



Büro für Suchtprävention

Herzlich willkommen!

Wir haben auf diesem USB-Stick und auf diesen Seiten nützliche Links und Tipps rund um das Thema Alkohol und Suchtprävention für Sie zusammengestellt.

Wenn Sie Fragen dazu haben, können Sie sich gern mit uns in Verbindung setzen.

Ihr Büro für Suchtprävention

1. Prävention

Materialien



Alkohol. Irgendwann ist der Spaß vorbei - Wettbewerbsseite zum Angucken, Ideen Sammeln und Kommentieren

www.alkoholwettbewerb.de

Alkohol. Irgendwann ist der Spaß vorbei:

(Kopier-)Vorlagen zur Gruppenarbeit „ohne“



Girls Card

Boys Card

Info-Text zu Alkohol für Mädchen

Info-Text zu Alkohol für Jungen



Weitere Materialien auf Basis der Kampagne (Info-Karten, diverse Plakatmotive zum Bestellen) siehe:

<http://www.suchthh.de/medien/show.php?gruppe=2&PHPSESSID=06b599ae71c93a9f1151818dcf7320a7>

Infos zur Kampagne

www.suchthh.de/alkohol



Aufkleber-Set zum Thema Jugendschutz, Alkohol und Tabak

www.suchthh.de/medien/show.php?gruppe=2&PHPSESSID=06b599ae71c93a9f1151818dcf7320a7



Info-Blatt für Handel und Gewerbe zum Thema Jugendschutz, Alkohol und Tabak (Versionen für Hamburg)

In deutscher und in türkischer Sprache

www.suchthh.de/medien/show.php?gruppe=2&PHPSESSID=06b599ae71c93a9f1151818dcf7320a7

Infos zu Jugendschutz und Suchtprävention

www.suchthh.de/projekte/juschg.htm

Drogen im Gehirn

CD mit Animationen zur Wirkung von Alkohol, Cannabis, Heroin, Kokain, Nikotin, Speed und XTC im Gehirn.

In Deutsch sowie weiteren 14 europäischen Sprachen.

www.suchthh.de/medien/show.php?gruppe=2&PHPSESSID=06b599ae71c93a9f1151818dcf7320a7



Flash-Animation Drogen im Gehirn im Internet:

www.suchthh.de/drugbrain



Zuerst stirbt der Genuss

FREI(vom)BIER

Alkohol konserviert

Plakatmotive zum Thema Alkohol

<http://www.suchthh.de/medien/show.php?gruppe=2&PHPSESSID=06b599ae71c93a9f1151818dcf7320a7>



Flyer „Sixpack“ - Informationen zum Angebotspaket rund um Suchtprävention und Alkohol

Infos zum Projekt „Sixpack“

www.prevnet.de/portal/ham/projekte/detail/25



Materialien anderer Einrichtungen

JuSchG

Jugendschutzgesetz und Jugendmedienschutz-Staatsvertrag der Länder, sowie Einlegeblatt mit den Neuerungen von 2007:

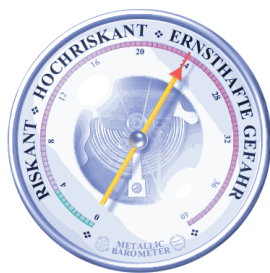
www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/Kategorien/Service/themen-lotse,did=12862.html



PrevNet – Fachportal der Suchtvorbeugung. Hier finden Sie Informationen zu Einrichtungen, Projekten, Studien und Materialien aus 12 Bundesländern und dem Bund

www.prevnet.de

2. Rat und Hilfe



Rauschbarometer

Internetportal der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) zu Beratungs- und Selbsthilfeangeboten in Hamburg und Umgebung. (Angebote speziell für Kinder und Jugendliche: siehe „Gezielte Hilfen“)

www.rauschbarometer.de



Beratungsteam Sucht online

Online-Beratungsangebot der HLS in Kooperation mit Die Boje gGmbH, Jugend-hilft-Jugend e. V., Suchthilfzentrum Hamburg West - Lukas und Therapiehilfe e.V.

Mo-Fr 17-19 Uhr

www.rauschbarometer.de/beratungsteam

Zettel 1 - Alkohol- und Medikamentensüchtige

Adressen zu Beratung, Behandlung und Therapie in und um Hamburg

www.suchthh.de/wegweis/zettel.htm

Kursbuch Sucht

Informationen zu Einrichtungen der Suchthilfe in Hamburg. Online-Datenbank und Lose-Blatt-Sammlung der HLS.

www.suchthh.de/kursbuch

3. Daten, Fakten, Hintergrundinformationen

Hamburger SCHULBUS-Studie

SchülerInnen- und LehrerInnenbefragung des Büros für Suchtprävention der HLS zum Umgang mit Suchtmitteln

www.suchthh.de/projekte/schulbus.htm

Drogenaffinitätsstudien (Deutschland)

Wiederholungsbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de/?uid=6f3c435fe716cd23f9eb949ceed306d8&id=Seite1414

ESPAD

Europäische SchülerInnenstudie zu Alkohol und anderen Drogen

www.espad.org/sa/node.asp?node=658



4. Interessante und nützliche Links

www.mobil-aber-sicher.de

Internetseite zum Projekt Drugstop in Hamburg

www.drugcom.de

Internetportal der BZgA für junge Leute rund um Drogen. Mit Wissenstest, Online-Beratung und Intervention.

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de

Internetseite der BZgA für junge Leute speziell zu Alkohol.

http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/young_people/index_de.htm

Internetportal der EU für junge Leute rund um das Thema Gesundheit

5. Weitere Angebote des Büros für Suchtprävention der HLS

ZEITUNG für Suchtprävention

Aktuelle Informationen rund um das Thema Suchtprävention.

Kostenlos. Erscheint in Kooperation mit dem SPZ zweimal jährlich.

Abonnement: bfs@suchthh.de, Stichwort: Zeitung



Fortbildungsprogramm Suchtprävention

Gesamtübersicht zum Fortbildungsangebot verschiedener Träger zum Thema Suchtprävention in Hamburg.

Kostenlos. Erscheint zweimal jährlich als Beilage zur Zeitung.

Fortbildungswiese

Internetportal mit laufend aktualisierter und ergänzter Gesamtübersicht zum Fortbildungsangebot verschiedener Träger zum Thema Suchtprävention in Hamburg.

Online-Datenbank sowie Programmübersicht zum Herunterladen und Ausdrucken (PDF).

www.suchtpraevention-fortbildung.de

Das Büro für Suchtprävention der HLS ist die Fach- und Koordinationsstelle für Suchtprävention in Hamburg.

Repsoldstr. 4

20097 Hamburg

fon 040-284 99 18-0

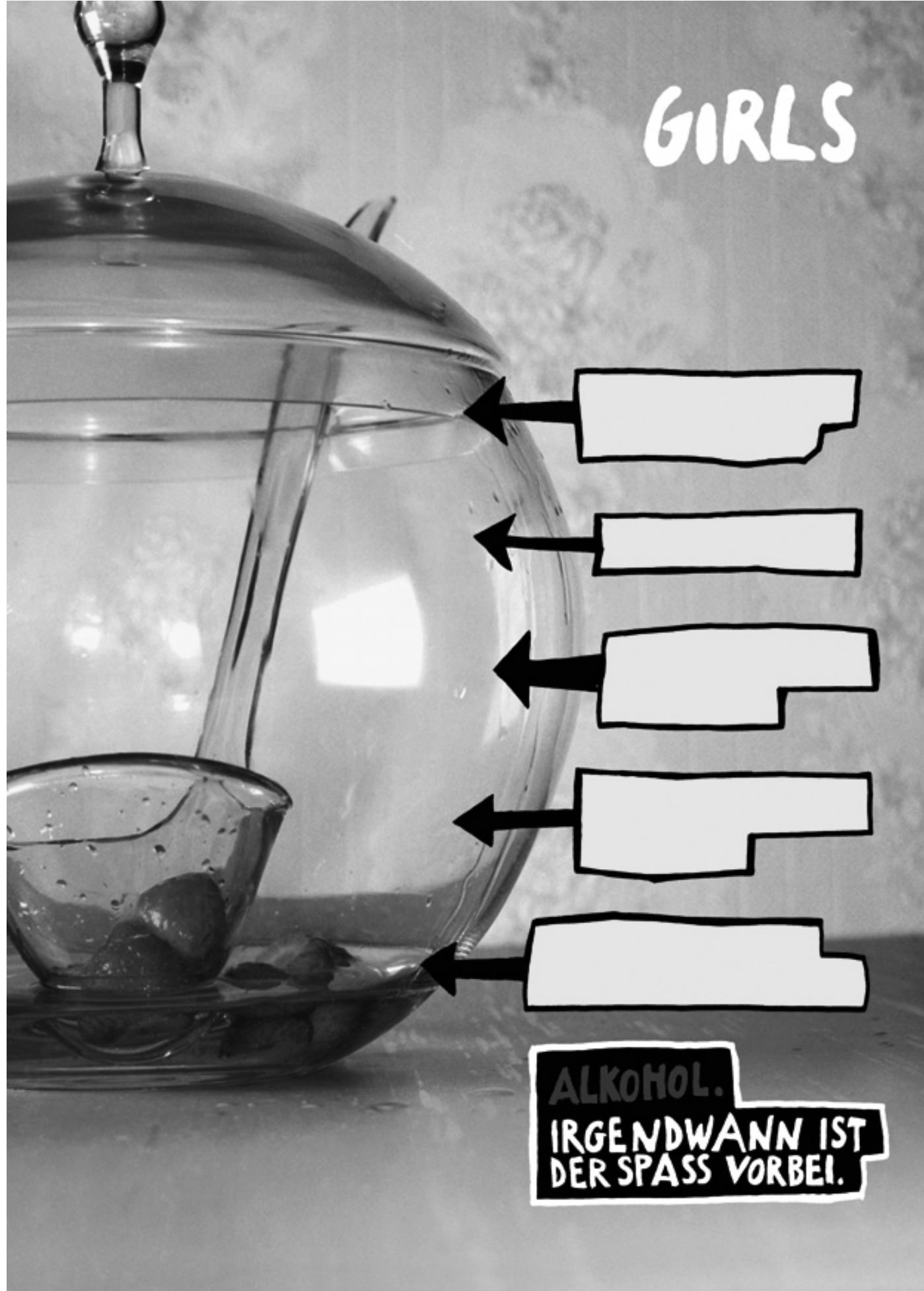
fax 040-284 99 18-19

bfs@suchthh.de

www.suchthh.de



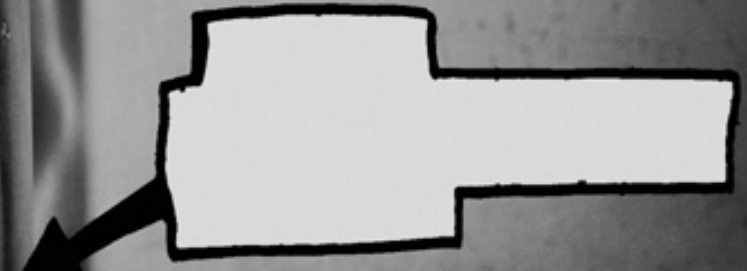
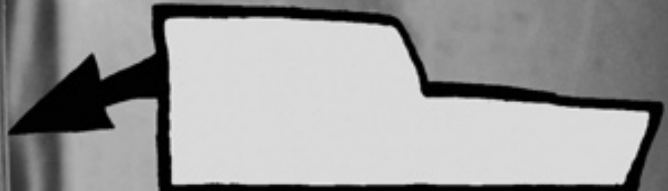
GIRLS



- ← [Redacted]
- ← [Redacted]
- ← [Redacted]
- ← [Redacted]
- ← [Redacted]

**ALKOHOL.
IRGENDWANN IST
DER SPASS VORBEI.**

BOYS



ALKOHOL.
IRGENDWANN IST
DER SPASS VORBEI.

Girls

Kaum eine Party läuft ohne ihn und niemand macht angeblich so gute Stimmung wie er. Mit ihm im Blut fühlst du dich ungezwungen und mutig genug, deinen Traumprinzen anzusprechen. Alkohol. In geringen Mengen anregend, in rauen Mengen abtarnend. Wenn zuviel im Spiel ist, kannst du Geschicklichkeit und Denkvermögen vergessen. Sehleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Du verlierst die Kontrolle und dein Hüftschwung auf der Tanzfläche wirkt wie ein hilfloses Schwanken.

Verwechsele Schule, Job und Straßenverkehr nicht mit einer Party und lass den Alkohol hier weg. Ab 0,1 Promille drohen dir als Neuling Führerscheinentzug und Geldstrafe. Auf keinen Fall bei angetrunkenen Leuten mitfahren!

Und ansonsten: Alkohol enthemmt. Sei aber nicht so locker, dass du auf Kondome verzichtest! Konsumierst du Alkohol in großen Mengen – du solltest nicht mehr als 0,30 l Bier bzw. 0,15 l Wein trinken und sowieso nicht täglich – kann das, je nachdem was du für ein Typ bist, auch zu Depressivität und Müdigkeit führen. Alkohol macht dich also nicht unbedingt zu einer Stimmungskanone, sondern ist oftmals ein Stimmungskiller. Eben warst du noch die Dancing-Queen, im Nu hängst du schlapp und betäubt in der Ecke.

Wenn dir dazu noch schlecht wird und du vorm Klo hockst, denk daran, dass deine Pille nicht mehr wirkt, wenn sie deinen Magen verlassen hat, bevor dein Körper ihre Wirkstoffe aufnehmen konnte. Unterschätze nicht die Gefahr einer Alkoholvergiftung, die meist nur auf dem Klo, in schlimmen Fällen aber auch ins Krankenhaus führen kann. Absolut tabu ist Alkohol, wenn du schwanger bist.

Böse enden harte Drinks in Verbindung mit anderen Drogen oder Medikamenten. Sei also ein bisschen klüger und überleg dir vor dem Trinken, ob du einen lustigen Abend mit deinen Freunden und Freundinnen oder eine traurige Nacht auf der Straße verbringen willst.

Denn wer zuviel kippt,
kippt um.

BOYS

Kaum eine Party läuft ohne ihn und niemand macht angeblich so gute Stimmung wie er. Ein Gläschen sorgt dafür, dass du gut drauf bist und ohne zu zögern deine Traumfrau ansprichst. Doch anstatt aufzuhören, trinkst du weiter, und jetzt zeigen sich die wahren Auswirkungen von Alkohol: Nachdenken und Geschicklichkeit kannst du vergessen. Deine Sehleistung lässt nach, du kannst dich schwer konzentrieren und im Nu wirst du zum Grobmotoriker.

Wenn du clever bist, ist Alkohol in Schule, Job und Straßenverkehr für dich absolut tabu. Ab 0,1 Promille drohen dir als Neuling Führerscheinentzug und Geldstrafe.

Was die Stimmung betrifft: Alkohol enthemmt dich. Das heißt aber nicht, dass du keine Kondome mehr brauchst und die Wünsche der Mädchen missachten darfst! Unterschätze auch nicht die lustkillende, schlappmachende Wirkung von Alkohol, die beim Sex schnell zu Enttäuschungen führen kann.

Du solltest nicht mehr als 0,6 l Bier und 0,25 l Wein trinken und sowieso nicht täglich. Konsumierst du Alkohol in großen Mengen, verlierst du die Kontrolle über deinen Körper. Alkohol macht dich nicht zu einer Stimmungskanone, sondern wirkt oft stimmungstötend. Je nachdem, was du für ein Typ bist, kann er dich aggressiv oder aber deprimiert und schlapp machen. Warst du eben noch der Partylöwe, hängst du verdammt schnell betäubt in der Ecke. Wenn dir dann plötzlich schlecht wird und du vorm Klo hockst, lass dir zu einer Alkoholvergiftung gratulieren. Sie muss nicht, kann aber lebensgefährlich sein.

Ebenfalls böse endet Alkoholkonsum in Verbindung mit anderen Drogen oder Medikamenten. Sei also ein bisschen klüger und überleg dir vor dem Trinken, ob du einen lustigen Abend mit deinen Freunden oder Freundinnen oder einen traurige Nacht in der Notaufnahme verbringen willst. Genießen statt Kampftrinken ist angesagt.

Denn wer zu viel kippt,
kippt um.