



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](http://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](mailto:info@vivid.at), [www.vivid.at](http://www.vivid.at)

Trägerkuratorium:

**volkshilfe.**  **Caritas**  
Diözese Graz-Seckau

Im Auftrag von:

 **gesundheit  
steiermark**

 **Das Land  
Steiermark**  
→ Gesundheit und Kultur