung   Identität</b>	9.) Gesunde Sexualität
	10.) Herkunftsfamilie - Gott ist dein Vater
	11.) Neues Herz - neues Handeln
	12.) Rückblick, Standpunkt und Ausblick

Dauer: 1 Jahr