

Beratungszentren

Caritas-Zentrum Kaiserslautern

Engelsgasse 1, 67657 Kaiserslautern
Telefon: 0631 - 36120-222

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND

Kaiserslautern-Kusel e. V.

Moltkestraße 8, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 24044

info@kinderschutzbund-kaiserslautern.de

Haus der Diakonie

Pirmasenser Straße 82, 67655 Kaiserslautern
Tele.: 0631 - 72209

oder 0631 - 37108425 für die IST-Stelle
hdd.kl@diakonie-pfalz.de

Internationaler Bund

JMD Kaiserslautern (Jugendmigrationsdienst)
Kohlenhofstraße 10, 67663 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 68108, Fax.: 0631 - 696919

Jugend- und Drogenberatung - Release- Kaiserslautern

Am Gottesacker 13, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 64575, Fax.: 0631 - 64515
info@release-kl.de

SOS-Familienhilfzentrum Kaiserslautern

Rudolf-Breitscheid-Straße 42, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 - 316440, Fax: 0631 - 31644-50

Seelsorge Pfalz

Tel.: 0800 - 1110111 und 0800 - 1110222

Nummer gegen Kummer für Eltern

0800 - 1110550

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

116111

Ansprechpartner im Kreis Kaiserslautern

Kreisverwaltung Kaiserslautern - Kreisjugendpflege

Fischerstraße 12, 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631 - 7105-359

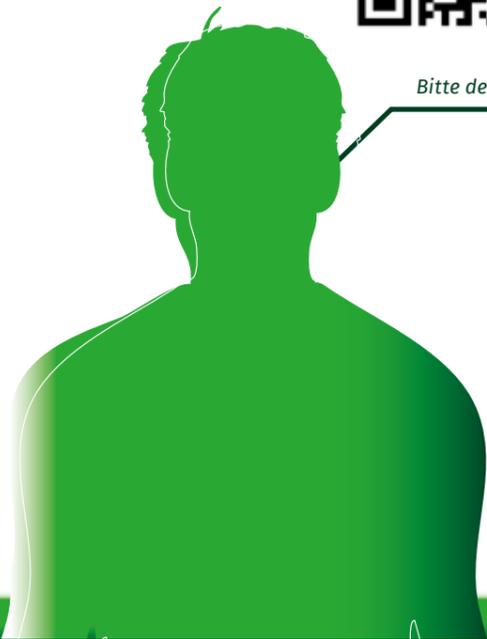
petra.brenk@kaiserslautern-kreis.de

Schul- und Jugendsozialarbeit
im Kreis Kaiserslautern

https://www.kaiserslautern-kreis.de/fileadmin/media/Dateien/Broschueren/Jugend_Soziales/Beratung_Kinder_Jugendliche.pdf



Bitte den Code scannen!



Alkohol - brauch ich nicht wirklich!

Alkoholgenuss ist in unserer Kultur verankert und oft wird in der Jugendzeit experimentiert. Aus unterschiedlichsten Facetten zum Thema Alkohol wollen wir Hilfestellungen und Faktenwissen geben, sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene, um sich den eigenen Umgang zu überlegen.



Rheinland-Pfalz
LANDESAMT FÜR SOZIALES,
JUGEND UND VERSORGUNG

Jugend-
sozialarbeit
im Landkreis
Kaiserslautern



Jugendschutzgesetz und Alkohol

ab 16 Bier, Wein, Sekt

ab 18 auch branntweinhaltige Getränke

Risikoarmer Konsum für Frauen und Männer ab 21 Jahren?

Frauen: maximal ein Standardglas Alkohol pro Tag

Männer: zwei Standardgläser pro Tag trinken.

Beide: an mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol konsumiert werden.

Fakten über Alkohol ...

- ... ist ein Zellgift, das fast alle Körperzellen und Organe schädigen kann. Auf Dauer führt der Konsum von Alkohol zu einer Verringerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.
- ... hat einen hohen Energiegehalt. Ein Gramm Alkohol entspricht sieben Kilokalorien. Zum Vergleich: Ein Gramm Zucker hat vier Kalorien, ein Gramm Fett neun. Ein Glas Bier (0,3 l) schlägt so mit etwa 130 Kalorien zu Buche, ein Glas Wodka (4 cl) mit 95 Kalorien und ein süßer Cocktail oft mit mehr als 300 Kalorien. Auch hier ein Vergleich: Eine kleine Portion Pommes hat ebenfalls ca. 300 Kalorien.
- ... macht häufig hungrig und Lust auf fettiges Essen. Kein Wunder, dass Alkohol also schnell dick machen kann. Zusätzlich wird durch den Alkohol der natürliche Fettabbau im Körper gebremst, sodass die zusätzlichen Kalorien noch schneller ansetzen können.
- ... verändert das Bewusstsein und beeinträchtigt die Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Bereits ab 0,3 Promille – bei einem 80 kg schweren Mann, also etwa nach einem halben Liter Bier – werden Entfernungen falsch eingeschätzt, die Reaktionszeit verlangsamt sich und das Bewusstsein für Gefahren nimmt ab. Das Risiko, einen Unfall zu haben, steigt damit deutlich – sei es am Arbeitsplatz oder insbesondere auch im Straßenverkehr.

Nein, danke!

Selbstbewusst „Nein“ sagen, wenn Alkohol angeboten wird, kann man trainieren. Am besten ist es, wenn man ehrlich und direkt antwortet, zum Beispiel so:

„Nein, danke. Ich will morgen fit sein.“

„Nein, lass mal. Ich nehme eine Apfelschorle.“

Ich habe noch was vor.“

„Danke, ich setze ein paar Runden aus.“

„Danke, ich habe auch so meinen Spaß.“

Mach dir keine Sorgen.“

„Warum ist es dir so wichtig, dass ich Bier trinke?“

Checkliste für die Vorbereitung und Durchführung einer Veranstaltung

- Veranstaltung bei der Gemeindeverwaltung anmelden (Schankerlaubnis, ...) und Vorbesprechung mit sonstigen wichtigen Institutionen (Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, gewerblicher Sicherheitsdienst)
- Beachtung der urheberrechtlichen Bestimmungen beachten (GEMA) und Zutrittskontrollen und Alterskennzeichnung organisieren (Hausrecht)
- Hinweis in Presse und Plakaten auf Beachtung des Jugendschutzes (Ausweispflicht, Altersbeschränkungen, Verbot des Mitbringens gefährlicher Gegenstände, ...) und Aushänge des Jugendschutzgesetzes
- für alkoholisierte Besucher Hilfe organisieren
Die Checkliste ist erhältlich bei:
petra.brenk@kaiserslautern-kreis.de

Denk an Deinen Führerschein und die Gesundheit, von dir und deinen Mitmenschen!

absolutes Alkoholverbot: in der zweijährigen Probezeit nach dem ersten Erwerb des Führerscheins sowie bis zum vollendeten 21. Lebensjahr

0,5 Promille-Grenze (0,3 Promille bei einer auffälligen Fahrweise)

Fahrradfahrer: bereits strafbar bei einem Alkoholwert von 0,3 bis 1,6 Promille, bei auffälligem Fahrverhalten, wie z. B. das Fahren in Schlangenlinien; ab 1,6 Promille absolute Fahruntüchtigkeit auch ohne Auffälligkeiten.

Quiz

- 1 Wie lange hat man noch Alkohol im Blut, nach dem man ein Glas Bier (0,25 l) getrunken hat?
a) ein bis zwei Stunden
b) eine halbe Stunde
c) kommt darauf an, wie viel man vorher gegessen hat
- 2 Welche Organe werden durch übermäßigen Alkoholkonsum geschädigt?
a) alle Organe
b) nur Leber und Gehirn
c) nur Herz und Lunge
- 3 Was ist ein „Filmriss“ durch Alkohol?
a) kurze Ohnmacht
b) vorübergehende Gedächtnisstörung
c) Vergesslichkeit
d) es gibt kein besonderes Risiko
- 4 Wird man schneller nüchtern, wenn man sich übergibt?
a) kommt darauf an, ob Mann oder Frau
b) ja, klar
c) nein, natürlich nicht; der Alkohol geht ja ins Blut und bleibt nicht im Magen
- 5 Ist Alkohol für Jugendliche schädlicher als für Erwachsene?
a) nein, da ein junger Körper fitter ist
b) für beide gleich schädlich
c) für Jugendliche ist Alkohol viel schädlicher
- 6 Welche Wirkung hat Alkohol, wenn er nach dem Sport getrunken wird?
a) solange der Alkohol nach dem Sport getrunken wird, ist es egal
b) Alkohol hemmt den Muskelaufbau und kann den Körper austrocknen
c) der Körper kann sich besser erholen

Lösungen: 1a, 2a, 3b, 4c, 5c, 6b

www.null-alkohol-voll-power.de
www.kenn-dein-limit.info

...rate mal!