Erwachsen werden ist interessant:

- Schule
- Pubertät
- erste Liebe
- der erste Schritt in den Beruf
- neue Erfahrungen
- die erste Reise alleine
- die „ach so gescheiten“ Erwachsenen
- sie verstehen mich einfach nicht
- fühle mich so alleine...
- hört mich denn keine/r?

Wer kann mir helfen?

Rede mit mir - ich verstehe dich!

Du kannst dich jederzeit an die ÖGAP wenden – wir helfen dir gerne weiter! Tel +43(0)676 3020 210

Wir alle tragen Verantwortung für unseren Körper und als Vorbild für die Jüngeren!

KO-Tropfen: Tipps

- Getränke wenn möglich in der Flasche oder Dose verschlossen halten
- Getränk von dem Ausschank bis zu mir verfolgen
- achten Sie gegenseitig auf Ihre Getränke, wenn Sie auf die Toilette oder auf die Tanzfläche gehen
- bei Übelkeit oder Schwindel informieren Sie Ihre Freund:innen - Hilfe holen!
- bei einem „Filmriss“ trotz geringen Alkoholkonsums, sofort Hilfe suchen!
- bei einem „Filmriss“ > Urinprobe sichern und sofort ab ins Spital!
- Sanitäter und Polizei verständigen, dass in diesem Lokal KO-Tropfen gegeben werden

KO-Tropfen verabreichen ist Körperverletzung!

ÖGAP GMBH

Österreichische Gesellschaft für Arbeitsschutz & Prävention

ÖGAP GmbH, Breitweg 2, A-5101 Bergheim bei Salzburg
Internet: www.oegap.at E-Mail: office@oegap.at
Tel.: +43(0)676 3020 210

© Copyright by ÖGAP GmbH, alle Daten sind urheberrechtlich geschützt. Medieninhaber und Herausgeber: ÖGAP GmbH

Erwachsen werden ist spannend!

Positiver Umgang mit

Alkohol, Nikotin & KO-Tropfen

DER WORKSHOP FÜR JUNGE ERWACHSENE

„Wer unserer Jugend vertraut, und ihr das auch beweist, wird von ihr nie enttäuscht.“

Komm. Rat Egon Blum, Reg. Beauftragter für Jugend a.D.

Alkohol - das Gift für meinen Körper:

Alkohol greift meine Organe an

Gehirn, Mund- und Rachenraum, Lunge, Herz-Kreislaufsystem, Leber, (weibl.) Brustdrüse, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm

Alkohol schädigt meine Gehirnentwicklung und macht süchtig

- Erinnerungsvermögen nimmt ab
- Sinneswahrnehmungen gehen zurück
- Sprachstörungen, Gleichgewichtsstörungen
- Schmerzempfindlichkeit nimmt ab
- Muskelkraft läßt nach
- Leber wird nachhaltig geschädigt
- Krebsrisiko steigt

Auswirkungen von Alkohol

0,2 ‰	Bewegliche Quellen
0,3 ‰	Entfernungseinschätzung
0,4 ‰	Tunnelblick
0,5 ‰	Farbempfinden
0,6 ‰	Reaktionsvermögen

...nicht erst reagieren, wenn es zu spät ist...
aufklären, sensibilisieren, Grenzen aufzeigen...
...nicht wegschauen,
sondern verantwortungsvoll handeln!

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts."

Arthur Schopenhauer (1788-1860), deutscher Philosoph

Alkohol - das Gift in meinem Körper:

Wie kommt der Alkohol in meinen Körper?

ca. 2 % über die Mundschleimhaut
ca. 20 % über die Magenschleimhaut
ca. 78 % über den Dünndarm

Wie verteilt sich der Alkohol in meinem Körper?

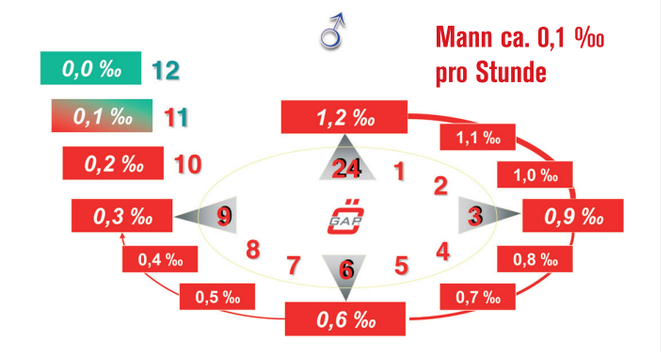
Der Alkohol wird mit dem Blut zu den Zellen geführt und kann somit im gesamten Körper enorme Schäden anrichten, z.B. Störung des Gehirnzellenwachstums.

Wie kommt der Alkohol aus meinem Körper raus?

> als 5 % wird ausgeatmet
ca. 2 % über Urin
1 - 2 % über Schweiß
> als 90 % über die Leber

ACHTUNG RESTALKOHOL! Auch am Tag nach einem „Rausch" kann der Alkoholspiegel noch sehr hoch sein.

Abbaurate von Alkohol



Heimtückische Alkopops!

Viel Zucker, hochprozentiger Alkohol, schmecken süß - der Alkohol brennt nicht.

Eine Flasche Alkopops = 2 Schnäpse!

Was ist denn nun cool?

Mr. Al-Cool

mein Geld für Alkohol ausgeben
oder
mein Geld für Dinge ausgeben, die mir lange Zeit gefallen

den Bordstein küssen
oder
meine(n) Freund(in) küssen

eine kaputte Leber
oder
Gesundheit

Bierbauch und Alko-Hips
oder
Muskeln und Taille

Ärger und vielleicht sogar ungewollte Schwangerschaft
oder
schönes und spannendes Leben

sich übergeben müssen
oder
eine Party bis zum Schluß genießen

getrübter Blick
oder
Durchblick haben

sozialer Abstieg
oder
Verantwortung übernehmen