

Genuss ohne „Absturz“ -Tipps für Kids

Trinken, weil es dazu gehört? Die meisten Alkoholexzesse geschehen im Alter zwischen 16 – 20 Jahren. Durch den übermäßigen Alkoholkonsum wirst du lockerer und unkritischer. Du überschätzt dich schnell, manche werden schneller aggressiv, die Urteilsfähigkeit nimmt ab. Du tust Dinge, die du nüchtern nicht tun würdest. Manchmal kommt es durch einen übermäßigen Konsum von Alkohol auch zum Blackout. Dein Gehirn ist dann nicht mehr in der Lage, das Erlebte abzuspeichern. Ein Filmriss kann die peinliche Folge werden. Dieses Warnzeichen ist immer ein Signal dafür, dass du falsch mit Alkohol umgehst. Wie kannst du Genuss erfahren ohne dabei einen Filmriss, einen Blackout zu erleben?

- Wenn du trinkst, dann tue es maßvoll. Du kommst so auch besser an.
- Trinke nicht aus Langeweile oder weil es dir schlecht geht.
- Trinke alkoholhaltige Getränke langsam.
- Sorge dafür, dass du zuvor etwas gegessen hast, dann ist dein Körper besser geschützt.
- Trinke immer wieder alkoholfreie Getränke. Dein Körper braucht Flüssigkeit, um den Alkohol abzubauen, besonders wenn du tanzt oder sonst viel in Bewegung bist.
- Lass dich nicht zum Alkoholkonsum drängen, du spürst selber, wann du genug hast.
- Sorge schon vor deinem Ausgang dafür, wie du nach Hause kommst. Nie mit jemandem mitfahren, der alkoholisiert ist. Du hast auch als Beifahrer oder Beifahrerin eine Verantwortung.
- Mische nie Alkohol mit anderen Drogen, auch nicht mit Medikamenten.
- Alkohol baut Hemmungen ab. Vergiss auch unter Alkoholeinfluss nicht, welche Gefahren ungeschützter Sex mit sich bringt.
- Bleibe gegenüber außenstehenden Personen, Erwachsenen und Freunden kritisch, ihr Konsumverhalten ist oftmals nicht vorbildlich.
- Übernehme für dich und deine Gesundheit Eigenverantwortung.

Wenn der Alkohol oder andere Drogen eine zu große Bedeutung in deinem Leben haben, wenn du dir Sorgen um deine Gesundheit machst, dann ist es wichtig zu reagieren. Sprich mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer Fachperson einer Suchtberatungsstelle- bzw. Präventionsstelle.

Hier in der Region kannst du dich an folgende Fachstellen Beratungsstelle wenden:

Caritasverband / Fachstelle für Suchtprävention

Bahnstraße 26

55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Jürgen Menche**

☎ 0671 / 838280

e-Mail: heinz-juergen.menche@caritas-kh.de

Kreisjugendamt

Salinenstraße 47
55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Dorothee Weiland**

☎ 0671 / 8031542

e-Mail, dorothee.weiland@kreis-badkreuznach.de

Lothar Zischke

☎ 0671 / 8031542

e-Mail, lothar.zischke@kreis-badkreuznach.de

Stadtjugendamt

Mühlenstraße 23
55543 Bad Kreuznach

Kontakt: **Vanessa Berg**

☎ 0671 / 92 00 412

e-Mail: v.berg@die-muehle.net

Polizeidirektion Bad Kreuznach / Beauftragter für Jugendsachen

Soonstraße 23
55593 Rüdesheim/Nahe

Kontakt: **Karl-Heinz Reinhard**

☎ 0671 / 92 000 202

e-Mail: PDBadKreuznach.BfJ@Polizei.rlp.de