



Regeln für den
**Umgang
mit Alkohol**

Regeln für den Umgang mit Alkohol

- Ich trinke **nur, wenn ich genügend gegessen habe**, nie auf nüchternen Magen.
- Ich trinke **abends** im Lokal nur dann etwas, **wenn ich am nächsten Tag nichts Wichtiges zu erledigen habe**.
- Ich trinke **nie aus Langeweile**, weil ich nicht weiß, was ich mit mir anfangen soll.
- Ich trinke **nur, wenn ich mich wohl fühle**, wenn ich in guter Stimmung bin.
- Ich trinke **nie, wenn ich allein bin**.
- Ich trinke auf Partys **nie mehr als ein Glas** eines alkoholischen Getränks **pro Stunde**.
- Ich **lasse mich nie drängen**, Alkohol zu trinken, wenn ich es nicht möchte.
- Ich trinke **immer etwas weniger**, als ich eigentlich vertragen kann.
- Ich trinke hin und wieder **eine Woche lang keinen Alkohol**.
- Ich trinke **nie, wenn ich selber ein Fahrzeug lenken muss**.

Es liegt in deiner Verantwortung!

Mehr zu diesem Thema und viele weitere Infos unter www.vivid.at

VIVID
suchtprävention

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 / 82 33 00, F DW 5
E info@vivid.at, www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe.  **Caritas**
Diözese Graz-Seckau

Im Auftrag von:

 **gesundheit
steiermark**

 **Das Land
Steiermark**
→ Gesundheit und Kultur