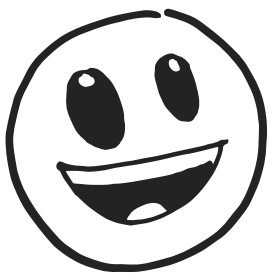
SICHER BLEIM
in Rosenheim

Freunde treffen, Spaß haben, feiern - deswegen bist du heute hier, gell? Wir auch!
#hochdiehände

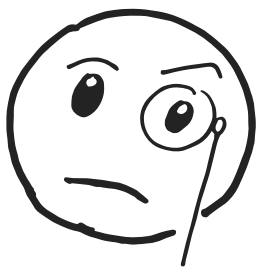


...und weil wir grad unter uns sind:
Wir haben gehört, dass mit Alkohol und so alles lustiger ist. Aber du weißt ja: Wenn überhaupt, solltest du nur konsumieren, wenn's dir gut geht. Substanzen verstärken deine Grundstimmung. Nicht, dass dein Tag nicht so super war und du gleich noch schlechter draufkommst.
#wiederwasgelernt

Du kennst deine Grenzen? Cool! Schau gut auf dich: Lass dich zu nichts überreden, bei dem du unsicher bist oder das du nicht willst. Hör auf dein Gefühl!
#nüchterngesehenwarsbetrunkenbesser

Du schaust auf dein Getränk? Gut. Denn du weißt ja: K.o.-Tropfen schmeckt, riecht und sieht man nicht - deswegen: vorsichtig sein. Hast du schon drölf Mal gehört. Wir sagen's trotzdem nochmal.
#gehnichtko

Dass du auf dich aufpasst, finden wir super. Magst du bitte auch auf deine Besties schauen und dran denken: Wer zusammen kommt, geht zusammen - verliert euch nicht aus den Augen! Vielleicht auch auf andere Leute schauen, die hier feiern? Sie ansprechen, wenn dir was seltsam vorkommt? Das wäre nett!
#allesgutbeidir?



Ja dann... schön, dass wir uns kennengelernt haben und wir alle bissl mehr aufeinander schauen. Hab noch einen tollen Abend und pass gut auf dich und deine Liebsten auf!
#vuispassno #zammhoitn #scheewars #bisboid

Wenn's mal ernst wird: mega, dass du hinschaust aber überschätz dich nicht:

- sprich die Security / das Personal an und sag, dass du Unterstützung brauchst
- bei einem medizinischen Notfall rufst du den Rettungsdienst - Tel.: 112
- wenn es zu einer Auseinandersetzung kommt oder etwas anderes passiert ist, informierst du die Polizei - Tel.: 110

#sicheristsicher

Mit dem Auto oder Radl fährst fei nimmer heim, wenn du was getrunken hast, gell?
#lassdeinautostehen

Und noch ein paar Worte zu morgen:
Wenn du einen Kater hast, vergiss das mit der „Konterhoibe" und dem Kaffee. Es gibt nichts, das Promille schneller abbaut.
Trink Wasser, nimm Mineralstoffe zu dir und geh an die frische Luft. Aber eigentlich hättest beim Feiern zwischendrin mal was Alkoholfreies trinken können. Tut uns leid, dass wir es dir nicht eher gesagt haben.
#wenigeristmehr

Wenn du begrabscht wurdest oder nicht mehr weißt, was passiert ist, kannst du dich beim Frauen- und Mädchennotruf in Rosenheim melden. Tel.: 08031-26 88 88
Falls du Fragen hast, du öfter mal dachtest: „jetzt hab ich's schon wieder mit dem Feiern übertrieben!" oder du dir Sorgen um jemanden machst, dann ruf in der Fachambulanz an oder schreib uns - uns fällt sicher was ein. Tel.: 08031 - 356 28 0
Beratungsstellen haben Schweigepflicht und die Unterstützung ist kostenfrei. Du kannst gern jemanden mitbringen.
#wirsinddawenndumagst

Diakonie Soziale Dienste Oberbayern

ein Projekt des Diakonischen Werkes Rosenheim e. V.
#diakonierosenheim

Halt.Sucht.Fred **fred_sucht_halt**

Fachambulanz für Suchterkrankungen
Koordinationsstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung
diaLog - Kufsteiner Strasse 55, 83022 Rosenheim
Tel: 08031 – 356 28 0
www.soziale-dienste-obb.de
praevention@sd-obb.de

unterstützt von

Stadt Rosenheim

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien

in Kooperation mit

Bayerisches Rotes Kreuz

Polizeipräsidium Oberbayern Süd

FRAUEN- UND MÄDCHENNOTRUF ROSENHEIM e.V.