



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.

Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol?
Falls du nicht weiter weisst: 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 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 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](#)