

## Inhaltsverzeichnis

---

# Alkohol und Drogen

---

## Inhaltsverzeichnis

1 Alkohol .....	2
2 Tabak .....	2
3 Drogen .....	2
4 Medien .....	2
5 Wo gibt's Hilfe? .....	2

## Alkohol

---

Alkohol ist ein Genussmittel, kann aber auch zum Problem werden.

Umfangreiche Info, Promillerechner, Selbsttests, Tipps zur Trinkmengenreduktion und Kontaktdaten für Beratungsangebote bei der BZGA-Seite <https://www.kenn-dein-limit.de>

## Tabak

---

Tabak, weltweit die wohl am meisten verbreitetste Droge. Kaum ein (erwachsener) Mensch hat noch nie an einer Zigarette gezogen.

Die Jugendseite der BZGA zum Thema Rauchen: <https://www.rauch-frei.info> bietet Infoamaterial, Selbsttests etc. für Leitende und Jugendliche

## Drogen

---

Drogenkonsum ist zwar illegal, aber trotzdem weit verbreitet.

Eine sehr umfangreiche, aber gut strukturierte Seite, die gut informiert und auch sehr niederschwellige Beratungsangebote bietet (Beratungschat direkt auf der Startseite), ist die BZGA-Seite <https://www.drugcom.de>

## Medien

---

Wann wird Medienkonsum (sperriges Wort! Wir meinen: Computer/Handy/Konsolenspiele, soziale Medien, Unterhaltung durch Videos, Onlineshopping und alles sonst, was in der Freizeit im Internet passiert...) zum Problem?

Die Seite aus der BZGA-Familie: <https://www.ins-netz-gehen.de> hat Antworten und Hintergrundinfos parat. Besonders interessant: der Selbsttest zur Online-Sucht, den auch Leiter\*innen gerne machen können!

## Wo gibt's Hilfe?

---

Am einfachsten über die o. g. Seiten, wo Du jeweils Kontaktdaten für Hilfs- oder Beratungsangebote findest.

Oder: direkt bei allen Suchtberatungsstellen (einfach im Netz nach „Suchtberatungsstelle“ und Deinem Wohnort suchen).

Alle Angebote bieten Hilfe und Beratung, wenn es um Dich selbst geht, aber auch, wenn Du Dich um andere sorgst.