

Informer

Sensibiliser

Former

Coordonner



CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

Alcool



napa.lu

CNAPA

Aka Bamberger

Consultante en prévention
des addictions et promotion
de la santé

24/7



16

LA SITUATION AU LUXEMBOURG

NOS PILIERS DE LA PRÉVENTION

PREVENTION
STRUCTURELLE

PREVENTION
COMPORTEMENTALE



L'ANCRAGE STRUCTURELLE

sur le plan de l'éducation formelle
et non-formelle

modules scolaires



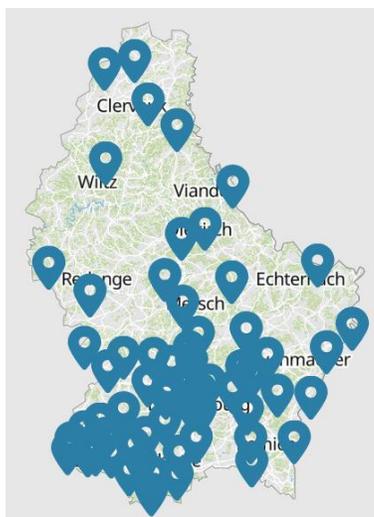
guide de prévention

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
© 2019 - M. de la Santé

Plan d'Action
Luxembourgeois
de réduction du Mésusage
de l'Alcool

2020-2024

PALMA



Maisons des jeunes

Plaisir

Risque

Dépendance

#maConsommation
#maDécision
#maResponsabilité

#meinKonsum
#meineEntscheidung
#meineVerantwortung

COMMENT ENTRER
EN DIALOGUE
AVEC LES JEUNES?



Plaisir

Lily (18 ans) est impatiente de faire la fête ce week-end. Elle a bu près de dix verres de bière et beaucoup de coca.

Risque

Sébastien (16 ans) aime faire la fête avec ses copains. Il a bu deux verres de bière et deux de coca ce week-end.

Dépendance

Toni (15 ans) aime jouer au football. Après l'entraînement du mercredi, l'équipe va toujours manger et boire quelque chose ensemble. Certains boivent du coca ou de l'eau, mais Toni boit surtout de la bière. En général, il ne s'arrête pas non plus après un verre. En classe, le jeudi, il n'est pas concentré parce qu'il est fatigué et a parfois mal à la tête.



ALKOHOL

IST DAS ERLAUBT?

Ja, Alkohol ist in Luxemburg legal.

Aber: Bist du unter 16, darf dir Alkohol weder verkauft noch von Älteren organisiert oder ausgedient werden.

- Auch bei über 16-Jährigen kann die Besitzerin/der Besitzer z. B. eines Restaurants oder einer Tankstelle selbst entscheiden, ob sie/er dir z. B. harten Alkohol (Wodka, Schnaps, Rum ...) verkauft. Sie/er hat das Hausrecht.
- Der Konsum ist gesetzlich nicht geregelt. Falls du dich oder andere durch den Alkoholkonsum stark gefährdest, können Bildungs-, Hilfs- oder Schutzmaßnahmen angeordnet werden (Artikel 7, Jugendschutzgesetz).
- Promillegrenze im Straßenverkehr: 0,5 ‰ (0,2 ‰ für Minderjährige, Fahranfänger in der Probezeit, Berufskraftfahrer, Begleitpersonen während der „conduite accompagnée“). Mit einem einzigen alkoholischen Getränk bist du sehr wahrscheinlich schon über 0,2 ‰. Wer trinkt, fährt nicht ... dann bist du auf der sicheren Seite.

WIE WIRKT DAS?

Wie? durch den Wirkstoff Ethanol (trinkbarer Alkohol)

Wann? einige Minuten nach dem Konsum; maximale Wirkung nach 30-60 Minuten
Dauer: pro Stunde werden ca. 0,1 ‰ Alkohol im Blut abgebaut

Was passiert? anregend, gesteigerte Kontaktfreudigkeit und Gesprächigkeit
enthemmend, angstlösend, betäubend und dämpfend fördert Lust auf Sex



GEHE ICH EIN RISIKO EIN?

Ja, denn: Kein Konsum ist ohne Risiko!
Tipps, um das Risiko zu minimieren findest du unten.

- Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit lassen nach
 - Reaktionsvermögen ist eingeschränkt
 - Koordinations- und Gleichgewichtsprobleme, Sprechstörungen
 - Aggressivität steigt
 - Risikobereitschaft steigt: riskantes Verhalten (z. B. im Straßenverkehr), Stürze, Unfälle, ungeschützter/ungewollter Sex
 - Körpertemperatur sinkt, Blutgefäße weiten sich
 - Übelkeit und Erbrechen
 - Ermüdung, Einschlafen
 - Sehstörungen („Tunnelblick“, Doppelt-Sehen)
 - Gedächtnisverlust („Filmriss“, „Blackout“)
 - „Kater“ (am Tag danach): Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, depressive Stimmung
 - Lebensgefahr: Alkoholvergiftung, Unterkühlung, Atemlähmung, Atemstillstand
- Jemand ist stark alkoholisiert und liegt auf dem Boden? Bringt ihn gemeinsam in die stabile Seitenlage, so kann er nicht an seinem Erbrochenen ersticken.**
- Langfristige Risiken: Abhängigkeit, Schlafstörungen, psychische Probleme, Schädigungen der Organe, Krebserkrankungen



Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol

- Trinke nicht zu schnell und zu viel (keine Trinkspiele, Pausen machen, z. B. mit alkoholfreien Getränken).
- Du hast Durst? Alkohol ist keine gute Wahl, um deinen Durst zu stillen.
- Trinke keinen Alkohol, wenn deine Leistungsfähigkeit, dein Konzentrationsvermögen oder schnelle Reaktionen gefragt sind, z. B. im Straßenverkehr, in der Schule oder beim Sport
- Kläre ab, welche Risiken der Konsum von Alkohol bei vorliegenden Erkrankungen hat.
- Echte Freundinnen/Freunde passen aufeinander auf, besonders auch beim gemeinsamen Partymachen. Geht es allen gut? Ist jemand schutzlos, weil sie/er betrunken ist? Kommen alle sicher nach Hause? In Notsituationen im Zweifel immer den Notruf (112) wählen.
- Verführe niemandem zum Alkoholtrinken und lass dich nicht überreden, wenn du eigentlich nicht trinken möchtest. Einmal „Nein“ zu sagen, sollte reichen, niemand muss sich rechtfertigen.



Mögliche Anzeichen für riskantes Trinkverhalten:

- Du kannst immer mehr Alkohol trinken, ohne betrunken zu werden (Gewöhnung).
- Du benötigst immer mehr Alkohol, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Dosissteigerung).
- Du hast häufig starke Nebenwirkungen, Blackouts oder „Filmriss“.
- Du wirst unter Alkoholeinfluss aggressiv oder sogar gewalttätig.
- Alkohol spielt in deinem Leben eine immer wichtigere Rolle (starkes Verlangen).

♥ Empfehlung:

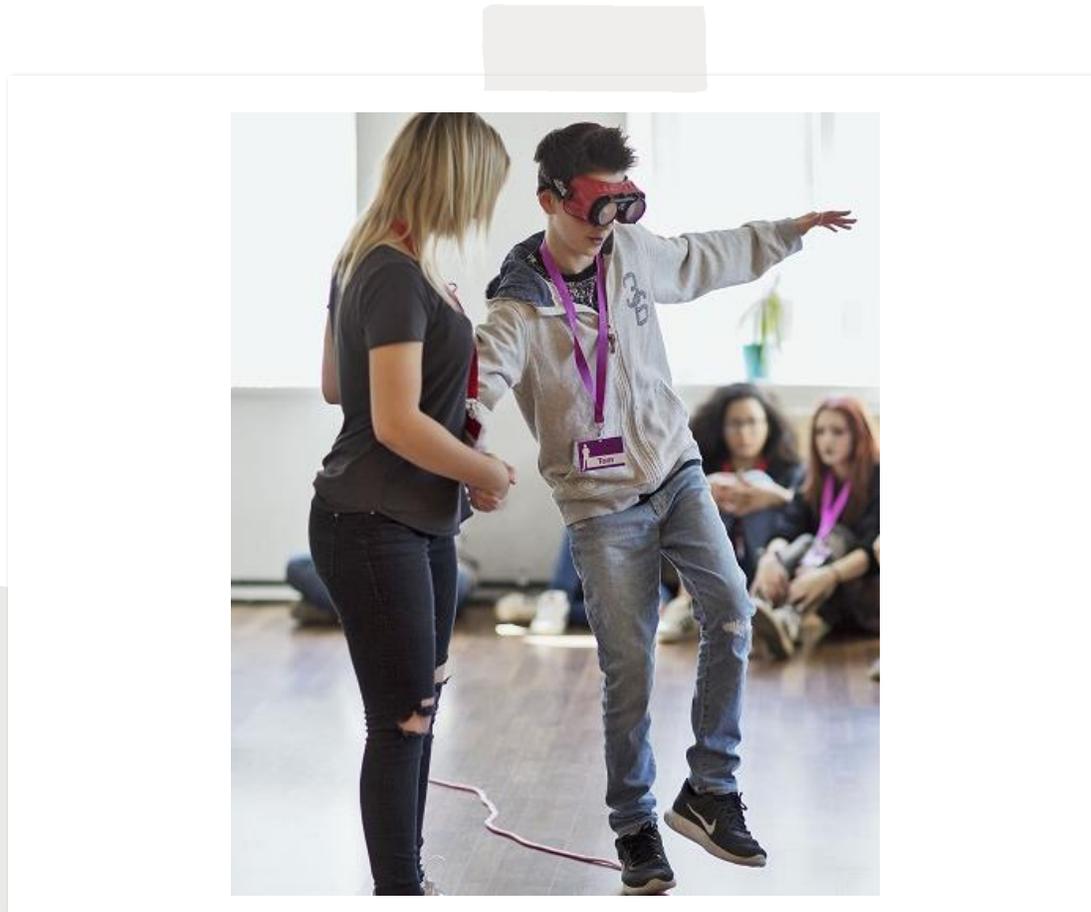
Mach mal eine Pause! Lebe 4 Wochen alkoholfrei und schau, wie es dir dabei geht. Hast du dich bereits an den Alkohol gewöhnt? Welche Bedeutung hat er für dich?
Ändere anschließend gegebenenfalls dein Trinkverhalten.
Bei Bedarf können dir SePAS, Ärzte, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen dabei behilflich sein.



UND SONST SO?!

- Alkohol ist ein Zellgift und erreicht über Magen und Dünndarm die Blutbahn. Dadurch verteilt er sich im ganzen Körper, sodass alle Organe geschädigt werden können.
- Es gibt keine „Tricks“, um schneller nüchtern zu werden. Der größte Teil des Alkohols wird von der Leber abgebaut. Schlaf, Kaffee, Sport oder frische Luft können den Abbau nicht beschleunigen, selbst wenn du dich dadurch vielleicht besser fühlst.
- Deine Leber produziert noch nicht so viele alkoholabbauende Enzyme wie die Leber von Erwachsenen. Auch wiegen Jugendliche meist weniger als Erwachsene. Dadurch bist du (bei gleicher Alkoholmenge) schneller und länger betrunken als Erwachsene.
- Frauen/Mädchen haben bei der gleichen konsumierten Menge meistens einen höheren Promillewert als Männer/Jungen. Dies liegt am geringeren Anteil an Körperflüssigkeit bei Frauen und einem langsameren Alkoholabbau in der Leber.
- Vorsicht bei süßen Mischgetränken: Zucker und Kohlensäure beschleunigen die Alkoholaufnahme und -wirkung. Durch den Zucker schmeckst du den Alkohol kaum und so unterschätzt du leicht seine Wirkung.





LUNETTES DE SIMULATION ALCOOLÉMIE

Bienvenue

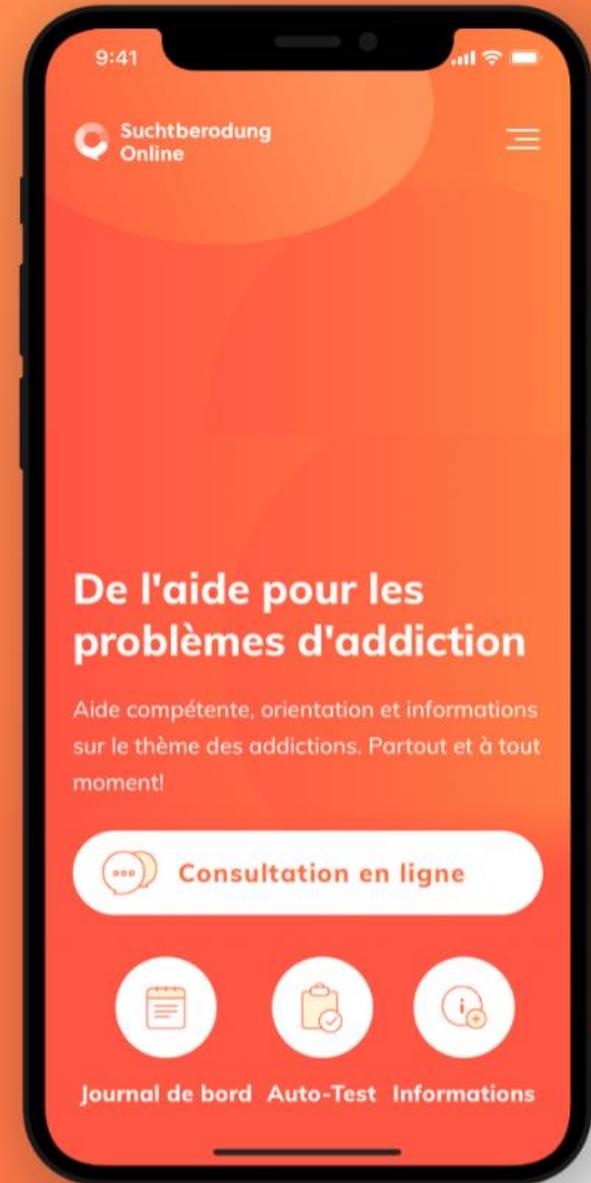
Aide compétente, orientation et informations sur le thème des addictions. Partout et à tout moment !

 **TÉLÉCHARGER POUR
IOS**

 **TÉLÉCHARGER POUR
ANDROID**

Suchtberodungonline.lu – pour qui?

Consommateurs de tous âges, de la première consommation à la dépendance





...

Ta journée ?



J'ai consommé



Alcool

Cannabis

Héroïne

Cocaïne

NPS

SAUVEGARDER L'ENTRÉE

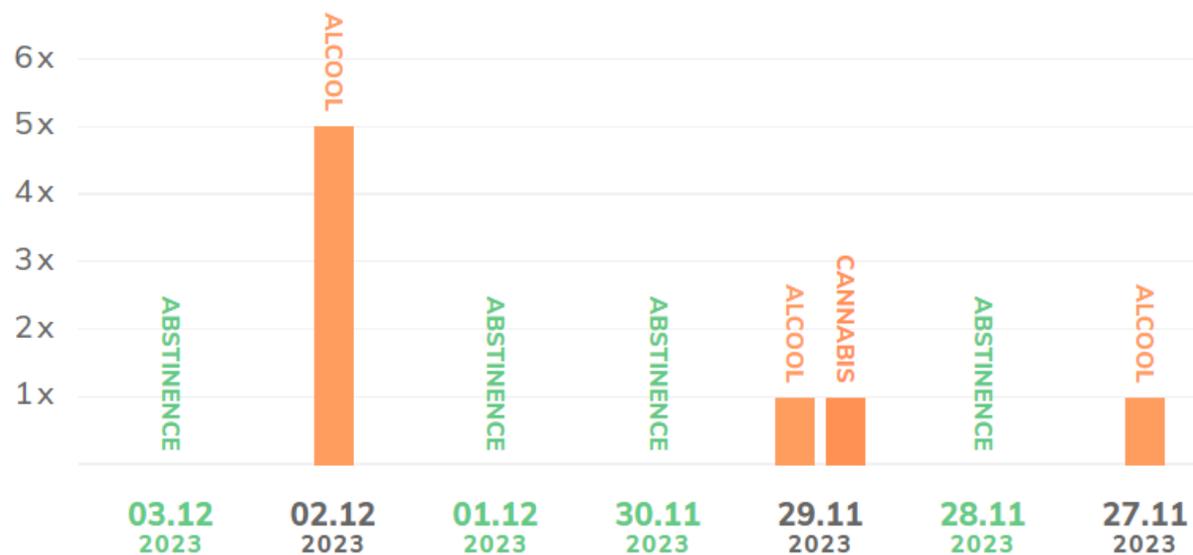


Consommation

TOUS

ALCOOL

CANNABIS



AJOUTER UNE NOUVELLE ENTRÉE



Bonjour, je suis là pour un problème de consommation de substances.

08:15, Aujourd'hui

Merci pour votre demande.

Nous vous contacterons sous 48h (du lundi au vendredi).

Bonjour, je suis là pour un problème de consommation de substances.

08:15, Aujourd'hui



JOURNAL DE BORD

AUTO-TEST

FICHER

Entrez votre message...

CNAPA

Centre National 
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu