

## WER TRINKT UND WARUM?

Manche trinken, um sich zu entspannen und kontaktfreudiger zu sein. Andere mögen alkoholhaltige Getränke, weil sie den Geschmack gut finden. Für manche ist Alkohol etwas Besonderes im Alltag. Einige trinken Alkohol, um Probleme zu vergessen oder um unangenehme Gefühle zu betäuben.

Für einen bewussten Umgang mit Alkohol hilft es, sich selbst gut zu kennen und sich zu fragen: Wann und warum trinke ich Alkohol?

Ein ernsthaftes Risiko gehst du ein, wenn

- du aus Gewohnheit trinkst,
- du die Kontrolle über die Menge oder das Aufhören verlierst,
- du einen „Filmriss“ hast.

**Alkohol berauscht, macht Stimmung, betäubt, aber er löst keine Probleme!**

## TIPPS FÜR EINEN BEWUSSTEN UMGANG MIT ALKOHOL

Trink keinen Alkohol:

- wenn du mit Fahrrad, Moped oder Auto unterwegs bist,
- wenn du arbeitest oder lernst,
- wenn du Medikamente nimmst oder krank bist,
- wenn du Stress hast,
- wenn du schwanger bist.

Lass dich nicht überreden.

Es ist okay und selbstbewusst, „NEIN“ zu sagen, wenn du nicht trinken willst.

## WENN DU ALKOHOL TRINKST ...

- Trink nicht auf leeren Magen.
- Trink nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser oder ein alkoholfreies Getränk.
- Trink langsam und nicht durcheinander.
- Sei vorsichtig, wenn du Selbstgemixtes aus Flaschen ohne Etiketten trinkst.
- Vergewissere dich bei neuen Getränken, wie „stark“ sie sind.
- Kombiniere Alkohol nicht mit Medikamenten, Cannabis und anderen Drogen.
- Rechne damit, dass du manchmal empfindlicher auf Alkohol reagierst als sonst oder als andere Menschen.

## ALKOHOL UND DEINE MITMENSCHEN

- Alkohol enthemmt und kann Gewalt fördern. Achte auf deine eigenen Grenzen und die der anderen Menschen.
- Wenn du Sex hast, vergiss nicht auf ein Kondom.
- Steig nicht zu einer Person ins Auto oder aufs Moped, die Alkohol getrunken hat.

Mit dem Promille-Kalkulator kannst du deine Promille-Werte berechnen unter [www.1-2-free.at](http://www.1-2-free.at) im infocorner.

Impressum:  
Medieninhaber und Herausgeber:

Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH & wienXtra-jugendinfo

F.d.I.v.: Dr. Artur Schroers (ISP)

Redaktion: Mag<sup>a</sup> Margit Bachschwöll (ISP),

Stefan Kühne, MSc (wienXtra),

Mag<sup>a</sup> Brigitte Wegscheider (ISP),

Mag<sup>a</sup> Viki Weißgerber (wienXtra)

Gestaltung: Paul Lechner

Druck: Walla Druck, 1050 Wien.

Juni 2014

## ALKOHOLVERGIFTUNG – ZU VIEL GETRUNKEN?

Trinken kann tödlich ausgehen – als Folge von jahrelangem und regelmäßigem Alkoholkonsum, von Unfällen und akuten Vergiftungen.

Junge und nicht an Alkohol gewöhnte Menschen sind auch durch kleinere Mengen gefährdet. In der Wirkung schwer einschätzbar ist Hochprozentiges, weil „rasch“ viel Alkohol ins Blut gelangt.

## TIPPS, WENN JEMAND ZU VIEL GETRUNKEN HAT:

Schwer betrunkene Jugendliche brauchen Hilfe. **Lass sie nicht alleine.**

Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, fehlenden Reflexen (zwicken!) ruf auf jeden Fall sofort die Rettung (144).

Weiters kann dich der Ärztefunkdienst (Tel. 141) beraten und hat Schweigepflicht.

Gefährlich wird es, wenn die oder der Betrunkene vor sich hindämmert oder nicht mehr ansprechbar ist. Zögere nicht, die Rettung zu verständigen, wenn du dir unsicher bist.

## AB WANN DARFST DU ALKOHOL TRINKEN, KAUFEN ODER BESITZEN?

unter 16 Jahren: Alle Arten von Alkohol sind verboten.

zwischen dem 16. und 18. Geburtstag: Getränke, die keinen gebrannten Alkohol enthalten, sind erlaubt (z.B. Bier, Sekt). Verboten sind harte Getränke wie z.B. Wodka, Tequila, Rum und Alkopops.

ab dem 18. Geburtstag: Alle Sorten von Alkohol sind erlaubt.

## INTERESSIERT?

Lies mehr dazu in der pocket-info Alkohol.



## HIER BEKOMMST DU BERATUNG UND HILFE:

### Rat auf Draht

Tel. 147 (rund um die Uhr)  
[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

### wienXtra-jugendinfo

Babenbergerstraße 1, 1010 Wien  
Tel. 01/4000-84 100  
[www.jugendinfowien.at](http://www.jugendinfowien.at)

### checkit!

Gumpendorfer Straße 8, 1060 Wien  
Tel. 01/4000-53 650  
[www.checkyourdrugs.at](http://www.checkyourdrugs.at)

### Dialog: Integrative Suchtberatung Gudrunstraße

Gudrunstraße 184, 1100 Wien  
Tel. 01/604 11 21  
[www.dialog-on.at](http://www.dialog-on.at)



# Alkohol

Die schnelle Info für junge Leute

