Arbeitsblatt

Alkohol: Regelmässig und häufig

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Du trinkst regelmässig und häufig Alkohol und hattest deswegen auch schon Ärger.  Beantworte die Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch. |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Wo stehst du? | 1. Warum trinkst du Alkohol? Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-oft](http://www.feel-ok.ch/alkohol-oft) 2. Was spricht gegen den Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind. Falls du nicht weiter weisst:  [Was ich nicht so toll finde](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/wo_stehe_ich/was_ich_nicht_so_toll_finde.cfm) 3. Mit Alkohol kann man keine Probleme lösen. Hast du Ärger? Was kannst du dagegen tun? Falls du nicht weiter weisst: [Ich habe Ärger](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/wo_stehe_ich/ich_habe_aerger.cfm) |
|  | |
| Gefahren kennen | 1. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?  Klicke auf: [www.feel-ok.ch/alkohol-infos](http://www.feel-ok.ch/alkohol-infos) und dann [Wirkung](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wirkung.cfm) 2. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken? Falls du nicht weiter weisst: [Wann verzichten?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wann_verzichten.cfm) 3. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden? Klicke auf: [Risiken und Gefahren](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/risiken_und_gefahren.cfm) 4. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist? Klicke auf: [Notfall](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/alkohol_-_notfall.cfm) |
|  | |
| Deine Entscheidung | 1. Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken?  Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-oft](http://www.feel-ok.ch/alkohol-oft) und dann [Weiter so - oder anders?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/wo_stehe_ich/weiter_so_oder_anders.cfm) 2. Wenn du weniger Alkohol trinken willst: Wie schaffst du das? Nenne mindestens drei Tipps, die du umsetzen wirst. Klicke auf Tipps und dann auf [Alkoholkonsum in den Griff kriegen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/tipps/alkohol_in_den_griff_kriegen.cfm) 3. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst, wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren? Klicke auf: [Risiko vermindern](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/tipps/risiko_vermindern.cfm) 4. Hast du versucht, weniger Alkohol zu trinken und es hat nicht geklappt? Falls du nicht weiter weisst: [Rückfall](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wo_stehst_du/regelmaessig_hauefig/tipps/rueckfall.cfm) |
|  | |