

Factsheet #9

sicher feiern

Seite 1



Freunde treffen, Spaß haben, feiern - deswegen bist du unterwegs, gell? Wir auch. Endlich wieder!

#hochdiehände

Wir freuen uns, dass wir dich gesund und wohlauf hier treffen! Bitte schau weiter auf dich, damit wir uns noch öfter gut gelaunt sehen.

#passaufdichauf

...und weil wir gerade unter uns sind:

Wir haben gehört, dass alles lustiger ist, wenn man nicht nüchtern ist. Aber du weißt ja: wenn überhaupt, solltest du nur konsumieren, wenn's dir gut geht. Substanzen - egal welche - verbessern deine Grundstimmung nicht: sie bleibt bestehen oder verstärkt sich. Nicht, dass dein Tag nicht so super war und du gleich noch schlechter draufkommst.

#wiederwasgelernt

Alkohol wird übrigens schon im Mund über die Schleimhäute aufgenommen und verteilt sich über's Blut im ganzen Körper. Auf nüchternen Magen ist nach etwa 45 Minuten der höchste Wert messbar. Hast du vor dem Ausgehen etwas Fettiges gegessen (beim nächsten Mal denkst du dran, gell?), dauert es circa 90 Minuten. So oder so macht fettiges Essen nicht weniger betrunken aber später.

#gutegrundlage

Und weil wir dich nett finden, hier drei Profitipps von uns. Erstens: langsam trinken. Zweitens: bewusst konsumieren (das magst du jetzt nicht hören aber beer pong fällt nicht unter „bewusst“). Drittens: wenn du immer ein alkoholfreies Getränk nach einem alkoholhaltigen trinkst, spürst du die Warnzeichen (lallen, schwanken...) und hast dich besser im Griff.

#zwischenwasser

Wenn du schon nimmer gscheit reden oder schauen kannst und gehen bissl schwierig wird, will dein Körper dir sagen, dass es ihm jetzt langt. Er hätt lieber einen Spezi oder ein Wasser statt Alkohol.

#jetztlangtsfei

Und weil wir es immer wieder hören: taktisches zwischenkotzen bringt gar nichts. Der Magen wird leer und dir ist vielleicht für einen Moment nicht mehr so schlecht. Der Alkohol ist aber schon im Blut und das übergibst du ja nicht. Trinkst du nach dem TZK weiter, bekommst du eine Alkoholvergiftung.

#taktischeszwischenkotzenbringnix

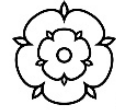
Du kennst deine Grenzen? Cool! Schau gut auf dich: lass dich zu nichts überreden, bei dem du unsicher bist oder das du nicht willst. Tu nur, wovon du selbst überzeugt bist. Und denk dran, dass jede Person - je nach Trinkgewohnheit - Alkohol anders verträgt. Es kann sein, dass du mit einem hohen Promillewert noch geradeaus gehen kannst, jemand anders aber schon nicht mehr weiß, was los ist. Überrede also bitte niemanden, weiterzutrinken und lass dich auch selbst zu nichts überreden.

#nüchterngehenwarsbetrunkenbesser

Factsheet #9

sicher feiern

Seite 2



Du schaust auf dein Getränk? Gut! Du weißt ja: sogenannte „ko-Tropfen“ schmeckt, riecht und sieht man nicht - deswegen: vorsichtig sein! Hab dein Getränk immer im Auge, stell's nicht unbeaufsichtigt ab und nimm keine Einladungen von fremden Leuten an (höchstens in verschlossenen Glasflaschen mit Kronkorken). Hast du schon drölf mal gehört. Wir sagen's trotzdem nochmal. Mittlerweile gibt es fast zweihundert Substanzen, die man als „ko-Tropfen“ benutzen und schlecht beziehungsweise nur kurz oder gar nicht nachweisen kann. Das sogenannte „spiking“ ist eine Straftat.

#drinkspiking

Dass du auf dich achtest, finden wir super. Magst du bitte auch auf andere Leute schauen, die hier feiern? Sprich sie bitte an, wenn dir was seltsam vorkommt oder es ihnen nicht gut geht.

#allesgutbeidir?

Wenn sich jemandem nicht wirklich super fühlt, kümmere dich um die Person: frag, was ihr gerade gut tun würde. Du kannst ihr etwas zu essen oder etwas alkoholfreies zu trinken geben und mit ihr an die frische Luft gehen - am besten nimmst du jemanden mit. Wenn sich die Situation nicht verbessert, hol Unterstützung oder Sorge dafür, dass die Person abgeholt wird.

#support

Bist du in einem Club oder auf einem Festival, hol bitte die Security hinzu. Diese Leute sind geschult, wissen, was zu tun ist und unterstützen dich gerne.

#securityisyourfriend

Ist jemand nicht mehr ansprechbar, hat aber noch Vitalzeichen, bitte keinesfalls etwas zu essen oder zu trinken geben und nicht zum übergeben bringen. Bring die Person in die Stabile Seitenlage, halte sie warm und wach und rufe den **Rettungsdienst** unter Tel. **112**. Lass die Person nicht alleine und schau auf sie, bis der Notarzt kommt. Bitte jemanden, den Rettungsdienst an die richtige Stelle zu lotsen. Keine Sorge: du bekommst keinen Ärger, weil die Person eine Alkoholvergiftung hat oder andere Substanzen konsumiert hat und du vielleicht selber auch nicht mehr nüchtern bist. Rettungsdienste haben Schweigepflicht und holen nicht immer automatisch die Polizei hinzu.

#tatütata

Alkohol und andere Substanzen können die Hemmschwelle senken. Wenn jemand eh schon zwieder ist, kann es sein, dass die Person schneller beleidigt ist oder sich angegriffen fühlt - darum kommt es unter betrunkenen Personen manchmal zu Unstimmigkeiten. Lass dich nicht provozieren. Wenn's mal ernst wird: mega, dass du hinschaust - aber überschätz dich nicht:

- bring dich nicht selbst in Gefahr, schau aber auch nicht weg
- sprich Security / Personal / andere Leute an und sag, dass du Unterstützung brauchst
- wenn es zu einer Auseinandersetzung kommt oder etwas anderes passiert ist, informierst du die Polizei unter Tel. **110**

#safetyfirst

Factsheet #9

sicher feiern

Seite 3



Wer zusammen kommt, geht zusammen - verliert euch beim Feiern nicht aus den Augen.

#staytogether

Plane schon daheim den sicheren Heimweg: lasst euch abholen oder ruft ein Taxi. Falls ihr zu Fuß unterwegs seid: nutzt befahrene und gut beleuchtete Straßen. Bleibt zusammen und in Kontakt, bis alle daheim angekommen sind. Mach dich zB. mit der Wayguard-App vertraut, die deinen Kontakten den Standort live sendet oder nutze das Heimwegtelefon.

#kommgutheim

Mit dem Auto, Radl oder E-Scooter fährst fei nicht mehr heim, wenn du nicht nüchtern bist, gell?

#dontdrinkanddrive

Und noch ein paar Worte zu morgen: es gibt nichts, das Promille schneller abbaut. Das haben wir ja schon geschrieben. Wenn du einen Kater hast, vergiss das mit der „Konterhoibe“ und dem Kaffee. Schlaf aus, trink Wasser, nimm Mineralstoffe zu dir, geh an die frische Luft. Aber eigentlich hättest beim Feiern zwischendrin was Alkoholfreies trinken sollen. Sorry, dass wir es dir erst heute gesagt haben.

#wenigeristmehr

Wir sind voll nett oder? Du aber auch. Wir kennen uns übrigens nicht nur mit Alkohol aus, sondern auch mit neuen und illegalisierten Substanzen, Medikamenten oder Zocken und Sportwetten und so. Falls du Fragen hast, dann weißt du ja jetzt, dass es uns gibt. Wenn du öfter mal dachtest „jetzt hab' ich's schon wieder übertrieben!“ und du deinen Konsum überdenken magst, ohne dass man dir Vorwürfe macht, dann meld dich bei uns. Unsere Beratung ist kostenfrei und Schweigepflicht haben wir natürlich sowieso. Auch wenn du dir Sorgen um jemanden machst, dann ruf an oder schreib uns - uns fällt sicher was ein.

#wirsinddawenndumagst

Ja dann... schön, dass wir uns kennengelernt haben und wir alle bissl mehr aufeinander schauen. Pass gut auf dich und deine Liebsten auf!



#vuispassno #scheewars #bisboid

Weitere Infos rund ums Thema sicher feiern findest du auf der Homepage unseres Projektes unter www.mindzone.info

Wir freuen uns, wenn wir dir über den Weg laufen und wünschen dir viel Spaß!

Stand: März 2024



Diakonie Rosenheim
Koordinationsstelle für Suchtprävention,
Medienkompetenz und Gesundheitsförderung
Kufsteiner Straße 55
83022 Rosenheim
web: www.diakonie-rosenheim.de
tel.: +49 8031 356 280
mail: praevention@diakonie-rosenheim.de
 [fred_sucht_halt](#)  [halt_sucht_fred](#)



Stadt Rosenheim

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Stadt Rosenheim
Reichenbachstraße 8
83022 Rosenheim
web: www.rosenheim.de
tel.: +49 8031 356 8341
mail: michael.schoenstein@rosenheim.de