

Mein Kalender





*Auch aus Steinen,
die einem in den
Weg gelegt werden,
kann man etwas
Schönes bauen.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Hallo!

Dieser Kalender ist Ihr persönlicher Begleiter für die nächsten zwölf Wochen: Er hilft Ihnen dabei, Ihren Alkoholkonsum im Blick zu haben.

Schreiben Sie sich in diesem Kalender jeden Tag folgende Punkte auf:

- Welchen Alkohol habe ich getrunken?
- Wie viel Alkohol habe ich getrunken?
- Wann habe ich getrunken?
- In welchen Situationen habe ich getrunken?
- Habe ich mit jemand anderem oder alleine getrunken?

Setzen Sie sich in der Wochenübersicht Ziele für jeden Tag und jede Woche. Am Ende jeder Woche können Sie überprüfen, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben.

Auf den nächsten beiden Seiten finden Sie Infos zu Alkoholmengen in Getränken. Ausführliche Infos zu Alkohol sowie eine Übersicht über Beratungsstellen finden Sie auf der letzten Seite.

*Wir wünschen Ihnen alles Gute und hoffen,
dass dieser Kalender ein guter Begleiter für
Sie in den nächsten zwölf Wochen ist!*

Alkohol hat unterschiedliche Auswirkungen auf Menschen.

Generell gilt: Jeder Mensch, der Alkohol trinkt, sollte seinen Konsum reduzieren. Einen guten Überblick über ihren Alkoholkonsum bekommen Sie, wenn Sie Standardgläser eintragen. Sie können sich aber auch Ihre eigene Trinkeinheit überlegen. Füllen Sie den Kalender so aus, dass Sie selbst einen guten Überblick haben.

Das Standardglas ist eine Maßeinheit für die Menge reinen Alkohols in einem Getränk. Dieser Kalender geht von 10 Gramm reinem Alkohol für die Definition eines Standardglases aus.

Diese Getränke entsprechen *in etwa* einem Standardglas:



Ein kleines Bier



Ein Achtel Wein



2cl Schnaps

Möchten Sie den reinen Alkoholgehalt in einem Getränk selbst berechnen? Dann nutzen Sie diese Formel:



$$\text{Standardglas} = \text{Getränkemenge in ml} \times \frac{\text{Volumsprozent}}{100} \times 0.8$$

Weitere Beispiele



Ein großes Bier (0.5L)
entspricht in etwa
2 Standardgläsern



Eine Flasche Wein (750ML)
entspricht in etwa 6 Standardgläsern

VON

BIS

Konsumfreie Tage Soll Ist

Ziel erreicht? ja nein

TAG	UHRZEIT	ART & MENGE (z.B. in Standardgläsern)	ORT, AUSLÖSER, PERSONEN	SOLL	IST
MO	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DI	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MI	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DO	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FR	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SA	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SO	<input type="checkbox"/> 06-12 Uhr <input type="checkbox"/> 12-18 Uhr <input type="checkbox"/> 18-06 Uhr			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Ziel?



Wochenziel Soll Ist

Ziel erreicht? ja nein



HILFE

Kontaktstellen

Sie möchten mit Expert*innen über Ihren Alkoholkonsum sprechen? Auf unserer Website finden Sie Beratungsstellen in ganz Österreich.



dialogwoche-alkohol.at/handeln/beratungsstellen

Mehr über Alkohol können Sie auf unserer Website erfahren:



dialogwoche-alkohol.at

Zusätzlich empfehlen wir den Alkcoach. Das anonyme online Selbsthilfeprogramm zur Alkoholkonsumreduktion.



alkcoach.at

Österreichische Dialogwoche ALKOHOL

Impressum

*Österreichische ARGE Suchtvorbeugung
c/o Modecenterstraße 14/B/2. OG, 1030 Wien*

*Gestaltung: P&B Agentur für Kommunikation GmbH
Druck: XXX*

Buchtip



Das Buch „Alkohol – zwischen Genuss und Gefahr“ ist für alle geschrieben, die sich mit dem Thema Alkohol näher auseinandersetzen möchten.

Der Kalender wurde finanziert vom
Dachverband der Sozialversicherungsträger.



Dachverband der
österreichischen
Sozialversicherungen

