

## Tipps

zum risikoarmen  
Alkoholtrinken



**HALT**

im Landkreis Neunkirchen

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info) [www.die-brigge.de](http://www.die-brigge.de)  
[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

### Ich trinke:

- bei Durst alkoholfreie Getränke
- alkoholfreie Getränke und Alkohol abwechselnd
- Alkohol langsam und genieße
- möglichst keinen „harten Alkohol“
- keinen Alkohol, wenn ich konzentriert sein muss (Arbeit, Schule, Straßenverkehr, Sport)
- keinen Alkohol bei Stress oder mieser Stimmung

### Grundsätze in unserer Clique:

- Wir passen aufeinander auf!
- Keine Trinkspiele oder Wetten mit Alkohol!
- Nicht mittrinken ist okay!
- Kein betrunkenener Fahrer!
- Für einen sicheren Heimweg sorgen!
- Betrunkene bekommen keinen Alkohol mehr!
- Achtung: Schlaf oder Bewusstlosigkeit?

### Alkohol ist für Jugendliche wesentlich schädlicher als für Erwachsene!

- Am besten unter 16 Jahren keinen Alkohol!
- Ab 16 Jahren trinke ich selten und wenig!
- Ich übernehme Verantwortung für andere und für mich!

Alkohol nicht mit Medikamenten oder Drogen  
mischen! Restalkohol beachten!

**Kenn Dein Limit!**

Jugendliche der **Jugendschutzteams (JUST)**  
sprechen Gleichaltrige zum Thema Alkohol an,  
informieren und werben für risikoarmen Um-  
gang mit Alkohol. Sie haben zum Motto:  
**Volle Pulle Leben - auch ohne Alkohol**

Hast Du Lust, die JUST zu unterstützen? Melde Dich:  
06821 / 920 940; [suchtpraevention@caritas-nk.de](mailto:suchtpraevention@caritas-nk.de)

Mit finanzieller Unterstützung:  
Ministerium für Gesundheit  
und Verbraucherschutz  
(Saarland)

