

Hallo Mädchen!

Alkohol gibt es fast überall: In Clubs, Kneipen oder bei FreundInnen gehört Alkohol oft zum Party machen dazu. Einige Mädchen trinken nur bei besonderen Anlässen, manche bei jeder Feier und wieder andere greifen auch wenn sie alleine sind zur Flasche. Manche Mädchen trinken gar keinen Alkohol und sind trotzdem gut drauf.

Ist mein Alkoholkonsum noch okay? Bin ich langweilig, wenn ich nicht mit meinen FreundInnen trinke? Warum sollte man nicht betrunken Sex haben? Und wie kann ich einer Freundin helfen, die mal wieder besoffen ist?

Auf diese und andere Fragen wollen wir in diesem Faltblatt eingehen und dir ein paar allgemeine Informationen rund ums Thema »Mädchen und Alkohol« geben, denn ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol muss erst erlernt werden und das ist manchmal gar nicht so einfach.

Wie wirkt eigentlich Alkohol?

Wenn sich unter Alkoholeinfluss die Gefühle verändern und die Reaktionszeiten steigen, kann man von einem Alkoholrausch sprechen. Dazu braucht es nicht viel Alkohol. Je mehr man trinkt, desto stärker wird man berauscht.

Alkohol kann zunächst eine positiv empfundene Wirkung haben. Man fühlt sich weniger gehemmt, wird kontaktfreudiger und selbstbewusster. Diese positiv erlebten Wirkungen können bei steigendem Alkoholkonsum aber schnell ins Negative kippen. Man überschreitet Grenzen und macht manchmal Dinge, die man am nächsten Tag bereut. Der Abend endet nicht selten in Kopfschmerzen, Erbrechen und Frust.

Manche Mädchen trinken auch Alkohol, wenn sie schlecht drauf sind. Alkohol hilft nicht, Probleme zu lösen. Im Gegenteil: Wer versucht, mit Alkohol Probleme zu verdrängen und sich besser zu fühlen, hat ein erhöhtes Risiko, immer häufiger zu konsumieren. Dies kann wiederum zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit führen.

Das Trinken von Alkohol kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken: dein Gehirn, deine Organe und dein Nervensystem können Schaden nehmen. Bei Jugendlichen ist die schädigende Wirkung des Alkohols viel größer, da sich der Körper noch in der Entwicklung befindet.

Zudem verträgt nicht jeder gleich viel Alkohol. Mädchen und Frauen reagieren aufgrund ihres Körperbaus sensibler auf Alkohol als Jungen und Männer und werden schneller betrunken. Nicht zu unterschätzen ist die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Alkohol ist schließlich ein Nervengift und wirkt betäubend.

Take care! Tipps zum Umgang mit Alkohol.

Wie viel Alkohol du verträgst, hängt von deiner körperlichen und seelischen Verfassung ab. Außerdem spielt der Gewöhnungsgrad eine Rolle: Folgende Tipps sollen dir helfen, Spaß beim Feiern zu haben und doch sicher durch den Abend und wieder nach Hause zu kommen:

- Trink langsam und nicht durcheinander!
- Greif zwischendurch auch zu alkoholfreien Getränken, am besten Wasser!
- Sei vorsichtig mit Alkopops und Mixgetränken, sie schmecken zwar süß, haben aber eine Wirkung wie Whisky!
- Trinke nicht, wenn du einen klaren Kopf brauchst (z.B. in der Schule) und denk' dran, dass du am nächsten Tag noch Restalkohol im Blut haben kannst!
- Von Alkohol in Kombination mit Medikamenten oder anderen Drogen solltest du die Finger lassen, das kann zu gefährlichen Wechselwirkungen führen!
- Sag' auch mal NEIN zu einem Drink, wenn du merkst, dass du eigentlich schon genug oder gar keine Lust auf Alkohol hast.

- Lass die Finger vom Alkohol, wenn du nicht gut drauf bist!
- Vereinbart eine Person, die nüchtern bleibt und die die Aufgabe hat, auf die anderen zu achten und notfalls einzugreifen, wenn einer zu viel getrunken hat!
- Achtet darauf, dass niemand abstürzt und auch niemand alleine gelassen wird, der betrunken ist!

Wenn du mit Freunden oder Freundinnen unterwegs bist:

- Respektiert, wenn jemand keine Lust hat, Alkohol zu trinken und schließt die Person nicht aus!
- Wenn du mehr als nur flirten willst, vergiss' nicht, ein Kondom zu benutzen! Und denk' dran, dass die Pille nicht mehr wirkt, wenn du dich einige Stunden nach der Einnahme übergeben hast!
- Wenn Alkohol im Spiel ist, kommt es häufiger zu sexuellen Übergriffen. Laß' dir das nicht gefallen und hole dir Hilfe. Notfalls bei der Polizei unter der Nummer 110.
- Fahrt bei niemandem mit, der getrunken hat!
- Denk dran: In der Gruppe macht man oft Dinge, die man sonst nicht tun würde und trinkt auch mal ein Glas mehr. Trotzdem sollte man die eigene Grenze nicht überschreiten. Wichtig ist es, sich mit seinen Freunden darüber auszutauschen, was man am Abend erlebt hat.

- ja nein Hatte dein Alkoholkonsum schon mal negative Folgen für dich (z.B. in der Schule)?
- ja nein Ist es dir schon mal passiert, dass du mehr getrunken hast, als du ursprünglich wolltest?
- ja nein Nimmst du dir manchmal vor, dich zu betrinken, oder suchst du nach Gründen, Alkohol zu trinken (wegen Stress/Ärger, zur Belohnung)?
- ja nein Hattest du schon mal einen Filmriss?
- ja nein Trinkst du auch alleine, heimlich, aus Langeweile oder weil es dir schlecht geht?
- ja nein Gibst du einen guten Teil deines Taschengeldes für alkoholische Getränke aus?
- ja nein Kannst du mittlerweile mehr trinken als früher, ohne die Wirkung des Alkohols zu spüren?

Treffen mehrere dieser Aussagen auf dich zu, solltest du dein Trinkverhalten genau beobachten, mit jemandem darüber reden und überlegen, eine Pause einzulegen.

Wenn du Fragen hast, Beratung oder Unterstützung brauchst, kannst du mit dem Projekt Mädchen.Sucht.Auswege und/oder dem MädchenGesundheitsLaden Kontakt aufnehmen.

Wir sind gerne für dich da!

MädchenGesundheitsLaden

Der **MädchenGesundheitsLaden** ist eine Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen. Hier könnt ihr Informationen zu ganz persönlichen Fragen erhalten und euch mit Problemen an uns wenden.

MädchenGesundheitsLaden // tel 0711.22 39 982
Öffnungszeiten: Dienstag-Donnerstag von 10 bis 16 Uhr
www.maedchengesundheitsladen.de
eMail: maedchengesundheitsladen@t-online.de

Mädchen.Sucht.Auswege

Mädchen.Sucht.Auswege
bietet flexible Suchtberatung für Mädchen

Hast Du Fragen zu Alkohol, Cannabis, Ecstasy & Co und deren Wirkungen? Bist du unsicher bezüglich deines eigenen Konsums oder machst du dir Sorgen um jemanden in deinem Umfeld? Wir unterstützen und begleiten dich durch schwierige Situationen und finden gemeinsam Lösungen.

Mädchen.Sucht.Auswege // tel 0172.1313563
Ansprechpartnerin: Martina Schöringhumer
www.lagaya.de // eMail: maedchen.auswege@lagaya.de

ein Projekt von Lagaya e.V., gefördert durch die Eduard-Pfeiffer-Stiftung

Melde dich unverbindlich.

Der Kontakt ist vertraulich.

Das Angebot ist kostenlos!

