

# Поговорим об алкоголе

Что должны знать родители и  
воспитатели



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART



## Impressum

Überarbeitung und Herausgeber der baden-württembergischen Fassung: Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart



Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

### August 2016

Die Urheberrechte liegen weiterhin beim Forum Prävention, Bozen.

Wir bedanken uns beim Forum Prävention in Bozen, Südtirol, das uns in großzügiger kollegialer Weise die Übernahme ihrer Fassung der Broschüre erlaubt hat.

„Über Alkohol reden – Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.“ Herausgeber: Forum Prävention, Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung. 3. inhaltliche überarbeitete Auflage, 2011

Unser Dank gilt ebenfalls der Landeshauptstadt Stuttgart, die uns Teile Ihrer Version der Broschüre übernehmen ließ und uns bei der Bearbeitung unterstützt hat.

„Über Alkohol reden. Was Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wissen sollten.“ Herausgeberin: Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt, Beauftragte für Suchtprophylaxe in Zusammenarbeit mit der Abteilung Kommunikation, März 2011

### Ursprungsfassung:

Schweizerische Fachstelle für Alkohol – und andere Drogenprobleme, SFA\_ISPA (Hrsg.): Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden – ein Leitfaden für Eltern; Lausanne 2003

### Bildnachweis:

Seite 1: Blend Images / Seite 4,5: Dudarev Mikhail / Seite 6,7: iko / Seite 8,9: weseetheworld / Seite 10,11: runzelkorn / Seite 12,13: Natalia Danecker / Seite 14,15: contrastwerkstatt / Seite 16,17: stockcreations / Seite 18,19: A. Dudy / Seite 20,21: JackF / Seite 22,23: emese73 / Seite 24,25: Evgenia Tubol / Seite 26,27: Vo / Seite 28,29: S.Kobold / Seite 30,31: corbisrfancy / Seite 32,33: Sergey Furtaev / Seite 34,35: K. P. Adler / Seite 36,37: carla9 – alle Fotos bei fotolia.com

russische Version

## Оглавление

- 4    Подрoстки на пути к взрослой жизни
- 6    Почему девушки и юноши употребляют спиртное
- 9    Воздействие алкоголя на организм
- 10  Изменение здоровья и психики в результате употребления алкоголя
- 12  Переизбыток алкоголя может иметь летальные последствия!
- 14  Последствия и риски употребления алкоголя в детском и подростковом возрасте
- 16  Смешанные спиртные напитки
- 18  Родители как образец для подражания
- 19  Что сказано в Законе об охране прав молодежи?
- 20  Дети до 11 лет – Слишком ранний возраст для употребления алкоголя
- 22  Дети 12–13 лет – Первый опыт
- 24  Подрoстки 14–15 лет – Возраст искушений
- 26  Подрoстки 16–18 лет – Подрoстки или молодые взрослые: пить, потому что так принято?
- 28  Ценные советы
- 30  Значение доверия в отношениях между родителями и детьми
- 32  Алкоголь и дорожное движение: особый риск
- 34  Все хорошо, что в меру
- 36  Когда алкоголь становится проблемой
- 38  Кто может оказать поддержку?

## Inhalt

- Jugendliche auf dem Weg zu Erwachsenen
- Warum Jugendliche Alkohol trinken
- Wirkung des Alkohols
- Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum
- Zu viel Alkohol kann tödlich sein!
- Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter
- Alkoholische Mischgetränke
- Eltern als Vorbild
- Was sagt das Jugendschutzgesetz?
- Kinder unter 11 Jahren – Zu jung für Alkohol
- 12 bis 13-jährige Kinder – Erste Erfahrungen
- 14 bis 15-Jährige – Das Alter der Versuchungen
- 16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene: Trinken, weil es dazu gehört
- Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps
- Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung ist wichtig
- Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko
- Zu viel ist ungesund
- Wenn Alkohol zum Problem wird
- Wo finden Sie Unterstützung?

## Подростки на пути к взрослой жизни

У подростков происходят не только физические и психические изменения. Им приходится решать проблемы, о которых раньше не приходилось и думать, и брать на себя больше ответственности.

Потребление алкоголя подростками — одна из самых актуальных тем для общества.

Каждый молодой человек должен изучить ее и выработать собственное отношение к алкоголю как в семье, так и в кругу друзей.

Результат во многом зависит от родителей. То, чему дети научились в повседневной жизни от родителей, они используют и за пределами семьи, например в школе, на предприятии, где проходят практику, или в кругу друзей.

Задачи родителей со временем изменяются, но дети продолжают ориентироваться на них, воспринимают их поведение как образец для подражания, а это значит, что родители остаются важными собеседниками для детей.

## Jugendliche auf dem Weg

### zu Erwachsenen

Jugendliche erfahren nicht nur große körperliche und psychische Veränderungen. Neue, unterschiedliche Erwartungen und Aufgaben werden an sie gestellt und sie müssen mehr Verantwortung übernehmen. Dazu gehört auch der Umgang mit Alkohol.

Jeder junge Mensch muss sich deshalb mit dem Thema beschäftigen und sich eine eigene Meinung bilden, sowohl in der Familie als auch im Freundeskreis.

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder diese Aufgaben bewältigen. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, wird nun außerhalb der Familie angewendet, zum Beispiel in der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, im Freundeskreis.

Die Aufgaben der Eltern ändern sich im Laufe der Zeit, aber: Eltern bleiben immer wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder und damit auch wichtige Gesprächspartner.



## Почему девушки и юноши употребляют спиртное

### Взрослые и подростки употребляют спиртные напитки,

- потому что им нравится их вкус;
- потому что они поднимают настроение;
- потому что им нравится эффект, создаваемый спиртным;
- потому что они считают, что эти напитки помогают лучше развлечься;
- потому что спиртные напитки считаются атрибутом особых событий и праздников (Новый год, Рождество).

### Это большой вызов для подростков. При этом употребление алкоголя может выполнять для них разные функции:

- подростки хотят казаться взрослыми, как люди, на которых они ориентируются;
- пить спиртное — это круто, да и не стоит оставаться в стороне от тусовки;
- подросткам нравится нарушать запреты;
- спиртные напитки иногда используются как своеобразное лекарство, которое помогает забыть о различных проблемах, например о конфликтах в семье и школе, разочарованиях и неразделенной любви. Но на самом деле это не выход из ситуации, потому что проблемы от употребления алкоголизма не исчезают;
- девушкам и юношам кажется, что алкоголь помогает им расслабиться, знакомиться с другими людьми, прежде всего с представителями противоположного пола;
- спиртные напитки спасают их от скуки и одиночества;
- подростки считают, что алкоголь придает им силы, что он должен прибавить им уверенности в себе и избавить от чувства неуверенности.
- Многие представители подрастающего поколения находят в алкоголе положительные факторы. Первый глоток спиртного они часто сравнивают с первым шагом к взрослой жизни.





## Warum Jugendliche

### Alkohol trinken

#### Erwachsene und Jugendliche trinken Alkohol,

- weil es ihnen schmeckt,
- weil es die Stimmung hebt,
- weil sie die Wirkung mögen,
- weil sie glauben, sich dadurch besser zu unterhalten,
- weil es zu besonderen Anlässen und Feiern (z. B. Silvester, Weihnachten) dazugehört.

#### Jugendliche stehen vor großen Herausforderungen. Der Konsum von Alkohol kann dabei für sie unterschiedliche „Funktionen“ erfüllen:

- Jugendliche wollen erwachsen wirken – wie ihre Vorbilder.
- Es ist „cool“, Alkohol zu trinken und man möchte in der Clique nicht zurückstehen.
- Jugendliche finden es spannend, gegen Verbote zu verstoßen.
- Alkohol wird manchmal als „Hilfsmittel“ genutzt, um vor Problemen wie zum Beispiel Schulschwierigkeiten, Konflikten in der Familie, Enttäuschungen, Liebeskummer davonzulaufen. Das ist aber nur eine scheinbare Lösung, die eigentlichen Probleme verschwinden nicht.
- Mädchen und Jungen glauben, durch das Trinken von Alkohol „lockerer“ zu werden. Sie glauben, so können sie leichter andere Leute kennenlernen, vor allem auch Personen des anderen Geschlechts.
- Alkohol kann für Jugendliche Lückenfüller bei Langeweile und Einsamkeit sein.
- Jugendliche meinen, dass Alkohol sie stark macht. Er soll ihnen Selbstbewusstsein geben und Unsicherheit nehmen.
- Das Trinken von Alkohol ist für viele Heranwachsende etwas Positives. Probieren sie das erste Mal Alkohol, ist das für sie häufig wie ein Schritt zum Erwachsenwerden.



## Воздействие алкоголя на организм

Алкоголь впитывается в кровь примерно за 30–60 минут. Скорость этого процесса, в частности, зависит от крепости напитка и содержания в нем углекислого газа. Питание тоже имеет немаловажное значение.

Усталость, болезнь, стресс и другие обстоятельства могут существенно усилить воздействие алкоголя.

При этом нет возможности ускорить процесс отрезвления: в этом не помогут ни еда, ни лекарства, ни кофе.

Спиртные напитки при употреблении в очень небольших количествах могут приносить удовольствие от вкуса и поднимать настроение. Но спиртные напитки — это не только возбуждающие средства, но и наркотики, яд для человеческого организма. Злоупотребление ими может привести к существенному ухудшению здоровья и появлению зависимости.

## Wirkung des Alkohols

Die Aufnahme von Alkohol ins Blut dauert 30 bis 60 Minuten. Dies hängt unter anderem vom Alkohol- und Kohlensäuregehalt des Getränks ab. Es macht einen Unterschied, ob man vorher etwas gegessen hat oder nicht.

Müdigkeit, Krankheit, Stress oder Ähnliches können die Wirkung von Alkohol erheblich verstärken.

Es gibt keine Möglichkeit, schneller nüchtern zu werden, auch nicht durch Essen, Medikamente oder Kaffee.

Alkoholische Getränke können – wenn sie in sehr kleinen Mengen getrunken werden – gut schmecken und die Stimmung heben. Doch Alkohol ist nicht nur ein Genussmittel, sondern auch eine Droge, die für den Körper giftig ist. Ein Missbrauch kann zu körperlichen Schäden und zur Abhängigkeit führen.

## Изменение здоровья и психики

### в результате употребления алкоголя

Значение, которое обычно указывается в промилле, означает количество алкоголя (в граммах) на один литр крови. Содержание алкоголя в крови в значительной мере зависит от пола и веса: женщины и представители обоих полов, отличающиеся небольшим весом, пьянеют быстрее. Начиная с 0,2 промилле может трансформироваться восприятие определенных ситуаций, измениться поведение.

При употреблении спиртных напитков можно легко потерять контроль над ситуацией, забыть, какое количество алкоголя уже выпито. Попадая в организм, алкоголь создает так называемый туннельный эффект. У человека появляется такое ощущение, словно он смотрит на мир через очень узкую трубку. Он не может сконцентрироваться. Чем больше он пьет, тем медленнее становятся его реакции. В таких ситуациях можно легко переоценить свои возможности и не остановиться вовремя.

Возможны нарушения равновесия и речи. Усложняется ориентация в пространстве. Нарушается память. На следующий день возможны провалы в памяти.

Мышцы ослабевают, появляются рвотные позывы. В таком состоянии человек может вообще потерять контроль над собой, у него возможно самопроизвольное мочеиспускание. Если продолжить употреблять спиртное или с самого начала пить очень быстро, можно потерять сознание, что может привести к переохлаждению. А если все это происходит на улице осенью или зимой, то в результате переохлаждения возможна смерть. Рвота в бессознательном состоянии может привести к смерти от удушья.





## Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum

Der Promillewert gibt an, wie viel Gramm Alkohol in einem Liter Blut ist. Eine wichtige Rolle für die Höhe des Blutalkoholgehaltes spielen Geschlecht und Gewicht: Frauen und leichtgewichtige Personen sind schneller betrunken. Schon ab 0,2 Promille kann sich das Erleben von bestimmten Situationen und das eigene Verhalten verändern.

Wenn man Alkohol trinkt, kann es leicht passieren, dass man den Überblick darüber verliert, wie viel man getrunken hat. Alkohol im Körper verursacht einen „Tunnelblick“. Das ist so, wie wenn man durch eine enge Röhre schaut. Man kann sich nicht mehr so gut konzentrieren. Je mehr man trinkt, umso langsamer werden die eigenen Reaktionen. Es kommt vor, dass man sich selbst überschätzt und weniger Hemmungen hat.

Auch Gleichgewichtsstörungen wie Schwanken und Sprachstörungen wie „Lallen“ kommen vor. Man kann sich nur noch schwer orientieren. Das Gedächtnis wird beeinträchtigt. Am nächsten Tag kann man einen „Filmriss“ haben. Das heißt, es fehlt ein Teil der Erinnerung.

Die Muskeln erschlaffen und man muss erbrechen. Man hat keine Kontrolle mehr über sich und macht vielleicht in die Hose. Trinkt man weiter oder trinkt von Anfang an sehr schnell, kann man bewusstlos werden. Dabei kommt es vor, dass man sich unterkühlt. Passiert das im Herbst oder Winter draußen, ist es möglich, dass man erfriert. Wenn man erbricht während man bewusstlos ist, kann man daran ersticken.

## Переизбыток алкоголя может иметь летальные последствия!

Из-за алкоголя в крови человеку может быть тепло или жарко даже в том случае, если на самом деле организм охлаждается. Переизбыток алкоголя может привести к ослаблению или даже полному прекращению дыхания. Впоследствии может наступить смерть.

Организм пытается защититься от переизбытка выпитого спиртного. Обычно в таких ситуациях человек засыпает или прочищает желудок. Если выпить большое количество спиртного в короткие сроки, организм не сможет своевременно защититься от его воздействия. Это может привести к смерти.

Дети и подростки намного чувствительнее взрослых, они могут потерять сознание гораздо раньше. У малолетних детей содержание даже 0,5 промилле может вызвать потерю сознания и смерть.





## Zu viel Alkohol

### kann tödlich sein!

Durch den Alkohol im Blut ist einem warm oder sogar heiß, der Körper kühlt aber aus. Zu viel Alkohol im Blut kann dazu führen, dass man nur noch ganz flach atmet oder die Atmung ganz aufhört. Der Tod kann die Folge sein.

Der Körper versucht, sich vor diesem „zu viel“ zu schützen. Normalerweise schläft man ein oder muss erbrechen. Wird sehr schnell sehr viel Alkohol getrunken, kann sich der Körper nicht rechtzeitig schützen. Es kann zum Tod kommen.

Kinder und Jugendliche sind viel empfindlicher, ein Bewusstseinsverlust kann schon wesentlich früher eintreten. Bei Kleinkindern können schon bei 0,5 Promille Betäubung und Tod eintreten.

## Последствия и риски употребления алкоголя

### в детском и подростковом возрасте

Дети и подростки гораздо чувствительнее к воздействию алкоголя, чем взрослые. Их физиологическое развитие еще не завершилось, различные органы, например печень или мозг, еще не сформировались, как у взрослых. Регулярное употребление алкоголя подростками в больших количествах может привести к нарушению функций мозга.

Особому риску подвержены те, кто пьет часто и настолько много, что на следующее утро появляется похмельный синдром. Возможны долговременные нарушения памяти, внимания и мышления, последствия которых могут наблюдаться даже через десять лет.

Дети и подростки быстрее пьянеют, потому что их вес меньше, чем у взрослых. Поэтому для них выше вероятность своим поведением вызвать несчастный случай или самим получить увечья.

Зачастую недооценивается и отравление алкоголем.

У ребенка, который в 13 лет регулярно пьет спиртные напитки, вероятность появления проблем, связанных с алкоголизмом в течение последующей жизни гораздо выше, чем у ребенка такого же возраста, который не пьет спиртного.



## Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums

### im Kindes- und Jugendalter

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, verschiedene Organe, zum Beispiel die Leber oder das Gehirn, sind noch nicht ausgereift. Jugendliche, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken, können ihr Gehirn dauerhaft schädigen.

Besonders die Jugendlichen, die häufig so viel trinken, dass sie am nächsten Morgen einen „Kater“ haben, haben ein großes Risiko. Das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit können beeinträchtigt werden, aber auch das Denken selbst. Solche Störungen können lange anhalten, sie sind zehn Jahre später noch zu finden.

Durch das meist geringere Körpergewicht werden Kinder und Jugendliche rascher betrunken. Sie haben dadurch ein höheres Risiko, Unfälle zu verursachen und körperliche Schäden zu erleiden.

Oft wird die Gefahr einer Alkoholvergiftung unterschätzt.

Die Wahrscheinlichkeit, im Verlauf des Lebens Alkoholprobleme zu entwickeln, ist bei einem Kind, das mit 13 Jahren regelmäßig Alkohol trinkt, viel höher als bei einem gleichaltrigen Kind, das keinen Alkohol trinkt.

## Смешанные спиртные напитки

Среди молодых людей пользуются популярностью смешанные спиртные напитки, в которые входят, например, ром или водка и фруктовый сок или какой-либо газированный напиток. Они сладкие, приятные на вкус, и спирт в них не так ярко выражен.

С тех пор как готовые миксы подорожали, среди молодежи становится все больше желающих готовить напитки самостоятельно.

- Высокое содержание сахара в таких напитках маскирует привкус спирта. Такие напитки больше нравятся девушкам.
- Смешанные напитки с водкой, особенно самодельные, отличаются большей крепостью, чем пиво.
- Из-за сладкого вкуса создается впечатление, это просто освежительный напиток. И подростки пьют их даже тогда, когда нужно утолить жажду. Поэтому они пьют больше и быстрее. В результате возрастает риск употребления алкоголя в чрезмерно больших количествах.
- Из-за этих сладких коктейлей подростки очень рано привыкают к напиткам высокой крепости.
- Углекислота и сахар способствуют более быстрому впитыванию алкоголя в кровь.

## Alkoholische

### Mischgetränke

Alkoholische Mischgetränke aus Spirituosen (das ist Schnaps wie zum Beispiel Rum, Wodka) und Fruchtsäften oder kohlenstoffhaltigen Getränken sind bei jungen Menschen beliebt. Sie sind süß, süffig und man schmeckt den Alkohol nicht so stark.

Seit sich die fertig gemixten Alkopops verteuert haben, setzt sich unter Jugendlichen der Trend durch, sich die Getränke selbst zu mixen.

- Der hohe Zuckergehalt solcher Getränke verdeckt den Geschmack des Alkohols. Besonders für Mädchen macht das die Getränke beliebter.
- Mischgetränke mit Schnaps, vor allem auch die selbstgemischten, enthalten mehr Alkohol als Bier.
- Der süße Geschmack vermittelt den Eindruck, dass es sich um ein Erfrischungsgetränk handelt. Daher werden diese von Jugendlichen auch getrunken, um den Durst zu löschen. Sie trinken deshalb mehr und schneller. Damit steigt das Risiko, zu viel zu trinken.
- Jugendliche gewöhnen sich durch diese süßen Mixgetränke zu früh an hochprozentigen Alkohol.
- Der Zusatz von Kohlensäure und Zucker bewirkt, dass der Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird.



## Родители как образец для подражания

Дети всегда воспринимают поведение родителей как образец для подражания. Они учатся у родителей, как бороться с проблемами, стрессом, чувствами, как вести себя в приятных и досадных ситуациях.

Это не означает, что родителям нельзя пить спиртное. Просто установите четкие границы для себя и своих детей. В нашей культуре спиртные напитки считаются прежде всего вкусовыми продуктами, поэтому знайте меру и пейте только в тех случаях, когда для этого есть определенный повод. Так, не пейте,

- чтобы снять стресс;
- чтобы забыть о проблемах;
- если вам еще предстоит куда-то ехать на автомобиле или велосипеде.

Помимо пива и вина предлагайте своим гостям безалкогольные напитки. Не заставляйте никого пить спиртное. То, что узнают дети в вашей семье, может защитить их от появления алкогольной зависимости.



## Eltern als Vorbild

Eltern sind immer Vorbilder für ihre Kinder. Kinder lernen von den Eltern, wie man mit Problemen, Stress, Gefühlen, angenehmen und unangenehmen Situationen umgeht.

Dies bedeutet nicht, dass Eltern keinen Alkohol trinken dürfen. Setzen Sie sich selbst und Ihren Kindern klare Grenzen. Alkohol ist innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel, trinken Sie daher maßvoll und nur zu bestimmten Anlässen. Trinken Sie zum Beispiel nicht

- zur Bewältigung von Stress,
- zur scheinbaren Lösung von Problemen,
- wenn Sie noch Auto oder Fahrrad fahren.

Bieten Sie Gästen genauso alkoholfreie Getränke an, wie Sie dies mit Bier und Wein tun. Fordern Sie niemanden dazu auf, Alkohol zu trinken. Was Kinder in ihren Familien erfahren und erleben, kann sie vor der Entstehung einer Sucht schützen.

## Что сказано в Законе об охране прав молодежи? [Jugendschutzgesetz]

В общественных заведениях запрещается предлагать спиртные напитки лицам младше 16 лет. Потребление алкоголя также запрещено. Это означает, что лицам, не достигшим 16 лет, запрещено продавать и выдавать спиртное. Подросткам этого возраста запрещается пить спиртные напитки в общественных заведениях!

Лицам от 16 до 18 можно покупать и пить вино, пиво и другие напитки примерно такой же крепости. Но им нельзя покупать и пить такие напитки, как водка, ром и текила! Это также относится ко всем смешанным напиткам высокой крепости.

Лицам от 16 до 18 лет можно без родителей посещать рестораны, кафе и дискотеки до полуночи.

Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum ist nicht erlaubt. Das heißt, man darf unter 16-Jährigen keinen Alkohol verkaufen. Alkohol darf auch nicht an Jugendliche unter 16 Jahren weitergegeben werden. Jugendliche in diesem Alter dürfen in der Öffentlichkeit keinen Alkohol trinken!

Jugendliche ab 16 bis 18 Jahren dürfen Wein und Bier etc. kaufen und trinken. Sie dürfen aber keinen Schnaps wie Wodka, Rum, Tequila kaufen und trinken! Dazu gehören auch alle Mischgetränke, die Schnaps enthalten.

Jugendliche ab 16 bis 18 Jahren dürfen bis 24 Uhr, auch ohne ihre Eltern, Gaststätten und Discotheken besuchen.

## Дети до 11 лет -

### Слишком ранний возраст для употребления алкоголя

В обществе, в котором спиртное употребляет большинство взрослых, дети выстраивают свое отношение к спиртным напиткам на основе того, чему их учит семья. В Германии стало почти традицией пить по многим поводам. Вкус спиртных напитков многие открывают для себя еще в детском возрасте.

**Четко определите свою позицию в отношении употребления алкоголя и выразите ее своим детям!**

- Помните: вы подаете пример своим детям!
- Взрослые никогда не должны предлагать детям спиртное. Они слишком малы для этого. Алкоголь вреден для них даже в самых небольших количествах.
- После праздника не оставляйте на видном месте полупустые бокалы или бутылки. Ребенок может попробовать спиртное по собственной инициативе и причинить вред самому себе.
- Если ребенок постоянно просит, чтобы ему дали попробовать что-то из спиртных напитков, можете предоставить ему такую возможность в крайнем случае, но только один раз. Это ни в коем случае не должно стать привычкой. Придерживайтесь правила: ничего крепкого и никаких сладких ликеров.
- Вы должны всегда объяснять запреты. Например, тем, что детский организм еще не в состоянии перерабатывать алкоголь.





## Kinder unter 11 Jahren –

### Zu jung für Alkohol

In einer Gesellschaft, in der die meisten Erwachsenen Alkohol trinken, lernen Kinder vor allem in der Familie den Umgang mit Alkohol. Es ist in Deutschland nahezu Tradition, zu vielen Anlässen Alkohol zu trinken. Wie dieser schmeckt, entdecken viele bereits als Kind.

#### **Nehmen Sie eine klare Grundhaltung zum Thema Alkohol gegenüber Ihren Kindern ein!**

- Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für Ihre Kinder sind!
- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern. Kinder sind zu jung. Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich.
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Wenn das Kind immer wieder darauf beharrt, Alkohol kosten zu wollen, können Sie überlegen, es ein Mal probieren zu lassen. Das sollte auf jeden Fall keine regelmäßige Gewohnheit werden und es gilt: kein Schnaps und keine süßlichen Liköre.
- Sie sollten Verbote immer erklären. Etwa damit, dass der Alkohol vom kindlichen Körper noch nicht „verarbeitet“ werden kann.

## Дети 12-13 лет –

### Первый опыт

В этом возрасте многие девочки и мальчики получают первый опыт употребления алкоголя. Им интересно, что это за напиток, они пробуют их, потому что хотят знать, какой они вызовут эффект. Как правило, это временная фаза.

**Не паникуйте, говорите об этом и будьте внимательны!**

Первый опыт употребления алкоголя не следует переоценивать, но нельзя и преуменьшать его серьезность или вообще игнорировать. Обсудите со своим ребенком риски, связанные с потреблением алкоголя. Они описаны в этой брошюре в разделе «Изменение здоровья и психики в результате употребления алкоголя».





## 12 bis 13-jährige Kinder –

### Erste Erfahrungen

In diesem Alter machen viele Mädchen und Jungen ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, probieren, wollen wissen, wie er wirkt. In der Regel ist dies eine vorübergehende Phase.

**Keine Panik, aber darüber reden und aufmerksam sein!**

Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht überbewerten, aber auch nicht verharmlosen oder gar ignorieren. Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Risiken, die mit dem Trinken von Alkohol verbunden sind. Diese finden Sie hier in der Broschüre unter dem Stichpunkt „Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum“.

## Подростки 14–15 лет – Возраст искушений

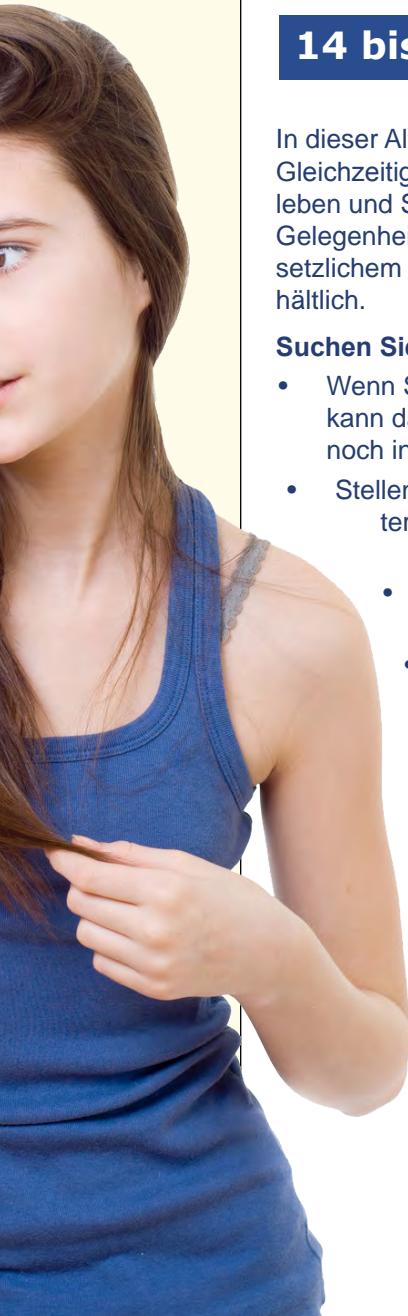
В этом возрасте подросткам хочется проверить себя, узнать пределы своих возможностей. Они чаще путешествуют без взрослых, хотят внести в свою жизнь разнообразие, проводят больше времени с друзьями и одноклассниками. Количество возможностей для употребления алкоголя в этом возрасте возрастает. Вопреки запретам законодательства спиртные напитки у этой возрастной группы зачастую получается приобрести без особых трудностей.

### **Используйте все возможности для общения и определите четкие правила!**

- Если вы попытаетесь полностью оградить детей от алкоголя в этом возрасте, все может обернуться намного хуже. То есть их интерес к спиртным напиткам может усилиться.
- Обнаружив, что ваша дочь или ваш сын очень интересуются спиртными напитками, помогите им научиться относиться к вопросу их потребления с максимальной ответственностью.
- Детям и подросткам нужна свобода действий, но в то же время должны быть четкие границы!
- Бойтесь, что на вашего ребенка могут повлиять друзья? Вы не можете выбрать друзей для своего ребенка, но у вас есть возможность наблюдать за ними как мать или отец.
- Познакомьтесь с ними. Пригласите их к себе домой. Так вы сможете лучше изучить их. При этом помните, что друзья важны для ребенка. Поэтому не выражайте строго отрицательного отношения к ним.
- Как быть, если ребенок хочет организовать дома праздник? Договоритесь с ним: на празднике не должно быть спиртного! Подумайте вместе над альтернативными вариантами вроде безалкогольных коктейлей. Прекрасные рецепты можно найти, например, на сайте Центра санитарного просвещения ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Доверие к детям не означает, что нельзя устанавливать для них границы. Наоборот, границы являются важными ориентирами, они придают детям уверенности.





## 14 bis 15-Jährige – Das Alter der Versuchungen

In dieser Altersgruppe wollen sich Jugendliche ausprobieren und ihre Grenzen testen. Gleichzeitig sind Jugendliche häufiger ohne Erwachsene unterwegs und wollen etwas erleben und Spaß haben. Sie verbringen mehr Zeit im Freundeskreis und mit Schulfreunden. Gelegenheiten, bei denen Alkohol getrunken wird, nehmen in diesem Alter zu. Trotz gesetzlichem Verbot ist Alkohol für diese Altersgruppe oft ohne größere Schwierigkeiten erhältlich.

### Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!

- Wenn Sie versuchen, Ihre Kinder in diesem Alter ganz vom Alkoholtrinken abzuhalten, kann das ins Gegenteil umschlagen. Das heißt, dass für die Jugendlichen der Alkohol noch interessanter wird.
- Stellen Sie fest, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn sich sehr für Alkohol interessiert, unterstützen Sie sie oder ihn darin, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen.
  - Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume – aber auch klare und verlässliche Grenzen!
  - Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können die Freunde Ihres Kindes nicht bestimmen, aber diese mit elterlichem Interesse beobachten.
  - Lernen Sie die Freunde Ihres Kindes kennen. Laden Sie sie zu sich nach Hause ein. So können Sie sich ein besseres Bild von ihnen machen. Bedenken Sie dabei, dass Ihrem Kind die Freunde wichtig sind. Nehmen Sie daher gegenüber den Freunden Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein.
  - Ihr Kind möchte bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren? Treffen Sie klare Absprachen: Dieses Fest ist alkoholfrei! Bereiten Sie gemeinsame Alternativen wie alkoholfreie Cocktails vor. Tolle kostenlose Rezepte gibt es zum Beispiel bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Vertrauen zu Ihren Kindern zu haben bedeutet nicht, dass Sie ihnen keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.

## Подростки 16–18 лет – Подростки или молодые взрослые:

### пить, потому что так принято?

Подростки стремятся провести границу между собой и своими родителями, учителями и т. д., то есть взрослыми. В то же время они стремятся самостоятельно принимать решения, хотят, чтобы их серьезно воспринимали, то есть стараются быть взрослыми.

У подростков и так называемых молодых взрослых — тех, кто почти достиг совершеннолетия, — алкогольная зависимость может встречаться чаще. На этом этапе популярностью пользуются в основном самые крепкие напитки, например водка или ром. Пьют их чаще всего на вечеринках и дискотеках, с другими людьми, друзьями или в постоянной компании. А иногда просто потому, что им кажется, будто так надо или так принято — в честь праздника или просто для удовольствия.

Согласно Закону об охране прав молодежи лицам от 16 до 18 лет разрешается пить пиво, вино и шампанское, но употреблять крепкие напитки им запрещается.

- Если вы запретите спиртное 16-летнему подростку, мало вероятно, что он будет соблюдать этот запрет. Постарайтесь открыто говорить со своей дочерью или с сыном об употреблении алкоголя.
- Составьте правила употребления алкоголя вместе со своими детьми. Вместе ищите решения и компромиссы. Это усиливает собственную ответственность детей. Так им легче придерживаться этих правил.
- Если однажды случится так, что сын или дочь придут домой в состоянии опьянения, объясните им, что вы беспокоитесь о них.
- Поговорите со своим мужем/женой, вместе определите твердое отношение к этому вопросу и установите четкие границы.
- Обменивайтесь информацией с другими родителями.
- Если обнаружится, что дети не просто пробуют спиртное, а пьют его регулярно и в больших количествах, ваше беспокойство оправдано. Многие подростки пытаются таким образом определить, насколько далеко они могут зайти. Для родителей это не всегда просто. Но подросткам тоже нужны такие эксперименты, возможность «дойти до края», чтобы продолжать развиваться.



## 16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene:

### Trinken, weil es dazugehört?

Jugendliche wollen sich von ihren Eltern, Lehrern usw. also den Erwachsenen, abgrenzen. Gleichzeitig möchten sie selbstständig Entscheidungen treffen und ernst genommen werden, also „erwachsen“ sein.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen können Alkohorräusche häufiger vorkommen. In dieser Phase werden auch vermehrt „harte“ Getränke, also zum Beispiel Wodka oder Rum, getrunken. Getrunken wird meistens auf Partys, bei Discobesuchen, zusammen mit anderen, den Freunden oder der Clique. Und manchmal auch, weil Jugendliche denken, dass es dazu gehört - zum Feiern oder Spaß haben.

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen 16 bis 18-Jährige Bier, Wein und Sekt trinken, „harte“ Getränke sind jedoch verboten.

- Verbieten Sie einer oder einem 16-jährigen Jugendlichen den Alkohol, ist es unwahrscheinlich, dass sie oder er sich an ein solches Verbot hält. Versuchen Sie, offen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über das Trinken von Alkohol zu sprechen.
  - Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Regeln zum Alkoholtrinken. Suchen Sie zusammen nach Lösungen und Kompromissen. Das stärkt die Eigenverantwortung Ihrer Kinder. Es fällt Ihren Kindern so leichter, sich an diese Regeln zu halten.
  - Wenn es einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, erklären Sie ihm, dass Sie sich um Ihr Kind sorgen.
  - Sprechen Sie sich mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ab und geben Sie gemeinsam eine klare Linie und klare Grenzen vor.
  - Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.
  - Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern regelmäßig und ausgiebig trinken, dann ist ihre Sorge berechtigt. Viele der Jugendlichen versuchen so herauszufinden, wie weit sie gehen können. Das ist für Eltern nicht immer einfach. Aber Jugendliche brauchen auch diese Erfahrungen und Experimente, dieses „An-die-Grenzen-Gehen“, um sich weiterzuentwickeln.



## Ценные советы

Что могут сделать родители, чтобы защитить своих детей от алкогольной зависимости? Единственного правильного пути для воспитания детей не существует. Но есть хорошие советы, которые могут облегчить жизнь.

- Детям и подросткам нужно рассказывать о воздействии алкоголя, рисках и опасностях, связанных с его употреблением.
- Дети — внимательные наблюдатели, они очень критично оценивают отношение к алкоголю родителей, родственников и друзей. Родители — пример для детей. Этот фактор нельзя недооценивать. Покажите своим детям, что в определенных ситуациях вы вообще не пьете спиртное, например в тех случаях, когда предстоит сесть за руль автомобиля или велосипеда.
- Конечно, родители не обязаны полностью отказываться от спиртного. Но если дети увидят, что родители пьют спиртное в меру и только для получения определенного удовольствия, это будет полезным уроком.
- Самосознание детей следует начать укреплять как можно раньше и постоянно заниматься этим. Важно, чтобы дети научились говорить «Нет». В том числе в группе.
- Не покупайте спиртного для детей. И не поручайте им покупать спиртное для себя.
- Не давайте детям продукты с привкусом спиртного, чтобы они не привыкали к нему с раннего возраста.
- Предоставьте детям возможность научиться ответственному обращению с алкоголем, тем не менее время установите для них четкие границы.
- Соблюдайте Закон об охране прав молодежи.
- Если ребенок посещает кружок или спортклуб, узнайте, какова политика там в отношении употребления спиртных напитков. Обсудите эту тему с другими. Поговорите с другими родителями, тренером и лицами, ответственными за работу кружка. Совместными усилиями можно достичь большего.
- Согласуйте время, когда дети, например, должны возвращаться домой с вечеринки. Обсудите последствия, которые их ожидают в случае опоздания. Будьте последовательны!
- Общайтесь со своими детьми на такие темы, как употребление алкоголя и секс. В состоянии опьянения некоторые люди совершают поступки, которые ни за что не совершили бы на трезвую голову и о которых потом жалеют. О том, что нужно предохраняться, все легко забывают. Открыто обсуждайте вопросы, касающиеся противозачаточных средств и презервативов. Убедитесь, что компания вашей дочери не оставит ее одну подвыпившей на вечеринке!



## Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Sucht zu schützen? Es gibt nicht den einen richtigen Weg zur Erziehung Ihrer Kinder. Aber es gibt gute Tipps und Hinweise, die manches leichter machen.

- Kinder und Jugendliche sollten über Wirkungen, Risiken und Gefahren von Alkohol informiert werden.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol umgehen. Eltern sind Vorbilder. Unterschätzen Sie das nicht. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise wenn Sie mit dem Auto oder dem Fahrrad fahren.
- Eltern müssen natürlich nicht ganz auf Alkohol verzichten. Es ist jedoch gut, wenn Ihre Kinder sehen, dass Sie Alkohol mäßig und genussvoll trinken.
- Das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder sollte möglichst früh und dauerhaft gestärkt werden. Es ist wichtig, dass Ihre Kinder lernen, „Nein“ zu sagen. Auch in einer Gruppe.
- Kaufen Sie Ihren Kindern keinen Alkohol. Lassen Sie sie auch keinen Alkohol für Sie kaufen.
- Geben Sie Kindern keine Lebensmittel mit Alkoholgeschmack, damit sie sich nicht schon früh an den Geschmack gewöhnen.
- Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen, setzen Sie ihnen aber auch klare Grenzen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird.
- Achten Sie bei Vereinen oder Sportclubs, in die Ihre Kinder gehen darauf, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Besprechen Sie dieses Thema mit anderen. Reden Sie mit anderen Eltern, dem Trainer und den Verantwortlichen in den Vereinen. Gemeinsam erreicht man mehr.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihre Kinder zum Beispiel von einer Party wieder zu Hause sein müssen. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn sie zu spät nach Hause kommen. Bleiben Sie konsequent!
- Reden Sie mit Ihren Kindern über das Thema Alkohol und Sexualität. Wenn man Alkohol getrunken hat, macht man vielleicht Dinge, die man sonst nicht macht und später bereut. Verhütung wird leicht vergessen. Besprechen Sie offene Fragen über Verhütung und Kondome. Stellen Sie sicher, dass die Clique ihrer Tochter kein Mädchen in angetrunkenem Zustand allein auf einer Party zurücklässt!



## Значение доверия в отношениях между родителями и детьми

Подростки, которые доверяют своим родителям и могут откровенно говорить с ними, реже употребляют алкоголь или наркотики, чем те, кто вообще не может поговорить с домашними.

- Чаще собирайтесь всей семьей, чтобы обсудить новости, проблемы и положительные моменты. Выслушайте свою дочь или сына и покажите, что понимаете ее/его заботы и проблемы. Прекрасная возможность для таких разговоров — общий завтрак, обед или ужин.
- Соблюдайте семейные традиции: общий завтрак по воскресеньям, прогулки, игры и т. д. Таким образом вы создадите основу для доверия.
- Не ограждайте своих детей от всего. Они сами должны накапливать опыт, к которому относятся и печаль, гнев и разочарование. В зависимости от возраста дети могут брать на себя ответственность и выполнять определенные задачи. Предоставьте им возможность самостоятельно решать свои проблемы. Поддерживайте их тогда, когда они сами не могут сделать следующий шаг.





## Vertrauen in der

## Eltern-Kind-Beziehung

## ist wichtig

Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen seltener zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können.

- Setzen Sie sich öfter mit der ganzen Familie zusammen und reden Sie über Aktuelles. Dazu gehören Probleme genauso wie Positives. Hören Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu und zeigen Sie, dass Sie Verständnis für Sorgen und Probleme haben. Eine gute Möglichkeit für solche Gespräche sind gemeinsame Mahlzeiten.
- Pflegen Sie Familientraditionen und Rituale – zum Beispiel ein gemeinsames Sonntagsfrühstück, Spaziergänge, Spiele usw. So schaffen Sie eine Vertrauensbasis.
- Nehmen Sie Ihren Kindern nicht alle Aufgaben ab. Sie müssen eigene Erfahrungen sammeln. Dazu gehören auch Trauer, Wut und Enttäuschung. Ihre Kinder können, ihrem Alter entsprechend, Verantwortung und Aufgaben übernehmen. Lassen Sie sie Probleme selbst lösen. Unterstützen Sie sie dann, wenn Ihre Kinder alleine nicht weiter kommen.

## Алкоголь и дорожное движение: особый риск

Максимальное содержание алкоголя в крови для водителей в Германии составляет 0,5 промилле.

Даже в небольших количествах алкоголь влияет на концентрацию, работоспособность, зрение и способность быстро реагировать. Те, кто садится за руль в нетрезвом состоянии, подвергают опасности и себя, и других участников дорожного движения.

Если содержание алкоголя в крови водителя во время управления автомобилем на дорогах общего назначения составляет 0,5 промилле или выше, его действия считаются правонарушением и наказываются денежным штрафом (до 1500 евро). Кроме того, ему присваивается определенное количество штрафных баллов в центральном реестре нарушений ПДД.

### Советы

Подумайте вместе, как сын или дочь могут безопасно добраться домой с вечеринки, дискотеки или праздника:

- Возможно, есть общественный транспорт, которым ребенок может пользоваться вместе с друзьями.
- Кто-то обязательно должен оставаться трезвым. В группе предварительно принимается решение, кто в этот вечер не будет пить, чтобы доставить всех остальных домой в целости и сохранности. Но такое предложение не означает, что остальные могут пить столько, сколько захотят. Пьяные пассажиры тоже могут повлиять на безопасность движения!
- Возможно, сын или дочь могут переночевать неподалеку от места проведения мероприятия (например, у друзей), чтобы не подвергаться риску при возвращении домой.
- Также можно заказать такси вместе с друзьями.
- Если таких возможностей нет, могут вмешаться взрослые. Например, родители подростков, которые дружат, могут по очереди забирать их и отвозить домой. В итоге им не придется добираться домой в одиночестве и можно не беспокоиться, что они сядут в автомобиль с пьяным водителем.
- Тут тоже нужно учитывать, что родители должны показывать пример. Не садитесь за руль после того, как употребили алкоголь!



## Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko

In Deutschland gilt für das Lenken von Kraftfahrzeugen im Straßenverkehr ein Höchstwert von 0,5 Promille.

Schon in geringen Mengen beeinträchtigt Alkohol die Konzentration, die Leistungsfähigkeit, die Sehfähigkeit und das Reaktionsvermögen. Wer alkoholisiert am Straßenverkehr teilnimmt, bringt sich selbst und andere Personen in Gefahr.

Wer im Straßenverkehr ein Kraftfahrzeug führt, obwohl sie oder er 0,5 Promille oder mehr Alkohol im Blut hat, handelt ordnungswidrig und muss mit einer Geldstrafe (bis zu 1.500 Euro) und in der Regel auch mit Punkten im Verkehrszentralregister sowie einem Fahrverbot rechnen.

### Tipps

Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind nach Partys, aus der Disco oder von Feiern sicher nach Hause kommt:

- Vielleicht gibt es öffentliche Verkehrsmittel, die Ihr Kind gemeinsam mit Freunden nutzen kann.
- Einer oder eine bleibt nüchtern. In der Gruppe wird schon vorher ausgemacht, wer an diesem Abend keinen Alkohol trinkt und die anderen sicher nach Hause fährt. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe ungehemmt betrinken kann. Auch betrunkene Mitfahrerinnen oder Mitfahrer können die Fahrsicherheit maßgeblich beeinträchtigen!
- Ihre Tochter oder Ihr Sohn kann möglicherweise vor Ort (zum Beispiel bei Freunden) übernachten, um so kein Risiko während der Heimfahrt einzugehen.
- Ihr Kind kann sich vielleicht ein Taxi mit Freunden teilen.
- Wenn solche Möglichkeiten nicht bestehen, können Erwachsene selbst aktiv werden. Eltern von befreundeten Jugendlichen könnten zum Beispiel abwechselnd einen „Abholdienst“ einrichten. Dadurch sind die Jugendlichen nicht darauf angewiesen, selbst zu fahren beziehungsweise bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.
- Auch hier sind Eltern Vorbilder. Fahren Sie selbst nicht, wenn Sie Alkohol getrunken haben!

## Все хорошо, что в меру

Регулярное употребление алкоголя для мнимого избавления от проблем, разочарований и повседневного стресса — весьма сомнительное решение. Как для подростков, так и для взрослых. Помните о том, что дети берут с вас пример!

Подростки часто пьют спиртное нерегулярно, но иногда в больших количествах. Такие пьянки могут быть опасны.

Теряется контроль над собственным поведением, повышается вероятность несчастных случаев. Увеличивается склонность к насилию. В результате отравления возможен переход в коматозное состояние.

Если вы предполагаете или точно знаете, что ваша дочь или сын регулярно злоупотребляют спиртным, попытайтесь поговорить с ними о своих тревогах и опасениях.

Во время такой беседы постарайтесь быть открытыми и занимать нейтральную позицию. Упреки все усложняют. Если такой разговор невозможен, оставьте ребенку небольшую записку, это тоже может быть стимулом для решения проблемы.

Поддержка и помощь со стороны тоже могут принести пользу. Другие родители попадают в подобные ситуации. Обмен опытом с ними может помочь вам. Кроме того, вас могут поддержать в специальных консультационных центрах.



## Zu viel ist ungesund

Wenn man regelmäßig Alkohol trinkt, um Probleme scheinbar zu lösen und um den alltäglichen Frust und Stress zu vergessen, wird es bedenklich. Dies gilt sowohl für Jugendliche als auch für Erwachsene. Denken Sie an Ihre Rolle als Vorbild!

Jugendliche trinken meistens unregelmäßig, dafür aber manchmal in großen Mengen Alkohol. Dieses „Rauschtrinken“ kann gefährlich werden.

Man kann das eigene Verhalten nicht mehr kontrollieren und Unfälle passieren leichter. Die Bereitschaft zu Gewalt nimmt zu. Eine Alkoholvergiftung mit Koma ist möglich.

Wenn Sie vermuten oder die Gewissheit haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn sich absichtlich regelmäßig betrinkt, sollten Sie versuchen, mit Ihrem Kind über Ihre Sorgen und Ängste zu sprechen.

Versuchen Sie, offen und neutral in ein solches Gespräch zu gehen.

Vorwürfe machen es schwer.

Sollte ein solches Gespräch nicht möglich sein, hinterlassen Sie Ihrem Kind eine kleine Notiz, auch so etwas kann einen Anstoß geben.

Es kann auch hilfreich sein, sich Unterstützung und Hilfe von außen zu holen. Andere Eltern erleben Ähnliches. Der Austausch mit ihnen kann helfen. Auch Beratungsstellen können Unterstützung geben.



## Когда алкоголь становится проблемой

Регулярное употребление алкоголя в очень больших количествах вредит здоровью. У детей и подростков это может привести к тому, что развитие всего организма, в том числе мозга, будет проходить неправильно или не в полной мере.

Организм привыкает к алкоголю. Из-за этого может появиться зависимость. Зависимость — это не только необходимость в определенном количестве выпивки. При появлении зависимости спиртное нужно для того, чтобы нормально чувствовать себя. Зависящий человек не может отказаться от этого. Зависимость — это болезнь.

### Признаки алкогольной зависимости:

- человек привыкает к алкоголю настолько, что не может отказаться от него;
- доза постоянно увеличивается;
- человек часто выпивает больше, чем намеревался;
- человек продолжает пить, несмотря на то что его жизнь от этого только страдает.

Ниже перечислены определенные изменения в жизни ребенка, при обнаружении которых необходимо проявлять особое внимание. Это может означать, что настало время вмешаться:

- ухудшение успеваемости в школе или вузе;
- исчезновение прежних интересов, отсутствие желания заниматься чем-либо;
- раздражительность, бездействие, переменчивая натура;
- потеря друзей;
- финансовые проблемы;
- ухудшение способности к концентрации и запоминанию;
- ухудшение здоровья;
- потеря контроля над потреблением алкоголя.

В подростковом возрасте кризис — явление повседневное. Переменчивое настроение и раздражительность может быть совершенно нормальным явлением. Но если эти симптомы задерживаются надолго или появляются другие, не медлите и обращайтесь за помощью (см. адреса в приложении)!



A close-up photograph of a person's hand holding a clear, faceted glass filled with a golden beer. The background is a blurred grey fabric.

## Wenn Alkohol zum Problem wird

Trinkt man regelmäßig zu viel Alkohol, schadet das der Gesundheit. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann das dazu führen, dass sich der Körper, aber auch das Gehirn, nicht richtig oder nicht vollständig entwickeln.

Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol. Daraus kann eine Sucht werden. Süchtig zu sein ist nicht nur eine Frage der Trinkmenge. Es bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen. Man kann nicht mehr darauf verzichten. Eine Sucht ist eine Krankheit.

### **Merkmale einer Sucht sind:**

- Man braucht den Alkohol und kann nicht mehr darauf verzichten.
- Man braucht immer mehr Alkohol.
- Man trinkt häufig mehr Alkohol, als man sich vorgenommen hat.
- Man trinkt trotz negativer Folgen im Alltag weiter.

Schauen Sie ganz genau hin, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Veränderungen feststellen. Es kann dann an der Zeit sein, etwas zu unternehmen:

- Schlechtere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Verlust von Interessen, keine Lust mehr, etwas zu tun
- Reizbarkeit, Tatenlosigkeit, Launenhaftigkeit
- Verlust von Freunden
- Geldprobleme
- Nachlassen von Konzentration und Merkfähigkeit
- Verschlechterung der Gesundheit
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

Bei Jugendlichen gehören „Krisen“ zum Alltag. Ist ihr Kind launisch und reizbar, kann das ganz normal sein. Hält das aber länger an oder kommen andere auffällige Dinge hinzu, zögern Sie nicht und holen Sie sich Hilfe (siehe Adressen im Anhang)!

## Кто может оказать поддержку?

Почти во всех округах Баден-Вюртемберга есть специалисты по алкогольной зависимости. Они могут, к кому лучше всего обратиться, например, направить вас в соответствующий консультационный центр.

Порой обратиться в такой центр бывает очень сложно. Но этот шаг стоит того. Ведь сотрудники таких центров могут оказать квалифицированную поддержку в вопросах воспитания и других социальных сферах, а также помочь правильно определить меры для избавления ребенка от зависимости на начальной стадии.

Специалисты, работающие в консультационных центрах, могут объективно оценить семейные проблемы и дать им профессиональную оценку. Разглашать информацию им запрещено. Они помогут решить разногласия между членами семьи. Они предоставят консультацию и окажут поддержку тем семьям, которые пытаются найти решение совместными усилиями.

Вы также можете получить информацию в общине, церкви, мечети или другой организации, обсудить там свои проблемы — такая беседа часто может быть первым шагом к изменениям!

### Где можно получить поддержку в Баден-Вюртемберге?

Ниже приведены адреса специалистов по лечению зависимости. Они могут подобрать для вас соответствующего консультанта в городе или округе.

**Landratsamt Alb-Donau-Kreis**  
Schillerstraße 30  
89077 Ulm  
Tel.: 0731 185-0  
[www.alb-donau-kreis.de](http://www.alb-donau-kreis.de)  
[info@alb-donau-kreis.de](mailto:info@alb-donau-kreis.de)

**Stadt Baden-Baden**  
Marktplatz 2  
76530 Baden-Baden  
Tel.: 07221 93-0  
[www.baden-baden.de](http://www.baden-baden.de)  
[buergerbuerer@baden-baden.de](mailto:buergerbuerer@baden-baden.de)

**Landratsamt Biberach**  
Rollinstraße 9  
88400 Biberach  
Tel: 07351 52-0  
[www.biberach.de](http://www.biberach.de)  
[poststelle@biberach.de](mailto:poststelle@biberach.de)

**Landratsamt Bodenseekreis**  
Glärnischstraße 1-3  
88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-0  
[www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)  
[info@bodenseekreis.de](mailto:info@bodenseekreis.de)

**Landratsamt Böblingen**  
Parkstraße 16  
71034 Böblingen  
Tel.: 007031 663-0  
[www.lrabbd.de](http://www.lrabbd.de)  
[posteingang@lrabb.de](mailto:posteingang@lrabb.de)

**Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald**  
Stadtstraße 2  
79104 Freiburg  
Tel.: 0761 2187-0  
[www.breisgau-hochschwarzwald.de](http://www.breisgau-hochschwarzwald.de)  
[poststelle@lkbh.de](mailto:poststelle@lkbh.de)

## Wo finden Sie Unterstützung?

In fast allen Stadt- und Landkreisen in Baden-Württemberg gibt es sogenannte Beauftragte für Suchtprophylaxe/Kommunale Suchtbeauftragte. Sie können Auskunft darüber geben, welche Stelle für Sie der beste Ansprechpartner ist und können Sie so z. B. an eine Beratungsstelle vermitteln.

Der Weg in eine Beratungsstelle ist oft schwer. Dennoch lohnt sich dieser Schritt. Denn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei Fragen zur Erziehung und anderen sozialen Themen sowie bei beginnenden Suchtproblemen:

Fachleute in den Beratungsstellen sind in der Lage, familiäre Probleme objektiv und mit einem professionellen Blick anzugehen. Sie haben Schweigepflicht. Sie können helfen, Missverständnisse zwischen Familienmitgliedern aufzuklären. Sie können beraten und dabei unterstützen, dass gemeinsame Lösungen gefunden werden.

Auch Gemeinden, Kirchen, Moscheen etc. können Ihnen Informationen geben und die Probleme gemeinsam mit Ihnen besprechen - ein Gespräch ist oft der erste Schritt zur Veränderung!

### Wo finde ich in Baden-Württemberg Unterstützung

Hier finden Sie die Adressen, unter denen Sie die Beauftragten für Suchtprophylaxe/Kommunalen Suchtbeauftragten erreichen können. Diese können Ihnen dann die richtigen Ansprechpartner in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis nennen.

**Landratsamt Calw**  
Vogteistraße 42-46  
75365 Calw  
Tel.: 07051 160-0  
[www.kreis-calw.de](http://www.kreis-calw.de)  
[lra.info@kreis-calw.de](mailto:lra.info@kreis-calw.de)

**Landratsamt Emmendingen**  
Bahnhofstraße 2-4  
79312 Emmendingen  
Tel.: 07641 451-0  
[www.landkreis-emmendingen.de](http://www.landkreis-emmendingen.de)  
[mail@landkreis-emmendingen.de](mailto:mail@landkreis-emmendingen.de)

**Landratsamt Enzkreis**  
Zähringerallee 3  
75117 Pforzheim  
Tel.: 07231 308-0  
[www.enzkreis.de](http://www.enzkreis.de)  
[landratsamt@enzkreis.de](mailto:landratsamt@enzkreis.de)

**Landratsamt Esslingen**  
Pulverwiesen 11  
73726 Esslingen  
Tel.: 0711 3802-0  
[www.landkreis-esslingen.de](http://www.landkreis-esslingen.de)  
[lra@lra-es.de](mailto:lra@lra-es.de)

**Stadt Freiburg im Breisgau**  
Rathausplatz 2-4  
79098 Freiburg  
Tel.: 0761 201-0  
[www.freiburg.de](http://www.freiburg.de)  
[buergerrat@stadt.freiburg.de](mailto:buergerrat@stadt.freiburg.de)

**Landratsamt Freudenstadt**  
Herrenfelder Straße 14  
72250 Freudenstadt  
Tel.: 07441 920-0  
[www.landkreis-freudenstadt.de](http://www.landkreis-freudenstadt.de)  
[post@landkreis-freudenstadt.de](mailto:post@landkreis-freudenstadt.de)

**Landratsamt Göppingen**

Lorcher Straße 6  
73033 Göppingen  
Tel.: 07161 202-0  
[www.landkreis-goeppingen.de](http://www.landkreis-goeppingen.de)  
[ira@landkreis-goeppingen.de](mailto:ira@landkreis-goeppingen.de)

**Stadt Heidelberg**

Marktplatz 10  
69117 Heidelberg  
Tel.: 06221 58-10580  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de)  
[stadt@heidelberg.de](mailto:stadt@heidelberg.de)

**Landratsamt Heilbronn**

Lerchenstraße 40  
74072 Heilbronn  
Tel.: 07131 994-0  
[www.landkreis-heilbronn.de](http://www.landkreis-heilbronn.de)  
[poststelle@landratsamt-heilbronn.de](mailto:poststelle@landratsamt-heilbronn.de)

**Stadt Heilbronn**

Marktplatz 7  
74072 Heilbronn  
Tel.: 07131 56-0  
[www.heilbronn.de](http://www.heilbronn.de)  
[posteingang@stadt-heilbronn.de](mailto:posteingang@stadt-heilbronn.de)

**Landratsamt Hohenlohekreis**

Allee 17  
74653 Künzelsau  
Tel.: 07940 18-0  
[www.hohenlohekreis.de](http://www.hohenlohekreis.de)  
[info@hohenlohekreis.de](mailto:info@hohenlohekreis.de)

**Stadt Karlsruhe**

Karl-Friedrich-Straße 10  
76124 Karlsruhe  
Tel.: 0721 133-0  
[www.karlsruhe.de](http://www.karlsruhe.de)  
[stadt@karlsruhe.de](mailto:stadt@karlsruhe.de)

**Landratsamt Karlsruhe**

Beierthemer Allee 2  
76137 Karlsruhe  
[www.landkreis-karlsruhe.de](http://www.landkreis-karlsruhe.de)  
[posteingang@landratsamt-karlsruhe.de](mailto:posteingang@landratsamt-karlsruhe.de)

**Landratsamt Konstanz**

Benediktinerplatz 1  
78467 Konstanz  
Tel.: 07531 800-00  
[www.landkreis-konstanz.de](http://www.landkreis-konstanz.de)  
[info@lrakn.de](mailto:info@lrakn.de)

**Landratsamt Lörrach**

Palmstraße 3  
79539 Lörrach  
Tel.: 07621 410-0  
[www.loerrach-landkreis.de](http://www.loerrach-landkreis.de)  
[mail@loerrach-landkreis.de](mailto:mail@loerrach-landkreis.de)

**Landratsamt Ludwigsburg**

Hindenburgstraße 40  
71638 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 144-0  
[www.landkreis-ludwigsburg.de](http://www.landkreis-ludwigsburg.de)  
[mail@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:mail@landkreis-ludwigsburg.de)

**Landratsamt Main-Tauber-Kreis**

Gartenstraße 1  
97941 Tauberbischofsheimer  
Tel.: 09341 82-0  
[www.main-tauber-kreis.de](http://www.main-tauber-kreis.de)  
[info@main-tauber-kreis.de](mailto:info@main-tauber-kreis.de)

**Stadt Mannheim**

E5  
68159 Mannheim  
Tel.: 0621 293-0  
[www.mannheim.de](http://www.mannheim.de)  
[stadtverwaltung@mannheim.de](mailto:stadtverwaltung@mannheim.de)

**LRA Neckar-Odenwald-Kreis**

Neckarelzer Straße 7  
74821 Mosbach  
Tel.: 06161 84-0  
[www.neckar-odenwald-kreis.de](http://www.neckar-odenwald-kreis.de)  
[post@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:post@neckar-odenwald-kreis.de)

**Landratsamt Ortenaukreis**

Badstraße 20  
77652 Offenburg  
[www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)  
[landratsamt@ortenaukreis.de](mailto:landratsamt@ortenaukreis.de)

**Landratsamt Ostalbkreis**

Stuttgarter Straße 41  
73430 Aalen  
Tel.: 07361 503-0  
[www.ostalbkreis.de](http://www.ostalbkreis.de)  
[info@ostalbkreis.de](mailto:info@ostalbkreis.de)

**Stadt Pforzheim**

Marktplatz 1  
75175 Pforzheim  
Tel.: 07231 39-0  
[www.pforzheim.de](http://www.pforzheim.de)  
[poststelle@stadt-pforzheim.de](mailto:poststelle@stadt-pforzheim.de)

**Landratsamt Rastatt**

Am Schlossplatz 5  
76437 Rastatt  
Tel.: 07222 381-0  
[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)  
[kunden-service-center@landkreis-rastatt.de](mailto:kunden-service-center@landkreis-rastatt.de)

**Landratsamt Ravensburg**

Friedenstraße 6  
88212 Ravensburg  
Tel.: 0751 75-0  
[www.landkreis-ravensburg.de](http://www.landkreis-ravensburg.de)  
[ira@landkreis-ravensburg.de](mailto:ira@landkreis-ravensburg.de)

**Landratsamt Rems-Murr-Kreis**

Alter Postplatz 10  
71332 Waiblingen  
Tel.: 07151 501-1525  
[www.rems-murr-kreis.de](http://www.rems-murr-kreis.de)  
[info@rems-murr-kreis.de](mailto:info@rems-murr-kreis.de)

**Landratsamt Reutlingen**

Bismarckstraße 47  
72764 Reutlingen  
Tel.: 07121 480-0  
[www.kreis-reutlingen.de](http://www.kreis-reutlingen.de)  
[post@kreis-reutlingen.de](mailto:post@kreis-reutlingen.de)

**LRA Rhein-Neckar-Kreis**

Kurfürsten-Anlage 38-40  
60115 Heidelberg  
Tel.: 06221 522-0  
[www.rhein-neckar-kreis.de](http://www.rhein-neckar-kreis.de)  
[post@rhein-neckar-kreis.de](mailto:post@rhein-neckar-kreis.de)

**Landratsamt Rottweil**

Königstraße 36  
78628 Rottweil  
Tel.: 0741 244-0  
[www.landkreis-rottweil.de](http://www.landkreis-rottweil.de)  
[info@landkreis-rottweil.de](mailto:info@landkreis-rottweil.de)

**Landratsamt Schwäbisch Hall**

Münzstraße 1  
74523 Schwäbisch Hall  
Tel.: 0791 755-0  
[www.lrsha.de](http://www.lrsha.de)  
[info@lrsha.de](mailto:info@lrsha.de)

**LRA Schwarzwald-Baar-Kreis**

Am Hoptbühl 2  
78048 Villingen Schwenningen  
Tel.: 07721 913-0  
[www.schwarzwald-baar-kreis.de](http://www.schwarzwald-baar-kreis.de)  
[landratsamt@lraskb.de](mailto:landratsamt@lraskb.de)

**Landratsamt Sigmaringen**

Leopoldstraße 4  
72488 Sigmaringen  
Tel.: 07571 102-0  
[www.landratsamt-sigmaringen.de](http://www.landratsamt-sigmaringen.de)  
[info@lrasing.de](mailto:info@lrasing.de)

**Stadt Stuttgart**

Marktplatz 1  
70173 Stuttgart  
Tel.: 0711 216-0  
[www.stuttgart.de](http://www.stuttgart.de)  
[post@stuttgart.de](mailto:post@stuttgart.de)

**Landratsamt Tübingen**

Wilhelm-Keil-Straße 50  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 102-0  
[www.kreis-tuebingen.de](http://www.kreis-tuebingen.de)  
[poat@kreis-tuebingen.de](mailto:poat@kreis-tuebingen.de)

**Landratsamt Tuttlingen**

Bahnhofstraße 100  
78532 Tuttlingen  
Tel.: 07461 926-0  
[www.landkreis-tuttlingen.de](http://www.landkreis-tuttlingen.de)

**Stadt Ulm**

Marktplatz 1  
89073 Ulm  
Tel.: 0731 161-0  
[www.ulm.de](http://www.ulm.de)  
[info@ulm.de](mailto:info@ulm.de)

**Landratsamt Waldshut**

Kaiserstraße 110  
79761 Waldshut-Tiengen  
Tel.: 07751 86-0  
[www.landkreis-waldshut.de](http://www.landkreis-waldshut.de)  
[post@landkreis-waldshut.de](mailto:post@landkreis-waldshut.de)

**Landratsamt Zollernalbkreis**

Hirschbergstraße 29  
72336 Balingen  
Tel.: 07433 92-01  
[www.zollernalbkreis.de](http://www.zollernalbkreis.de)  
[post@zollernalbkreis.de](mailto:post@zollernalbkreis.de)

## Kontakt

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg  
Katja Schnell  
Nordbahnhofstr. 135, 70191 Stuttgart  
Phone: 0711 904-39402  
E-Mail: [katja.schnell@rps.bwl.de](mailto:katja.schnell@rps.bwl.de)

Überreicht durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART