

ACHTUNG

IMMER WIEDER KOMMT ES ZU SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN an alkoholisierten Mädchen. Denk daran, dass unter Alkoholeinfluss „Nein!“ sagen schwerer ist. Deine Reaktionsfähigkeit ist eingeschränkt und bewusstlos bekommst du nichts mehr mit. Pass auf, dass dir nichts unbemerkt ins Getränk gemischt wird!!

Egal was passiert ist, hol dir Hilfe (siehe Rückseite)!

DENK DARAN: In der Gruppe trinkt man auch mal ein Glas mehr und macht Dinge, die man sonst nicht tun würde. Peinlich kann es werden, wenn jemand mit einer Kamera in der Nähe ist!

VEREINBART EINE PERSON DIE NÜCHTERN BLEIBT und klärt was sie tun soll, wenn eine zu viel getrunken hat!

LASST AUF KEINEN FALL JEMANDEN ALLEIN der betrunken ist!

INFO >>>

WIE WIRKT ALKOHOL? Alkohol ist ein Zellgift und längerer oder übermäßiger Konsum kann alle lebenswichtigen Organe angreifen und zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führen.

In geringen Mengen kann Alkohol entspannend und stimmungshhebend wirken.

Wird Alkohol in größeren Mengen getrunken, kommt es zu Einschränkungen der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit, des Seh- und Hörvermögens, zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen und Erbrechen.

Sehr hoher Konsum von Alkohol kann zum Verlust der Kontrolle über Körper- und Ausscheidungsfunktionen und zu Bewusstlosigkeit führen. Es kann eine lebensbedrohliche Lähmung des Atemzentrums eintreten.

...UND BEI MÄDCHEN? Mädchen können schneller betrunken werden. Die Alkoholkonzentration im Blut ist bei Mädchen, bei gleicher Größe, gleichem Gewicht und gleicher Trinkmenge, um ein Viertel höher als bei Jungen.

Alkohol verteilt sich im Blut und in wasserhaltigem Körpergewebe. Da der weibliche Körper über weniger Körperwasser verfügt als der männliche, kann sich der Alkohol auf weniger Flüssigkeit im Körper verteilen.

Mädchen und Frauen brauchen auch länger, um wieder nüchtern zu werden, da ihre Leber den Alkohol langsamer abbaut als die Leber von Jungen und Männern.

ALKOHOL ERHÖHT DAS KREBSRISIKO, auch für Brustkrebs. Je früher Mädchen Alkohol trinken, desto höher ist die Konzentration bestimmter Hormone im Blut, was wiederum zu einem erhöhten Risiko für Brustkrebs führt.

Außerdem wird die Produktion und Ausschüttung der Wachstums- und Geschlechtshormone gestört.

ALKOHOL MACHT DICK. Ein Gramm Alkohol enthält etwa doppelt so viele Kilokalorien wie ein Gramm Zucker. Überschüssige Kalorien werden vom Körper als Fett gespeichert. Alkohol bremst den Verbrauch von Kalorien, da der Körper zuerst die Giftstoffe des Alkohols abbaut.



TIPPS >>>

VORSICHT BEI SÜSSEN MIXGETRÄNKEN! Sie schmecken nicht so, wirken aber genauso wie Wodka oder Whisky! Trink langsam, manchmal tritt die Wirkung von Alkohol erst verzögert ein!

TRINKE NICHT, WENN DU KRANK BIST oder Medikamente nimmst, denn Alkohol kann die Nebenwirkungen verstärken!

WENN DU SCHON GENUG HAST oder wenn du deine angenehme Stimmung beibehalten möchtest, dann sag auch mal NEIN oder bestelle etwas Alkohol-freies! Setze dich dafür ein, dass auch diejenigen respektiert werden, die keinen Alkohol trinken!

WENN DU EINEN KLAREN KOPF BRAUCHST (ob für Schule oder für einen wichtigen Termin) trinke nicht und denke daran, dass du am nächsten Tag noch Restalkohol im Blut haben kannst!

FAHR BEI NIEMANDEM MIT, DER GETRUNKEN HAT!

WENN DU SCHLECHT DRAUF BIST solltest du keinen Alkohol trinken. Wenn dir eh alles egal ist, kannst du nicht gut auf dich aufpassen!

WENN DU MEHR ALS NUR FLIRTEN WILLST, denk daran, dass die Pille nicht mehr wirkt, wenn du dich einige Stunden nach der Einnahme übergeben hast und vergiss nicht ein Kondom zu benutzen!

HILFE

KAJAL / FRAUENPERSPEKTIVEN E.V.

www.kajal.de

Fon 040 - 380 69 87

mo 14 – 17 Uhr, mi 14 – 19 Uhr, fr 10 – 14 Uhr

NOTRUF FÜR VERGEWALTIGTE MÄDCHEN UND FRAUEN E.V.

www.frauennotruf-hamburg.de

Fon 040 – 25 55 66

NOTARZT 112

POLIZEI 110

Weitere Hilfen findest du unter:

www.rauschbarometer.de



Kajal/Frauenperspektiven e.V.
Suchtprävention und Beratung für Mädchen
Haubachstr. 78, 22765 Hamburg

TIPPS FÜR MÄDCHEN ZUM UMGANG MIT ALKOHOL

Bei Fragen oder Problemen www.kajal.de

www.kajal.de

Fon 040 - 380 69 87

kajal@frauenperspektiven.de

