

ALLES IM GRUFF - ODER? MACH DOCH MAL DEN TEST:

1. Trinkst Du, weil Du probleme hast? Oder weil Du Stress-Situationen hast?
2. Trinkst Du, wenn Du Ärger mit anderen Menschen, Freunden oder Eltern hast?
3. Trinkst Du öfter lieber mal allein als zusammen mit anderen?
4. Werden Deine Noten schlechter? Sinkt Deine Arbeitsleistung?
5. Versuchst Du öfters mit dem Trinken aufzuhören oder weniger zu trinken - und schaffst es nicht?
6. Trinkst Du schon vor der Schule oder der Arbeit?
7. Schüttetest Du Deine Getränke runter, als ob Du großen Durst löschen wolltest?
8. Hast Du manchmal Gedächtnislücken nach dem Trinken?
9. Sprichst Du mit anderen ehrlich über Deine Trinkgewohnheiten?
10. Bekommst Du schon mal probleme oder Schwierigkeiten wegen Deines Trinkens?
11. Bist Du häufig betrunken - auch wenn Du gar nicht vorhattest, Dich zu betrinken?
12. Findest Du es cool, ständig einen Drink in der Hand zu haben? Fühlst Du Dich damit besser?



Anonyme Alkoholiker

Was kann zu viel Alkohol bei uns bewirken?

Auf unser Gehirn wirkt Alkohol wie eine Narkose: Je mehr wir trinken, desto stärker hemmt der Wirkstoff Ethanol die Übertragung von Nervenimpulsen.

In nahezu allen Bereichen nimmt die Aktivität ab - sei es Motorik, Bewusstsein oder das Sprachzentrum. Wo vorher ein Daueraustausch zwischen den Nervenzellen stattfand, herrscht nun Funkstille - eine "sprachlose" Kommunikationswüste.

Bei extremem Alkoholkonsum entscheidet das Gehirn letztlich zwischen zwei Reaktionsmöglichkeiten: Entweder wird das Schlafzentrum aktiviert, so dass man einnickt - oder selbst diese Abwehrfunktion ist gehemmt, und man trinkt bis zum Eintritt der Bewusstlosigkeit, besser bekannt als Koma-Saufen.

Aber - ist das alles?

Nein. Alkohol führt zum Gehirnschwund durch toxische Substanzen. Die Dichte der Gehirnzellen wird stark reduziert. Gedächtnisareale werden großflächig zerstört - ähnlich wie bei einer Demenzerkrankung.

(Beschreibung sinngemäß aus einer Jugendzeitschrift entnommen.)

Kann man etwas dagegen tun?

Ja - es gibt Selbsthilfegruppen, die dabei helfen, etwas gegen den Alkohol zu unternehmen, wenn er zur Sucht geworden ist. Wo, das findet ihr in diesem Flyer.

young people

IRRE. ↓

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...erst hat die Clique gesagt, wenn du nicht mittrinkst, bist du ein Weichei. Und als ich dann nicht mehr aufhören konnte, mehr und öfters trank als die anderen, da hat die Clique gesagt, sie wolle mit mir Säufer nichts mehr zu tun haben.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...dabei wollte ich doch auch Fun haben, wollte dazugehören, nicht abseits stehen.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...und dann? Dann wurde es so komisch. Ich konnte nicht mehr aufhören, wenn ich erst einmal angefangen hatte. Wieso aber ich? Warum nicht die anderen?

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
Ich wollte doch endlich locker auf die anderen zugehen - bin ihnen aber vor die Füße gestolpert.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
Was soll ich machen? So kann es mit mir doch nicht weitergehen. Aber wie komme ich da wieder raus? Mit wem kann ich reden, wer kann mir helfen?

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
Ich bin mit Alkohol in der Familie groß geworden. Es war bei uns selbstverständlich, so etwas wie ein "Grundnahrungsmittel" und da mir niemand helfen konnte, bin ich an der Flasche hängen geblieben.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...es war doch nur ein lustiger Abend. Aber auf der Wache haben sie dann gesagt, dass ich mit 1,2 Promille den Baum gerammt habe.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...ich mag nicht mehr aus dem Haus gehen, weil ich letztes Wochenende schon wieder einen Filmriss hatte und einen Typen aus der Disco mitgeschleppt habe und am nächsten Morgen nicht mehr gewusst habe, wer es ist. Jetzt sagen sie schon alle, wenn ich was getrunken habe, dann tue ich es mit jedem.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
...Alkohol - das war die "Aufnahmeprüfung" um Eintritt in die Clique zu bekommen. Wer nicht saufen konnte, wurde kurzerhand abgelehnt. Aber ich wollte doch dazu gehören.

IRRE... VOM SCHWARZEN BRETT
Ich wollte dem knackigen Typen gefallen. Aber der ist lieber mit einer abgezogen, die noch nicht so besoffen war wie ich.

IRRE

...WENN DAS LEBEN NUR NOCH AN EINEM SEIDENEN FADEN HÄNGT...



Alkohol gehörte zu jedem Anlass: Einsatz mit der Freiwilligen Feuerwehr, Party, Wochenende usw. Wenn ich nichts getrunken hatte, gehörte ich zu den Spießern, also trank ich mit.

Mit 18 zählt ja nur Fun haben ohne zu kapiern, dass ich damit Schaden anrichte.

Also habe ich mit 18 das erste Mal betrunken ein Auto zerlegt und war der Held des Monats.

Schulter klopfen, Sprüche... na das war ja was Geiles... ich stand im Mittelpunkt.

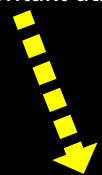
Beim zweiten Auto hatte sich meine Freundin geweigert, mitzufahren... - da war ich Ende 19. Auf dem Heimweg dachte ich nur, "was stellen sich Weiber immer so an...", war soooo sauer und wütend. So ein bisschen saufen ... ach, das schadet doch nichts. Meine eigenen Kumpels waren dabei, als die Feuerwehr mich aus den Trümmern schnitt.

Lange Zeit danach haben sie mir erzählt, dass sie seitdem NIE wieder besoffen am Steuer saßen. Für mich hieß es lange Zeit: Koma, Reha, Umschulung. Was mich aber am meisten geschockt hat, waren die Bilder vom Auto. Dort, wo meine Freundin eigentlich sitzen sollte, war nichts mehr außer Trümmern.

Mir war nicht bewusst, dass ich nicht nur mich gefährde, sondern unschuldige Menschen, die nichts mit meinem versoffenen "das Leben ist nur Fun, Party und Geil-Gehabe" zu tun hatten.

WAS IST, WENN AUS SPASSBREMSE, FUN ODER SAUFEN IST GEIL PLÖTZLICH SUCHT WIRD?

Falls **DU** mit jemandem über Dein Trinkverhalten sprechen willst oder Du Hilfe benötigst, zögere nicht mit uns Kontakt aufzunehmen.



erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de



AA Anonyme Alkoholiker
Gemeinsames Dienstbüro
Postfach 1151
84122 Dingolfing
www.anonyme-alkoholiker.de



Anonyme Alkoholiker

young people

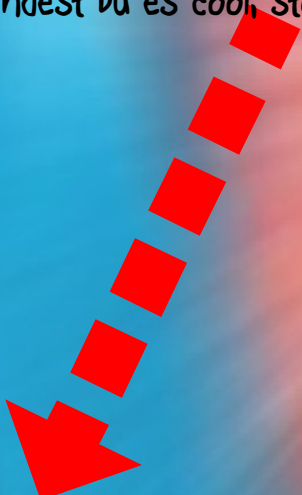


IRRE



ALLES IM GRIFFF - ODER? MACH DOCH MAL DEN TEST:

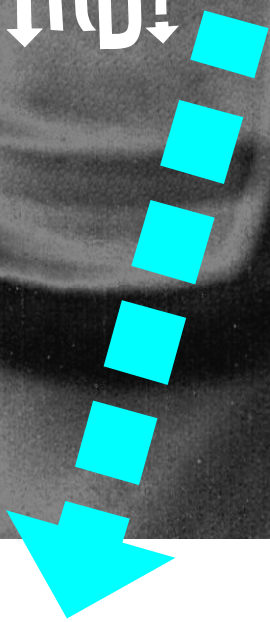
1. Trinkst Du, weil Du Probleme hast? Oder weil Du Stress-Situationen hast?
2. Trinkst Du, wenn Du Ärger mit anderen Menschen, Freunden oder Eltern hast?
3. Trinkst Du öfter lieber mal allein als zusammen mit anderen?
4. Werden Deine Noten schlechter? Sinkt Deine Arbeitsleistung?
5. Versuchst Du öfters mit dem Trinken aufzuhören oder weniger zu trinken - und schaffst es nicht?
6. Trinkst Du schon vor der Schule oder der Arbeit?
7. Schüttest Du Deine Getränke runter, als ob Du großen Durst löschen wolltest?
8. Hast Du manchmal Gedächtnislücken nach dem Trinken?
9. Sprichst Du mit anderen ehrlich über Deine Trinkgewohnheiten?
10. Bekommst Du schon mal Probleme oder Schwierigkeiten wegen Deines Trinkens?
11. Bist Du häufig betrunken - auch wenn Du gar nicht vorhattest, Dich zu betrinken?
12. Findest Du es cool, ständig einen Drink in der Hand zu haben? Fühlst Du Dich damit besser?



Falls **DU** mit jemanden über Dein Trinkverhalten sprechen willst oder Du Hilfe benötigst, zögere nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

WAS IST,
WENN AUS
SPASSBREMSE, FUN,
ODER SAUFEN IST GELL
PLÖTZLICH SUCHT
WIRD?



Die Anonymen Alkoholiker sind weder ein Abstinenzverein noch "Spielverderber". Aber sie können **DIR** helfen, wenn Du das Gefühl hast, von Alkohol abhängig geworden zu sein. Hier kannst Du dann Wege aus dieser Sucht finden. Sprich uns an:

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Oder gehe in eine der Gruppen hier in Deiner Nähe:

young people



Anonyme Alkoholiker

WAS IST,
WENN DU
OHNE HILFE
NICHT MEHR
NEIN
SAGEN
KANNST?



Falls **DU** mit jemanden über Dein
Trinkverhalten sprechen willst oder Du
Hilfe benötigst, zögere nicht, mit uns
Kontakt aufzunehmen.

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Oder gehe in eine der Gruppen hier in
Deiner Nähe:

young people



Anonyme Alkoholiker