

Tool: 08

Information: Tipps gegen Alkohol



Tipps gegen Alkohol

Du hast nun viel über Alkohol erfahren und gelernt.

Du weißt jetzt, was in Alkohol enthalten ist.

Du weißt auch, wie er wirkt.

Und wie Du mit Alkohol umgehen sollst.

Und Du weißt, was Du machen kannst,
um weniger Alkohol zu trinken.

Hier bekommst Du eine Liste mit
wichtigen Dingen zum Thema Alkohol.

Diese kannst Du immer anschauen.

Die Liste soll Dich daran erinnern, was Du gelernt hast.

→ Tipps gegen Alkohol

1. Trinke nicht jeden Tag Alkohol.

Trinke andere Getränke.

Zum Beispiel Saft oder Tee.

Probiere es aus:

Trinke einige Wochen keinen Alkohol.

Fehlt Dir der Alkohol?

Fühlst Du dich auch ohne Alkohol gut?

Du erkennst daran:

Wie stark bist Du schon an Alkohol gewöhnt?

2. Ohne Alkohol bist Du gesünder.

Du kannst besser schlafen.

Du kannst alles besser erledigen.

Du bist aufmerksam.

Du kannst besser denken.

3. Du musst keinen Alkohol trinken.

Du kannst Alkohol ablehnen.

Sage zum Beispiel:

- Ich trinke lieber Saft oder Wasser.
- Ich vertrage nicht so viel Alkohol.
- Ich muss morgen früh aufstehen.
- Mein Arzt hat mir gesagt ich soll nicht trinken.
- Ich habe auch so meinen Spaß.

4. Trinke niemals Alkohol:

- bei der Arbeit
- wenn Du mit Maschinen arbeitest
- im Straßenverkehr
- in der Schwangerschaft
- wenn Du ein Baby stillst
- wenn Du mit Kindern spielst
- beim Sport
- wenn Du früher von Alkohol abhängig warst
- wenn Du Medikamente nimmst

→ Du hast es geschafft!

Du hast sehr viel gelernt zum Thema Alkohol.

Du hast Texte gelesen.

Und Du hast Aufgaben erledigt.



Du kannst diese Dinge immer wieder verwenden.

Dann kannst Du die Texte nochmal lesen.

Du kannst auch die Quiz-Fragen nochmal machen.

Oder die Aufgaben.

Du kannst zum Beispiel die Fantasie-Reise machen,
wenn Du gestresst bist.

Oder Du kannst Cocktails ohne Alkohol machen,
wenn Du ein süßes Getränk trinken möchtest.

In Modul 5 findest Du die Aufgaben für „Hilfe finden“.

Dort lernst Du, wie Du Experten in der Sucht-Beratung findest.

Falls Du zum Beispiel zu viel Alkohol trinkst.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2020): Alkohol ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. 4. Auflage. S. 12-13.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)