

BERATUNG

Diakonie im Kirchenkreis Lennep

Fachstelle Sucht OBK Nord

Jubiläe Forum, Auf dem Korb 21, 51789 Lindlar,
(02192) 936 13 40, nach Vereinbarung
sb.hueckeswagen@diakonie-kkennep.de

Psychologische Beratungsstelle

Herbstmühle 3, 51688 Wipperfürth, Sprechstunde in Lindlar:
Altes Amtsgericht, Pollerhofstr. 19, (02267) 30 34
herbstmuehle@beratung-in-wipperfuertth.de

Kreisjugendamt

Wilhelm Warnstädt, Gemeinde Lindlar, Borromäusstr. 1,
51789 Lindlar, (02261) 88-51 98
wilhelm.warnstaedt@obk.de

Streetwork

Nascha Munis, (0160) 707 75 91
streetwork@caritas-oberberg.de
Eric Klein, (0170) 830 20 26
eric.klein@caritas-oberberg.de

Schulsozialarbeit Hauptschule

Johanna Schlürscheid, (02266) 901 79 21
Schluerscheid.lindlar@gmx.de

Jugendzentrum

Simon Lucas, Pollerhofstr. 19-21, 51789 Lindlar,
(02266) 84 85
horizont@koja-lindlar.de

Online-Beratung

www.evangelische-beratung.info/sucht-obknord
www.beratung-in-wipperfuertth.de



WICHTIGE TELEFONNUMMERN

116111 Nummer gegen Kummer

112 Notarzt

110 Polizei

(SEXUELLE) GEWALT

Jedes Erlebnis von (sexueller) Gewalt ist ein Albtraum. Behalte daher einen klaren Kopf. Nur so kannst du Menschen und Situationen einschätzen. Wenn du angetrunken bist, kannst du das Opfer einer (versuchten) Vergewaltigung oder einer anderen Straftat werden.

K.-O.-TROPFEN UND ANDERE DROGEN

Lass dein Getränk niemals unbeobachtet. Bitte eine gute Freundin oder einen guten Freund auf dein Getränk aufzupassen, so dass niemand Drogen hineingeben kann. Wenn du allein unterwegs bist, nimm lieber dein Getränk mit aufs WC.

Jemandem ohne sein Einverständnis Drogen zu verabreichen, ist eine Straftat! Wenn du glaubst, dass du Opfer von K.-o.-Tropfen geworden sein könntest, musst du sofort handeln. Ruf die Polizei unter 110 an und frage nach, was du tun musst, um Beweise zu sichern. Lass dich von Opferschutzorganisationen wie z. B. WEISSER RING beraten.



VERHÜTUNG

Wenn du die Pille zur Verhütung einnimmst, kann sie nur dann richtig wirken, wenn du sie regelmäßig in der richtigen Dosierung einnimmst. Trinkst du zu viel Alkohol, kann das Erbrechen auslösen. Der Empfängnischutz ist in diesem Fall unsicher. Nimm die Pille weiterhin ein und verhüte bis zum Ende der Pillenpackung zusätzlich mit einem sicheren Verhütungsmittel. Hastest du ungeschützten Sex, dann lass dich beraten, ob die Pille danach für dich in Frage kommt. Ruf deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt an, wenn du Fragen zu diesen Themen hast.

SICHERER SEX

Alkohol nimmt Hemmungen, und du hast vielleicht auch das Gefühl, dass du damit deine Unsicherheiten besser überspielen kannst. Alkohol macht allerdings auch dösiger und lässt dich Dinge machen, die du nüchtern nie machen würdest. Vor allem: Nur mit klarem Kopf denkt man auch beim Sex an Verhütungsmittel. Eine gute Idee sind Kondome, die du in einer kleinen Metalldose in deine Tasche stecken kannst. Kondome schützen vor Geschlechtskrankheiten, Hepatitis, Aids und vor einer ungewollten Schwangerschaft.



SCHWANGERSCHAFT

Wenn du schwanger bist, kann dich eine Schwangerenberatungsstelle unterstützen. Verzichte auf jede Form von Alkohol. Dein Baby kann sonst geistig und körperlich behindert zur Welt kommen.

HERAUSGEBER

Gemeinde Lindlar, Diakonie im Kirchenkreis Lennep - Fachstelle Sucht OBK Nord

Verantwortlich für den Inhalt: Diakonie im Kirchenkreis Lennep - Fachstelle Sucht OBK Nord

Gefördert durch: Gemeinde Lindlar, Sozialstiftung der Kreissparkasse Köln, Kreissparkasse Köln - Filiale Lindlar

Diakonie
im Kirchenkreis Lennep

Sozialstiftung
der Kreissparkasse Köln

LINDLAR
SOZIALES
Familie · Jugend · Senioren

Mit freundlicher Unterstützung
Kreissparkasse
Köln
www.ksk-koeln.de

Eisenbach Design

Information für Jugendliche und junge Erwachsene

ALKOHOL-WAS IST DENN EIGENTLICH ERLAUBT?

Unter 16: alle Getränke ohne Alkohol

Ab 16 Jahren: Bier, Wein, Sekt

Ab 18 Jahren: Alcopops, Wodka, Hochprozentiges, Mixgetränke mit harten Alkoholika

Du denkst, dass du eine Menge Alkohol verträgst. Deine Leber ist da ganz anderer Meinung, denn die muss dich jeden Tag entgiften. So viele kleine Biere verträgt deine Leber ungefähr:



Jugendliche unter 16:

Deine Leber verträgt noch kein Bier.



Jungen ab ca. 16 Jahren:

1/2 – 1 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.



Mädchen ab ca. 16 Jahren:

1/2 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.



Männer:

2 kleine Biere pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.



Frauen:

1 kleines Bier pro Tag an maximal 5 Tagen in der Woche.



Alte Menschen:

Sie vertragen in etwa so viel wie Jugendliche.



Es gibt gute Gründe, Alkohol nicht zur Gewohnheit werden zu lassen. Genuss ist einfach cooler. Wenn du merkst, dass Alkohol einen viel zu großen Stellenwert in deinem Leben einnimmt, dann lass dich beraten.

3 TIPPS

- Kein Alkohol auf leerem Magen.
- Trinke nicht alles durcheinander.
- Mindestens jedes zweite Getränk sollte ein Getränk ohne Alkohol sein.

WANN SOLLTE ICH KEINEN ALKOHOL TRINKEN?

Halte dich an das, was erlaubt ist. In der Schule und auf Klassenfahrten ist Alkohol aus guten Gründen verboten. Mit 16 Jahren darfst du Bier, Wein und Sekt trinken. Wenn du jünger bist, darfst du nur im Beisein deiner Eltern Alkohol trinken.

KOMASAUFEIN

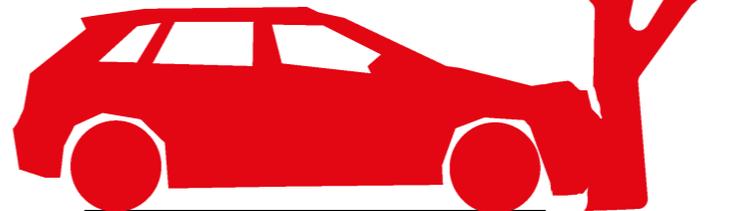
Es ist peinlich, mit Windeln auf der Intensivstation aufzuwachen. Lass es nicht so weit kommen. Komasaufen kann zum Tode führen. Das sind zwei Gründe, um dich und deine Freunde davon abzuhalten, Trinkspiele mitzumachen.

AUTSCH!!!

Zerbrochene Biergläser und Flaschen verursachen Schnittverletzungen. Wenn du ohne Arzt- oder Klinikpersonal feiern möchtest, dann sei umsichtig. Das geht am besten mit klarem Kopf. Halte dich an bestehende Glasverbote, vor allem zu Karneval.

CANNABIS & CO.

Alkohol und Drogen passen nicht zusammen. Die Wechselwirkungen sind völlig unberechenbar. Das gilt auch für Cannabis und Alkohol.



STRASSENVERKEHR

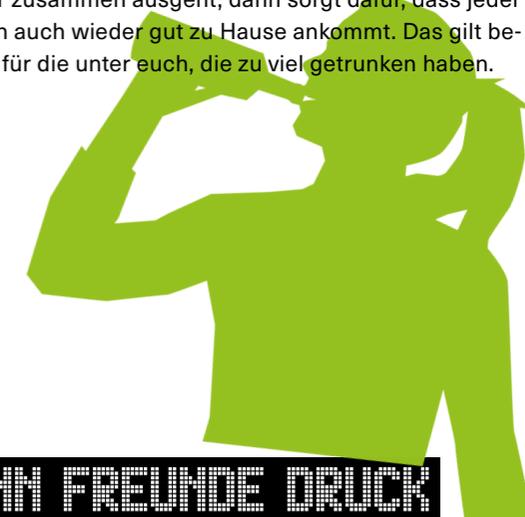
Egal mit welchem Fahrzeug du unterwegs bist: Bleib nüchtern. Es liegt an dir, ob du mit 18 Jahren deinen Führerschein bekommst oder noch eine MPU machen musst. Wer schon einen Führerschein hat: Es gilt die 0,0 Promillegrenze für junge Fahrer. Wer unter Alkoholeinfluss fährt und verschuldet oder unverschuldet in einen Unfall verwickelt wird, riskiert viel: Ärger mit den Eltern, Verletzte, kaputte Fahrzeuge, den Verlust deines Versicherungsschutzes, Punkte in Flensburg, Fahrverbot, Führerscheinsperre und Bußgelder. Sollte jemand verletzt werden und du bist daran (mit)schuld, dann musst du damit lebenslang klarkommen und für den Schaden aufkommen. Das bedeutet manchmal lebenslange Armut. Jede noch so teure Taxifahrt ist im Vergleich dazu preiswert.

IM NOTFALL IMMER DEN RETTUNGSWAGEN UNTER 112 ANRUFEN!

Trinkspiele enden entweder auf dem Klo, im Krankenwagen oder im Krankenhaus. Das gilt besonders dann, wenn du Alkohol und Drogen zusammen nimmst. Bevor die Sanitäter eintreffen: Bringe deinen Freund oder deine Freundin an einen sicheren, ruhigen Ort und lasse ihn oder sie nicht alleine. Bitte vertrauenswürdige Erwachsene um Hilfe. Leite Erste-Hilfe-Maßnahmen ein. Bringe den Betroffenen in eine stabile Seitenlage, damit er nicht erstickt, wenn er sich erbricht. Besorge eine Decke, um eine Unterkühlung zu vermeiden. Wenn der Betroffene wieder zu sich kommt: Gebt ihm nichts zu essen oder zu trinken. Wasser aus der Leitung ist jedoch okay. Wenn der Rettungswagen da ist: Sanitäter und Ärzte stehen unter Schweigepflicht. Wenn du weißt, was dein Freund oder deine Freundin genommen hat, dann sage es ihnen.

FREUNDE ACHTEN AUF EINANDER!

Wenn ihr zusammen ausgeht, dann sorgt dafür, dass jeder von Euch auch wieder gut zu Hause ankommt. Das gilt besonders für die unter euch, die zu viel getrunken haben.



WENN FREUNDE DRUCK MACHEN

Am besten ist es, du gehst damit selbstbewusst um, wenn du nicht mittrinken möchtest. Manchmal schafft man das nicht – dann helfen dir Notlügen.

„Nee, danke, mit Alkohol bin ich mies drauf.“

„Vielen Dank, aber einer muss ja das Taxi machen.“

„Nein danke, ich habe noch ein Date – und da will ich fit sein.“

DAS NETZ VERGISST NIE!

Es kommt vor, dass jemand peinliche Filme und Fotos aufnimmt und sie ins Netz stellt, auf denen du betrunken zu sehen bist. Solche Bilder schaden deinem Image und können dich den interessanten Job kosten, den du dir gewünscht hast. Lass alles, was dich im schlechten Licht zeigt, entfernen. Schalte notfalls mit Hilfe deiner Eltern einen Rechtsanwalt ein.

