



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

**BASEL**  
**LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT



# check your drinking

Beratungsangebote für  
Jugendliche zum Thema Alkohol

# check your drinking



**Freunde treffen und Party machen ist cool – sich bis zur Übelkeit und Bewusstlosigkeit zu betrinken, ist es nicht. Es kann zu einer gefährlichen Alkoholvergiftung kommen.**

Die Wirkung von Alkohol spürst du erst verzögert nach einigen Minuten. Aus diesem Grund kann die Grenze zum Rausch schneller überschritten werden, als du denkst. Zudem baut sich der Alkohol im Körper eher langsam ab. Zu viel Alkohol schadet deinem Körper und bedeutet Kontrollverlust.

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb man mit dem Alkohol übertreibt und die Kontrolle verliert. Vielleicht bist auch du mal zu weit gegangen? Möglicherweise hast du momentan viel Stress und Sorgen und möchtest diesen Gefühlen für ein paar Stunden entfliehen. Vielleicht hast du getrunken, um lockerer zu werden und dazuzugehören. Vielleicht hast du aber auch wenig Erfahrung und kennst deine Grenzen nicht?

Wenn der Grund Stress und Sorgen sind so ist es Fakt, dass Alkohol dich nur für kurze Zeit deinen Stress oder deine Probleme vergessen lässt. Es ist okay und normal, Sorgen zu haben und auch schlechte Tage oder schwierige Phasen durchzumachen. Wichtig ist, dass du zu dir schaust und dich Freunden oder Eltern anvertraust. Ebenfalls können dir Beraterinnen und Berater kostenlos, anonym und ohne dass es deine Eltern mitbekommen müssen, helfen. Du kannst deine Fragen stellen, eine Einschätzung einholen oder ihr könnt gemeinsam schauen, wie sich deine Situation verbessern lässt – online, telefonisch oder persönlich.

## **Weshalb ist Rauschtrinken so gefährlich?**

Beim sogenannten Rauschtrinken wird sehr viel Alkohol in kurzer Zeit bis zum Rausch getrunken. Die Gefahr besteht darin, dass es aufgrund des hohen Alkoholkonsums innerhalb von kurzer Zeit zu einer lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung kommen kann. Symptome sind Erbrechen, unregelmässige Atmung bis hin zur Bewusstlosigkeit. Dabei besteht die Gefahr, am Erbrochenem zu Ersticken. Auch die Wahrscheinlichkeit Opfer von Unfällen zu werden oder in Gewaltdelikte involviert zu sein, steigt in diesem Zustand.

Weitere Informationen zum Thema findest du unter [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) und [www.sucht.bs.ch](http://www.sucht.bs.ch)

# Beratungsangebote beider Basel

Folgende Beratungsstellen in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft helfen dir gerne weiter, falls du

- Fragen zu Alkohol, illegalen Drogen (Cannabis, Partydrogen) oder Verhaltenssuchten (Gamen, Shopping, Glücksspiele) hast;
- dir nicht sicher bist, ob dein Konsum problematisch ist.

## Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Sucht

Die Abteilung Sucht bietet Beratung bei Problemen mit Alkohol, anderen Suchtmitteln sowie Internet-, Glücksspiel-, Kauf- und Sexsucht an.

### Abteilung Sucht

Malzgasse 30, 4001 Basel

T 061 267 89 00

abteilung.sucht@bs.ch, [www.sucht.bs.ch](http://www.sucht.bs.ch)



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Abteilung Sucht**

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Ambulanz für Suchttherapie

Die Ambulanz für Suchttherapie bieten Beratung und Behandlung von Menschen mit beginnender oder fortgeschrittener Suchterkrankung. Das Angebot richtet sich insbesondere an Jugendliche und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 25 Jahren.

### Ambulanz für Suchttherapie

Kornhausgasse 7, 4051 Basel

T 061 325 52 17, [www.upk.ch](http://www.upk.ch)

Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

**UPK**

## Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Das Beratungszentrum bietet Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um Sucht. Im Speziellen zu illegalen Drogen wie Cannabis oder Partydrogen sowie Internet- und Glücksspielsucht.

### Suchthilfe Region Basel, Beratungszentrum

Mülhuserstrasse 111, 4056 Basel

T 061 385 22 00

[beratungszentrum@suchthilfe.ch](mailto:beratungszentrum@suchthilfe.ch)

[www.suchthilfe.ch](http://www.suchthilfe.ch)

**Suchthilfe**  
REGION BASEL

## Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB)

Die MUSUB bietet Beratung und Begleitung für fremdsprachige Erwachsene und Jugendliche mit Suchtproblemen und/oder deren Angehörige.

### MUSUB Basel-Stadt

Peter Merian-Strasse 30, 4052 Basel

T 061 273 83 05, Fax 061 273 83 06

[info@musub.ch](mailto:info@musub.ch), [www.musub.ch](http://www.musub.ch)

### MUSUB Baselland

Bleichemattweg 56, 4410 Liestal

T 061 273 83 05

[info@musub.ch](mailto:info@musub.ch), [www.musub.ch](http://www.musub.ch)



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

## Blaues Kreuz beider Basel

Die Fachstelle Blaues Kreuz bietet Beratung und Unterstützung zum Thema Alkohol und anderen Suchtmitteln für Betroffene und/oder deren Angehörige.

### Fachstelle Blaues Kreuz Basel-Stadt

Peter Merian-Strasse 30, 4052 Basel

T 061 261 56 13

[basel@bkbb.ch](mailto:basel@bkbb.ch), [www.bkbb.ch](http://www.bkbb.ch)

### Fachstelle Blaues Kreuz Liestal

Bleichemattweg 56, 4410 Liestal

T 061 905 20 20

[liestal@bkbb.ch](mailto:liestal@bkbb.ch), [www.bkbb.ch](http://www.bkbb.ch)

### Fachstelle Blaues Kreuz Münchenstein

Bruckfeldstrasse 3, 4142 Münchenstein

T 061 411 06 66

[muenchenstein@bkbb.ch](mailto:muenchenstein@bkbb.ch), [www.bkbb.ch](http://www.bkbb.ch)



Stiftung  
**Blaues Kreuz**  
**MUSUB**  
beider Basel

weitere Angebote auf der Rückseite →

## Beratungsangebote:

### Psychiatrie Baselland Ambulante und tagesklinische Angebote für Abhängigkeitserkrankungen

Ambulante und tagesklinische Beratung und Behandlung zum Thema Alkohol, Cannabis, Kokain, Opiate, Partydrogen und andere Suchtmittel sowie Verhaltenssüchte. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene sowie an deren soziales Umfeld.

#### Anmeldung und Aufnahme

T 061 553 56 56  
aufnahme@pbl.ch, www.pbl.ch

#### Standorte:

##### Ambulatorium Liestal

Wiedenhubstrasse 55, 4410 Liestal  
T 061 553 58 60

##### Ambulatorium Reinach

Baselstrasse 1, 4153 Reinach  
T 061 553 58 80

##### Zentrum für psychische Gesundheit Binningen

##### Ambulatorium Binningen

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 57 57

##### Tagesklinik Binningen

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 57 57



Verstehen. Vertrauen

### Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)

Im Rahmen der Adoleszentenprechstunde bietet das UKBB Sprechstunden zum Thema Alkohol an (nach telefonischer Vereinbarung).

Fr 8.30–12.00 h und 13.30–17.00 h;  
T 061 704 12 20

#### Universitäts-Kinderspital beider Basel

Spitalstrasse 33  
4056 Basel  
www.ukbb.ch



## Anlaufstellen bei psychischen Problemen:

### Psychiatrie Baselland Ambulatorien der Kinder- und Jugendpsychiatrie Baselland

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) führt drei Ambulatorien an den Standorten Liestal, Bruderholz und Laufen. Eltern und Jugendliche können sich jederzeit direkt dorthin wenden.

#### KJP Ambulatorium Liestal

Goldbrunnenstrasse 14  
4410 Liestal  
T 061 553 58 58  
kjp.liestal@pbl.ch, www.pbl.ch

#### KJP Ambulatorium Laufen

Im Grosse Grien 6  
4242 Laufen  
T 061 553 59 59  
kjp.laufen@pbl.ch, www.pbl.ch

#### Zentrum für psychische Gesundheit Binningen

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 59 59  
zpg.binningen@pbl.ch

#### 24-Stunden-Notfalldienst

T 061 553 55 55



Verstehen. Vertrauen

### Universitäre Psychiatrische Kliniken Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK

Die KJPK bietet Hilfe und Unterstützung für Kinder und Jugendliche mit verschiedenen psychischen Problemen (Ängste, Depressionen, psychische Krisen). Eltern und Jugendliche können sich jederzeit direkt dorthin wenden.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJPK

Kornhausgasse 7  
4051 Basel  
T 061 325 82 00  
info@upk.ch, www.upk.ch

