



Herausgeber:

© 2009



AMBULANTE SUCHTHILFE

Kooperation von Caritasverband und Diakonischem Werk

**STADT.
CITY.
VILLE.
BONN.**

Uhlgasse 8
53127 Bonn
Tel: 0228 - 688 588 0
update@cd-bonn.de

Fachstelle für Suchtprävention -
Kinder-, Jugend-, Elternberatung

update

...noch Fragen? ...
Mehr Infos findest Du hier:

**LASS DICH
NICHT
VERALKEN**

... warum überhaupt Alkohol? ...



Was sind Deine Gründe?

- Du kommst schneller in partytaugliche Stimmung.
- Du fühlst Dich unbeschwerter. Kannst leichter mit anderen ins Gespräch kommen.
- Der Alkohol lässt Dich so einiges vergessen.
- Der Grund ist einfach: alle machen es!

... der Abend nimmt seinen Lauf und Du nimmst Risiken in Kauf ...

- Das Erinnerungsvermögen, die Konzentration und geistige Fähigkeit lassen doch merklich nach.
- Deine Selbstkontrolle nimmt ab, Blackouts stellen sich ein.
- Die Gefahr, dass Du später abhängig wirst und daran kleben bleibst, ist real.



... der Morgen danach ...

- Dein Kopf schmerzt und Dir ist richtig übel.
- Du kannst Dich nur bruchstückhaft an den gestrigen Abend erinnern.
- Bei Dir dreht sich alles und Du schwörst Dir: „Nie wieder Alk!“



... bleibt es dabei, oder? ...

- Wurdest Du schon mal darauf angesprochen, dass Du ziemlich viel trinkst?
- Hast Du unter Alkoholeinfluss schon mal Dinge getan, die Dir im Nachhinein leid tun?
- Ist es schon mal vorgekommen, dass Du nicht mehr aufhören konntest zu trinken?
- Trinkst Du Alkohol, um Dich von möglichen Problemen abzulenken?



Wenn Du zwei oder mehr Fragen mit ja beantwortet hast, solltest Du Dir wirklich Gedanken über Deinen Alkoholkonsum machen.