

Talking About Alcohol

What Parents and Educators
Should Know



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTART

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..

2. aktualisierte Auflage, April 2018

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

englische Version

Content

- 4 Adolescents on the way to adulthood
- 6 Why adolescents drink alcohol
- 9 Effects of alcohol
- 10 Physical and psychological changes due to alcohol consumption
- 12 Too much alcohol can be deadly!
- 14 Effects and risks of alcohol consumption in childhood and adolescence
- 16 Alcoholic mixed drinks
- 18 Parents as role models
- 19 What does the Youth Protection Act have to say?
- 20 Children under 11 years – Too young for alcohol
- 22 12 to 13-year-old children – First experiences
- 24 14 to 15-year-olds – The age of temptation
- 26 16 to 18-year-olds – Adolescents or young adults: Drinking just because you're "supposed to"?
- 28 No patent remedies, just useful tips
- 30 Trust is important in the parent-child relationship
- 32 Alcohol on the roads – a particular risk
- 34 Too much is unhealthy
- 36 When alcohol becomes a problem
- 38 Where can you find support?

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?

Welcoming address

These days, minors and young adults are, fortunately, drinking a little less alcohol than they used to. This is backed up by the Drugs and Addiction Report of 2017 issued by the Drug Commissioners of the Federal Government of Germany. According to this report, regular alcohol consumption among 12- to 17-year-olds has declined from 18.6% in 2005 to 10.0% in 2016. However, alcohol is still the largest addictive factor in Germany, and one whose health risks are still being dramatically underestimated. It's not only heavy drinkers that are at risk – even in smaller quantities, the regular consumption of alcohol can damage one's organs. What is more, it also increases one's risk of cancer and cardiovascular disease.



This brochure called "Talking about Alcohol" is addressed in particular to parents, but also to teachers and educators.

Sometimes, it's not so easy for adults to assess whether the alcohol consumption of adolescents can still be regarded as "normal" behaviour in puberty, or whether the amount consumed is already an indication of a serious problem. Is the annoyed and stropy behaviour of adolescents whenever the subject of alcohol comes up just the effect of the major physical and psychological changes that take place during puberty, or is such behaviour generated by the dangerous consumption of alcohol?

As a parent, you are best placed to know that your tasks change over time as the child grows. Nevertheless, you continue to be an important person that your children can speak to, which is why, if you are worried, you should talk to them about how to handle alcohol sensibly. It is, for example, worth your while to find out whether consuming alcohol is seen as something normal in your child's circle of friends, which is one of the most important reference groups in a young person's world. If they regularly drink alcohol, then young people may get the impression that regular consumption is generally widespread and accepted in society.

But you certainly do not need to panic if you find that your child has tried alcohol – all young people are curious. If, however, there are more and more signs that your child is consuming quite a lot of alcohol, it makes sense to talk about it. This publication will provide you with most important notes and information about how to handle this talk.

I am delighted that this booklet has now been successfully launched. I hope that it can give you inspiration and support when you talk to your children about alcohol and its dangers.

Your

Manne Lucha MdL
Minister für Soziales und Integration
Baden-Württemberg

Grußwort

Minderjährige und junge Erwachsene trinken heutzutage erfreulicherweise etwas weniger Alkohol als früher. Das geht aus dem Drogen- und Suchtbericht 2017 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung hervor. Demnach ist der regelmäßige Alkoholkonsum bei den 12- bis 17-Jährigen von 18,6 Prozent im Jahr 2005 auf 10,0 Prozent im Jahr 2016 zurückgegangen. Dennoch ist Alkohol weiterhin der größte Suchtfaktor in Deutschland, dessen Gesundheitsrisiken noch immer dramatisch unterschätzt werden. Nicht nur Vieltrinker sind gefährdet, auch in geringeren Mengen kann regelmäßiger Alkoholkonsum die Organe schädigen. Außerdem steigt das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die vorliegende Broschüre „Über Alkohol reden“ richtet sich insbesondere an Eltern, aber auch an Pädagoginnen und Pädagogen.

Es ist für die Erwachsenen manchmal gar nicht so einfach einzuschätzen, ob der Alkoholkonsum von Jugendlichen noch „normales“ pubertäres Verhalten ist, oder ob der Konsum bereits auf ein schwerer wiegendes Problem hinweist. Ist genervtes und patziges Verhalten der Jugendlichen, wenn das Thema Alkohol zur Sprache kommt, nur Auswirkung der großen körperlichen und psychischen Veränderungen in der Pubertät, oder hat es seinen Ursprung in einem kritischen Alkoholkonsum?

Als Eltern wissen Sie am besten, dass sich Ihre Aufgaben mit dem Aufwachen des Kindes ändern. Dennoch bleiben Sie wichtige Ansprechpartner für Ihre Kinder und sollten daher, wenn Sie sich Sorgen machen, das Gespräch zum richtigen Umgang mit Alkohol suchen. So ist es beispielsweise lohnenswert herauszufinden, ob der Alkoholkonsum in der Clique und damit in einer wichtigen Bezugsgruppen in der Lebenswelt der Jugendlichen als normal gilt. Wenn dort regelmäßig Alkohol getrunken wird, können Jugendliche den Eindruck bekommen, dass ein regelmäßiger Konsum in der Gesellschaft allgemein verbreitet und akzeptiert ist.

Sie müssen sicher nicht in Panik verfallen, wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind Alkohol probiert hat – alle Jugendlichen sind neugierig. Wenn sich die Anzeichen für einen höheren Konsum mehren, ist es aber sinnvoll, das Gespräch zu suchen. Die wichtigsten Hinweise und Informationen rund um dieses Gespräch finden Sie in der vorliegenden Publikation.

Es freut mich sehr, dass es gelungen ist, diese Broschüre auf den Weg zu bringen. Ich hoffe, dass Sie Ihnen Anregung und Unterstützung geben kann, wenn Sie mit Ihren Kindern über Alkohol und dessen Gefahren reden.

Ihr

Manne Lucha MdL
Minister für Soziales und Integration
Baden-Württemberg

Adolescents on the way to adulthood

Adolescents not only experience significant physical and psychological changes. They are faced with new and varying expectations and tasks and must take on more responsibility. This includes dealing with alcohol.

Every young person has to address this subject and has to form their own opinion both within the family and within their peer group.

Parents also contribute significantly to whether and how their children master these tasks. What children experience together in their everyday lives from and with their parents is then applied outside of the family, for example in the classroom, in education and training and with their peers.

The parents' task changes over the course of the time, but:

Parents continue to provide an important source of guidance and are role models for their children and are, therefore, also important conversation partners.

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.



Why adolescents drink alcohol

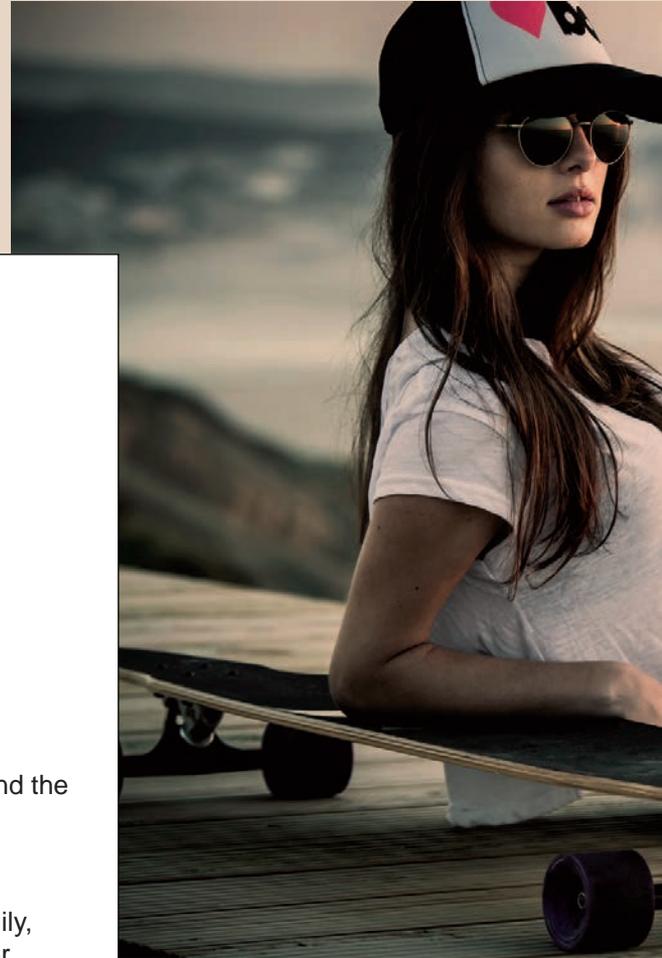
Adults and adolescents drink alcohol

- because they like the taste,
- because it improves their mood,
- because they like the effect,
- because they believe they can have more fun drinking it,
- because it is a part of special occasions and celebrations (e.g. New Year's Eve, Christmas).

Adolescents are faced with great challenges.

The consumption of alcohol can, at the same time, fulfil various "functions" for them:

- Adolescents want to appear mature – like their role models.
- It is "cool" to drink alcohol and one does not want to fall behind the clique.
- Adolescents find it exciting to do what is forbidden.
- Alcohol is sometimes used as a "remedy" to run away from problems such as difficulties at school, conflict within the family, disappointment and lovesickness, for example. This, however, is only a superficial solution, which does not make the actual problems disappear.
- Girls and boys believe that drinking alcohol will help them to "loosen up". They think it will be easier to get to know other people, especially people of the opposite sex.
- Alcohol serves as a filler for adolescents if they are feeling bored or lonely.
- Adolescents believe that alcohol makes them strong. It is supposed to give them self-confidence and take away uncertainty.
- For many adolescents, drinking alcohol is something positive. When they try alcohol for the first time, it is often like a first step into adulthood.





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.



Effects of alcohol

Alcohol takes between 30 and 60 minutes to be absorbed into the bloodstream. This depends among other things on the alcohol content and carbonation of the drink. It makes a difference whether you have eaten something beforehand.

Tiredness, illness and stress etc. can considerably increase the effects of alcohol.

There is no way of sobering up more quickly; not even with food, medication or coffee.

Alcoholic drinks -if consumed in very small quantities- can taste good and improve one's mood. However, alcohol is not only a means of enjoyment, but rather also a drug that is poisonous to the body. Abuse can lead to physical damage and to addiction.

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.

Physical and psychological changes

due to alcohol consumption

The blood alcohol level per mil indicates how many grams of alcohol there are in a litre of blood. Gender and weight play an important role in the blood alcohol level: Women and lighter people become drunk faster. At a blood alcohol level of 0.2 per mil, your experience of certain situations and your own behaviour can yet change.

If you drink alcohol, you can easily lose track of how much you have consumed. Alcohol in the body causes "tunnel vision". It is like looking through a narrow tube. You are no longer able to concentrate well. The more you drink, the slower your reactions become. You may overestimate your abilities and become less inhibited.

Loss of balance such as staggering and difficulties with speech such as slurring may occur. You may become disoriented. The memory is impaired. The next day you may have had a 'blackout'. This means that part of your memory is missing.

Muscles go limp and you have to vomit. You no longer have control of yourself and might wet yourself. If you continue to drink or have been drinking very quickly from the beginning, you may become unconscious. Your body temperature will then decrease. If this happens outside in autumn or in winter, it is possible that you could freeze. If you vomit when unconscious, you could choke on it.





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.

Too much alcohol can be deadly!

Because of the alcohol in your blood, you may feel warm or even hot, but your body temperature is dropping. Too much alcohol in the blood can also lead to very shallow breathing or even to stop breathing altogether. This can result in death.

The body tries to protect itself against this "excess". Normally one falls asleep or has to vomit. If a lot of alcohol is drunk very quickly, the body is unable to protect itself on time. This can lead to death.

Children and adolescents are much more sensitive; unconsciousness can occur significantly earlier. In infants, a blood alcohol level of just 0.5 per mil can have an anaesthetic effect and cause death.





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.

Effects and risks of alcohol consumption in childhood and adolescence

Children and adolescents react more sensitively to alcohol than adults. Their physical development is not yet complete and various organs, such as the liver or the brain, are not yet fully mature. Adolescents who drink too much alcohol on a regular basis may suffer from permanent brain damage.

In particular, adolescents who regularly drink so much that they have a "hangover" the next morning are at great risk. Memory and concentration can be impaired, as can thinking itself. Such impairments can go on for a long time and can still be detected ten years later.

Because they generally weigh less, children and adolescents become drunk faster. Because of this, they are at greater risk of causing accidents and suffering physical damage.

The danger of alcohol poisoning is often underestimated.

The probability of developing alcohol problems in the course of one's life for a child who drinks alcohol on a regular basis by the age of 13 is much higher than for a child of the same age who does not drink alcohol.



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.

Alcoholic mixed drinks

Alcoholic mixed drinks made of spirits (i.e. liquor such as vodka or rum, for example) and fruit juices or soft drinks are favourites with young people. They are sweet, very easy to drink, and the taste of alcohol is not particularly strong.

Since the ready-mixed alcopops have become more expensive, it has become popular for adolescents to mix drinks themselves.

- The high sugar content of such drinks masks the taste of the alcohol. This makes the drinks more popular, especially with girls.
- Mix drinks containing spirits and, in particular, those they have mixed themselves contain more alcohol than beer.
- The sweet taste gives the impression that it is a soft drink. These are, therefore, also drunk by adolescents to quench their thirst. They therefore drink more and faster. The risk of drinking too much thereby increases.
- Adolescents become accustomed to high levels of alcohol much too early by drinking these sweet mixed drinks.
- Carbonated and sugary drinks mean that the alcohol is absorbed more quickly by the body.

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.



Parents as role models

Parents are always role models to their children. Children learn from their parents how to handle problems, stress, feelings and both pleasant and unpleasant situations.

This does not mean that parents are not allowed to drink any alcohol at all. Set clear boundaries for yourself and your children. Alcohol is primarily a means of enjoyment in our culture, so drink in moderation and only on particular occasions. Do not, for example, drink

- to cope with stress,
- to solve problems at a superficial level,
- if you are going to drive or ride a bicycle.

Offer non-alcoholic drinks to guests in the same way as you would beer and wine. Do not force anyone to drink alcohol. What children learn and experience within their family can protect them from an addiction developing.



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.

What does the Youth Protection Act [**Jugendschutzgesetz**] have to say?

Alcohol may not be dispensed to children under 16 years of age in public. Consumption is also not permitted. This means that alcohol may not be sold to anyone younger than 16 years of age. Alcohol also may not be passed on to adolescents under 16 years of age. Adolescents in this age group may not drink alcohol in public!

Adolescents from 16 to 18 years of age may buy and drink wine and beer etc. They may not, however, buy spirits such as vodka, rum or tequila! This also includes mixed drinks containing spirits.

Adolescents aged between 16 and 18 may visit restaurants and discotheques up until midnight, even without their parents.

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.

Children under 11 years –

Too young for alcohol

In a society in which most adults drink alcohol, children primarily learn how to deal with alcohol within the family. In Germany it is almost a tradition to drink on many occasions. Many have already discovered what alcohol tastes like as children.

Take a clear stance on alcohol towards your children!

- Remember that you are an example to your children!
- Adults should never encourage children to drink. Children are too young. Alcohol is harmful to them even in tiny quantities.
- Do not leave any half-full glasses or bottles around after a celebration. Your child may try this and suffer physical damage.
- If the child persists in wanting to try alcohol, you might consider letting them try it once. This should not under any circumstances become a regular habit and should never involve spirits or sweet liqueurs.
- You should always explain why something is forbidden. Perhaps by saying that a child's body is not yet able to process the alcohol.





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.

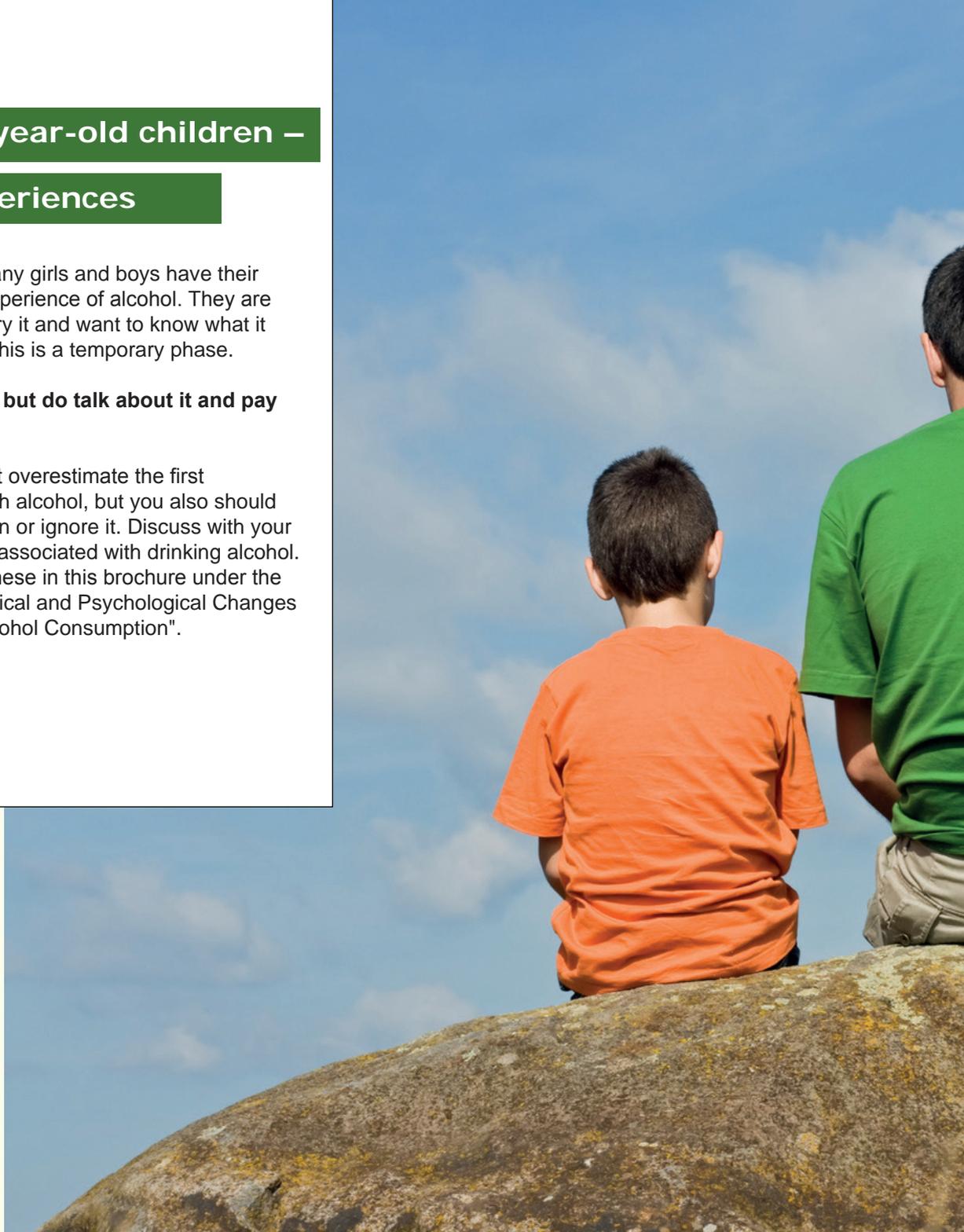
12 to 13-year-old children –

First experiences

In this age, many girls and boys have their first definite experience of alcohol. They are curious; they try it and want to know what it does. Mostly, this is a temporary phase.

Do not panic, but do talk about it and pay attention!

You should not overestimate the first experience with alcohol, but you also should not play it down or ignore it. Discuss with your child the risks associated with drinking alcohol. You can find these in this brochure under the heading "Physical and Psychological Changes Caused by Alcohol Consumption".





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“.

14 to 15-year-olds – The age of temptation

In this age group, adolescents want to try things for themselves and test their boundaries. At the same time, adolescents are more likely to be out and about without an adult and want to experience new things and have fun. They spend more time with their peers and with school friends. Opportunities to drink alcohol increase at this age. Despite the legal ban, alcohol is often available to this age group without any great difficulty.

Talk about it and set clear rules!

- If you try to completely prevent your children from drinking alcohol at this age, the opposite may happen. This means that alcohol then becomes even more interesting to adolescents.
- If you realise that your daughter or your son is very interested in alcohol, support them to learn drinking alcohol with responsibility.
- Children and adolescents need space, but they also need clear and reliable boundaries!
- Are you afraid your child is being influenced by friends? You cannot determine who your child is friends with, but you can keep an eye on this out of parental interest.
- Get to know your child's friends. Invite them into your home. By doing so, you can get a better picture of them. Keep in mind that these friends are important to your child. Do not assume a generally negative attitude towards your child's friends.
- Would your child like to organize a party in your home? Come to a clear agreement with your child: This party is to be alcohol free! Prepare alternatives together, such as non-alcoholic cocktails. There are great free recipes, for example from the Federal Centre for Health Education (www.bzga.de).

Trusting your children does not mean that you can't set any boundaries for them. On the contrary: Boundaries give important guidance and provide children with security.





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 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).

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.

16 to 18-year-olds – Adolescents or young adults:

Drinking just because you're "supposed to"?

Adolescents want to distinguish themselves from their parents, teachers etc., i.e. adults. At the same time, they would like to make independent decisions and to be taken seriously, i.e. to be "adults".

In the case of adolescents and young adults, alcohol intoxication can occur more frequently. During this phase, more "hard" drinks are also involved, for example vodka or rum. Most drinking is done at parties, discos, with others, with their friends or within their peer group. And sometimes also because adolescents think that this is simply part of what you do when partying or having fun.

According to the Youth Protection Act [Jugendschutzgesetz], 16 to 18 year-olds may drink beer, wine and sparkling wine, but are forbidden from drinking "hard" drinks.

- If you forbid a 16-year-old adolescent from drinking alcohol, it is unlikely that she or he will comply with such a ban. Try to speak openly with your daughter or your son about the consumption of alcohol.
- Establish rules about alcohol consumption together with your children. Find solutions and compromises together. This strengthens your children's individual responsibility. It makes it easier for your children to comply with these rules.
- If your child does happen to come home drunk, explain that you are concerned about it.
- Discuss this with your partner and jointly present a clear approach and clear boundaries.
- Discuss the matter with other parents.
- If parents notice that their children not only try alcohol, but rather drink regularly and abundantly, they are entitled to worry. Many adolescents try to find out how far they can go. That is not always easy for parents. But adolescents also need to have these experiences and experiments, this "taking it to the limit" approach, in order to develop further.



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 Alkoholräusche 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, 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.

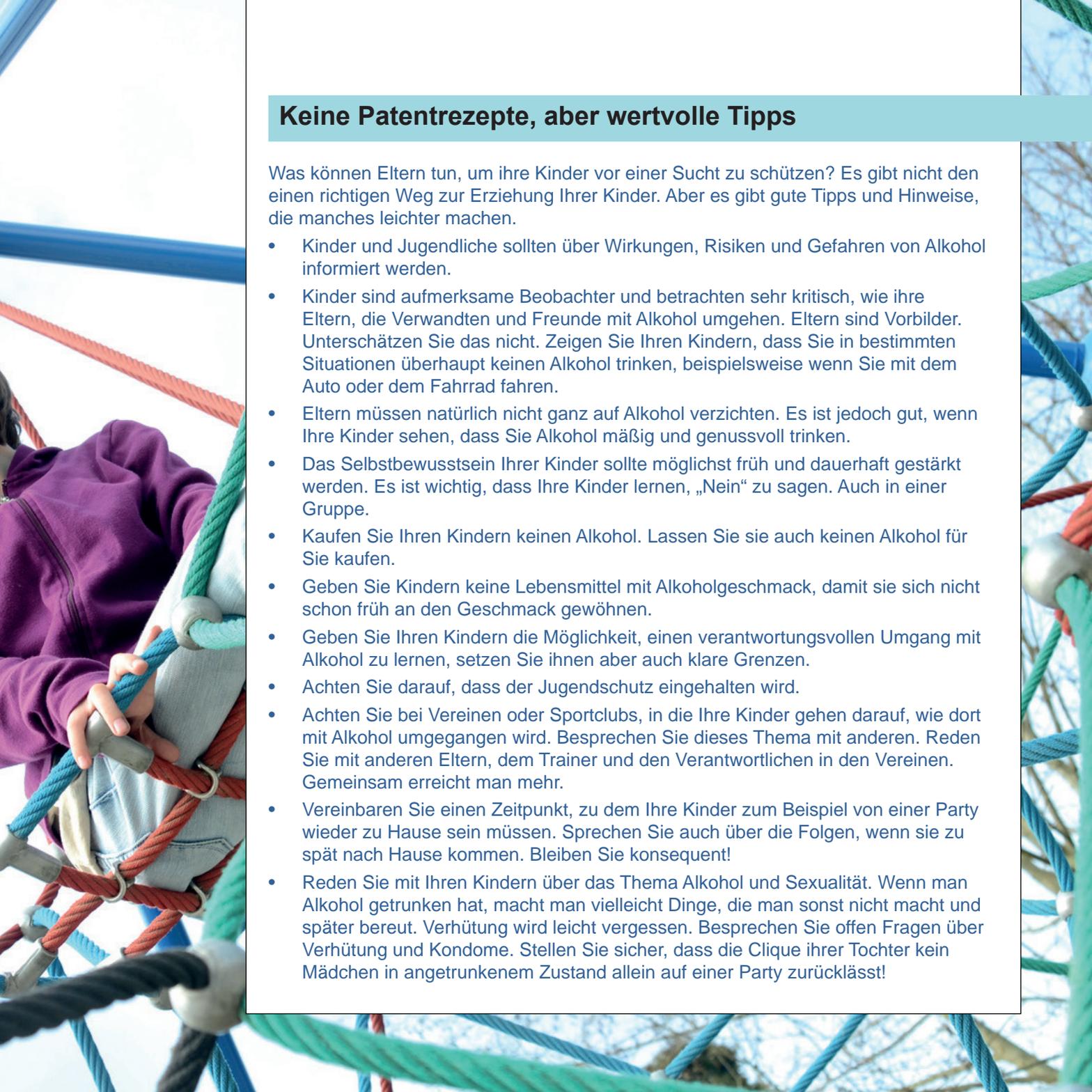


No patent remedies, just useful tips

What can parents do to protect their children from addiction? There is no one correct way to bring up your children. But there are good tips and information, which make some things easier.

- Children and adolescents should be informed of the effects, risks and dangers of alcohol.
- Children are attentive observers and watch very critically how their parents, relatives and friends deal with alcohol. Parents are role models. Do not underestimate this. Show your children that as a rule you do not drink alcohol in certain situations, for example if you are going to drive a car or ride a bicycle.
- Of course, parents do not have to completely abstain from drinking alcohol. It is, however, good if your children see that you drink alcohol in moderation and simply for enjoyment.
- Children's self-confidence should be strengthened as early and as permanently as possible. It is important that your children learn to say "no". Even within a group.
- Do not buy any alcohol for your children. Do not let them buy alcohol for you.
- Do not give your children any food which tastes of alcohol, so that they do not become accustomed to the taste at an early age.
- Give your children the opportunity to learn to deal with alcohol responsibly, but also set clear boundaries for them.
- Ensure that youth protection laws are complied with.
- Pay attention to how alcohol is handled at sports clubs and societies your children attend. Discuss this subject with others. Speak with other parents, the trainers and those in authority at the clubs. You can achieve more together.
- Agree for example on the time when your child has to be home from a party. Talk about the consequences if they come home late too. Remain consistent!
- Talk to your children about the subject of alcohol and sexuality. If you have been drinking alcohol, you may do things you would not do otherwise and regret later. Contraception is easily forgotten. Discuss questions on contraception and condoms openly. Make sure that your daughter's group of friends would not leave a drunk girl alone at a party!



A child wearing a purple hoodie is climbing a rope structure. The child is holding onto a blue rope. The background shows other ropes and a clear sky.

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!



Trust is important in the parent-child relationship

Adolescents who trust their parents and can talk to them are less likely to reach for alcohol or other drugs than those who cannot speak to anyone at home.

- Sit down together regularly as a family and talk about what is happening at the moment. This includes problems as well as positives. Listen to your daughter or your son and show them that you understand their worries and problems. A good opportunity to have these conversations is at mealtimes.
- Maintain family traditions and rituals – for example a joint Sunday breakfast, walks, games etc. to create a basis for trust.
- Do not take all of your children’s tasks away from them. They need to experience things themselves. This includes sadness, anger and disappointment. Your children can take on responsibilities and tasks appropriate to their age. Let them solve problems themselves. Support them only if your children cannot get any further on their own.



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.

Alcohol on the roads – a particular risk

In Germany, a maximum value of 0.5 per mil is permitted when in control of a motorized vehicle on the road.

Even in tiny quantities, alcohol impairs concentration, performance, vision and the ability to react. Anyone who drives under the influence of alcohol puts himself and others at risk.

Anyone who drives even though her or his blood alcohol level is above 0.5 per mil is breaking the law and can expect a fine (up to 1,500 Euro) and, as a rule, can also expect points at the Central Register of Traffic Offenders and a driving ban.

An absolute ban on drinking alcohol when behind the wheel is imposed on everyone during their two-year probationary period after first passing their driving test and on everyone until the age of 21.

Tips

Decide together how your child will get home safely from parties and discos:

- Perhaps there are public transportation options that your child can use together with friends.
- One of the group could remain sober. The group can decide in advance, whose turn it is not to drink alcohol that night and drive the others home. However, this suggestion should not be seen as a free pass for the rest of the group to drink without inhibition. Even drunk passengers can have a significant effect on driving safety!
- Your daughter or your son might be able to stay over for the night (for example with friends) in order to avoid any risks on the journey home.
- Your child could share a taxi with friends.
- If these options are not available, adults can become involved themselves. Parents of adolescents who are friends could arrange an alternating "collection service" for example. In this way, adolescents are not put in the position of having to drive themselves or of getting into a vehicle with a drunk driver.
- Parents are role models here too. Do not drive yourself, if you have been drinking alcohol!





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.

Während der zweijährigen Probezeit nach bestandener Fahrprüfung und für alle bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres gilt ein absolutes Alkoholverbot am Steuer.

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!

Too much is unhealthy

If you regularly drink alcohol to solve problems on a superficial level or to forget the frustrations and stresses of the day, this becomes a worry. This applies both for adolescents and adults. Think about your responsibilities as a role model!

Adolescents usually drink irregularly, but sometimes make up for this by drinking large quantities of alcohol. This "binge drinking" can become dangerous.

You can no longer control your own behaviour and accidents can happen more easily. The tendency towards violence increases. Alcohol poisoning and coma are possible.

If you suspect or know that your daughter or your son intentionally gets drunk on a regular basis, you should try to speak to your child about your worries and anxieties.

Try to enter into such a conversation openly and neutrally. Accusations make things difficult. If such a conversation is not possible, leave your child a short note. This can also provide an impact.

It can also be helpful to seek support and assistance from outside. Other parents experience similar things. Talking about it with them can help. Advice centres can also provide support.



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.



When alcohol becomes a problem

If you drink too much alcohol on a regular basis, it damages your health. Particularly in the case of children and adolescents, this can lead to body and brain not developing correctly or completely.

The body becomes accustomed to alcohol. This can develop into an addiction.

Being addicted is not just a question of the quantity you drink. It can also suggest the need to drink alcohol in order to feel okay. You can no longer be without it. An addiction is an illness.

The signs of addiction are:

- You need alcohol and can no longer be without it.
- You need more and more alcohol.
- You often drink more alcohol than intended.
- Despite negative consequences in everyday life, you continue to drink.

Take a good look to see if you notice the following changes in your child. It may be time to do something about it:

- Deteriorating performance in school or in training
- Loss of interests, no more interest in doing things
- Irritability, inactivity, moodiness
- Loss of friends
- Money problems
- Diminishing concentration and memory capacity
- Deterioration of health
- Loss of control of alcohol consumption

With adolescents, "crises" are part of everyday life. If your child is moody and irritable, this may be absolutely normal. If, however, this lasts for longer periods, or if other noticeable issues occur at the same time, do not hesitate to seek help (see the addresses in the appendix)!



A close-up photograph of a person's hand holding a clear, faceted glass filled with an amber-colored liquid, likely alcohol. The hand is positioned on the left side of the frame, and the glass is tilted slightly. The background is a plain, light-colored surface.

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)!

Where can you find support?

The so-called Municipal Commissioners for Addiction are available in almost all city and state districts in Baden-Württemberg. They can provide information on where the best point of contact is for you and can put you in touch with an advice centre, for example.

The path to an advice centre is often difficult. However, this step is worthwhile. The advice centre employees provide expert support regarding questions on upbringing and other social subjects, as well as the initial stages of addiction problems.

Specialists at the advice centres are in a position to approach family problems objectively and from a professional perspective. They are obliged to maintain confidentiality. They can help to clear up misunderstandings between members of the family. They can provide advice and support, so that joint solutions can be found.

Communities, churches, mosques etc. can also provide you with information and can discuss these problems with you – a conversation is often the first step to change!

Where can I find support in Baden-Württemberg?

Here are the addresses where you can contact the Municipal Commissioners for Addiction. These can then advise you on the right points of contact in your town or district.

Landratsamt Alb-Donau-Kreis/ Stadt Ulm

Wilhelmstraße 23-25
89073 Ulm
Tel.: 0731 185-0
www.alb-donau-kreis.de
info@alb-donau-kreis.de

Stadt Baden-Baden

Marktplatz 2
76530 Baden-Baden
Tel.: 07221 93-0
www.baden-baden.de
buergerbuero@baden-baden.de

Landratsamt Biberach

Rollinstraße 9
88400 Biberach
Tel: 07351 52-0
www.biberach.de
poststelle@biberach.de

Landratsamt Bodenseekreis

Albrechtstraße 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-0
www.bodenseekreis.de
info@bodenseekreis.de

Landratsamt Böblingen

Parkstraße 16
71034 Böblingen
Tel.: 007031 663-0
www.lrabbe.de
posteingang@lrabb.de

Landratsamt Breisgau- Hochschwarzwald

Stadtstraße 2
79104 Freiburg
Tel.: 0761 2187-0
www.breisgau-hochschwarzwald.de
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
lra.info@kreis-calw.de

Landratsamt Emmendingen

Bahnhofstraße 2-4
79312 Emmendingen
Tel.: 07641 451-0
www.landkreis-emmendingen.de
mail@landkreis-emmendingen.de

Landratsamt Enzkreis

Zähringerallee 3
75117 Pforzheim
Tel.: 07231 308-0
www.enzkreis.de
landratsamt@enzkreis.de

Landratsamt Esslingen

Pulverwiesen 11
73726 Esslingen
Tel.: 07111 3902-0
www.landkreis-esslingen.de
lra@lra-es.de

Stadt Freiburg im Breisgau

Rathausplatz 2-4
79098 Freiburg
Tel.: 0761 201-0
www.freiburg.de
buergeramt@stadt.freiburg.de

Landratsamt Freudenstadt

Herrenfelder Straße 14
72250 Freudenstadt
Tel.: 07441 920-0
www.landkreis-freudenstadt.de
post@landkreis-freudenstadt.de

Landratsamt Göppingen

Lorcher Straße 6
73033 Göppingen
Tel.: 07161 202-0
www.landkreis-goepingen.de
ira@landkreis-goepingen.de

Stadt Heidelberg

Marktplatz 10
69117 Heidelberg
Tel.: 06221 58-10580
www.heidelberg.de
stadt@heidelberg.de

Landratsamt Heidenheim

Felsenstraße 36
89518 Heidenheim
Tel.: 07321 321-0
www.landkreis-heidenheim.de
post@landkreis-heidenheim.de

Landratsamt Heilbronn

Lerchenstraße 40
74072 Heilbronn
Tel.: 07131 994-0
www.landkreis-heilbronn.de
poststelle@landratsamt-heilbronn.de

Stadt Heilbronn

Marktplatz 7
74072 Heilbronn
Tel.: 07131 56-0
www.heilbronn.de
posteingang@heilbronn.de

Landratsamt Hohenlohekreis

Allee 17
74653 Künzelsau
Tel.: 07940 18-0
www.hohenlohekreis.de
info@hohenlohekreis.de

Stadt Karlsruhe

Karl-Friedrich-Straße 10
76124 Karlsruhe
Tel.: 0721 133-0
www.karlsruhe.de
stadt@karlsruhe.de

Landratsamt Karlsruhe

Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe
www.landkreis-karlsruhe.de
posteingang@landratsamt-karlsruhe.de

Landratsamt Konstanz

Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel.: 07531 800-00
www.landkreis-konstanz.de
info@lrakn.de

Landratsamt Lörrach

Palmstraße 3
79539 Lörrach
Tel.: 07621 410-0
www.loerrach-landkreis.de
mail@loerrach-landkreis.de

Landratsamt Ludwigsburg

Hindenburgstraße 40
71638 Ludwigsburg
Tel.: 07141 144-0
www.landkreis-ludwigsburg.de
mail@landkreis-ludwigsburg.de

Landratsamt Main-Tauber-Kreis

Gartenstraße 1
97941 Tauberbischofsheimer
Tel.: 09341 82-0
www.main-tauber-kreis.de
info@main-tauber-kreis.de

Stadt Mannheim

E5
68159 Mannheim
Tel.: 0621 293-0
www.mannheim.de
stadtverwaltung@mannheim.de

Landratsamt

Neckar-Odenwald-Kreis
Neckarelzer Straße 7
74821 Mosbach
Tel.: 06161 84-0
www.neckar-odenwald-kreis.de
post@neckar-odenwald-kreis.de

Landratsamt Ortenaukreis

Badstraße 20
77652 Offenburg
Tel.: 0781 805-0
www.ortenaukreis.de
landratsamt@ortenaukreis.de

Landratsamt Ostalbkreis

Stuttgarter Straße 41
73430 Aalen
Tel.: 07361 503-0
www.ostalbkreis.de
info@ostalbkreis.de

Stadt Pforzheim

Marktplatz 1
75175 Pforzheim
Tel.: 07231 39-0
www.pforzheim.de
poststelle@stadt-pforzheim.de

Landratsamt Rastatt

Am Schlossplatz 5
76437 Rastatt
Tel.: 07222 381-0
www.landkreis-rastatt.de
kunden-service-center@landkreis-rastatt.de

Landratsamt Ravensburg

Gartenstraße 107
88212 Ravensburg
Tel.: 0751 85-3213
www.landkreis-ravensburg.de
ira@landkreis-ravensburg.de

Landratsamt Rems-Murr-Kreis

Alter Postplatz 10
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 501-0
www.rems-murr-kreis.de
info@rems-murr-kreis.de

Landratsamt Reutlingen

Bismarckstraße 47
72764 Reutlingen
Tel.: 07121 480-0
www.kreis-reutlingen.de
post@kreis-reutlingen.de

Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis

Kurfürsten-Anlage 38-40
60115 Heidelberg
Tel.: 06221 522-0
www.rhein-neckar-kreis.de
post@rhein-neckar-kreis.de

Landratsamt Rottweil

Königstraße 36
78628 Rottweil
Tel.: 0741 244-0
www.landkreis-rottweil.de
info@landkreis-rottweil.de

Landratsamt Schwäbisch Hall

Münzstraße 1
74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791 755-0
www.lrsha.de
info@lrsha.de

**Landratsamt
Schwarzwald-Baar-Kreis**

Am Hopfbühl 2
78048 Villingen Schwenningen
Tel.: 07721 913-0
www.schwarzwald-baar-kreis.de
landratsamt@lraskb.de

Landratsamt Sigmaringen

Leopoldstraße 4
72488 Sigmaringen
Tel.: 07571 102-0
www.landratsamt-sigmaringen.de
info@lrasing.de

Stadt Stuttgart

Schloßstraße 91
70176 Stuttgart
Tel.: 0711 71659300
www.stuttgart.de/Gesundheitsamt
gesundheitsfoerderung@stuttgart.de

Landratsamt Tübingen

Wilhelm-Keil-Straße 50
72072 Tübingen
Tel.: 07071 207-0
www.kreis-tuebingen.de
post@kreis-tuebingen.de

Landratsamt Tuttlingen

Bahnhofstraße 100
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 926-0
www.landkreis-tuttlingen.de

Landratsamt Waldshut

Kaiserstraße 110
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07751 86-0
www.landkreis-waldshut.de
post@landkreis-waldshut.de

Landratsamt Zollernalbkreis

Hirschbergstraße 29
72336 Balingen
Tel.: 07433 92-01
www.zollernalbkreis.de
post@zollernalbkreis.de

Kontakt

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg
Nordbahnhofstr. 135, 70191 Stuttgart
Tel.: 0711 904-39402
E-Mail: abteilung9@rps.bwl.de

Überreicht durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART