

Take care!

Tipps zum Umgang mit Alkohol:

Wie viel Alkohol du verträgst, hängt von deiner körperlichen und seelischer Verfassung ab. Außerdem spielt der Gewöhnungsgrad eine Rolle.

Folgende Tipps sollen Dir helfen, Spaß beim Feiern zu haben und doch sicher durch den Abend und wieder nach Hause zu kommen:

- ✓ Trink langsam und nicht durcheinander!
- ✓ Greif zwischendurch auch zu alkoholfreien Getränken, am besten Wasser!
- ✓ Sei vorsichtig mit Alkoholpops und Mixgetränken – süß aber Wirkung wie Whisky!
- ✓ Trinke nicht, wenn du einen klaren Kopf brauchst – Restalkohol am nächsten Tag!
- ✓ Kein Alkohol in Kombination mit Medikamenten = gefährliche Wechselwirkung!
- ✓ Sag auch mal NEIN zu einem Drink, wenn Du schon genug hast oder keine Lust!
- ✓ Lass die Finger vom Alkohol, wenn du nicht gut drauf bist!
- ✓ Vereinbart eine Person, die nüchtern bleibt und auf die anderen achtet!
- ✓ Achte darauf, dass niemand abstürzt und alleingelassen wird!
- ✓ Respektiere wenn jemand keine Lust auf Alkohol hat!
- ✓ Fahr mit niemanden mit, der getrunken hat!
- ✓ Bei sexuellen Übergriffen – lass Dir das nicht gefallen und hol dir sofort Hilfe!

Herzliche Einladung zum

RISIKOCHECK



Hallo,

du bist im Umgang mit Alkohol an deine Grenzen gekommen und willst nicht noch einmal im Krankenhaus landen? Zwischen Spaß und unberechenbarem Risiko verläuft oft nur ein schmaler Grat.

Teste deine Risikobereitschaft, um herauszufinden, was für ein Risikotyp du bist und komm zum **RISIKOCHECK!**



HaLT-Team

Verena Sulfrian (Dipl.-Sozialpädagogin,
HaLT-Koordination, 07121 165515)

Felix Gaser (Sozialpädagoge)

Marina Schilling (Sozialpädagogin)

Anastasia Stavrakidou (Sozialpädagogin)



Jugend- und Drogenberatung Reutlingen
Albstraße 70/1
72764 Reutlingen
Tel. 07121 16550

HaLT ist als Bundesmodellprojekt entwickelt worden und an vielen Standorten in ganz Deutschland präsent. Projektziele sind Hilfen für Jugendliche mit schädlichem Alkoholkonsum und kommunale Präventionsnetzwerke, die Verantwortung, Vorbild und eine Kultur des Hinsehens fördern. Weitere Infos: www.halt.de

RISIKOCHECK

- Gruppe oder einzeln
- Dauer: 1-2h
- Ort: Jugend- und Drogenberatung Reutlingen
- Inhalt:
 - Infos zum Thema Alkohol und Reflexion deiner Risikosituation
 - Vor- und Nachteile von Risikosituationen
 - Lernen, Grenzen zu erkennen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen
 - Eigene Regeln für den Umgang mit Alkohol entwickeln



Beispiel Risikocheck: Hier werden die Simulationsbrillen getestet.