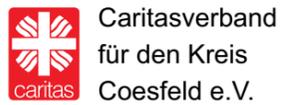
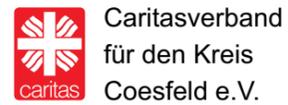


Unsere TANDEM- Projekt- standorte



Caritas Wohnhaus Ascheberg,
Caritasverband für den Kreis
Coesfeld e.V.
Ascheberg, Nordrhein-Westfalen



Beratungsstelle für Menschen mit
Suchtproblemen, Caritasverband
für den Kreis Coesfeld e.V.
Coesfeld, Nordrhein-Westfalen



Werkstatt Bremen – Martinshof,
Stadtgemeinde Bremen
Bremen



Ambulante Suchthilfe Bremen
gGmbH
Bremen



Pfeiffersche Stiftungen
Bereich Arbeiten + Teilhabe
Magdeburg, Sachsen-Anhalt



Jugend- und Drogenberatungsstelle
DROBS Magdeburg,
gemeinnützige PARITÄTISCHE
Sozialwerke-PSW-GmbH
Magdeburg, Sachsen-Anhalt

Kontakt

Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
www.lwl-ks.de/projekte/tandem
andrea.sondermann@lwl.org
+49 251 591 6384

TANDEM-Hilfe-Finder: www.lwl-tandem.de

Alkohol Weißt du das?!

Informationen zu Alkohol in Leichter Sprache



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

In Kooperation mit:



Gesellschaft für Forschung
und Beratung im Gesundheits-
und Sozialbereich, Köln.



Informationen für Fachkräfte



Das Projekt „TANDEM“

Das Bundesmodellprojekt „TANDEM – Besondere Hilfen für besondere Menschen im Netzwerk der Behinderten- und Suchthilfe“ startete am 01. September 2018, da Inklusion und Normalisierungskonzepte zu Veränderungen in der Lebenswelt von Menschen mit geistiger Behinderung führen. Um Menschen mit geistiger Behinderung und einem Suchtproblem die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, müssen die Hilfsangebote bedarfsgerecht ausgestaltet sein. TANDEM entwickelt bzw. adaptiert geeignete Hilfsangebote, schult Fachkräfte der Behinderten- und Suchthilfe in deren Anwendung, begleitet und evaluiert die Umsetzung. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie hier: <https://www.lwl-ks.de/de/projekte/projektrueckschau/tandem/>

Das Plakat „Alkohol – Weißt du das?“

Das Plakat zeigt Alltagssituationen, in denen man aufgrund lang- und kurzfristiger Risiken keinen Alkohol trinken sollte. Das Plakat kann als Einstieg in ein Gespräch genutzt werden. In einem persönlichen Gespräch können Fachkräfte weitere Aspekte ansprechen und Veränderungsprozesse anstoßen. Hat man den Einstieg ins Thema gefunden, kann man der Zielgruppe in Leichter Sprache erklären, welche Wirkung Alkohol haben kann. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) stellt mit „Alkohol ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache“ hilfreiche Sätze zur Verfügung. Einige davon sind: Fast alle Erwachsenen trinken Alkohol. Für viele Menschen ist das in Ordnung. Manche Menschen trinken zu viel Alkohol. Das ist nicht gesund. Alkohol ist ein Gift. Jeder Mensch reagiert anders auf Alkohol. Die Wirkung hängt ab von: Alter und



Gewicht, der Vererbung, der eigenen Gesundheit, dem Geschlecht. Alkohol schadet den Organen. Zum Beispiel der Leber, dem Darm, dem Magen und dem Gehirn.

Weitere hilfreiche Sätze in Leichter Sprache rund um das Thema Alkohol:

- Alkohol wirkt langsam. Er geht über den Magen ins Blut. Das dauert etwa 20 Minuten. Daher am besten: Alkohol immer langsam trinken.
- Durch Alkohol verhält man sich anders: Menschen reden mehr, werden vergesslich oder verlieren die Orientierung. Von zu viel Alkohol kann man bewusstlos werden.
- Alkohol macht viele Dinge schwieriger. Zum Beispiel schlafen, denken, zuhören oder konzentrieren.
- Im Straßen-Verkehr muss man nüchtern sein. Das bedeutet: Man darf keinen Alkohol trinken oder betrunken sein. Auch beim Fahrrad-Fahren muss man nüchtern sein. Wenn man betrunken Fahrrad fährt, kann man Ärger mit der Polizei bekommen. Man kann auch den Führer-Schein verlieren.
- Unter 16 Jahren darf man gar keinen Alkohol trinken. Das steht im Gesetz.

- Nach einer Party mit Alkohol fühlen sich Menschen oft schlecht. Sie haben Kopfschmerzen und fühlen sich krank. Manche sagen dazu: Man hat einen Kater (CJD Erfurt).

Promille erklären

Den Begriff „Promille“ zu erklären, kann eine Herausforderung sein. Aus der Praxis wissen wir, dass die Klientel jedoch im Alltag mit dem Begriff konfrontiert wird und die Fachkräfte nach dem Begriff gefragt werden. Man könnte es zum Beispiel folgendermaßen erklären: Manchmal liest du vielleicht: Ab 0,3 Promille bist du betrunken. Promille ist eine Zahl. Die Zahl zeigt: Wie viel Alkohol ist im Blut. Eine kleine Zahl zeigt: Du hast wenig Alkohol getrunken. Eine große Zahl zeigt: Du hast viel Alkohol getrunken (<https://www.kenn-dein-limit.de/leichte-sprache/>).

Alkohol geht ins Blut. Der Körper muss Alkohol wieder aus dem Blut entfernen. Das nennt man: Alkohol abbauen. Bei manchen Menschen wird Alkohol schneller abgebaut als bei anderen. Je mehr Alkohol im Blut, desto länger dauert es.

Zwei Beispiele:

1. Du bist ein Mann und wiegst 80 kg. Auf einer Party trinkst du drei Gläser Bier. Dann hast du ungefähr 0,5 Promille Alkohol im Blut. Dein Körper braucht mindestens fünf Stunden, um 0,5 Promille Alkohol im Blut abzubauen.
2. Du bist eine Frau und wiegst 55 kg. Auf einer Party trinkst du drei Gläser Bier. Das sind ungefähr 0,9 Promille Alkohol im Blut. Frauen sind meistens kleiner und leichter als Männer. Und sie haben weniger Wasser im Körper. Das bedeutet: Im Körper ist weniger Blut und die Promille-Zahl ist höher. Du brauchst viel länger, um den gleichen Alkohol abzubauen.

TIPP:
Holen Sie sich ggf. Unterstützung bei der regionalen Suchtberatungsstelle. Die Kolleginnen und Kollegen helfen Ihnen gerne und stehen für Fragen zur Verfügung!

Praxishinweis:

Die mit dem Alkoholkonsum verbundenen Gesundheitsgefahren dürfen nicht vernachlässigt werden. Wichtig ist, darüber zu sprechen und das Thema nicht zu tabuisieren. Folgende Punkte sollten während eines Gesprächs im Hinterkopf behalten werden:

- Konsum als Realität anerkennen
- Bewusstmachen der eigenen Einstellung und Haltung
- Substanzgebrauch wertfrei besprechen
- Gespräch ergebnisoffen gestalten
- Verständnis für Klientel zeigen

Hilfreiche Links und Materialien

Hilfreiche Links

- **LWL-Koordinationsstelle Sucht: „SAG NEIN!“** Suchtpräventions-Programm an Förderschulen für geistige Entwicklung. Weitere Informationen zum Projekt finden Sie hier: <https://www.lwl-ks.de/de/projekte/sag-nein/>
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):** Klarsichtkoffer, ein Mitmach-Parcours zum Thema Alkohol und Tabak: <https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtraevention/mitmachparcours-klarsichtklar-sicht-koffer/>
- **Alkohol? Kenn dein Limit!** Eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) <https://www.kenn-dein-limit.info/wie-viel-ist-drin.html>
- **aktionberatung – einfach.gut.beraten.:** Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“ <https://www.aktionberatung.de/>



Broschüren in Leichter Sprache

- **DHS:** Alkohol ist riskant – Ein Heft in Leichter Sprache: [LS Alkohol ist riskant.pdf \(dhs.de\)](https://www.dhs.de/ls-alkohol-ist-riskant.pdf)
- **CJD Erfurt:** Alkohol – Alles, was man drüber wissen muss: [Alkohol Leichte Sprache.pdf \(cjd-chancen.de\)](https://www.cjd-erfurt.de/alkohol-leichte-sprache.pdf)