

HARM REDUCTION
UND SAFER USE



ALKOHOL

ABER SICHER!

ARBEITSMATERIALIEN

für Jugendliche und junge Erwachsene

Inhalt

Vorwort LRⁱⁿ Teschl-Hofmeister	3
Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	3
Warum ist das Thema Harm Reduction und Safer Use so wichtig	5
Wie wende ich die Arbeitsmaterialien an?	7

ARBEITSMATERIALIEN

Alkohol im Alltag	8
Aber wie viele trinken wirklich?	9
Free Cards „Safer Use – Alkohol“	11
Rescue Kits	12

KOPIERVORLAGEN

Aber wie viele trinken wirklich?	14
Free Cards „Safer Use – Alkohol“	17
Rescue Kits	23





© Philipp Monhart

„Besonders die Jugendzeit ist oft von Unsicherheiten und verschiedensten Einflüssen durch Schule, Freunde und Medien geprägt. Im außerschulischen Bereich spielt Jugendarbeit als Schnittstelle zwischen Schule, Familie und Freunden eine ganz besondere Rolle. Sie sind Vertraute, Vorbilder und Wegbegleiter. Die Broschüre soll Ihnen als Unterstützung im Rahmen der Jugendarbeit zum Thema Alkohol dienen und praktische Tipps geben. Ich bedanke mich für Ihren täglichen Einsatz und wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Arbeit mit unserer Jugend.“



LRⁱⁿ Christiane Teschl-Hofmeister

Landesrätin Bildung, Familien und Soziales

Liebe Kolleg*innen in der Jugendarbeit,

Die vorliegenden Arbeitsmaterialien **„Alkohol – aber sicher!“** sind ein klar strukturierter Leitfaden, um junge Menschen zu befähigen, eigenverantwortlich gesundheitsbewusste Entscheidungen im Umgang mit der Substanz Alkohol zu treffen.

Alle Maßnahmen und Methoden dieses Pakets sind an den Grundsätzen der akzeptierenden Jugend- und Suchtarbeit ausgerichtet und haben das Ziel, konsumbedingte Unfälle und langfristige Schädigungen zu verhindern.

Um Sie bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen, wurden diese Arbeitsmaterialien entwickelt, welche Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen und an Ihre Einrichtungskultur angepasst anwenden können.

Was kann ich mit den Arbeitsmaterialien erreichen?

Mit dem Video und den enthaltenen Methoden ist es Ihnen möglich, das Thema **„Harm Reduction und Safer Use“** in Ihrer Einrichtung zu bearbeiten und Ihre jugendliche Zielgruppe auf einen möglichst sicheren Umgang mit Alkohol vorzubereiten.

ZIELE:

- Vermittlung von Harm Reduction und Safer Use-Empfehlungen für den möglichst sicheren Gebrauch von Alkohol
- Entwicklung von Risikokompetenz: Jugendliche kennen die wesentlichsten Verhaltensregeln und sind in der Lage, eigenverantwortlich gesundheitsbewusste Entscheidungen zu treffen.

ZIELGRUPPE:

- Konsumeinsteiger*innen
- Experimentierkonsument*innen
- riskant konsumierende Jugendliche

METHODEN und MATERIAL:

Die vorliegenden Arbeitsmaterialien sind an das eigens produzierte Kurzvideo angelehnt. Damit die Inhalte des Videos bedarfsgerecht bearbeitet werden können und der Transfer in die Lebenswelt der Jugendlichen gewährleistet werden kann, ist es wichtig, die angegebenen Methoden anzuwenden.

Welche Methoden Sie durchführen, bestimmen Sie selbst. Je nach Bedarf können diese modular oder als Gesamtpaket zur Anwendung kommen.

Es ist damit möglich, ein längerfristiges Projekt zu kreieren oder in einer kurzen Einheit die wesentlichen Punkte zu transportieren und zu bearbeiten.

Wichtig: Sie kennen Ihre Jugendlichen am besten! Entscheiden Sie selbst, welche Methoden Sie wann und in welchem Umfang anwenden wollen.

Die Arbeitsmaterialien bieten Ihnen alle dazu notwendigen Unterlagen und Methoden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg
bei der Umsetzung in Ihrer Einrichtung!

Das Team der Fachstelle NÖ

ALKOHOL ABER SICHER!

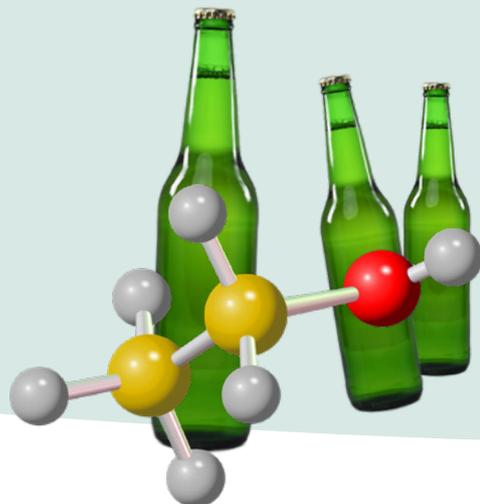
Warum ist das Thema Harm Reduction und Safer Use so wichtig

Das Jugendalter stellt einen wichtigen Lebensabschnitt der sozialen und persönlichen Entwicklung junger Menschen dar. In dieser Lebensphase gilt es unter anderem, sich vom Elternhaus abzunabeln, in der Peergroup Platz zu finden, erste sexuelle Erfahrungen zu sammeln und auch den gesundheitsbewussten Umgang mit Substanzen zu erlernen.

Jugendliche sind mit einer Vielzahl an Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen konfrontiert, die sie in der Zeitspanne vom Kindsein bis zum Erwachsensein zu bewältigen haben. Sie suchen in dieser Zeit die Auseinandersetzung mit ihren Möglichkeiten und Grenzen. Reale Erlebnisse und Erfahrungen im Alltag sind notwendig, um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln.¹

Das Ausprobieren und das Experimentieren mit Alkohol gehört für viele Jugendliche zum Erwachsenwerden dazu und es werden in diesem Lebensabschnitt entscheidende Weichen für den späteren Umgang mit dieser Substanz gestellt. Aus suchtpreventiver Sicht ist es deshalb besonders wichtig, durch möglichst frühe Interventionen Einfluss auf riskante Konsummuster zu nehmen, um konsumbedingte Schädigungen zu verhindern und einen eigenverantwortlichen, gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol zu fördern.

Tendenziell stellen Jugendliche und junge Erwachsene aber eine schwierig zu erreichende Zielgruppe für suchtpreventive und schadensminimierende Maßnahmen dar. Insbesondere junge Erst- oder Experimentierkonsument*innen wenden sich selten oder erst nach aufgetretener Problematik an spezifische Unterstützungseinrichtungen.



ALKOHOL ABER SICHER!

An dieser Stelle kann die Jugendarbeit – in allen ihren Ausprägungen - eine Lücke schließen, denn **Jugendarbeit ist Gesundheitsförderung!**

Offene Jugendarbeit trägt mit ihren Angeboten und Arbeitsprinzipien zur Gesundheitsförderung in einem ganzheitlichen Sinne (körperlich – geistig – seelisch – emotional) bei. Offene Jugendarbeit stellt Begleitung und individualisierte Unterstützung im Sinne des Empowerments in einer Lebensphase der Orientierung und des Umbruchs zur Verfügung, fördert dadurch die Persönlichkeits-, Perspektiven- und Identitätsentwicklung und hat somit eine eindeutige präventive Wirkung auf junge Menschen. ²

Um zu verhindern, dass Jugendliche durch Konsum von Alkohol zu Schaden kommen und karriereschädigende Problematiken erleben, ist es der Fachstelle NÖ daher wichtig, zielgruppenrelevante und einfach anzuwendende Arbeitsmaterialien für in der Jugendarbeit tätige Einrichtungen zur Verfügung zu stellen.

ALKOHOL ABER SICHER!

Quellenangaben:

¹ Scheithauer H., Hayer T. & Niebank K. (2008).

Problemverhalten und Gewalt im Jugendalter. S. 13 - 31

² bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit. (2011).

Qualität in der offenen Jugendarbeit in Österreich.

Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, Wien, S. 9

Wie wende ich die Arbeitsmaterialien an?

VORBEREITUNG

Erfragen Sie den Bedarf, bieten Sie dieses Thema an und laden Sie Jugendliche dazu ein.

Schaffen Sie einen passenden Rahmen.

Suchtpräventive Themen sind meist persönlich und intim. Schaffen Sie eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre, damit die Inhalte mit Reflexion und persönlicher Interaktion bearbeitet werden können.

Eine im Vorfeld aufgestellte „Frage-Box“ ermöglicht es, Fragen anonym in das Projekt einzubringen.

Zeigen Sie das [Video](#) nicht im offenen Betrieb, sondern nehmen Sie sich Zeit und vereinbaren Sie einen eigenen Termin dafür.

EINSATZ DES VIDEOS

Nachdem die teilnehmenden Jugendlichen das [Video](#) gesehen haben, sollten offen gebliebene Fragen (Frage-Box nicht vergessen) beantwortet werden. Das Video ist in sich geschlossen, die beiliegenden Methoden bieten aber die Möglichkeit, die transportierten Inhalte weiter zu vertiefen und durch entsprechende Methodenauswahl Schwerpunkte zu setzen.



<https://youtu.be/3DFuJopX4NI>

NACHBEARBEITUNG

Zum Bearbeiten des Themas haben wir Ihnen folgende Methoden zusammengestellt:

- Alkohol im Alltag
- Normative Beliefs - Aber wie viele trinken wirklich?
- Free Cards „Safer Use Alkohol“
- Rescue Kits

**ALKOHOL
ABER SICHER!**

ALKOHOL IM ALLTAG

Die hohe gesellschaftliche Akzeptanz und die alltägliche Präsenz von Alkohol ist unbestritten. Die Thematisierung dieser kulturellen Gegebenheiten ermöglicht die Kontrolle des eigenen Konsumverhaltens und wirkt präventiv.



ZIEL:

Erkennen, kritisches Hinterfragen und Dekonstruktion von suchtfördernden Strukturen und Konsumzwängen



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/3DFuJopX4NI>

[Klicken Sie hier](#)



MATERIAL:

Flipchart, Stifte,
Zettel, digitale Medien,
(eventuell Polaroidfotos), ...



DURCHFÜHRUNG:

Zum Einstieg weisen Sie auf die entsprechende Videosequenz hin.

■ Hast du dir schon einmal überlegt, wo überall und wie dir Alkohol im Alltag begegnet?

Variante 1: offene Gruppendiskussion

Variante 2: Kleingruppenarbeit (besprechen, sammeln), im Plenum präsentieren

Variante 3: Als Aufgabe bis zum nächsten Termin, mit verschiedenen Dokumentationsmethoden (Foto, Video, schriftliche Aufzeichnung, ...), Präsentation im Plenum

In allen Varianten werden die genannten Punkte gesammelt und näher besprochen.

Um bewusst zu machen, wie stark konsumfördernd die alltägliche Präsenz von Alkohol in unserer Gesellschaft wirkt, können folgende Fragestellungen zur Anwendung kommen:



■ Hat dich das Ergebnis überrascht? Hättest du das so erwartet?

■ Könnte diese hohe Präsenz Auswirkungen auf junge Menschen haben, und wenn ja, welche?

■ Hast du selbst schon einmal den Eindruck gehabt, dass von dir erwartet wurde, Alkohol zu trinken?

■ War es schwierig für dich, „Nein“ zu sagen?

NORMATIVE BELIEFS - ABER WIE VIELE TRINKEN WIRKLICH?

Unter „Normative Beliefs“ versteht man Annahmen und Überzeugungen bzgl. diverser Verhaltensweisen, welche die „Normalität“ betreffen und somit erwartet und erwünscht scheinen.

Im Jugendalter sind diese Annahmen oft verzerrt und übertrieben („alle“ spielen bis zum Morgen am Computer, „alle“ hatten schon Sex, „alle“ trinken Alkohol, ...).



ZIEL:

Relativierung der subjektiven Annahmen bzgl. der Konsumgewohnheit von jungen Menschen bzw. der Eigengruppe

Entlastung durch Objektivierung von normgebenden Überzeugungen



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/3DFuJopX4Ni>

[Klicken Sie hier](#)



MATERIAL:

Stifte, Flipchart, Arbeitsblatt für das Säulendiagramm, Säulendiagramm / Faktenblatt HBSC Studie 2022



DURCHFÜHRUNG:

Als Einstieg in diese Methode bieten sich folgende Fragestellungen an:



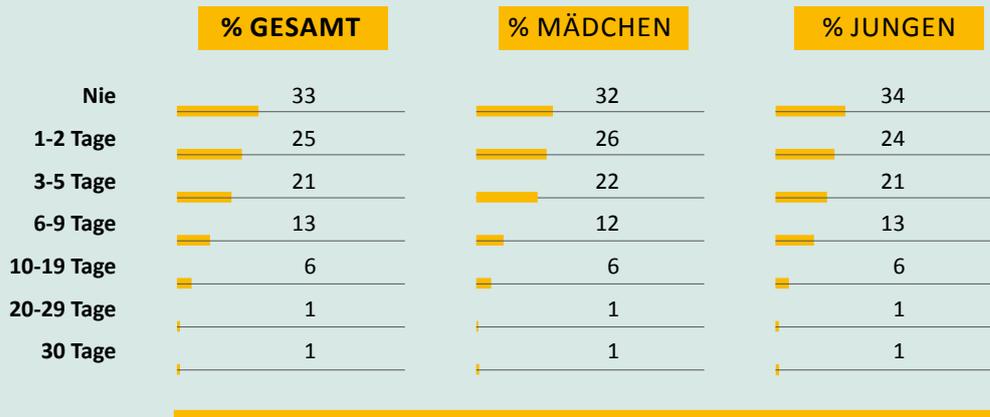
- „Im Video ist von der alltäglichen Präsenz von Alkohol gesprochen worden und davon, dass man leicht den Eindruck gewinnen könnte, „alle“ trinken!“
- „Aber ist das wirklich so?“
- „Was glaubt ihr? An wie vielen Tagen im Monat (30 Tage trinken 16-17-jährige österreichische Schüler*innen Alkohol?“

In Kleingruppen die Konsumhäufigkeit nach den Kategorien (nie, 1- 2, 3-5, ... täglich einschätzen lassen. Die Schätzwerte werden von den Jugendlichen als Säulendiagramm auf einem vorbereiteten Arbeitsblatt dargestellt und anschließend im Plenum präsentiert.

Die Gruppenergebnisse werden im Plenum zu einem Ergebnis zusammengefasst und dann in einem gemeinsamen Säulendiagramm veranschaulicht.

Im Anschluss werden die Ergebnisse der HBSC Studie 2022 gezeigt und diskutiert.

An wie vielen Tagen hast du - in den letzten 30 Tagen - Alkohol getrunken?



N = 1390, Mädchen = 829, Jungen = 561, 11. Schulstufe, gerundet in Prozent

Quelle: Teutsch, F.; Felder-Puig, R. & Winkler, R. (2023)³

Jugendliche schätzen die Konsumfrequenz meist höher ein, als die tatsächlich erhobenen Zahlen der HBSC Studie belegen.

Haben die Jugendlichen die Konsumfrequenz höher eingeschätzt, dann können Sie mit den unten angeführten Reflexionsfragen fortfahren:



- Ist das überraschend für Euch?
- Wie kommt es zu diesem Unterschied zwischen dem erwarteten und tatsächlichen Ergebnis?
- Welche Gründe könnte es geben, dass man den Konsum höher einschätzt?

Oftmals wurzeln die verzerrten Annahmen in tradierten kulturellen Normen, stereotypen Rollenzuschreibungen oder übertriebenen Erzählungen von Gleichaltrigen.

Die Relativierung der Normative Beliefs in diesem Zusammenhang wirkt entlastend und präventiv, da es den Druck nimmt, „zur Flasche greifen zu müssen“ und es nun nicht mehr „abnormal“ erscheint, selten oder nie zu trinken.

Optional

Anhand der erhobenen Zahlen der HBSC Studie 2022 kann die Konsumfrequenz nach Alter, Schulstufe und Geschlecht differenziert vertieft betrachtet und bearbeitet werden. Zur Veranschaulichung der Konsumfrequenz kann eine Monatstabelle angelegt werden, in welche die Konsumtage eingetragen und besprochen werden.

Download der HBSC Studie 2022 unter: www.fachstelle.at/wp-content/uploads/2023/03/Oesterr._HBSC-Bericht_2022.pdf

Quellenangaben:

³ Quelle: Teutsch, F.; Felder-Puig, R. & Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schüler:innen und Lehrlingen. Ergebnisse aus den Erhebungen 2021/22 in Form von Lineartabellen. Gesundheit Österreich, Wien. S. 38

FREE CARDS „SAFER USE – ALKOHOL“

Um lernpsychologisch den größten Effekt zu erzielen und damit die Integration der Inhalte des Videos in die Lebenswelt zu gewährleisten, ist ein methodisch-didaktisch differenziertes Vorgehen erforderlich.

Einfach gesagt: „Über Sehen, Hören und Handeln zum Begreifen.“

Die von „Checkpoint“ für den Einsatz im Nachtleben entwickelten Free Cards „Safer Use – Alkohol“ eignen sich sehr gut dazu, die Botschaften des Videos zu bündeln und als Handreichung an die teilnehmenden Jugendlichen zu übergeben.



ZIEL:

Nachbesprechung und Verankerung der Empfehlungen

Übergabe Infomaterial



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/3DFuJopX4NI>

[Klicken Sie hier](#)



MATERIAL:

Flipchart, Stifte, Zettel,
Free Cards „Safer Use –
Alkohol“



DURCHFÜHRUNG:

Einleitend nehmen Sie Bezug auf die entsprechende Videosequenz.



- In dem Video sind Empfehlungen zum möglichst sicheren Umgang mit Alkohol genannt worden.
- Welche Tipps sind in Erinnerung geblieben?

Variante 1: offene Gruppendiskussion

Variante 2: Kleingruppenarbeit (besprechen, sammeln), im Plenum präsentieren

In beiden Varianten werden die Antworten auf dem Flipchart gesammelt und besprochen. Die Free Cards werden an die Teilnehmer*innen übergeben.



RESCUE KITS

Diese Methode ermöglicht es, die Botschaften des Schulungspakets weiter zu veranschaulichen und greifbarer zu machen.



ZIEL:

Praktische Umsetzung der Harm Reduction- und Safer Use-Tipps des Videos

Transfer in die Lebenswelt der Teilnehmer*innen



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/3DFuJopX4NI>

[Klicken Sie hier](#)



MATERIAL:

Packliste, Infozettel, Papiertüten (Falttasche B5), Metallsplinte, kleine Snacks, Fruchtsaft, Kaugummi, Kondome



DURCHFÜHRUNG:

Anhand der Packliste wird ein „Rescue Kit“ befüllt. Die einzelnen Teile werden besprochen und in einen Zusammenhang mit den Empfehlungen aus dem Video gebracht.

Die teilnehmenden Jugendlichen erhalten alle Materialien und packen, unter Anleitung und in der Gruppe, ihr persönliches „Rescue Kit“.

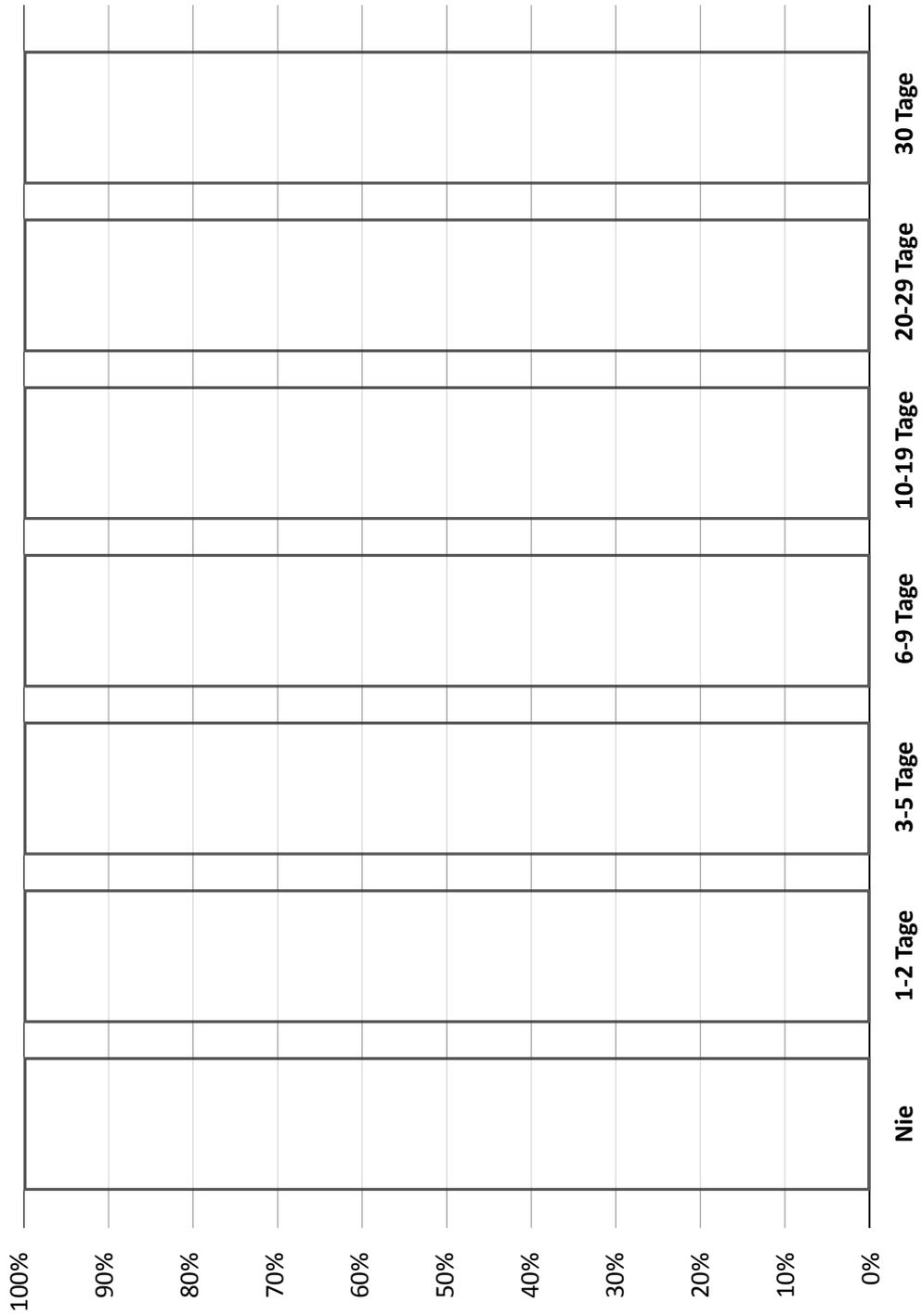


**KOPIER
VORLAGEN**

ARBEITSBLATT

NORMATIVE BELIEFS - ABER WIE VIELE TRINKEN WIRKLICH?

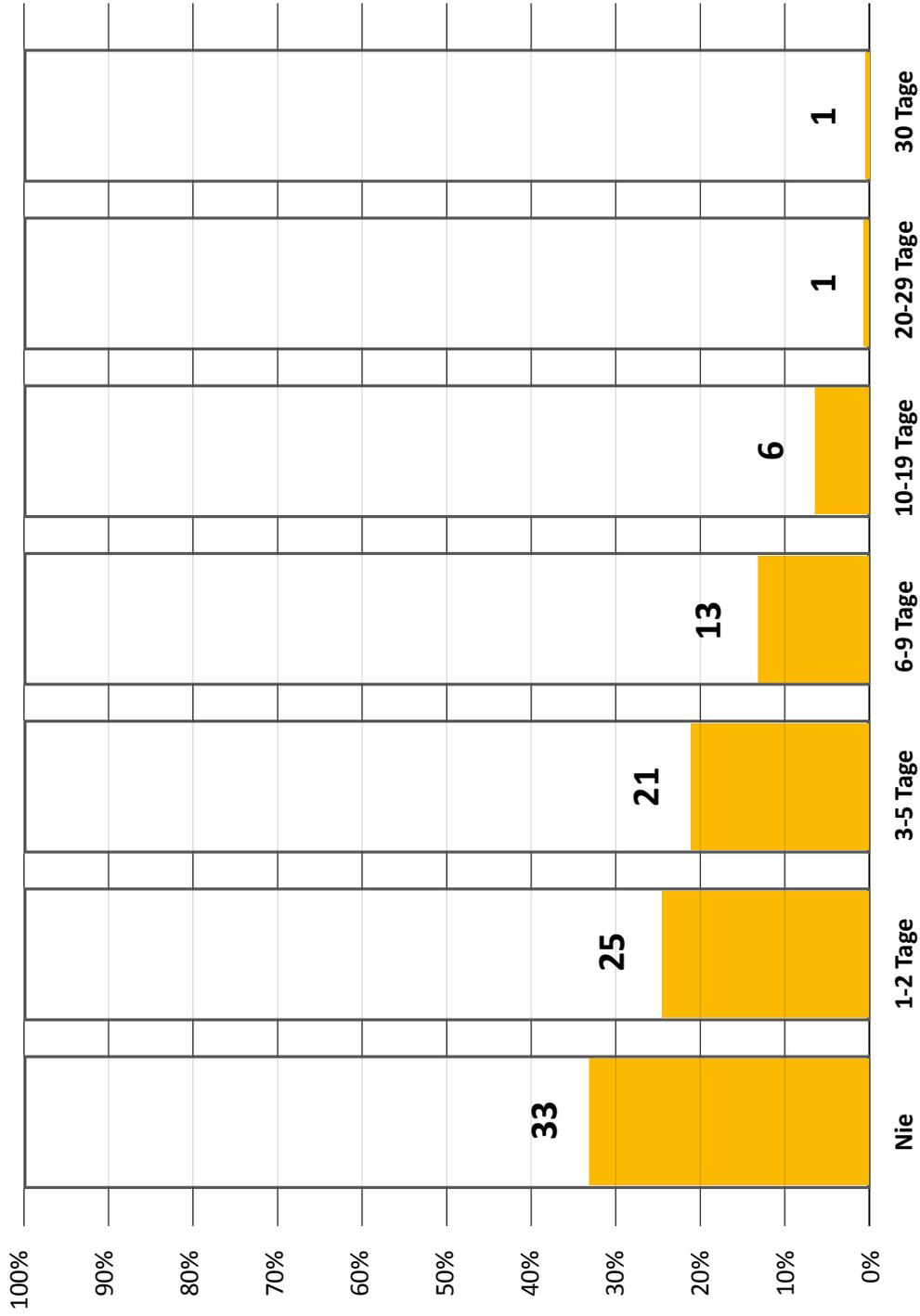
Wie oft, glaubst du, trinken Schüler*innen der 11. Schulstufe (16 bis 17 Jahre alt) in 30 Tagen Alkohol?



ARBEITSBLATT

NORMATIVE BELIEFS - ABER WIE VIELE TRINKEN WIRKLICH?

An wie vielen Tagen - in den letzten 30 Tagen - hast du Alkohol getrunken?



N = 1390, Mädchen = 831, Jungen = 562, 11. Schulstufe, gerundet in Prozent

Quelle: Teutsch, F.; Felder-Puig, R. & Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schüler:innen und Lehrlingen. Ergebnisse aus den Erhebungen 2021/22 in Form von Lineartabellen. Gesundheit Österreich, Wien, S. 38



ARBEITSBLATT

NORMATIVE BELIEFS - ABER WIE VIELE TRINKEN WIRKLICH?

	alle Schulstufen		5. Schulstufe		7. Schulstufe		9. Schulstufe		11. Schulstufe	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
N =	3155	3535	675	669	804	800	1115	1237	561	829
Nie	64,2%	61,8%	92,0%	97,0%	80,7%	80,3%	50,3%	50,8%	34,4%	31,7%
1-2 Tage	15,2%	18,6%	4,9%	1,9%	11,9%	15,3%	19,5%	24,9%	24,1%	25,7%
3-5 Tage	9,1%	10,0%	0,3%	0,4%	3,9%	2,1%	12,0%	12,2%	21,2%	22,0%
6-9 Tage	5,5%	5,4%	1,0%	0,3%	1,1%	1,3%	7,7%	5,8%	12,5%	12,8%
10-19 Tage	3,4%	3,0%	0,6%	0,0%	0,9%	0,9%	5,4%	4,3%	6,4%	5,7%
20-29 Tage	0,8%	0,7%	0,0%	0,0%	0,7%	0,1%	1,3%	1,1%	0,9%	1,2%
30 Tage	1,9%	0,6%	1,2%	0,3%	0,7%	0,1%	3,9%	0,9%	0,5%	1,0%
N =	1703	2089	-	-	-	-	1135	1255	568	834
täglich	3,0%	1,9%	-	-	-	-	3,3%	2,4%	2,3%	1,1%
jede Woche	20,1%	5,9%	-	-	-	-	18,9%	4,6%	22,7%	7,8%
jeden Monat	12,7%	6,6%	-	-	-	-	11,7%	6,0%	14,8%	7,4%
seltener	19,5%	16,7%	-	-	-	-	18,7%	16,4%	21,1%	17,1%
nie	44,6%	69,0%	-	-	-	-	47,4%	70,6%	39,1%	66,5%

HBSC-Studie 2022

**An wie vielen
Tagen in den
letzten 30 Tagen
hast du Alkohol
getrunken?**

**Wie oft trinkst
du derzeit Bier
(auch kleine
Mengen)?**

Quelle: Teutsch, F.; Felder-Puig, R. & Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schüler:innen und Lehrer:innen. Ergebnisse aus den Erhebungen 2021/22 in Form von Lineartabellen. Gesundheit Österreich, Wien. S. 38f





Tipps zum sicheren Umgang mit Alkohol!

- 1 Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2 Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3 Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4 Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5 Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6 Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines Absturzes
Erste Hilfe leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du Fragen zu deinem Konsum?

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon

2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect

3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB

3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg

3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb

2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at





Tipps zum sicheren Umgang mit Alkohol!

- 1 Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2 Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3 Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4 Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5 Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6 Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines Absturzes
Erste Hilfe leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du Fragen zu deinem Konsum?

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon
2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect
3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB
3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs
3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg
3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb
2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at





3

checkpoint
mobiles
jugendservice

Du kannst mir
das **WASSER**
reichen!

Trink zwischen dem Alkohol **Wasser oder Fruchtsaft.**

Tipps zum sicheren Umgang mit **Alkohol!**

- 1 Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2 Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3 Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4 Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5 Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6 Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines
Absturzes
Erste Hilfe
leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du **Fragen** zu deinem **Konsum?**

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon

2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect

3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB

3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs

3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg

3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb

2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at





4

checkpoint
mobiles
jugendservice

Danke, ich
BLEIB' DABEI!

Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander.**

Tipps zum sicheren Umgang mit **Alkohol!**

- 1 Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2 Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3 Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4 Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5 Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6 Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines Absturzes
Erste Hilfe leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du **Fragen** zu deinem **Konsum?**

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon
2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect
3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB
3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs
3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg
3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb
2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at





Tipps zum sicheren Umgang mit Alkohol!

- 1 Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2 Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3 Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4 Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5 Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6 Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines Absturzes
Erste Hilfe
leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du Fragen zu deinem Konsum?

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon
2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect
3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB
3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs
3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg
3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb
2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at



6

checkpoint
mobiles
jugendservice

TAXI

Ich **LASS'** einen anderen **FAHREN!**

Lass nach dem Alkoholkonsum dein **Fahrzeug stehen.**

Tipps zum sicheren Umgang mit **Alkohol!**

- 1** Mit einer **guten Unterlage** geht's besser.
- 2** Alles braucht seine **Zeit**. Auch bis der Alkohol wirkt.
- 3** Trink zwischendurch **Wasser oder Fruchtsaft**.
- 4** Bleib bei einer Getränkesorte. Trink verschiedene Alkoholika **nicht durcheinander**.
- 5** Achte auf deine Freund*innen. Lass Betrunkene **nie allein**.
- 6** Lass dein **Fahrzeug stehen**. Fahr nicht mit Alkoholisierten mit.

Im Falle eines Absturzes
Erste Hilfe leisten!
Rettung rufen!
144

Hast du **Fragen** zu deinem **Konsum?**

Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs Jugendsuchtberatungen.

Waggon
2340 Mödling
0699 / 144 44 690
www.waggon.at

re:spect
3002 Purkersdorf
0699 / 18 269 599
www.re-spect.org

Antlas - JSB
3100 St. Pölten
0676 / 88 696 801
www.antlas.at

Jusy Waidhofen/Ybbs
3340 Waidhofen/Ybbs
07442 / 55 439
www.jusy.at

Jusy Wieselburg
3250 Wieselburg
07416 / 20 072
www.jusy.at

Auftrieb
2700 Wr. Neustadt
0699 / 121 30 231
www.auftrieb.co.at

www.fachstelle.at

www.check-yourself.at



ARBEITSBLATT
RESCUE KITS
PACKLISTE



ARBEITSBLATT RESCUE KITS INFOZETTEL

Alkohol

... ist ein weit verbreitetes Genuss- und Suchtmittel! Viele Jugendliche haben damit schon ihre Erfahrungen gemacht und einen oder mehrere Rausche erlebt. Viele trinken aber auch keinen Alkohol. Es liegt in deiner Verantwortung, ob und wie viel Alkohol du konsumierst! Wenn du keinen Alkohol (mehr) trinken möchtest, bleib' bei deinem Entschluss! Deine FreundInnen werden das verstehen.

Erste Hilfe

- Achte auf deine FreundInnen!
- Bleib bei Betrunkenen, lass sie nicht alleine – auch nicht am Weg nach Hause!
- Bring Regungslose in Seitenlage!
- Halte Betrunkene warm (zudecken, auf eine wärmere Unterlage legen, nasse Kleidung entfernen, ...)!
- Kontrolliere den Atem!
- Rufe die Rettung! Tel: 144
- Sag der Rettung, was und wie viel konsumiert wurde! So kann rasch geholfen werden.

Hast du Fragen zu deinem Konsum:
Wende dich anonym und kostenlos an eine der sechs **Jugendsuchtberatungen** oder auch an jede andere Jugendberatung.

- | | |
|---|--|
| WAGGON
Tel: 0699 – 14 44 46 90
www.waggon.at
2340 Mödling | JUSY WAIDHOFEN/YBBS
Tel: 0681 – 10 662 966
www.jusy.at
3340 Waidhofen/Ybbs |
| re:spect
Tel: 0699 – 18 269 599
www.re-spect.org
3002 Purkersdorf | JUSY WIESELBURG
Tel: 0681 – 20 451 093
www.jusy.at
3250 Wieselburg |
| ANTLAS JSB
Tel: 0676 – 88 696 801
www.antlas.at
3100 St. Pölten | AUFTRIEB
Tel: 0699 – 12 130 231
www.auftrieb.co.at
2700 Wr. Neustadt |

RESCUE KITS

FÜR EINE GUTE LANDUNG NACH DEM RAUSCH



VOR DEM FLUG



Mit einer guten Unterlage geht's besser!



WÄHREND DES FLUGES



Alles braucht seine Zeit!
Auch bis der Alkohol wirkt.



Trink Wasser oder Fruchtsaft zwischendurch!



Bleib bei einer Getränkeorte!
Trink verschiedene Alkoholika nicht durcheinander.



Achte auf deine FreundInnen!
Lass Betrunkene nie allein.



Lass dein Fahrzeug stehen!



ARBEITSBLATT
Rescue Kit

Im Falle eines Absturzes



Erste Hilfe leisten!
Rettung rufen! 144



fachstelle nÖ
suchtprävention · sexualpädagogik

www.fachstelle.at



ALKOHOL

- ABER SICHER!

Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention N

Brunnengasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

April 2024, 2. überarbeitete Auflage

KONZEPTION DSA Manfred Jeitler

LEKTORAT Mag.^a Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG quickbrownfox

ILLUSTRATIONEN © Titelbild:

Designed by quickbrownfox, Grafiken: Freepik, Adobe Stock,

<https://www.flickr.com/photos/revstan/11087856093>

<https://snl.no/alkoholer>

<https://ccnull.de/foto/alkohol-am-steuer/1004782>

<https://pxhere.com/de/photo/1606075>

<https://pixabay.com/de/photos/kondom-vegan-sex-verpackung-bio-2435705/>

<https://thenounproject.com/term/star-circle/1761176/>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spießfläche_Beer_Pong.jpg

<https://www.publicdomainpictures.net/en/view-image.php?image=120958>

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen der Grafiken) dürfen unter Einhaltung der Creative Common-Lizenz CC BY-NC-SA 3.0 AT Namensnennung und nicht-kommerzielle Verwendung, nachzulesen unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/at/> genutzt werden.

