

AUSFALLERSCH EINUNGEN NACH ALKOHOL

AB 0,3 PROMILLE

Die kleine Menge Alkohol wirkt enthemmend und du wirst kontaktfreudiger. Deine Sehleistung verschlechtert sich und dein Reaktionsvermögen lässt nach.

AB 0,5 PROMILLE

Nicht nur dein Sehvermögen, sondern jetzt auch dein Hören ist eingeschränkt und du kannst Geschwindigkeiten weniger einschätzen.

AB 0,8 PROMILLE

Dein Gesichtsfeld wird weiter eingeschränkt (Tunnelblick) und deine Reaktionszeit verlängert sich um das Doppelte. Du wirst leichtsinnig und überschätzt dich selbst.

ZWISCHEN 1,0 UND 2,0 PROMILLE

Dein Sprechen, dein Sehen, deine Wahrnehmung und deine Merkfähigkeit werden immer schlechter. Du beginnst orientierungslos zu werden.

ZWISCHEN 2,0 UND 3,0 PROMILLE

Du befindest dich in einem Betäubungsstadium. Deine Bewegung und deine Reaktion sind unkoordiniert. Durch Erbrechen versucht dein Körper deinen Magen vom Alkohol zu befreien.

AB 3 PROMILLE

Ab diesem Stadium bringst du dein Leben in Gefahr. Reflexlosigkeit, Gedächtnisverlust und schwache Atmung sind die Symptome der Alkoholvergiftung. Es drohen dir Atemstillstand, Lähmungen, Koma und Tod.

Adressen/ Web-Infos

Hilfe vor Ort:

Caritasverband für den Kreis Höxter e.V.
Beratungszentrum Brakel
Kirchplatz 2, 33034 Brakel
sucht@bz-brakel.de
Telefon 05272 / 3714-60
www.bz-brakel.de

Hilfe im Netz:

www.drugcom.de
www.ginko-stiftung.de (Landesstelle für Prävention)
www.caritas.de
www.ginko-stiftung.de – What´s Alk (Selbsttest)
www.hoexter.khwe.de (Spurensicherung bei sexueller Gewalt)

Mit freundlicher Unterstützung von:



Herausgeber:

Kreis Höxter - Jugendamt
Moltkestraße 12
37671 Höxter
Telefon: 05271/965-3712
www.kreis-hoexter.de



Bildnachweis: Titel: Yakobchuk Olena@stock.adobe.com, Innen: Kzenon @stock.adobe.com

LET'S TALK ABOUT

ALKOHOL

Tipps für Jugendliche



8 TIPPS FÜR EINEN KLAREN KOPF

1. Plane, wie du nach Hause kommst

Sprich mit deinen Freunden oder deinen Eltern, wer zurückfahren oder dich abholen möchte. Deine Freunde dürfen dann natürlich nichts trinken.

2. Wenn deine Freunde Druck machen

Gehe selbstbewusst damit um, wenn du nichts trinken möchtest. Manchmal ist das schwer - dann können dir Notlügen helfen:

„Nee, danke, von Alkohol bin ich immer mies drauf“
„Ich bin mit dem Auto hier und trinke nichts, wenn ich fahre.“
Orientiere dich an Freunden, die auch nichts trinken möchten.

3. Kein Alkohol auf leeren Magen

Alkohol wirkt stärker, wenn du wenig gegessen hast.

4. Bleibt zusammen

Achtet aufeinander.

Zusammen rausgehen- zusammen feiern- zusammen bleiben.

5. Behalte einen klaren Kopf

Nur so kannst du Menschen und Situationen einschätzen.

Trinke zwischendurch immer wieder alkoholfreie Getränke.

6. Lass dir viel Zeit beim Trinken

Meide Trinkspiele. Alkohol wirkt nicht sofort. Beim schnellen Trinken verlierst du schnell den Überblick über die Menge.

7. Das Internet vergisst nie

Es kann passieren, dass jemand peinliche Fotos oder Videos von dir aufnimmt und sie ins Netz stellt. Solche Bilder können dich nicht nur dein Image, sondern auch deinen späteren Job kosten. Lass diese entfernen und sprich mit einer Person deines Vertrauens darüber.

8. Vorsicht vor K.o.-Tropfen

Lasse dein Getränk niemals unbeaufsichtigt. Bitte deine Freunde darum, auf dein Getränk aufzupassen und wenn du allein bist, nimm dein Getränk mit auf die Toilette.

Drogen - ohne dein Einverständnis - zu verabreichen, ist eine Straftat. Wenn du K.o.-Tropfen verabreicht bekommst, wirst du willenlos und es kann dir passieren, dass du Opfer von Gewaltstraftaten wirst (z.B. Sexualstraftaten, Körperverletzung oder Diebstahl). Wenn du glaubst, dass du Opfer von K.o.-Tropfen geworden bist, musst du sofort handeln. Ruf am besten sofort die 110 und frage nach, was du tun musst! Deine Freunde können dir dabei helfen.



WAS IST DENN EIGENTLICH ERLAUBT?

UNTER 16 JAHREN

Alle Getränke ohne Alkohol

AB 16 JAHREN

Bier, Wein, Sekt

AB 18 JAHREN

Alcopops, Hochprozentiges

