



I BIN GUAT DRAUF, A WANN I NET SAUF

Informationsbroschüre für junge
Menschen zum Thema Alkohol

graz.at/jugendschutz

GRAZ

Warum diese Pocket-Info?

Spaß und Feiern, Freizeit und Entspannung – das verbinden viele Menschen mit Alkohol. Alkohol kann aber auch Probleme und Abhängigkeit mit sich bringen.

Die Pocket-Info Alkohol liefert dir Informationen, damit du besser entscheiden kannst, ob, wann und wie viel Alkohol für dich persönlich okay ist.

Du weißt schon alles, was für dich wichtig ist? Dann probiere den *Selbsttest auf Seite 18* oder ein Wissensquiz auf den empfohlenen *Websites von Seite 38/39* aus.

Sag uns deine Meinung!

Auf Seite 42 findest du unsere Kontaktdaten.



Inhalt

- 4 Wer trinkt und warum?
- 6 Wie ist das bei dir?
- 7 Warum berauscht Alkohol?
- 8 Wie wirkt Alkohol?
- 10 Wie weißt du, wie viele Promille du hast?
- 12 Warum spürst du Alkohol nicht immer gleich?
- 14 Wie veränderst du dich beim Trinken?
- 16 Wie viel Alkohol ist schädlich?
- 18 Hast du den Alkohol im Griff?
- 20 Welche Tipps gibt es für einen bewussten Umgang mit Alkohol?
- 22 Welche Gesetze gelten bei Alkohol im Straßenverkehr?
- 25 Wie ist der Jugendschutz in der Steiermark geregelt?
- 28 Wie wirst du wieder nüchtern?
- 29 Was kannst du gegen einen „Kater“ tun?
- 30 Du hast einen „Filmriss“ und kannst dich an nichts mehr erinnern?
- 31 Akute Alkoholvergiftung – zu viel getrunken?
- 32 Was tun, wenn jemand in deinem Umfeld zu viel getrunken hat?
- 34 Was passiert, wenn du die Rettung – 144 – rufst?
- 36 Wo bekommst du Beratung und Hilfe?
- 38 Wo bekommst du weitere Informationen im Internet?
- 42 Wer sind wir?



iStock © Iznasek

Wer trinkt und warum?

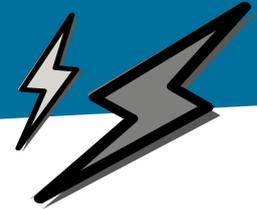
Wir leben in einem Land, in dem Alkohol oft angeboten wird. Über 96 % der österreichischen Bevölkerung ab dem Alter von 15 Jahren haben mindestens einmal in ihrem Leben Alkohol getrunken.

Männer konsumieren häufiger Alkohol als Frauen, wobei sich die Trinkgewohnheiten von Frauen und Männern angeglichen haben.

Warum ist Alkohol so verbreitet?

Alkoholische Getränke ...

- gelten als normal,
- sind leicht erhältlich,
- sind preisgünstig,
- sind ein gutes Geschäft.



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*, um unangenehme Gefühle zu betäuben oder um Langeweile zu bekämpfen.

Die meisten entscheiden sich aber, zu bestimmten Zeiten oder in manchen Situationen – etwa beim Autofahren – nichts Alkoholisches zu trinken.

Wie ist das bei dir?

Um bewusst mit Alkohol umzugehen, hilft es dir, dich selbst gut zu kennen und dich zu fragen:

Wann und warum trinke ich Alkohol?

- Weil ein Rausch zu einem „richtigen“ Wochenende gehört?
- Weil das Weggehen dann mehr Spaß macht?
- Weil ich die Wirkung mag?
- Weil ich mich dann besser fühle?
- Weil andere trinken?

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.*

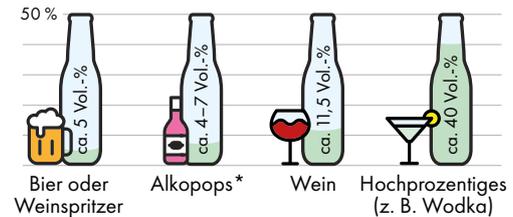
Warum berauscht Alkohol?

Der berauschte Bestandteil in alkoholischen Getränken ist die chemische Substanz Ethanol.

Der Alkoholgehalt ist je nach Getränk unterschiedlich und wird auf Flaschen und Verpackungen in Volumsprozent – mit der Abkürzung Vol.-% – angegeben.

Bier oder Weinspritzer haben durchschnittlich 5 Vol.-% und Wein im Durchschnitt 11,5 Vol.-%.

Wie viel Alkohol ist in den Getränken enthalten?



* Alkopops sind Mischgetränke, die aus einem Gemisch von Spirituosen (z. B. Whisky, Wodka) und Limonaden, Fruchtsäften bzw. anderen gesüßten Getränken bestehen.

Wie wirkt Alkohol?

Alkohol wird über Mundschleimhaut, Magen und Dünndarm aufgenommen und dann im ganzen Körper verteilt. Das dauert unterschiedlich lange – ca. 30 bis 90 Minuten. Auch im Urin, im Blut oder in der Ausatemluft ist Alkohol vorhanden und messbar, wie etwa bei einer Verkehrskontrolle. Jeder Mensch verarbeitet Alkohol unterschiedlich und reagiert anders darauf.

Alkoholkonsum wirkt je nach Situation –

zuerst:

- anregend, macht locker, kann auch enthemmend und aggressionssteigernd sein und die Risikobereitschaft erhöhen;

später:

- betäubend und einschläfernd,
- Alkohol löst auch Stimmungsschwankungen aus – der Effekt ist zunächst anregend, dann dämpfend.

Alkohol wird hauptsächlich in der Leber abgebaut.

Muss die Leber das über einen langen Zeitraum tun, verändert sie sich krankhaft: Schwere Folgeerkrankungen sind etwa Fettleber und Leberzirrhose.

Wenn du regelmäßig zu viel trinkst, gehst du ein hohes Risiko ein:

Du kannst deinen Körper und deine Organe schädigen, Krebs davon bekommen und süchtig werden.

5 % aller erwachsenen Österreicherinnen und Österreicher sind alkoholkrank und weitere 9 % haben einen problematischen, also gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsum.

Wie weißt du, wie viele Promille du hast?

Volumensprozent geben an, wie viel Alkohol ein Getränk enthält. Promille (‰) bezeichnen die Alkoholmenge im Blut (Blut-Alkohol-Spiegel).

Die Höhe des Blut-Alkohol-Spiegels hängt davon ab ...

- wie viel (reinen) Alkohol du trinkst,
- wie schnell du trinkst,
- wie viel Körperflüssigkeit du hast.



Beachte, dass Mädchen und Frauen normalerweise weniger Alkohol vertragen als Burschen und Männer.

Wichtig: Gesetze und Verbote gehen oft vom Promillewert aus.

Faustregel für 0,5 Promille

- ♂ (schlank) haben ca. 0,5 Promille 30 Minuten nach dem Genuss von: 2 kleinen Bier (0,6 l) oder etwas mehr als 1 Viertel Wein (0,3 l) oder nach 4 kleinen Stamperln mit Hochprozentigem wie Wodka (8 cl).
- ♀ (schlank) haben ca. 0,5 Promille 30 Minuten nach dem Genuss von: 1 großen Bier (0,5 l) oder 1 Viertel Wein (0,25 l) oder nach 3 kleinen Stamperln mit Hochprozentigem wie Wodka (6 cl).



Promillerechner findest du z. B. unter promillerechner.net oder auf infodealer.at im Infocorner Substanzen/Alkohol.

Beachte, dass diese Berechnungen immer nur eine ungefähre Orientierung sind und keinen rechtlich verlässlichen Wert ergeben.



iStock © StudioThreeDots

Warum spürst du Alkohol nicht immer gleich?

Im Prinzip gilt: Größere Menge – größere Wirkung. Wie stark und schnell du die Wirkung merkst, hängt aber auch von deiner körperlichen und psychischen Verfassung ab. Müdigkeit und Stimmung spielen ebenfalls eine Rolle.

Schneller betrunken fühlst du dich ...

- wenn du vorher nichts gegessen hast,
- wenn du Alkohol schnell trinkst,
- wenn du Alkohol nicht gewöhnt bist.



Weniger schnell betrunken fühlst du dich ...

- wenn du fette Nahrungsmittel isst, denn diese verlangsamen die Aufnahme ins Blut. Dein Körper nimmt zwar die gleiche Menge Alkohol auf, aber langsamer.



Achtung!

- Auch wenn du nichts spürst, ändert das nichts an den Promillewerten!
- Vorsicht auch bei selbst gemischten Getränken und bei Alkopops (4 bis 7 Volumsprozent), die kaum nach Alkohol schmecken, aber viel Alkohol enthalten!

Bedenke immer die jeweiligen Umstände, warum und mit wem du trinkst und wie es dir zu diesem Zeitpunkt geht.

Wie veränderst du dich beim Trinken?

Deine Einschätzung kann täuschen – deswegen als Orientierung diese grobe Übersicht. Aber vergiss nicht: Jede und jeder reagiert anders.

Ab 0,2 Promille verändert sich dein Erleben

Geschmackssinn und Schmerzempfindlichkeit verringern sich. Du fühlst dich aufgedreht, schätzt Situationen falsch ein. Du kannst dich schlechter konzentrieren, erinnern und lernen.

Bei 0,5 Promille verdoppelt sich die Gefahr eines Verkehrsunfalls!

Ab 1 Promille Rauschstadium

Deine Reaktionsfähigkeit und dein Gleichgewicht sind stark gestört. Vielleicht beginnst du zu lallen, deine Hör- und Sehfähigkeit sind eingeschränkt, wie beim „Tunnelblick“. Womöglich wird dir schlecht und du musst dich übergeben.



Ab 2 Promille Betäubungsstadium

Alle Sinne sind betäubt, du bist orientierungslos, kannst nicht mehr gehen, hast geistig abgeschaltet. Deine Muskeln sind schlaff, du kannst bewusstlos werden. Einschlafen und Erfrieren sind möglich, weil die Körpertemperatur sinkt. Wenn du im Schlaf oder im bewusstlosen Zustand erbrichst, kannst du ersticken.

Ab 3 Promille Lähmungsstadium – akute Vergiftung



Atmung und Puls werden schwach, Bewusstlosigkeit kann eintreten. Ansprechen ist zwecklos, Aufwecken unmöglich, du hast keine Reflexe mehr. Die Haut fühlt sich kalt und feucht an, die Körpertemperatur sinkt.

Ab 4 Promille kann ein Koma eintreten

Koma bedeutet tiefe Bewusstlosigkeit, es kann zu Atemstillstand und zum Tod kommen.



Wie viel Alkohol ist schädlich?

Schon ein einmaliger Rausch kann Folgen haben. Zum Beispiel, wenn du einen Unfall verursachst oder dich auf ungeschützten Sex einlässt.

Regelmässiges Trinken belastet deine Gesundheit und kann sich negativ auf deine Beziehungen auswirken.

Eine genaue Risikogrenze zu ziehen, ist nicht leicht. Besonders, weil Gesundheitsschäden oft lange unauffällig bleiben. Eine Alkoholkrankheit entwickelt sich in der Regel erst nach Jahren von regelmäßig zu viel Alkoholkonsum. Außerdem wird sehr unterschiedlich bewertet, was ein Schaden ist: Wenn ein Elternteil am Wochenende abends mit den Kindern nicht mehr spielen oder vernünftig reden kann? Oder erst dann, wenn eine Leberentzündung auftritt?

Körperlich weitgehend risikoarm sind nach ärztlichen Angaben für gesunde Erwachsene:

- ♀ ca. 0,4 Liter Bier und 0,2 Liter Wein pro Tag (= 16 g reiner Alkohol)
- ♂ ca. 0,6 Liter Bier und 0,3 Liter Wein pro Tag (= 24 g reiner Alkohol)

Mindestens 2 Tage pro Woche sollen jedenfalls alkoholfrei sein.

Neben körperlicher Abhängigkeit kann eine psychische Abhängigkeit entstehen – und das auch schon bei geringen Mengen.

Eine beginnende Abhängigkeit zeigt sich etwa durch starkes Verlangen nach Alkohol. Es ist schwierig, die Kontrolle über die Menge und das Aufhören zu behalten oder es treten Entzugserscheinungen auf.

Die Regeln

- Kein Alkohol für Kinder, Schwangere und kranke Menschen.
- Kein Alkohol unter 16 Jahren.
- Zwischen 16 und 18 Jahren darfst du zwar Alkohol wie z.B. Bier, Wein, Sekt sowie die Mischformen davon trinken, jedoch nur so viel, dass du davon nicht wesentlich beeinträchtigt bist. Außerdem darfst du in diesem Alter keine Getränke konsumieren, in denen gebrannter Alkohol (mit)enthalten ist.
- Wenn du Alkohol trinkst, lerne risikobewusst damit umzugehen.

TAKE CARE!



Hast du den Alkohol im Griff?

- Bist du schon einmal unter Alkoholeinfluss Auto gefahren oder bei jemandem mitgefahren, der Alkohol getrunken hat?
 Ja Nein
- Trinkst du, um zu entspannen, dich besser zu fühlen oder damit du dich unter Freundinnen und Freunden oder Bekannten wohler fühlst?
 Ja Nein
- Trinkst du Alkohol, wenn du alleine bist?
 Ja Nein
- Haben dir Familienangehörige oder Freundinnen und Freunde schon einmal geraten, weniger zu trinken?
 Ja Nein
- Hast du schon einmal etwas vergessen, was du gemacht hast, als du Alkohol getrunken hast?
 Ja Nein
- Hast du schon mal Ärger mit anderen bekommen, als du Alkohol getrunken hast?
 Ja Nein

Quelle : © 2009 Dr. Peter Tossmann & Lorenz Kasten, DELPHI GmbH, Berlin

Auswertung

Achtung!

Wenn du die erste Frage mit „Ja“ beantwortet hast, dann hast du dich durch Alkohol in eine gefährliche Situation gebracht.



2 oder mehr „Ja“ angekreuzt:

Es hat den Anschein, dass sich dein Trinkverhalten problematisch entwickeln kann oder – wenn du mehrere „Ja“ angekreuzt hast – schon problematisch ist. Damit du weder deiner Gesundheit schadest, noch Probleme in Schule, Arbeit oder Familie entstehen, überdenk dein Trinkverhalten und sprich darüber mit Menschen, denen du vertraust. Du kannst dich auch an eine der Stellen von Seite 36 wenden.



Einen ausführlichen Alkohol-Selbsttest mit Feedback findest du unter:

kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test

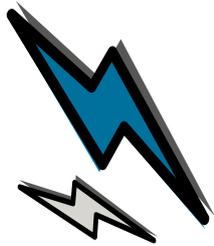
Tossmann P.u.a., Bestimmung der konkurrenten Validität des CRAFFT-d. Ein Screeninginstrument für problematischen Alkoholkonsum bei Jugendlichen, Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 37 (6), 451–459.

Welche Tipps gibt es für einen bewussten Umgang mit Alkohol?

Trink überhaupt keinen Alkohol, wenn ...

- du mit Fahrrad, Moped oder Auto unterwegs bist,
- du arbeitest oder lernst,
- du Medikamente nimmst oder krank bist,
- du schwanger bist,
- du Stress „in den Griff bekommen“ willst.

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



Wenn du Alkohol trinkst, dann ...

- nimm keine Medikamente, Cannabis und andere Drogen – sonst steigt das Risiko körperlicher und psychischer Schäden,
- rechne damit, dass du manchmal empfindlicher auf Alkohol reagierst als sonst oder als andere Menschen,
- trink nicht auf leeren Magen,
- trink am besten nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser oder ein alkoholfreies Getränk,
- trink langsam und nicht durcheinander,
- sei besonders vorsichtig, wenn du Selbstgemixtes aus Flaschen ohne Etiketten trinkst,
- überprüfe bei neuen Getränken, wie „stark“ sie sind.



Alkohol und deine Mitmenschen

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



Welche Gesetze gelten bei Alkohol im Straßenverkehr?

- Für das Lenken von Mopeds gilt bis zum 20. Geburtstag eine Grenze von 0,1 Promille.
- Bei allen anderen Führerscheinklassen (Ausnahme: Klasse F) darfst du während der dreijährigen Probezeit maximal 0,1 Promille beim Fahren haben. Bei L17- und Klasse-A1-Führerscheinen erstreckt sich die Probezeit jedenfalls bis zum 21. Geburtstag.
- Hältst du dich nicht daran, musst du eine teure Führerscheinnachschulung machen und die Probezeit verlängert sich.
- Ist die Probezeit vorbei oder hast du einen Mopedführerschein und bist bereits 20 Jahre alt, gilt die allgemeine Regelung: Du darfst Mopeds und Autos nur lenken, wenn du weniger als 0,5 Promille hast.

Achtung: Bei einem Wert von 0,5 Promille verdoppelt sich bereits die Unfallgefahr.

- Auch bei geringeren Promillewerten kannst du eine Strafe bekommen, wenn du nicht fahrtauglich warst. Verursachst du einen Unfall, kannst du dafür zur Verantwortung gezogen werden. Denn bereits unter 0,5 Promille werden Informationen im Gehirn langsamer verarbeitet, das Sehvermögen und die Reaktionsfähigkeit verschlechtern sich.
- Für Radfahrerinnen und Radfahrer gelten 0,8 Promille.
- ***Verstöße gegen diese Alkoholgrenzen können zu hohen Geldstrafen führen.***

Verletzt du bei einem Unfall jemanden, kann dir sogar eine Haftstrafe drohen. Schadenersatzzahlungen können zusätzlich auf dich zukommen.



§§



- **Ab 0,8 Promille** werden Führerschein oder Mopedführerschein für eine bestimmte Zeit abgenommen.

Wirst du bei einer Kontrolle am Fahrrad mit einem hohen Promillegehalt oder wiederholt betrunken erwischt, musst du mit der Einleitung eines Führerschein-Entziehungsverfahrens rechnen.

- Das erneute Ausstellen des Führerscheins nach einer Sperre dauert lange und ist sehr teuer. Ganz besonders, wenn du eine Nachschulung machen musst.

Wie ist der Jugendschutz in der Steiermark geregelt?

In der Steiermark herrscht bis zum 16. Lebensjahr striktes Alkoholverbot. Alkoholische Getränke darfst du daher weder kaufen noch besitzen noch konsumieren.

Zwischen 16 und 18 Jahren darfst du Wein, Bier, Sekt, Sturm oder Most trinken, jedoch nur in einer Menge, die dich körperlich oder psychisch nicht wesentlich beeinträchtigt.

Getränke mit gebranntem Alkohol – wie z. B. Schnäpse, Whisky, Wodka, Liköre – und spirituosenhaltige Mischgetränke (Cola-Rum, Aperolspritzer, Cocktails, diverse Alkopops etc.) darfst du erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr erwerben, besitzen oder konsumieren. Diese Alkoholverbote gelten sowohl in der Öffentlichkeit als auch für den privaten Bereich.

Bist du durch Alkohol sichtlich körperlich oder psychisch beeinträchtigt (z. B. Lallen, schwankender Gang, glasiger Blick), kann dich die Polizei zu einem Alkoholtest auffordern. Verweigerst du diesen Test, kannst du eine Strafe bekommen.



Außerdem darfst du unter 18 Jahren keine Lokale oder Veranstaltungen besuchen, solange dort alkoholische Getränke ohne Mengenbegrenzung zu einem einmal zu entrichtenden Pauschalpreis oder um mehr als 50% verbilligt erhältlich sind. Gemeint sind damit vor allem Flatrate-Partys, 1-Euro-Partys oder ähnliches.

Bei Delikten im Zusammenhang mit Alkohol ist als Strafe eine verpflichtende Schulung vorgesehen. Hast du bereits einmal an einer solchen Schulung teilgenommen, musst du als Strafe eine Sozialleistung von mindestens 10 Stunden erbringen.

Deine Erziehungsberechtigten machen sich ebenfalls strafbar, wenn sie nicht ausreichend dafür Sorge tragen, dass du das Gesetz einhältst. Dies gilt auch für Personen, die dir alkoholische Getränke weitergeben, die du noch nicht trinken darfst.

Ausnahme: Solltest du berufs- oder ausbildungsbedingt mit Alkohol zu tun haben, darfst du diesen im Rahmen deines Arbeits- und Ausbildungsverhältnisses konsumieren (z. B. zum Abschmecken von Speisen), besitzen und an erwachsene Personen abgeben, ohne dich strafbar zu machen.

Wie wirst du wieder nüchtern?

Der Abbau des Alkohols beginnt sofort nach dessen Konsum. Gesunde Menschen bauen pro Stunde ca. 0,1 bis 0,2 Promille ab. Der Großteil des Alkohols wird in der Leber abgebaut.

Nur ca. 10 % werden mit der Atemluft, dem Schweiß und dem Urin ausgeschieden. Schwitzen oder Erbrechen helfen nicht beim Ausnüchtern. Erbrechen verhindert nur, dass weiterer Alkohol über den Magen aufgenommen wird.

Achtung – Irrtum!

„Nach dem Kotzen bin ich wieder nüchtern.“

- Damit ist nur dein Magen entleert.
- Die Alkohol-Konzentration im Blut bleibt gleich.
- Dein Körper zeigt dir damit, dass er genug hat.

Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen. Es helfen weder Hausmittel wie Kaffeetrinken oder Essen noch teure Ausnüchterungsmittel.



Was kannst du gegen einen „Kater“ tun?

Ein „Kater“ kommt meistens am nächsten Morgen, wenn du am Tag davor zu viel getrunken hast. Du fühlst dich schlapp und hast auf nichts Lust. Körperliche Symptome sind Überempfindlichkeit gegen Lärm und Licht, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Durst („Brand“).

Ein „Kater“ entsteht aus unterschiedlichen Gründen, vor allem aber weil Alkohol deinen Körper austrocknet. Auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe gehen verloren.

Gegen einen „Kater“ gibt es kein Heilmittel

Frische Luft, klares Wasser, Vitamine und magnesiumhaltige Nahrungsmittel wie Bananen helfen dir aber, dich zu erholen. Meide Sonne, Hitze, Anstrengung sowie fettes, scharfes Essen. Dein Kreislauf und deine Verdauung sind schon genug „gestresst“.

- Trink viel Wasser!
- Iss frisches Obst und Gemüse!
- Gönn dir viel Schlaf!



Du hast einen „Filmriss“ und kannst dich an nichts mehr erinnern?

Ein „Filmriss“ ist ein Zeichen, dass dein Gehirn den Alkohol nicht mehr verkraftet. *In dieser Zeit kommt es zu einem Kontrollverlust, der gravierende Folgen haben kann (Gewalt, sexuelle Übergriffe etc.).*

Du weißt dann am nächsten Tag nicht mehr oder nicht mehr genau, was du am Vorabend gemacht hast. Wenn du öfter einen „Filmriss“ hast, trinkst du deutlich zu viel Alkohol. Du solltest dein Trinkverhalten unbedingt ändern.



Akute Alkoholvergiftung – zu viel getrunken?

Trinken kann tödlich sein, wenn du jahrelang immer wieder zu viel trinkst, einen Unfall hast oder eine akute Vergiftung erleidest.

Wenn zwischen 3 und 6 Promille Alkohol im Blut erreicht sind, wird es kritisch.

Diese Belastung kommt in etwa zustande nach:

- 1/2 bis 1 Liter Hochprozentigem wie Wodka (40 Vol.-%) oder
- 2 bis 4 Liter Wein oder
- 4 bis 8 Liter Bier.



Junge und nicht an Alkohol gewöhnte Menschen sind auch durch kleinere Mengen gefährdet. Die Wirkung von Hochprozentigem ist besonders schwer einschätzbar, weil „rasch“ viel Alkohol ins Blut gelangt.

Akute Alkoholvergiftungen sind in Österreich nicht selten, man schätzt, dass ca. 100 Fälle pro Jahr tödlich verlaufen. Hinzu kommen Selbstmorde, an Erbrochenem Erstickte, Erfrorene oder Menschen, die Alkohol mit anderen Substanzen (z. B. Tabletten) mischen und daran sterben. Die meisten Alkohol-Sofortschäden entstehen aber durch Unfälle oder Gewalt.

Was tun, wenn jemand in deinem Umfeld zu viel getrunken hat?

Schwer betrunkene Jugendliche brauchen Hilfe. Lass sie nicht alleine. Am besten bringst du sie oder ihn nach Hause. Vorwürfe sind zu diesem Zeitpunkt sinnlos.

Hilf jemandem, dem es psychisch schlecht geht. Rede der Person gut zu und beruhige sie. Lass die Person sich an dich anlehnen. Achte aber darauf, ob sie oder er das auch möchte.

Erste Hilfe

bei Kreislaufproblemen, Übelkeit, Erbrechen oder Herzrasen:

- beruhigen,
- hinlegen, Beine hoch lagern,
- Bewusstlose und Schlafende in stabile Seitenlage bringen, sonst droht Erstickungsgefahr,
- ruhige Umgebung schaffen,
- für Frischluft sorgen,
- zudecken, um einer Unterkühlung vorzubeugen,
- Wasser anbieten.



Wenn es dir selbst zu viel wird, suche Unterstützung und lass die Person nicht alleine!

Gefährlich wird es, wenn die oder der Betrunkene vor sich hindämmert oder nicht mehr ansprechbar ist.

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



Was passiert, wenn du die Rettung – 144 – rufst?

Bei Bewusstlosigkeit, Atemstörungen, fehlenden Reflexen (zwicken!) ruf sofort die Rettung – 144. Jetzt ist ärztliche Hilfe notwendig!

Bei unterlassener Hilfeleistung kannst du dich strafbar machen.

Bei einer Alkoholvergiftung kommt die betroffene Person ins Spital. Ihr Kreislauf wird dort unterstützt und sie bekommt Flüssigkeit (Infusion).

Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Kosten für Krankentransport und Spitalsaufenthalt. In Ausnahmefällen kann es zu einer Rückverrechnung kommen.

Rechtlich passiert nichts.

Die Polizei wird von der Klinik nicht verständigt, fallweise aber das Jugendamt. Dann meldet sich eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter bei der Familie der betroffenen Person, um zu beraten und zu klären, ob es Probleme gibt.



144



Wo bekommst du Beratung und Hilfe?

Kostenlose Unterstützung und Antworten auf alle möglichen Fragen bekommst du bei:



b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen
Dreihackengasse 1, 8020 Graz
Tel.: 0316 82 11 99, office@bas.at, suchtfragen.at



Drogenberatung des Landes Steiermark
Friedrichgasse 7, 8010 Graz
Tel.: 0316 32 60 44, drogenberatung@stmk.gv.at,
drogenberatung.steiermark.at



Vivid – Fachstelle für Suchtprävention
Zimmerplatzgasse 13/1, 8010 Graz
Tel.: 0316 82 33 00, info@vivid.at, vivid.at

Für dich da sind außerdem:



Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark
Paulustorgasse 4/III, 8010 Graz
Sekretariat Tel.: 0316 877-4921
Beratung Tel.: 0676 86 66 06 09
Mobbing Tel.: 0676 86 66 31 31
kija@stmk.gv.at, kija.steiermark.at



*Rat auf Draht –
rund um die Uhr, kostenlos und anonym*
Tel: 147, rataufdraht.at

Infos zum Thema Jugendschutz erhältst du bei:



Amt der Steiermärkischen Landesregierung
A6 Fachabteilung Gesellschaft
Karmeliterplatz 2, 8010 Graz
Tel.: 0316 877-3921 oder -5498
jugendschutz@stmk.gv.at,
jugendschutz.steiermark.at

Für dich da sind außerdem ...

- **bei Not- und Krisensituationen**

Stadt Graz – Amt für Jugend und Familie
Kaiserfeldgasse 25, 8011 Graz
Tel.: 0316 872-3043 (Mo. bis Fr. von 7.30 bis 20.00 Uhr)
bereitschaftsdienst.jugendamt@stadt.graz.at

Bei akuten Krisen und Notfällen am Wochenende,
an Feiertagen und in der Nacht: Tel.: 0316 872-5858
Ein/e Sozialarbeiter/in ruft ehestmöglich zurück.

- **bei Fragen zum Jugendschutz**

Tel.: 0316 872-3136, sabine.neubauer@stadt.graz.at

Wo bekommst du weitere Informationen im Internet?



feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

Interaktive Website mit Infos, Spielen, Chatroom und vielem mehr zu den Themen Alkohol, Rauchen, Cannabis, Ernährung, Glücksspiel, Sexualität etc.



info-dealer.at/substanzen/alkohol.html

Auf dieser Jugendseite gibt es zahlreiche Informationen zum Themenbereich Alkohol, unter anderem auch Videoclips, Grußkarten, Promillerechner sowie ein Wissensquiz.



vivid.at/wissen/alkohol

Hier findest du Wissenswertes zu den Themen: Wie viel ist zu viel?, Jugend & Alkohol, Schwangerschaft & Alkohol, Straßenverkehr & Alkohol und noch einiges mehr.



alkoholohneschatten.at

Der Verein „Alkohol ohne Schatten“ bietet umfassende Informationen zum Thema Alkohol in Österreich.



mehr-vom-leben.jetzt

„Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ ist eine Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark und versucht, zu einem bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu sensibilisieren. Auf der Website findest du unter anderem Zahlen und Daten zum Thema Alkohol, einen Selbsttest und Information über Hilfsangebote.



mamatrinkt.ch

Du machst dir Sorgen, dass deine Mama oder dein Papa zu viel Alkohol trinkt. Auf dieser Website findest du Informationen über Alkoholabhängigkeit sowie ein Forum, in dem du dich mit anderen Kindern oder Jugendlichen austauschen kannst.



kenn-dein-limit.de

Hier findest du Infos und Tipps rund um risikoarmen Alkoholkonsum sowie Selbst- und Wissenstests zum Thema Alkohol.



null-alkohol-voll-power.de

Hier gibt es umfangreiche Informationen zum Thema Alkohol, Tests und Rezepte zu alkoholfreien Cocktails.

” Mit Maß und Ziel

Zu viel oder noch ok?

Alkohol trinken kann Spaß machen, bei übermäßigem Genuss gibt es aber oft ein böses Erwachen. Im Rausch gefährdest du möglicherweise nicht nur dich selbst, sondern auch andere.

Wir wollen, dass es gar nicht so weit kommt. Alle wichtigen Infos zum Thema Alkohol findest du in dieser Broschüre.

Bleib du selbst und genieß mit Maß und Ziel!



© Miriam Primak

Kurt Hohensinner
Stadtrat für Jugend und Familie

” Zum Gähnen langweilig?

Du kannst Infos zum Thema Alkohol nicht mehr hören?

Die Erwachsenen nerven mit ihren Sprüchen?

Dann hör Freundinnen und Freunden zu, die schon einmal zu viel getrunken haben!

Unsere Broschüre will dir zeigen, dass verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol sehr leicht möglich ist – und Spaß macht!



© Sabine Hoffmann

Ingrid Kramer
Abteilungspräsidentin
Amt für Jugend und Familie

Wer sind wir?

Keine Sorge ist uns zu klein, keine Frage zu schwierig!
Mit allen deinen Anliegen rund um dich und deine
Familie und auch zum Jugendschutz bist du bei uns an
der richtigen Stelle.

Tolle Angebote haben wir auch für dich:

- In unseren Jugendzentren lässt es sich fein chillen.
- Bei Points4Action kannst du Gutes tun und dafür Punkte sammeln.
- Deine Ideen kannst du im Jugendgemeinderat proAct präsentieren und dafür andere Jugendliche gewinnen.
- Und wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört, dann bist du bei unserer Beratung richtig.
- Schau rein auf graz.at/jugendamt oder wähl die Tel.: 0316 872-3131.

Für Fragen zum Jugendschutz steht dir Sabine Neubauer,
Tel.: 0316 872-3136, sabine.neubauer@stadt.graz.at, zur
Verfügung.

Amt für Jugend und Familie der Stadt Graz
Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz
Tel.: 0316 872-3131, jugendamt@stadt.graz.at

Impressum

Medieninhaberin und Herausgeberin:
Stadt Graz, Amt für Jugend und Familie
Kaiserfeldgasse 25, 8011 Graz

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.^a Sabine Neubauer

Die Texte für diese Broschüre wurden in adaptierter Form mit
freundlicher Genehmigung weitgehend übernommen aus:
pocket-info Alkohol. Informationsbroschüre für junge Menschen. Infos
rund um Alkohol und seine Wirkung mit Selbsttest, 5. Auflage (2013).
Herausgegeben von:
Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien
gemeinnützige GmbH, Modecenterstraße 14, Block C, 2. OG, 1030 Wien
und WienXtra-jugendinfo, Babenbergerstraße 1, 1010 Wien

Danke auch an Frau Mag.^a Roswitha Baumgartner von
Vivid – Fachstelle für Suchtprävention, die uns bei der Überprüfung
einiger statistischer Daten für die 2. Auflage unterstützt hat.

Gestaltung und Layout:
achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

2. Auflage, Stand: April 2020
Alle Angaben ohne Gewähr

Der Umwelt zuliebe
gedruckt auf



