



ALKOHOL: REGELMÄSSIG UND HÄUFIG

Du trinkst regelmässig und häufig Alkohol und hattest deswegen auch schon Ärger.

Beantworte die 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-oft
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. Mit Alkohol kann man keine Probleme lösen. Hast du Ärger? Was kannst du dagegen tun? Falls du nicht weiter weisst: [Ich habe Ärger](#)

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-oft und dann [Weiter so - oder anders?](#)
9. Wenn du weniger Alkohol trinken willst: Wie schaffst du das? 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? Klicke auf: [Risiko vermindern](#)
11. Hast du versucht, weniger Alkohol zu trinken und es hat nicht geklappt? Falls du nicht weiter weisst: [Rückfall](#)