

Alkohol

**Ein Leitfaden für Jugendliche zum Thema Alkohol.
Mit Informationen, Fragebogen und Anregungen.**

SINN UND GEBRAUCH DIESES LEITFADENS

Diese Broschüre will dich wie ein Reiseführer durch verschiedene Themen begleiten.

Dabei geht es einmal um dich und deine Welt und um das Thema Alkohol. Du wirst die Möglichkeit haben, dir Fragen zu stellen, Neues zu erfahren, über gewisse Dinge nachzudenken und Entscheidungen zu fällen. Am Anfang stehen Fragen zu dir und deiner Umgebung. Deine Antworten geben dir Hinweise auf deinen Alkoholkonsum. Ein zweiter Abschnitt stellt die Frage nach deinen Erfahrungen mit Alkohol und will dem WARUM deines Mehr-oder-Weniger- oder Gar-nicht-Konsums auf die Spur kommen. Am Ende der Gedankenreise interessiert die Frage: WIE WEITER? Dazwischen findest du in einigen **INFO-Kästchen** ausgewählte Informationen zu verschiedenen Themen.

HINWEIS

Die Themen und Fragen in diesem Heft sind zum Teil persönlich, was eben auch heißt, dass deine Antworten anders aussehen, als diejenigen deines Freundes, deiner Freundin, deiner SchulkameradInnen oder KollegInnen. Versuche also vorerst für dich allein deine Gedankenreise zu machen, bevor du darüber mit anderen diskutierst.

UND

Tests und Fragebogen können nur beschränkt Aussagen über einzelne Personen machen. Du entscheidest also in den Auswertungen jeweils selbstständig, was für dich zutrifft.

Bist du bereit? Hast du Lust und ein wenig Zeit? So lass uns auf die Reise gehen!

1. ICH UND MEINE WELT

Wie „alkoholgefährdet“ bin ich?

Kreuze die für dich zutreffende Antwort an!

01 In den letzten Monaten

- A** bin ich so richtig gut drauf (von kleinen Ausnahmen abgesehen)
 B geht es mir recht gut
 C bin ich nicht so zufrieden
 D hatte ich etliche Probleme (oder habe sie zum Teil noch)

02 Ich langweile mich

- A** sehr oft
 B oft
 C manchmal
 D praktisch nie

03 Wenn mich etwas ärgert, bedrückt, quält, traurig oder wütend macht, kurz wenn es mir besch.... geht, (das wahrscheinlichste, häufigste Verhalten ankreuzen)

- A lasse ich es raus (körperlich oder mit Worten)
- B ziehe ich mich zurück
- C schlucke ich es runter
- D spreche ich mit jemandem darüber
- E lenke ich mich ab (Musik, Fernsehen usw.)
- F bin ich zu jedem, der mir begegnet, stinksauer
- G trinke ich Alkohol
- H gehe ich spazieren
- I lasse ich mir nichts anmerken

04 Ich möchte möglichst schnell erwachen und selbstständig werden

- A trifft zu
- B trifft nicht zu

05 In meiner Clique, Klasse wollen mich zwei gute FreundInnen mit allen Mitteln dazu bringen, etwas (warum nicht Alkohol trinken?) mitzumachen, das ich eigentlich nicht möchte.

So wie ich mich kenne, würde ich am ehesten

- A klar bei meinem „NEIN“ bleiben
- B versuchen, die KollegInnen umzustimmen
- C dem Frieden zuliebe nachgeben
- D „JA“ sagen, um die KollegInnen nicht zu verlieren
- E ich weiß es nicht

06 Ich tue Dinge NICHT, zu denen ich eigentlich Lust hätte, weil es sich nicht gehört

- A trifft zu
- B trifft hie und da zu
- C trifft nicht zu

07 Ich bin mit meinem Aussehen und mit meinem Körper im Moment

- A sehr zufrieden
- B recht zufrieden
- C nicht so zufrieden
- D gar nicht zufrieden

08 Ich fühle mich (durch die Schule, Familie oder anderes) gestresst

- A stimmt sehr oft
- B stimmt oft
- C stimmt selten
- D stimmt nicht

09 In meiner Familie (Eltern und Geschwister) wird

- A häufig Alkohol konsumiert (tägl. z.B. 1 Bier pro Person zum Essen)
- B sehr viel Alkohol konsumiert (tägl. mehr als 1 alkoholisches Getränk pro Person)
- C ab und zu Alkohol konsumiert
- D wird kein Alkohol getrunken

10 Meinen 5 besten FreundInnen konsumieren Alkohol

- A sehr oft (täglich)
- B oft (mehrmals pro Woche)
- C ab und zu (einmal in der Woche)
- D kaum (einmal im Monat)

11 Von meinen KlassenkameradInnen konsumieren regelmäßig Alkohol

- A nahezu alle
- B die meisten
- C einige
- D kaum einer

12 Meine Freundin/mein Freund konsumiert Alkohol (gemeint ist eine Liebesbeziehung)

- A sehr oft (täglich)
- B oft (mehrmals pro Woche)
- C ab und zu (einmal in der Woche)
- D kaum (einmal im Monat)
- E ich habe gar keine(n)

13 Im Umgang mit dem anderen Geschlecht bin ich ziemlich unsicher und verschüchtert

- A** stimmt sehr oft
- B** stimmt oft
- C** stimmt manchmal
- D** stimmt nie

14 Mit den Personen, die mir nahestehen, kann ich über alles reden und werde auch verstanden

- A** trifft absolut zu
- B** trifft nur begrenzt zu
- C** trifft nicht zu

15 In meinem Beruf/in der Schule

- A** kann ich meine Fähigkeiten und Interessen einigermaßen ausleben
- B** werde ich von meinen KollegInnen und Vorgesetzten/LehrerInnen akzeptiert
- C** denke ich nur an den Feierabend/die Freizeit
- D** bin ich meistens völlig fehl am Platz
- E** bin ich abends öfters frustriert und erledigt
- F** nimmt man mich zu wenig ernst

Die Tabelle zur Ermittlung deiner Punktezahl findest du auf der nächsten Seite.

AUSWERTUNG

Meine Gesamtpunktezahl beträgt:

0-12 Punkte

Vieles spricht dafür, dass du dich in einem Umfeld (Schule, Familie, Beruf, Freunde) bewegst, das für dich kaum suchtfördernd ist. Du konsumierst Alkohol in den allermeisten Fällen genussvoll und kontrolliert.

Solltest du trotz dieser niedrigen Punktezahl öfters größere Mengen Alkohol oder eine anderes Suchtmittels konsumieren, dann geh bitte die Fragen noch einmal durch und überlege dir, ob nicht manchmal eine andere Antwort zutreffender gewesen wäre.

Dein Kommentar:

.....
.....

13-19 Punkte

Deine Punktezahl, obwohl nicht ganz so tief, deutet immer noch klar darauf hin, dass dein Umfeld (Schule, Familie, Beruf, Freunde) wenig suchtfördernd ist. Du konsumierst zwar ab und zu Alkohol, hie und da auch in größeren Mengen, dabei steht aber nicht das Lösen von „Problemen“ im Vordergrund.

Der Umgang mit Alkohol hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluß anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Manchmal scheinen bei dir diese Themen in der Luft zu liegen.

Dein Kommentar:

.....
.....

20-27 Punkte

Deine Punktezahl liegt in der oberen Hälfte und deutet darauf hin, dass bei dir ein mäßiges „Alkohol-Risiko“ besteht. Das heißt, dass du bereits mehr oder weniger regelmäßig, ab und zu auch größere Mengen Alkohol konsumierst. Der Umgang mit Alkohol hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Du lebst in einem Umfeld (Schule, Familie, Beruf, Freunde), in dem sich einige Bereiche auf dich ungünstig auswirken. Überlege dir, wo du etwas ändern könntest.

Dein Kommentar:

.....
.....

mehr als 28 Punkte

Im Vergleich mit anderen Jugendlichen ist bei dir das Risiko größer, dass dein Umgang mit Alkohol einmal zum Problem wird oder dass du schon jetzt Schwierigkeiten damit hast. Alkohol hat viel mit dem aktuellen Befinden, mit dem Einfluss anderer, mit Vorbildern und geltenden Regeln zu tun. Bei dir scheint einiges in Richtung Alkohol-Missbrauch hinzudeuten. Wie siehst du das?

Dein Kommentar:

.....
.....

Auf dieser Seite findest du die Tabelle zur Bestimmung deiner Punktezahl, die Auswertung dazu findest du auf Seite 3.

01	A=0	B=1	C=2	D=3					
02	A=3	B=2	C=1	D=0					
03	A=0	B=1	C=2	D=0	E=2	F=1	G=3	H=1	I=2
04	A=2	B=0							
05	A=0	B=0	C=3	D=3	E=2				
06	A=3	B=1	C=0						
07	A=0	B=1	C=2	D=3					
08	A=3	B=2	C=1	D=0					
09	A=3	B=1	C=0	D=0					
10	A=4	B=2	C=0	D=0					
11	A=3	B=2	C=1	D=0					
12	A=3	B=1	C=0	D=0	E=0				
13	A=3	B=2	C=1	D=0					
14	A=0	B=1	C=3						
15	A=0	B=0	C=1	D=4	E=2	F=2			

I N F O

Jugendliche und ihr Alkoholkonsum

Untersuchungen haben ergeben:

- Ein gutes Klassenklima und ein gutes Verhältnis der Eltern zur Schule machen die Jugendlichen glücklicher.
- Wenn sich 11 – 16jährige in der Schule wohlfühlen, konsumieren sie massiv weniger Alkohol und Tabak.
- Fast alle Jugendlichen beginnen erstmals mit Gleichaltrigen Alkohol zu konsumieren.
- Den größten Einfluss haben die besten Freunde und Freundinnen.
- Jugendliche, die sich nicht wohl fühlen, konsumieren mehr Alkohol.
- Das Trinken von Alkohol wird oft mit Erwachsensein, das Leben locker nehmen und unabhängig werden in Zusammenhang gebracht.

Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Burschen? Ja!

Manche Mädchen meinen:

- Alkohol trinken sei ein Zeichen von Gleichberechtigung.

Manche Burschen meinen:

- Alkohol trinken sei cool, und wer viel verträgt ist besonders cool.

Wir, Frauen und Männer, wissen:

- Personen, die bei jeder Gelegenheit Alkohol konsumieren, sind weder gleichberechtigter noch cooler, weniger gestresst oder sorgloser.
- Ein allzu sorgloser Umgang damit führt bei Jugendlichen relativ schnell zu einer Suchthaltung.

I N F O

Wirkungen und Auswirkungen des Alkohols

Bereits zwischen 0,2 und 0,5‰ Alkohol im Blut kommt es zu einer Verschlechterung der Konzentrationsleistung, einer Tendenz zur Selbstüberschätzung und – was vor allem für AutofahrerInnen besonders gefährlich ist – zu einer Einschränkung des peripheren Sehvermögens (derjenige Teil des Blickfeldes, den wir „am Rand“ wahrnehmen).

Bei einem Blutalkoholspiegel von bis zu 1,5‰ („leichter Rausch“) kommt es zu einem Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, vermehrtem Rede- und Tätigkeitsdrang, einer Verminderung der Kritikfähigkeit und einer allgemeinen Enthemmung.

Bei einem Blutalkoholspiegel von mehr als 1,5‰ („mittelschwerer und schwerer Rausch“) treten Gehstörungen, Orientierungsstörungen, Bewusstseinsstörungen und im Extremfall eine Bewusstlosigkeit auf.

Abbau von Alkohol im Körper

Der Abbau von Alkohol im Körper erfolgt sehr langsam. Nur ca. 0,1 Promille werden in der Stunde abgebaut. 95 Prozent werden in der Leber chemisch in Fett, Kohlendioxid und Wasser umgewandelt, der Rest wird über die Lunge und die Haut ausgeschieden.

Das Ausscheiden von Alkohol über die Lunge führt zur „Alkohol-Fahne“.

Risiken bei regelmäßigem Konsum über viele Jahre

Während früher angenommen wurde, dass die Leberschäden auf die schädigenden Begleitstoffe in den verschiedenen Getränken zurückzuführen sind, weiß man heute, dass der Alkohol direkt das Lebergewebe schädigt und zu verschiedenen Krankheiten (Leberentzündung, Leberzirrhose, Leberkrebs) führt.

Weiters kommt es zu Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Nervensystems, der Bauchspeicheldrüse, der Verdauungswege, der Muskeln, des Magen-Darm-Trakts und der Knochen. Chronischer Alkoholmissbrauch erhöht das Risiko, einen bösartigen Tumor im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich zu entwickeln.

Was sagt das Gesetz?

Wer sich in einem durch Alkohol oder Suchtgifte beeinträchtigten Zustand befindet darf ein Fahrzeug weder lenken noch in Betrieb nehmen.

In Österreich gilt ein Zustand von **0,5‰ oder mehr** als beeinträchtigt.

Achtung: Führerscheineulinge müssen die ersten zwei Jahre unter 0,1‰ bleiben (Probeführerschein!).

Die Unkenntnis der verstärkenden Wirkung eines Medikaments (z.B. Aspirin, Antibiotika) entschuldigt nicht vor einer Bestrafung.

„Ab-und-zu-KonsumentInnen“

Was bedeutet für dich das Konsumieren von Alkohol?

Wenn du den Fragenkatalog ausgefüllt hast, weißt du mehr! Wenn du Alkohol konsumierst, dann in folgenden Situationen: Kreuze alles an, was für dich zutrifft. Auswertung siehe nächste Seite.

- allein
- mit KollegInnen zusammen
- mit meiner Freundin/meinem Freund
- vormittags

- ___ nachmittags
- ___◇ vor Prüfungen/Situationen, die mir Angst machen
- ___ abends
- ___● im Restaurant
- ___∞ wenn ich mich fallen lassen möchte
- ___≈ nach dem Essen
- ___≈● bei Partys
- ___△ einfach so
- ___◇● nach der Schule
- ___△ zum Genießen
- ___∞ wenn ich die Welt mit anderen Augen sehen möchte
- ___◇ nach Prüfungen/Situationen, die mir Angst machen
- ___● wenn mir jemand ein Glas (Bier, Wein) anbietet
- ___◇# wenn mir langweilig ist
- ___◇# beim Warten
- ___△ wenn es mich „gluschtet“
- ___●# in der Pause
- ___∞ wenn ich von allem genug habe
- ___◇ wenn ich nervös bin
- ___ draußen
- ___≈ bei guter Stimmung
- ___◇ bei Stress
- ___◇ wenn ich wütend bin
- ___ zusammen mit Zigaretten
- ___# in neuen Situationen
- ___△ ich weiß es nicht

AUSWERTUNG

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Antworten auf die Frage: „Warum konsumierst du eigentlich Alkohol?“ Das hängt unter anderem mit der anregenden und gleichzeitig entspannenden Wirkung von Alkohol zusammen. Die folgende Auswertung gibt dir Hinweise darüber, was bei dir das Trinken von Alkohol attraktiv macht. Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

● Antworten

Du trinkst mit anderen und vielleicht auch wegen anderer Leute. Das Konsumieren von Alkohol gemeinsam mit anderen kann das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken, kann Eindruck machen, kann „in“ und „cool“ sein, kann das Gefühl stärken, dazuzugehören. Dass du wegen anderen Alkohol konsumierst, kann bedeuten: nachmachen, bluffen, überredet werden, nicht Nein sagen können. Und bei dir?

Antworten

Du trinkst in Verlegenheits- und Langweilesituationen, weil die Zeit schneller vergeht, weil du dann etwas zu tun hast, weil die Nervosität etwas verschwindet, oder ... Was ist es bei dir?

◇ Antworten

Du trinkst, wenn dir alles um dich herum zuviel wird. Im leicht betrunkenen Zustand ist es dir dann wieder möglich, dem „Ganzen“ ein paar angenehme Seiten abzugewinnen.

∞ Antworten

Du trinkst, um dich vom Alkohol „berauschen“ zu lassen. Überlege dir, welche anderen „Rauscherlebnisse“ für dich noch eine Bedeutung haben. Ist der Alkohol die einzige Möglichkeit, diese Bedürfnisse auszuleben?

≈ Antworten

Viele Personen, die ab und zu Alkohol konsumieren, sagen spontan: „Das ist doch ein Genuss!“ Wenn du auf einer Party Alkohol konsumierst, geht es vielleicht auch darum, dich an etwas festzuhalten, Verlegenheit zu überspielen – oder ist es wirklich der reine Genuss?

△ Antworten

Du weißt eigentlich nicht, warum du Alkohol konsumierst und magst auch nicht darüber nachdenken. Wie siehst du das?

- ___ Δ zusammen mit Zigaretten
- ___ # in neuen Situationen
- ___ Δ ich weiß es meistens nicht

Ich trinke pro Woche in etwa ___ (Bier), ___ (Wein), ___ (harte Getränke).

AUSWERTUNG

Jeder ist in seinen Vorlieben und Besonderheiten ein bisschen anders als die anderen. Niemand ist bei der obigen Beschreibung zum genau gleichen Ergebnis gekommen wie du. Es ist aber aufgrund der Situationen, in denen du Alkohol konsumierst, möglich, etwas über den „Zweck“, den Sinn auszusagen, den der Alkohol bei dir hat. Vielleicht findest du heraus, warum du doch sehr häufig Alkohol konsumierst, und was er dir bringt. Welches Symbol findest du bei deinen Antworten am häufigsten?

● **Antworten (GesellschaftstrinkerIn)**

Beim Trinken von Alkohol spielen oft die FreundInnen, der/die PartnerIn, Vorbilder, die Familie, also die anderen eine große Rolle. Wer will schon alleine dastehen, ausgelacht werden, als „Feigling“ bezeichnet werden? Alkoholtrinken ist oft ein Zeichen für: „Ich gehöre auch dazu!“ ... Und bei dir?

Antworten (Verlegenheits- und LangeweiletrinkerIn)

Viele Leute trinken, um Zeit, Langeweile oder das Gefühl von Leere zu überbrücken. Wenn ich nicht weiß, was mit der Zeit anzufangen, wenn im Fernsehen „nichts“ läuft, wenn mich jemand „versetzt“, usw. Und du?

≈ **Antworten (GenusstrinkerIn)**

Du trinkst bei einem Familienfest ein Glas Sekt, ein andermal mit Freunden z. B. ein „Hooch“. Dabei trinkst du nicht nur wegen der Wirkung, sondern da du bei bestimmten Anlässen verschiedene Getränke sehr wohl kennen und schätzen gelernt hast. Gegen so einen Umgang mit Alkohol ist selbstverständlich nichts einzuwenden.

◇ **Antworten (Entspannungs- und StresstrinkerIn)**

Für viele bedeutet Alkoholtrinken Entspannung, Pause, oft auch eine Art Belohnung. Tendierst auch du dazu, dich öfters mit z. B. einem Bier zu belohnen?

∞ **Antworten (RauschtrinkerIn)**

Viele verbinden mit der berauschenden Wirkung des Alkohols die Möglichkeit, für einige Zeit von der Wirklichkeit „abzuschalten“, um sie zumindest vorübergehend hinter sich zu lassen. Im Alkoholrausch werden dann Gefühle ausgelebt und Dinge getan, die einem nüchtern oft wieder peinlich sind. Wie ist das bei dir?

Δ **Antworten**

Alkohol kann abhängig machen! Körperlich und seelisch. Wie du das herausfinden kannst? **Ganz einfach:**

Versuche eine gewisse Zeit (mind. vier Wochen, oder so!) aufzuhören, und schau, was passiert. Der von regelmäßigen KonsumentInnen oft gehörte Satz „Ich könnte schon aufhören, wenn ich wollte, ich will jedoch im Moment nicht“ entpuppt sich beim konkreten Versuch als schwieriges Unterfangen. (Einmal im Jahr sollte eigentlich jede/r versuchen, einige Wochen gar nichts zu trinken, um zu beobachten, wie es ihm/ihr dabei geht.)

I N F O

Wie ist das mit der Abhängigkeit?

Bis es zu einer Abhängigkeit kommt dauert es eine gewisse Zeit, welche von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Allerdings wissen wir, dass bei Beginn des Alkoholmissbrauchs in einem Alter von 15 Jahren die Zeit bis zur Ausbildung einer Abhängigkeit erheblich kürzer ist (5 – 6 Monate), als wenn erst mit 20 Jahren oder später damit begonnen wird (5 – 10 Jahre).

Man unterscheidet zwischen körperlicher und seelischer Abhängigkeit. Besteht bereits eine körperliche Abhängigkeit, so kommt es einige Zeit nach dem letzten Alkoholkonsum zu sogenannten Entzugserscheinungen (Zittern, Schweißausbrüche, innere Unruhe, trockener Mund, etc.).

Ein weiteres Kennzeichen ist die Toleranzbildung, das heißt, dass der Körper immer größere Mengen Alkohol benötigt, um dieselbe Wirkung zu erfahren.

Die seelische Abhängigkeit, die in der Regel vor der körperlichen eintritt, ist gekennzeichnet durch ein unstillbares Verlangen Alkohol zu konsumieren, welches dazu führen kann, dass der Betroffene selbst den größten Aufwand nicht scheut, um wieder zu seinem Suchtmittel zu kommen.

I N F O

Möglichkeiten der Beratung für Betroffene und Mitbetroffene

Nicht selten leiden Jugendliche viel länger an einer schwer erträglichen Situation, als dies eigentlich notwendig wäre. Es gibt heute Beratungsstellen, die dir für Anliegen und Fragen kostenlos und anonym zur Verfügung stehen.

Folgende Einrichtungen bieten dir gerne Hilfestellung oder Unterstützung, wenn

- dir dein Umgang mit Alkohol bereits Sorgen bereitet
- du unter dem Alkoholkonsum eines Angehörigen leidest
- du einfach Interesse an weiteren Informationen zu diesem Thema hast:

B I N (Beratung, Information und Nachsorge für Alkohol und Medikamentenabhängige, Abhängigkeitsgefährdete und deren Angehörige)
Mo – Do von 9 – 12 und von 12 – 16 Uhr
Tel. 05223/53636, Schmiedtorgasse 5/III, 6060 Hall

AUSKÜNFTE ERHÄLTST DU AUCH BEI:

kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz
Mo – Do von 8 – 16 Uhr
Tel. 0512/585730, Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck

Kinder & Jugendanwalt für Tirol
Mo – Do von 8 – 18 Uhr, Fr von 8 – 12 Uhr
Tel. 0512/1708, Sillgasse 8, 6020 Innsbruck

Infoeck, Jugendinfo Land Tirol
Mo – Fr von 12 – 18 Uhr, telefonisch erreichbar: Mo – Fr von 9 – 18 Uhr, Tel. 0512/1799,
Kaiser-Josef-Str. 1, Ecke Anichstraße, 6020 Innsbruck.

Informationen über Beratungsstellen in den einzelnen Bezirken erhältst du beim Verein **B I N**.

3. DIE LETZTE KURZE FRAGE:

Wie soll es bei dir weitergehen?

Du hast dir Gedanken gemacht zum Thema Alkohol, du hast versucht, dich in dieser Hinsicht besser kennen zu lernen. Die wichtigste Erkenntnis aus diesen Fragen ist für dich:

.....

.....

.....

Möchtest du in Zukunft etwas an deinem Verhalten ändern? Du hast die Wahl.

Deine Antwort ist:

- ja
 nein
 ich weiß nicht

KOMMENTAR

- **Für Genusstinker, Gelegenheitstrinker, diejenigen, die keinen Alkohol konsumieren:**
Wir wünschen dir mit deinem kontrollierten, genußvollen und bewußten Umgang mit Alkohol weiterhin alles Gute.
- **Für solche, die ihren Konsum einschränken möchten:**
Glückwunsch zu dieser Entscheidung! Lass dich nicht gleich bei der ersten Schwierigkeit entmutigen! Lies die Tips im Info-Kästchen unten!
- **Für solche, die nichts ändern wollen:**
Wir danken dir für deine Ehrlichkeit und dein Mitmachen.
Jede und jeder muß letztlich für sich selbst entscheiden und dafür die Verantwortung übernehmen.

I N F O

Einige Tipps

- Solltest du noch Fragen, oder Interesse an zusätzlichen Informationen haben, wende dich an eine der Institutionen, die auf Seite 10 der Broschüre angegeben sind.
- Wenn dir der Umgang mit Alkohol von jemand in deinem näheren Umfeld (Familie, Freunde, etc.) Sorgen bereitet, so scheue nicht davor zurück, dich an Leute zu wenden, die extra dafür da sind, dir zu helfen (Seite 10!).
- Überlege dir, was dir fehlen würde, wenn du in Situationen, in denen du bisher Alkohol konsumiert hast, keinen trinken würdest.
- Versuche eine Woche lang auf etwas zu verzichten, das du sonst gewohnheitsmäßig gerne tust (z.B. eine Fernsehserie schauen) und beobachte dabei deine Gefühle.

Willst du mehr wissen?



Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/585730, Fax DW 20
E-mail: office@kontaktco.at, Internet: www.kontaktco.at