



# M O R D I L L I O

Hast Du Fragen zum Thema Alkohol oder Probleme mit Alkohol, findest Du Hilfe bei folgenden Stellen.

Herr Hemmersbach  
Am Vreithof 6 (Rathaus)  
59494 Soest  
Tel.: 02921/1032213

Frau K. Witt  
Fachbereich Gesundheit  
59494 Soest  
Tel.: 02921/302151

Herr D. E. Hauck  
Suchtberatungsstelle der Diakonie  
Nöttentor 2  
59494 Soest  
Tel.: 02921/13232

Herr Drucks  
Flüchtlingsberatungsstelle der Diakonie  
Wildemannsgasse 5  
59494 Soest  
Tel.: 02921/9697750

# ALKOHOL

## Trinken Sie?



- Ein gemütliches Beisammensein mit Freunden wird durch Alkohol noch besser?
- Du kannst Ärger gut mit Alkohol herunter spülen?
- Du kannst nicht "Nein" sagen, wenn man Dir Alkohol anbietet, weil es Dir unangenehm ist?
- Du trinkst gerne Alkohol.
- Trinkst Du, weil Du einsam bist?

## Alkohol birgt Gefahren:

- Alkohol entspannt, macht lustig und gesellig, befreit von Hemmungen. Aber Alkohol betäubt auch, enthemmt und macht aggressiv, führt zu Selbstüberschätzung und löst Kurzschlusshandlungen aus.
- Trinkst Du viel oder zu oft Alkohol kann das zu Krankheiten führen. Zum Beispiel:
  - Herzerkrankungen
  - Leberschäden
  - Nervenentzündungen
  - Magen und Dünndarmschädigungen
  - Gehirnschädigungen.
- Trinkt ein Mann viel Alkohol und zeugt ein Kind, kann das Baby dadurch auch krank zur Welt kommen.

## Tipps zum Maßhalten:

- Trinke nicht aus Langeweile.
- Trinke nicht regelmäßig in der selben Situation (z.B. Abende vorm Fernseher)
- Wenn Du schon Alkohol trinkst, dann nie ohne vorher etwas gegessen zu haben.
- Trinke keinen Alkohol, wenn Du Medizin einnehmen sollst.
- Benutze alkoholische Getränke nicht als Durstlöscher.
- Trinke nie, wenn es Dir vom Gefühl oder von der Seele her nicht gut geht.
- Scheue Dich nicht nein zu sagen, wenn Du nicht trinken willst und zeige Verständnis, wenn jemand Anderes nicht trinken möchte.

## Merkmale die auf eine Sucht hinweisen:

- Du kannst mit dem Trinken von Alkohol nicht aufhören.
- Nach wenig Alkohol verspürst Du, dass Du noch viel mehr trinken möchtest.
- Du trinkst gerne, wenn etwas schwer auf deinen Schultern lastet oder Dir etwas auf dem Herzen liegt.
- Du versteckst vor anderen, dass Du Alkohol trinkst.
- Du bemerkst, das Du täglich Alkohol brauchst, um kräftig genug für den Tag zu sein.

