



Arbeitsblatt

## ALKOHOL: MANCHMAL ZU VIEL

*Du trinkst auch mal zu viel Alkohol, und es kommt vor, dass du betrunken bist.*

*Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch).*

### Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol?  
Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel](http://www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel)
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*
3. Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit, wenn du Stress hast oder dich unsicher fühlst?  
Falls du nicht weiter weisst: *Mein Leben und ich*

### Gefahren kennen

4. 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*
5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken? Falls du nicht weiter weisst: *Wann verzichten?*
6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden? Klicke auf: *Risiken und Gefahren*
7. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist? Klicke auf: *Notfall*

### Deine Entscheidung

8. Möchtest du weiterhin gleich viel Alkohol trinken?  
Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel](http://www.feel-ok.ch/alkohol-malzuviel) und dann *Weiter so - oder anders?*
9. Wenn du weniger Alkohol trinken möchtest: Wie kannst du das schaffen? Nenne mindestens drei Tipps, die du umsetzen wirst.  
Klicke auf *Tipps* und dann auf *Alkoholkonsum in den Griff kriegen*
10. Falls du weiterhin Alkohol trinken willst: Wie minimierst du das Risiko möglicher Gefahren? Falls du nicht weiter weisst: *Risiko vermindern*