

Allgemeine Risikosituationen

Es gibt sie: Situationen und Anlässe, bei denen von vorneherein klar ist, dass Alkohol konsumiert wird. Die geplante Geburtstagsparty, das Zeltwochenende mit Freunden, das lange geplante bevorstehende Silvester. Aber auch Trinkspiele und die Flatrate-Party im Club funktionieren ohne Alkohol scheinbar nicht. Genau so wie das schlechte Klausurergebnis oder der Liebeskummer Anlässe sein können, um sich zu betrinken. Würde der Alkoholkonsum im Rahmen bleiben, wäre dagegen grundsätzlich nichts einzuwenden. Manche Situationen bergen jedoch die Gefahr, dass man über die Stränge schlägt. Spätestens am nächsten Tag, wenn der Kater sich meldet, einem bewusst wird, wie peinlich man sich verhalten hat, oder noch Schlimmeres passiert ist, bereut man, zu viel getrunken zu haben.

1. Was sind Risikosituationen, in denen die Gefahr besteht, dass zu viel Alkohol getrunken wird?
2. Überlegen Sie, was helfen könnte, bezüglich des Alkoholkonsums im Rahmen zu bleiben.
Welche Verhaltens-/Handlungsalternativen gibt es?

Risikosituation	Wie kann man im „Rahmen“ bleiben?