



Alkohol – zu viel oder zu oft? Was nun?

NoToxErwachsene

Ein Angebot der Zürcher
Fachstelle für Alkoholprobleme



Zürcher Fachstelle für
Alkoholprobleme

Sie wurden wegen übermässigem Alkoholkonsum in die Notfallstation des Spitals eingeliefert. Hoffentlich geht es Ihnen bald wieder gut.

Wie weiter?

Die Ärztin oder der Arzt hat Sie darüber informiert, dass bei den ärztlichen Untersuchungen ein risikoreicher Alkoholkonsum festgestellt wurde. Es ist für Ihre Gesundheit wichtig, künftig Ihren Konsum besser zu kontrollieren. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht oder probiert, Ihren Alkoholkonsum zu verändern oder zu reduzieren? Erfahrungsgemäss ist eine fachliche Unterstützung hilfreich. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen empfohlen, sich möglichst bald für ein Beratungsgespräch bei der Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme anzumelden. Unsere Fachpersonen können Sie dabei unterstützen, weitere Probleme mit Alkohol zu vermeiden.

Wir informieren und beraten Sie gerne

- Informationen zu Alkohol, anderen Drogen und den Auswirkungen
- Fachliche Einschätzung bezüglich Ihres Alkoholkonsums und einer allfälligen Gefährdung
- Empfehlung wie Sie Alkohol konsumieren können, ohne ernsthafte gesundheitliche oder soziale Probleme zu riskieren
- Unterstützung bei der Veränderung Ihres Alkoholkonsums
- Erarbeitung persönlicher Strategien zum Umgang mit kritischen Trinksituationen

Rufen Sie uns an!

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin. Ob es bei diesem einmaligen Termin bleibt oder ob Sie weitere Beratungsgespräche möchten, entscheiden Sie.

Telefonnummer und E-Mail-Adresse für eine kostenlose Erstberatung finden Sie auf der letzten Seite des Flyers.

Sicherer Umgang mit Alkohol

- Wenn Sie trinken, dann tun Sie es mit Mass. Gesunde Frauen sollten max. 1-2, Männer 2-3 Standarddrinks* pro Tag trinken.
- Verzichten Sie an mindestens 2 aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche auf Alkohol.
- Trinken Sie alkoholhaltige Getränke langsam. Es dauert bis zu einer Stunde, bis Sie die Wirkung voll spüren.
- Essen Sie immer ausreichend, damit Ihr Körper besser geschützt ist.
- Trinken Sie immer wieder alkoholfreie Getränke. Ihr Körper braucht Flüssigkeit, besonders wenn Sie tanzen oder sonst in Bewegung sind.
- Lassen Sie sich nicht zu Alkoholkonsum drängen. Sagen Sie auch mal nein.
- Sorgen Sie schon vor dem Ausgang dafür, wie Sie nach Hause kommen. Fahren Sie nie mit jemandem mit, der alkoholisiert ist.
- Mischen Sie nie Alkohol mit anderen Drogen.
- Alkohol baut Hemmungen ab. Vergessen Sie auch unter Alkoholeinfluss nicht, welche Gefahren ungeschützter Sex mit sich bringt.
- Trinken Sie nicht aus Langeweile.
- Trinken Sie nicht, wenn es Ihnen schlecht geht.

* 1 Standarddrink à 10-12 g reinen Alkohols: **Bier 3 dl** (5% Alkohol), **Spirituosen/Shots 0,4 dl** (ca. 40% Alkohol), **Wein 1 dl** (11-15% Alkohol)

Wir sind für Sie da, wenn es zu viel wird.

Wenn Alkohol oder andere Drogen eine zu grosse Bedeutung in Ihrem Leben haben oder wenn Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit machen, dann ist es wichtig, aktiv zu werden, sich zu informieren und fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit unserer Fachperson oder einer Ärztin/einem Arzt.

Für ein Beratungsgespräch wenden Sie sich an die

Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme

Josefstrasse 91
8005 Zürich

Telefon 043 444 77 00
info@zfa.ch
www.zfa.ch

NoTox ist ein gemeinsames Angebot der ZFA und der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Die Suchtpräventionsstelle ist eine Fachstelle im Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich.

Die ZFA wird durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich leistungsabhängig subventioniert.