

# Letter News

Für Betriebs-Partnerschaften von Top on Job Thurgau

## Factsheets...

### Wie man Alkoholexzesse vermeiden kann

**Rauschtrinken führt zu Unfällen, Verletzungen, Alkoholvergiftungen und anderen Gesundheitsschäden sowie zu einer Reihe von sozialen Problemen. Diese Factsheets bieten Tipps und Tricks, damit Exzesse vermieden werden können.**

**Die Folgen: Unfälle, Verletzungen und Gewalt**

**Was ist Rauschtrinken?**

Das Rauschtrinken zieht eine Reihe negativer Konsequenzen nach sich. Da es meist auswärts stattfindet, zum Beispiel im Ausgang und an Partys am Wochenende, ist das Risiko alkoholbedingter Verkehrsunfälle sehr gross. Zudem werden alkoholbedingte Probleme in der Familie (z.B. häusliche Gewalt) oft durch Rauschtrinken verursacht. Bei Jugendlichen birgt das Rauschtrinken besonders hohe Risiken: es kann zu Unfällen, Alkoholvergiftungen, ungeschütztem Geschlechtsverkehr und Schulproblemen führen.

Der wissenschaftliche Begriff Rauschtrinken steht für übermässigen Alkoholkonsum bei einer Gelegenheit, der zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führt. Anzeichen sind verminderte Reaktions-, Urteils- und Kontrollfähigkeit sowie Konzentrations- und Koordinationsschwierigkeiten. Auch wenn diese Symptome subjektiv vielleicht nicht wahrgenommen werden, liegen nach dem Konsum von vier bis fünf Gläsern Alkohol medizinisch gesehen ein Rausch und eine Intoxikation (Vergiftung) vor. Peter Welti Cavegn

#### In dieser Ausgabe

1 – Factsheets –

Wie man Alkoholexzesse vermeiden kann

2/3 – Infos und Tipps

für Verkehrsteilnehmende, für Gastwirte und Gastwirtinnen

4 – Infos und Tipps

für Veranstaltende von Festen und Sportanlässen

Top on Job Thurgau

Postfach 313

8590 Romanshorn

Tel. 071 461 12 05

Fax 071 461 24 66

info@top-on-job.ch

www.top-on-job.ch

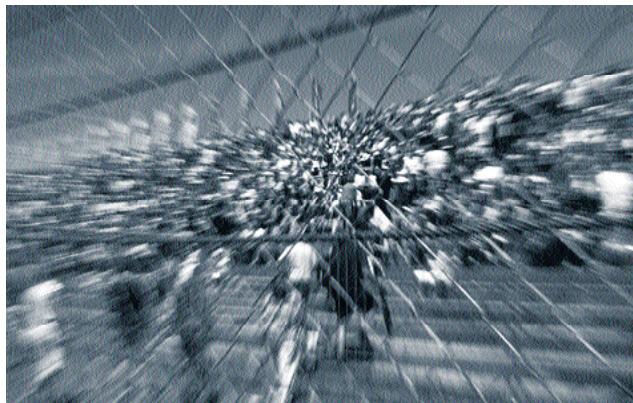
#### Rauschtrinken in der Schweiz – ein unterschätztes Problem

In der Schweiz trinken fast eine Million Menschen alle zwei Wochen übermässig Alkohol – das ist das Ergebnis einer neuen Studie der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Das Rauschtrinken ist nicht wie bisher angenommen bloss ein Jugendphänomen, sondern betrifft breite Bevölkerungsschichten. Die Risiken des Rauschtrinkens sind lange Zeit unterschätzt worden. Doch dieses Konsummuster hat schwerwiegende Folgen: Es verursacht Unfälle, Verletzungen und Gewalt. Die SFA fordert griffige politische Massnahmen und Top on Job bietet Präventionshilfen für Gastbetriebe, Fest- und Sportveranstalter an.



# Infos und Tipps...

## für Veranstalter von Festen und Sportanlässen



**Als Veranstalter von Partys, Festanlässen und Sportveranstaltungen sind Sie vielleicht schon damit konfrontiert worden, dass angetrunkene und betrunkene Gäste eine schlechte Stimmung verbreiteten, Schwierigkeiten machten oder Schäden verursachten. Was können Sie dagegen tun?**

Mit den folgenden Tipps können Sie dazu beitragen, Alkoholprobleme zu verhindern oder zu vermindern.

### Ihr Personal schulen

- Indem Sie Ihr Bedienungspersonal schulen können Sie dazu beitragen, die Trunkenheit von Gästen zu vermeiden und verhindern, dass bereits angetrunkenen Gästen weiterhin Alkohol ausgeschenkt wird. Sie halten sich damit auch an das Gesetz.
- Auch sollten Sie Ihr Personal über die gesetzlichen Jugendbestimmungen informieren (Alkoholgesetz und Lebensmittelverordnung). Das Jugendschutzgesetz besagt, dass Bier und Wein nicht an

unter 16-Jährige und Spirituosen sowie Alcopops nicht an unter 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden dürfen.

### Den Jugendschutz respektieren

- Richten Sie das Fest vor allem an Kinder und Jugendliche, empfiehlt Top on Job keinen Alkohol auszuschenken. Damit ist nicht nur der Jugendschutz gewährleistet, sondern die Erwachsenen geben auch eine klare Botschaft weiter. Es ist ein Fest für Kinder und Jugendliche – diese sollten keinen Alkohol trinken.
- Bei Fest- und Sportanlässen ist am Ausschankort ein gut sichtbares Schild anzubringen, das darauf hinweist, dass Alkohol nicht an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren und Spirituosen sowie Alcopops nicht an unter 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden dürfen. Bei Top on Job erhalten Sie dazu das kostenlose Aufhängeschild «Gesetze verbieten den Verkauf».

- Mit farbigen Eintrittsarmbändern zur Identifizierung des Alters erleichtern Sie die Arbeit des Ausschankpersonals (z.B. rot für unter 16-Jährige, gelb für 16- bis 18-Jährige und grün für über 18-Jährige).
- Sie können auf der Preisliste der Getränke die jeweiligen Altersfreigaben vermerken.
- Verzichten Sie auf Alkoholwerbung oder Alkoholsponsoring. Alkoholprävention und Jugendschutz würden damit zu einem Lippenbekenntnis verkommen. Die Präventionsbotschaft verliert alle Glaubwürdigkeit, wenn gleichzeitig Werbung für Alkohol gemacht wird. Und: Jede Werbung für alkoholische Getränke, die sich an Kinder oder Jugendliche unter 18 richtet, ist verboten. Auch dürfen keine Werbegegenstände (T-Shirts, Mützen etc.) gratis an Jugendliche abgegeben werden.

### Attraktive Alternativen zu Alkohol anbieten

- Stellen Sie ein attraktives und ausgewogenes Angebot an nicht alkoholischen Getränken zur Verfügung (z.B. verschiedene Fruchtsäfte, Fruchtecocktails oder Milchshakes). Sie können auch Spezialangebote für Gäste machen, die keinen Alkohol trinken, z.B. alkoholfreie Drinks zu Spezialpreisen, Happy Hour für nicht alkoholische Getränke und schnellere Bedienung für nicht alkoholische Getränke. Weitere Ideen und Informa-

tionen finden Sie im kostenlosen SFA-Faltblatt «Apéro und Alkohol».

- Eine Preiserhöhung alkoholischer Getränke kann insbesondere bei Jugendlichen zu einem Konsumrückgang führen. Gleichzeitig sollten attraktive, nicht alkoholische Getränke verbilligt werden.
- Zudem ist zu überlegen, ob Alkohol nur an gewissen Ständen ausgeschenkt werden soll.
- Bieten Sie für erwachsene Gäste, die nicht auf Alkohol verzichten wollen, ein Sortiment von Leichtbieren und anderen Alkoholika mit niedrigem Alkoholgehalt an.
- Bieten Sie auch Sitzgelegenheiten an, da stehend in der Regel schneller und mehr getrunken wird.
- Es empfiehlt sich etwas zu essen anzubieten, denn auf leeren Magen trinken führt schneller zu Trunkenheit.
- Um Verletzungen zu vermeiden können Sie splitterfreie Gläser oder Kunststoffgläser verwenden.



# Infos und Tipps...

## für Verkehrsteilnehmende

In der Schweiz trinken mehr als 900'000 Personen alle zwei Wochen übermässig Alkohol. Ein berauschter Zustand kann **gravierende Folgen haben: Stürze, Unfälle im Strassenverkehr, Alkoholvergiftungen, aggressives und angepasstes Verhalten sind Beispiele die zeigen, dass der übermässige Alkoholkonsum Leid und Kosten verursacht.**

Schon eine kleine Alkoholmenge erhöht das Unfallrisiko. Bereits ab 0,3 Promille sind die Sehleistungen und das Hörvermögen vermindert. Die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Reaktionsvermögen sind eingeschränkt. Die Urteilsfähigkeit sinkt, die Risikobereitschaft steigt und erhöht damit die Gefahr, einen Unfall zu verursachen.

**Tragen Sie Sorge zu sich und zu andern!**

Verzichten Sie auf Alkohol, wenn Sie ein Fahrzeug lenken wollen. Grundsätzlich gilt: Wer fährt, trinkt nicht! Es gibt viele gute Alternativen zu alkoholischen Getränken.

Wenn Sie nicht auf Alkohol verzichten möchten und trotzdem fahren wollen, dann trinken Sie nicht mehr als ein Glas - damit sind Sie auf der sicheren Seite! Denn: Die Sicherheitsgrenze ist schnell einmal überschritten, wenn man sich entscheidet, Alkohol zu trinken.

**Wenn Sie sich entscheiden, dennoch Alkohol zu trinken...**

Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, nehmen Sie ein Taxi



oder lassen Sie sich von einer nüchternen Person nach Hause fahren. Falls Sie in einer Gruppe unterwegs sind, sprechen Sie ab, wer fahren wird. Diese Person soll nüchtern bleiben. Es empfiehlt sich, dies zu klären, bevor Sie ausgehen. Nachher geht es oft im Trubel unter.

Es gibt keine Möglichkeit, diesen Prozess zu beschleunigen, auch nicht durch Medikamente oder Nahrungsmittel. Es ist bekannt, dass Mischgetränke auch unbekannte Alkoholmengen enthalten. Die Kombination von Alkohol mit Medikamenten oder

anderen bewusstseinsverändernden Substanzen kann schon bei kleinen Mengen zu unvorhersehbaren und besonders schweren Einschränkungen der Fahrfähigkeit führen.

Und: Fahren Sie nicht mit Personen, die alkoholisiert sind! Benutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder ein Taxi.

Auf unserer Website [www.top-on-job.ch](http://www.top-on-job.ch) oder bei uns auf der *perspektive* Fachstelle Oberthurgau (Bankstr. 4, 8590 Romanshorn, Tel. 071 463 50 40) können weitere Informationen bezogen werden.

## für Gastwirte und Gastwirtinnen



**Sie führen ein Restaurant oder eine Bar und vielleicht sind Sie schon damit konfrontiert worden, dass angetrunkene oder betrunkene Gäste eine schlecht**

**Stimmung verbreiten, Schwierigkeiten machen oder Schäden verursachen. Was können Sie dagegen tun? Als Gastwirtin oder Gastwirt können Sie einen**

**wichtigen Beitrag dazu leisten, Alkoholprobleme zu verhindern oder zu vermindern.**

### Schulen Sie Ihr Personal

Indem Sie Ihr Bedienungspersonal schulen können Sie dazu beitragen, die Trunkenheit von Gästen zu vermindern oder zu vermeiden, dass bereits angetrunkenen Gästen weiterhin Alkohol ausgeschenkt wird. Sie halten sich damit auch an das Gesetz, denn in den meisten kantonalen Bestimmungen steht, dass kein Alkohol an Betrunkene

abgegeben werden darf (Gastgewerbegesetz). Es ist wichtig, dem Personal Anweisung und Unterstützung zu geben, wie es in heiklen Situationen reagieren kann.

Auch sollten Sie Ihr Personal über die gesetzlichen Jugendschutzbestimmungen informieren (Alkoholgesetz und Lebensmittelverordnung). Der Jugendschutz besagt, dass Bier und Wein nicht an unter 16-Jährige und Spirituosen sowie Alcopops nicht an unter 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden



## Prävention

dürfen. Bei Top on Job erhalten Sie kostenlos Informationen und Tipps wie Sie reagieren können, wenn Jugendliche alkoholische Getränke kaufen wollen («Sorry, aber du bist zu jung!»). Die Verantwortung für die Durchsetzung des Jugendschutzes tragen nicht nur die Ausschankenden, sondern auch der Gastwirt oder die Gastwirtin. Bei Nichtbeachtung der Vorschrift riskiert die verantwortliche Person eine Geldbusse oder ein Strafverfahren.

### Was tun mit einer betrunkenen Person?

Wenn Sie in Ihrem Restaurant oder in Ihrer Bar mit einer betrunkenen Person konfrontiert sind sollten Sie nicht wegsehen! Veranlassen Sie, dass diese Person nicht noch mehr Alkohol erhält. Versuchen Sie dann den Gast mit ruhiger Stimme aufzufordern sich hinzusetzen und rufen Sie ein Taxi, das die Person nach Hause fährt. Falls nötig (z.B. wenn die betrunkenen Person

unaussprechbar ist) zögern Sie nicht, die Sanität zu benachrichtigen (Tel. 144). Decken Sie die betrunkenen Person zu, um einer

Unterkühlung vorzubeugen.

Für weitere Informationen zum Thema Alkohol und andere Drogen können Sie sich auch

gerne an Top on Job wenden ([www.top-on-job.ch](http://www.top-on-job.ch) oder Tel. 071 461 12 05).

Wir unterstützen Sie gerne.

- Sorgen Sie für Ihre Gäste
- Stellen Sie ein attraktives und ausgewogenes Angebot an nicht alkoholischen Getränken zur Verfügung, z.B. verschiedene Fruchtsäfte, Früchtecocktails oder Milchshakes. Sie können auch Spezialangebote für Gäste machen, die keinen Alkohol trinken, z.B. alkoholfreie Drinks zu Spezialpreisen oder Happy Hour für nicht alkoholische Getränke. Weitere Ideen und Informationen können Sie bei Top on Job bestellen («Apéro und Alkohol»).
- Bieten Sie für erwachsene Gäste, die nicht auf Alkohol verzichten wollen, auch ein Sortiment an Leichtbieren und anderen Alkoholika mit niedrigem Alkoholgehalt an.
- Eine Preiserhöhung alkoholischer Getränke kann insbesondere bei Jugendlichen zu einem Konsumrückgang führen. Gleichzeitig sollten attraktive, nicht alkoholische Getränke verbilligt werden.
- Bei der Theke ist ein gut sichtbares Schild anzubringen, das darauf hinweist, dass Alkohol nicht an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren und Spirituosen sowie Alcopops nicht an unter 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden dürfen. Bei Top on Job erhalten Sie dazu das kostenlose Aufhängeschild für den Jugendschutz «Gesetze verbieten den Verkauf».
- Sie können auf der Preisliste der Getränke die jeweilige Altersfreigabe vermerken.
- Jede Werbung alkoholischer Getränke, die sich an Kinder oder Jugendliche unter 18 richtet, ist verboten. Auch dürfen keine Werbegegenstände (T-Shirts, Mützen etc.) gratis an Jugendliche abgegeben werden.
- Falls Sie bereits mit Situationen konfrontiert wurden, in denen sich ein Gast an einem zerbrochenen Glas verletzt hat, können Sie je nach der Art Ihres Gastronomiebetriebes auch splitterfreie Gläser oder Kunststoffgläser einführen.
- Die Gäste schätzen es, wenn sie über Nachtbusse oder Züge und Taxinummern informiert werden. Sie können solche Informationen gut sichtbar aufhängen.
- Damit nicht alle auf Alkohol verzichten müssen, können Sie Ihre Gäste ermuntern, einen Fahrer zu bestimmen, der die anderen nach Hause bringt. Offerieren Sie diesem Freiwilligen einen speziellen, nicht alkoholischen Drink.

