



## ALKOHOL: AB UND ZU

*Du trinkst gelegentlich etwas Alkohol oder bei besonderen Anlässen.*

*Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch).*

### Wo stehst du?

1. Warum trinkst du Alkohol?  
Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-abundzu](http://www.feel-ok.ch/alkohol-abundzu)
2. Was spricht gegen einen regelmässigen oder starken Alkoholkonsum? Nenne mindestens drei Gründe, die dir wichtig sind.  
Falls du nicht weiter weisst: [Was ich nicht so toll finde](#)
3. Welche Rolle spielt Alkohol in deiner Freizeit, wenn du Stress hast oder dich unsicher fühlst?  
Falls du nicht weiter weisst: [Mein Leben und ich](#)

### Gefahren kennen

4. Welches sind mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums, wenn man 0.5, 1.5, 2.5 oder 3 Promille im Blut hat?  
Klicke auf: [www.feel-ok.ch/alkohol-infos](http://www.feel-ok.ch/alkohol-infos) und dann [Wirkung](#)
5. In welchen Situationen ist es gefährlich oder unvernünftig, Alkohol zu trinken? Klicke auf: [Wann verzichten?](#)
6. Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden? Klicke auf: [Risiken und Gefahren](#)
7. Wie kannst du korrekt reagieren, wenn du Zeuge eines Alkohol-Notfalls bist? Klicke auf: [Notfall](#)

### Deine Entscheidung

8. Möchtest du weiterhin Alkohol trinken?  
Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/alkohol-abundzu](http://www.feel-ok.ch/alkohol-abundzu) und dann [Weiter so - oder anders?](#)