

Alkol Hakkında Konuşma

Ebeveynlerin,
Eğitimcilerin Bilmesi
Gerekenler



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.

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

türkische Version

İçindekiler

- 4 Yetişkinlik yolunda genç insanlar
- 6 Gençler neden alkol tüketirler?
- 9 Alkolün etkisi
- 10 Alkol kullanımının yol açtığı fiziksel ve psikolojik değişiklikler
- 12 Aşırı alkol ölümcül olabilir!
- 14 Çocukluk ve ergenlik yıllarında alkol tüketiminin etkileri ve riskleri
- 16 Alkollü içecekler
- 18 Rol model olarak ebeveynler
- 19 Gençleri koruma kanunu nedir?
- 20 11 yaş altı çocuklar – alkol için çok genç
- 22 12 - 13 yaşında çocuklar – ilk deneyim
- 24 14 - 15 yaşında çocuklar – ilk dürtüler
- 26 16-18 yaşında gençler – ergenler veya gençler: aidiyet duygusuyla mı içiyorlar?
- 28 Sihirli formül yok ancak değerli ipuçları var
- 30 Anne-babalarla çocuklar arasındaki ilişkide güven esastır
- 32 Alkollü araç kullanma: özel bir risk
- 34 Fazlası sağlığa zarar
- 36 Alkol bir sorun ise
- 38 Nereden destek alınabilir?

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?

Önsöz

Çocuklar ve genç yetişkinler günümüzde, geçmişe göre daha az alkol tüketiyor. Bu durum Federal Hükümet Uyuşturucu Komisyonu'nun 2017 Uyuşturucu ve Bağımlılık konulu raporunda görülebilir. Buna göre 12-17 yaş grubundaki gençlerde görülen düzenli alkol tüketimi 2005 yılında yüzde 18,6 iken, 2016 yılında yüzde 10,0'a geriledi. Bununla birlikte sağlık üzerinde oluşturduğu riskler halen hafife alınan alkol, Almanya'daki en büyük bağımlılık faktörü olmaya devam ediyor. Sadece yüksek miktarda alkol tüketenler için değil, az miktarda düzenli alkol tüketenler için de organlara zarar verme tehlikesi mevcuttur. Ayrıca kanser ve kardiyovasküler hastalık riski artar. Önünüzdeki "Alkol Hakkında Konuşmak" adlı broşür özellikle ebeveynleri hedeflemekle birlikte, eğitimcileri de ilgilendirmektedir.



Bazen yetişkinler için, gençlerin alkol tüketiminin "normal" bir ergenlik davranışı mı, yoksa daha ciddi bir sorun mu olduğunu belirlemek o kadar da kolay olmayabilir. Konu alkole geldiğinde gençlerin aksi ve küstah davranışları sadece ergenliğin getirdiği fiziksel ve psikolojik değişimlere mi, yoksa kritik miktarda alkol kullanımına mı bağlanmalıdır?

Ebeveynler olarak çocuklarınızın büyümesiyle birlikte görevlerinizdeki değişimleri en iyi siz bilebilirsiniz. Buna rağmen, çocuklarınıza en yakın kişi sizsiniz ve endişe duyduğunuzda doğru alkol tüketimi ile ilgili konuşmaya çalışmalısınız. Bu nedenle örneğin alkol tüketiminin gençlerin arkadaş gruplarında ve dolayısıyla referans gruplarında normal karşılanıp karşılanmadığını öğrenmek faydalıdır. Çevrelerinde düzenli alkol tüketimi, genç bireylerin bu davranışın toplum tarafından yaygın olarak kabul edildiği ve onaylandığı izlenimine kapılmalarına yol açabilir.

Çocuğunuzun alkolü denediğini tespit ettiğinizde paniğe kapılmnıza gerek yok; her genç meraklıdır. Ancak daha yüksek miktarda kullanım belirtileri oluştuğunda konuşmayı denemek yararlı olacaktır. Bu konuşmaya yönelik önemli ipuçları ve bilgiler bu broşürde bulunabilir.

Bu broşürün başarıyla tamamlanmasından oldukça memnunum. Umarım çocuklarınızla alkol ve zararları hakkında konuşurken size ilham verir ve destek olur.

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 Aufwachsen 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

Yetiřkinlik Yolunda Genç İnsanlar

Genç insanlar sadece büyük fiziksel ve psikolojik deęişimlere uğramakla kalmazlar. Üzerlerine yeni, farklı beklentiler yüklenir ve daha fazla sorumluluk almaları gerekir. Buna alkol tüketimi de dahildir.

Bu nedenle her genç insan bu sorunu halletmeli ve hem aile içinde, hem arkadaş çevresinde bu konuyla ilgili görüş sahibi olmalıdır.

Ebeveynler çocuklarının bu yükümlülüklerle nasıl başa çıktığı konusunda büyük katkıda bulunurlar. Çocuklar; günlük hayatlarından veya ebeveynlerinden öğrendiklerini aile dışında; örneğin sınıfta, eğitimde ve arkadaş çevresinde uygularlar.

Ebeveynlerin görevleri zamanın geçmesiyle deęişir ancak:

Anne-babalar çocukları için önemli rehber ve örnek kişilikler olarak kalırlar ve bu nedenle önemli birer muhataptırlar.

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.



Kızlar ve Erkekler Neden Alkol Tüketirler

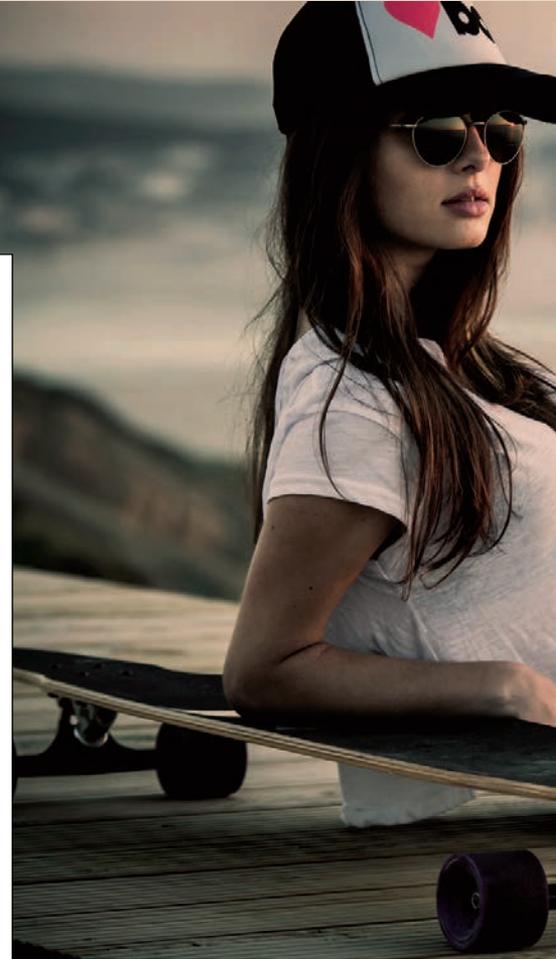
Yetişkinler ve ergenler alkol tüketirler çünkü,

- alkolün tadı onlara iyi gelir,
- alkol morallerini yükseltir,
- alkolün etkisini severler,
- alkollü olarak eğlenmenin çok daha iyi olduğuna inanırlar,
- özel anlarda (Yılbaşı, Noel) ve kutlamalarda tüketilir.

Genç insanlar büyük zorluklarla karşı karşıyadırlar. Alkol kullanımı gençler için farklı fonksiyonları üstlenebilir:

- Gençler yetişkin gibi, yani örnek aldıkları kişiler gibi davranmak isterler.
- Alkol tüketmek „havalı“ sayılır ve çevrelerindeki insanlardan geri kalmak istemezler.
- Gençler yasakları çiğnemeyi heyecanlı bulurlar.
- Alkol bazen okuldaki sorunlardan, aile içi anlaşmazlıklardan, hayal kırıklığından, kalp kırılmasından uzaklaşmanın bir aracı olarak görülmektedir. Ancak bu sadece geçici bir çözümdür, bu şekilde gerçek sorunlar ortadan kalkmayacaktır.
- Genç kızlar ve erkekler alkollü içecekleri içtikleri zaman daha „rahat“ olacaklarını, bu şekilde başka insanlarla, özellikle karşı cinsle daha kolay tanışabileceğini düşünürler.
- Alkol gençlik sıkıntılarını ve yalnızlığını unutmanın aracı olarak kullanılır.
- Gençler alkolün kendilerini daha güçlü kıldığını düşünürler. Alkol onlara kendine güven ve bilinmeyen bir şeye girişme cesareti verir.

Alkol tüketmek çoğu ergen için olumlu bir şey olarak görünür. İlk defa alkollü içecek içmek onlar için yetişkin olmanın bir adımındır.





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.



Alkolün Etkisi

Alkolün kana karışması 30 ile 60 dakika kadar zaman alır. Bu, başka faktörlerle birlikte alkollü içeceğin alkol ve karbon dioksit içeriğine bağlıdır.

Alkollü içecek içmeden önce bir şeyler yemiş veya yememiş olmanız da fark eder.

Yorgunluk, hastalık, stres veya benzeri şeyler alkolün etkilerini ciddi şekilde güçlendirebilir.

Yemekle, ilaçla veya kahveyle daha kısa sürede ayılmak mümkün değildir.

Alkollü içecekler çok az miktarda tüketildiğinde tadı iyi gelebilir ve morali yükseltebilir.

Ancak alkol sadece bir içecek değil, aynı zamanda vücut için zehirli bir maddedir. Alkolün aşırı tüketimi fiziksel zarara ve bağımlılığa yol açabilir.

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.

Alkol Kullanımının Yol Açtığı

Fiziksel ve Psikolojik Değişiklikler

Alkol promili bir litre kanda kaç gram alkol olduğunu gösterir. Kandaki alkol konsantrasyonunun seviyesinde cinsiyet ve ağırlık önemli bir rol oynar. Kadınlar ve şişman insanlar daha çabuk sarhoş olurlar. 0,2 promilden itibaren alkol insanlarda belirgin bazı davranış değişimlerine yol açmaya başlar.

Alkol içmeye başladığınızda ne kadar alkol tükettiğinizin hesabını tutamayabilirsiniz. Vücutta alkol bulunması „tünel görüşüne“ yol açar. Dar bir borudan bakıyormuşsunuz gibi olur. İnsan hiçbir şeye tam olarak konsantre olamaz. Ne kadar çok içerseniz o kadar yavaş tepki verirsiniz. Kendinizi olduğunuzdan daha büyük görürsünüz ve sınırlamaları takmazsınız.

Ayrıca, denge kaybı ve gevezelik gibi davranış bozuklukları görülebilir. Alkollü insan yönünü zorlukla bulur. Hafıza da olumsuz yönde etkilenir. Ertesi gün hafızanızda bir “boşluk” olabilir. Bu; hafızanızın bir kısmının yok olduğu anlamına gelir.

Kaslarınız gevşer ve kusma hissi oluşur. Alkollü insan kendini kontrol edemez ve tuvaletini altına yapabilir. Çok fazla içtiğinizde veya başından çok hızlı içmeye başladığınızda bilincinizi kaybedebilirsiniz. Vücut sıcaklığı azalır. Dengenizi kaybederek düşebilirsiniz veya kışın dışarıda kalırsanız donarak ölebilirsiniz. Baygın haldeyken kusarsanız kustüğünüzle boğulabilirsiniz.





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.

Aşırı alkol ölümcül olabilir!

Kandaki alkol nedeniyle kendinizi sıcak veya çok sıcak hissetmenize rağmen vücut ısısı düşer. Kanda çok fazla alkol bulunması halinde çok az nefes alabilirsiniz veya nefes almanız tamamen durabilir. Bunun sonucu ölüm olabilir.

Vücut kendini bu aşırılıktan korumaya çalışır. Genelde uyuyakalırsınız veya kusarsınız. Çok hızlı bir şekilde çok fazla alkol tüketildiğinde vücut kendini koruyamaz. Bu durum ölümlle sonuçlanabilir.

Çocuklar ve gençler çok daha hassas olduğundan şuur kaybı daha hızlı ortaya çıkabilir. Bebeklerde ise daha 0,5 promilde uyuşma ve ölüm yaşanır.



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.

Çocukluk ve Ergenlik Yıllarında

Alkol Tüketiminin Etkileri ve Riskleri

Çocuklar ve ergenler alkole yetişkinlere nazaran daha hassastırlar. Fiziksel gelişimleri henüz tamamlanmamıştır, karaciğer ve beyin gibi organlar henüz tam olgunlaşmamıştır. Gençlerin düzenli olarak çok fazla alkol tüketmesi beyinlerine kalıcı zarar verebilir.

Özellikle çok sık alkollü içki içtikten sonra ertesi gün içki sersemliği yaşayan gençler büyük risk altındadır. Gençlerin hafızası ve dikkat yeteneği alkolden etkilenebilir, aynı şekilde düşünme yeteneği de etkilenebilir ve zararı kalıcı olabilir, olumsuz etkileri on yıl sonra bile ortaya çıkabilir.

Vücut ağırlıkları düşük olduğundan çocuklar ve gençler daha hızlı sarhoş olurlar. Bu ise kaza ve yaralanma riskini artırır.

Alkolden zararlanma riskine genelde fazla önem verilmez.

13 yaşında düzenli olarak alkol tüketen bir çocukta alkole bağlı sorunların gelişmesi riski, alkol tüketmeyen aynı yaştaki çocukta alkole bağlı sorunların gelişmesi riskinden çok daha fazladır.



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.

Alkollü İçecekler

Alkollü içecekler (rom, votka gibi) ve alkol içeren meyve suları veya karbonatlı içecekler gençler arasında çok popülerdir. Bu içecekler tatlıdır ve güçlü alkol tadı vermezler.

Hazır alkollü kokteyllerin giderek daha pahalı olması nedeniyle gençler arasında içkilerini kendilerinin karıştırması yaygınlaşmaktadır.

- Bu içeceklerde bulunan yüksek şeker içeriği alkolün tadını gizlemektedir. Özellikle kızlar arasında bu içecekler popülerdir.
- Özellikle kendi karıştırdığınız likörlü içecekler biradan daha fazla alkol içerirler.
- Lezzetli tadı yumuşak bir içecekmiş hissi verir. Bu nedenle gençler susuzluğunu gidermek için çok fazla içerler. Çok fazla ve hızlı içmeyin. Çok fazla içtiğinizde risk artar.
- Gençler bu tatlı karışık içecekler sayesinde güçlü alkol içerikli içkilere daha kolay alışır.
- Karbondioksit ve şeker ilave edilmesi alkolün vücut tarafından daha hızlı emilmesine neden olur.

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.



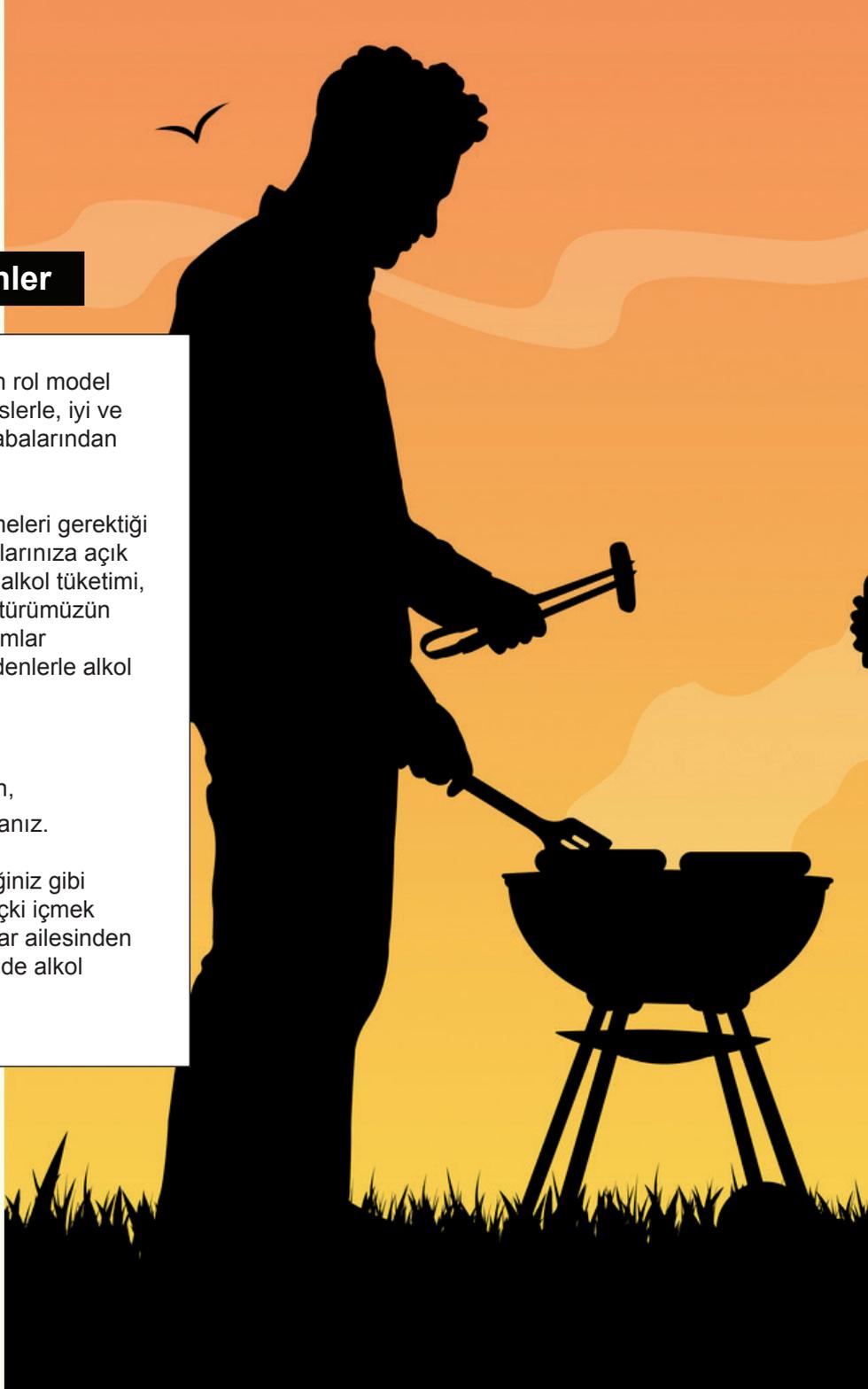
Rol Model Olarak Ebeveynler

Anne-babalar her zaman çocukları için rol model olurlar. Çocuklar sorunlarla, stresle, hislerle, iyi ve kötü durumlarla başa çıkmayı anne-babalarından öğrenirler.

Bu, anne-babaların hiç alkol tüketmemeleri gerektiği anlamına gelmez. Kendinize ve çocuklarınıza açık ve net sınırlar koyun. Uygun miktarda alkol tüketimi, özellikle alkollü yumuşak içecekler kültürümüzün bir parçasıdır ve alkol tüketilecek durumlar belirlenmelidir. Örneğin, aşağıdaki nedenlerle alkol içmeyin:

- stresi bastırmak için,
- sorunları geçici olarak çözmek için,
- araba veya motosiklet kullanıyorsanız.

Misafirlerinize bira ve şarap ikram ettiğiniz gibi alkolsüz içecekler ikram edin. Alkollü içki içmek isteyen olup olmadığını sorun. Çocuklar ailesinden ve deneyimleriyle öğrendikleri sayesinde alkol bağımlılığına karşı korunabilirler.



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.

Gençleri Koruma Kanunu Nedir? [Jugendschutzgesetz]

Alkollü içkilerin kamuya açık yerlerde 16 yaşından altındaki gençlere ve çocuklara satılmaması gerekir. Bu tür yerlerde alkol tüketimi de yasaktır. Alkollü içkileri 16 yaşından küçük hiç kimseye satamazsınız. 16 yaşından küçükler alkol ücretsiz olarak ta verilemez. Bu yaştaki genç insanlar kamuya açık yerlerde alkollü içkileri içemezler!

16-18 yaş arası gençler şarap ve bira vb. gibi içecekleri satın alabilir, ancak votka, rom, tekila ve içki satın alamazlar! Buna tüm likörlü içkiler de dahil.

16-18 yaş arası gençler yanlarında ebeveynleri yoksa ancak gece 12'ye kadar restoranlara ve diskolara gidebilirler.

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.

11 Yaş Altı Çocuklar

Alkol İçin Çok Genç

Çoğu yetişkinin alkol tükettiği bir toplumda çocuklar alkolle en başta ailelerinde tanışırlar. Almanya'da çoğu özel günlerde alkol tüketmek adeta bir gelenek haline gelmiştir. Bu herkesin önceden bildiği bir tattır.

Çocuklarınız konusunda alkole karşı kesin bir tavır alın!

- Çocuklarınız için örnek kişi durumunda olduğunuzu unutmayın!
- Yetişkinler çocuklara alkol içmelerini kesinlikle söylememelidir. Çocuklar çok genç ve alkolün çok küçük miktarda tüketilmesi bile onlar için çok zararlıdır.
- Etrafta içi alkollü içecekli yarı dolu bardakları veya şişeleri bırakmayın. Çocuklarınız içindeki içkiyi deneyebilir ve fiziksel zarara maruz kalabilir.
- Çocuğunuz alkolü denemekte sürekli ısrar ediyorsa, bir kere denemesine izin vermeyi düşünebilirsiniz. Bu kesinlikle alışkanlık haline getirilmemelidir ve tatlı likörler verilmemelidir.
- Nelerin yasak olduğunu her zaman açıklamalısınız. Alkolün çocuk bünyesinden işlenerek atılamadığını anlatmalısınız.





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.

12-13 Yaşında Çocuklar –

İlk Deneyim

Bu yaşta çoğu kız ve erkek çocuğu alkolle ilk deneyimini yaşarlar. Meraklıdırlar, alkolün etkisini ve neye yaradığını denemek ve görmek isterler. Genelde bu geçici bir aşamadır.

Panik yapmayın, ama bu konu hakkında çocuğunuzla görüşün ve dikkatli olun!

Alkolle ilk deneyim çok abartılmamalı, ama aynı zamanda küçümsenmemeli veya ihmal edilmemelidir. Çocuğunuzla alkolün zararları hakkında konuşun. Bu zararları bu broşürde bulabilirsiniz, anahtar ifade: „Alkol Kullanımının Yol Açtığı Fiziksel ve Psikolojik Değişiklikler“.





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“.

14-15 Yaşında Gençler – İlk Dürtüler

Bu yaş grubundaki gençler ergenlik çağındadır ve limitlerini test etmek isterler. Yanlarında yetişkinler olmadan seyahat eden ergenler çoğu zaman bir şeyleri denemek ve eğlenmek isterler. Arkadaş çevreleri ve okul arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirirler. Alkol tüketiminin yaşandığı olaylar bu yaşta başlar. Kanun tarafından bu yaş grubuna alkolün yasak olmasına rağmen genelde fazla zorlanmadan alkol bulabilirler.

Konuşma fırsatı arayın ve kesin kurallar koyun!

- Bu yaşta çocuklarınıza alkollü içecekleri yasaklamanızın aksi yönde etkileri olabilir. Bu ise gençlere alkolün daha cazip gelebileceği anlamına gelir.
- Kızınızın veya oğlunuzun alkole çok fazla ilgi duyduğunuz tespit ederseniz, alkolün sorumlu bir şekilde kullanılması gerektiğini öğretin.
- Çocuklar ve gençler için özgürlük gerekir, ancak aynı zamanda kesin ve güvenilir sınırlar koyulması gerekir!
- Çocuğunuzun arkadaşlarından etkilendiğinden mi endişeleniyorsunuz? Çocuğunuzun arkadaşlarını belirleyemezsiniz ancak bu durumu ebeveyn ilgisiyle takip edin.
- Çocuklarınızın arkadaşlarının kim olduğunu öğrenin. Onları evinize davet edin. Bu şekilde onlar hakkında daha iyi fikir sahibi olabilirsiniz. Çocuğunuzun arkadaşlarının kimler olduğunun önemli olduğunu unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlarına toptan bir olumsuz bakış açısıyla bakmayın.
- Çocuğunuz evde bir parti mi organize etmek istiyor? Buna tek bir şartla izin verebileceğinizi söyleyin: Bu partide alkol tüketilmeyecek! Alkolsüz kokteyller gibi alternatifler hazırlayın. Ücretsiz tarifleri alın, örneğin, Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nden (www.bzga.de).

Çocuğunuza güveniyor olmanız ona sınır koymanızın gerekmediği anlamına gelmez. Tam tersine sınırlar önemli kılavuzlardır ve çocuğunuzun güvenliği için gereklidir.





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).

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.

16-18 Yaşında Gençler – Ergenler veya Gençler:

Aidiyet duygusuyla mı içiyorlar?

Gençler anne-babalarından, yetişkinlerden ayrı bir şeyler yapmak isterler. Aynı zamanda bağımsız kararlar almak ve birer „yetişkinmiş“ gibi ciddiye alınmak isterler.

Ergenlik çağındaki ve gençlik dönemindeki insanlarda alkol tüketimi daha sık olmaya başlayabilir. Bu aşamada votka veya rom gibi daha „sert“ içkileri içmeye başlarlar. Genelde partilerde, diskolarda, arkadaşlarına veya misafiriğe gittiklerinde içerler. Bazen de gençler bir şeyi kutlamak ve eğlence düzenlemek amacıyla içerler.

Gençleri Koruma Kanunu'na göre 16-18 yaşında gençlere şarap ve şampanya gibi içkilere izin verilirken „sert“ içkiler yasaktır.

- 16 yaşında birine alkolü tamamen yasakladığınızda bu yasağa uyma ihtimali düşüktür. Kızınızla veya oğlunuzla alkol tüketmek hakkında açıkça konuşmaya çalışın.
- Çocuklarınıza alkol kullanımına yönelik kurallar koyun. Birlikte çözüm ve uzlaşa arayın. Bu şekilde çocukların kurallara uyması daha kolay olacaktır.
- Çocuğunuz bir defa evinize içkili halde gelirse çocuğunuza onun için endişeli olduğunuzu söyleyin.
- Eşinizle konuşun ve çocuğunuz için önceden kesin ve net kurallar oluşturun.
- Deneyimlerinizi diğer anne-babalarla paylaşın.
- Anne-babalar çocuklarının sadece ara sıra alkol tükettiğini değil de düzenli ve çok fazla miktarda içtiklerini gördüklerinde endişeleri haklı çıkmış demektir. Gençlerin çoğu ne kadar ileri gidebileceğini denemek ister. Bu anne-babalar için her zaman kolay değildir. Ancak bu „Sınırları zorlamanın“ gelişmesi için gençler deneyime ve tecrübelere ihtiyaç duyarlar.



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, 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.



Sihirli Formül Yok Ancak Değerli İpuçları Var

Anne-babalar çocuklarını alkol bağımlılığından korumak için neler yapabilir? Çocukları eğitmenin tek bir doğru yolu yoktur. Ancak bunu kolaylaştıracak değerli ipuçları ve bilgiler bulunmaktadır.

- Çocuklar ve gençler alkolün etkileri, riskleri ve tehlikeleri hakkında eğitilmelidir.
- Çocuklar çok iyi birer gözlemcidirler ve alkol konusunda anne-babalarına, akrabalarına ve arkadaşlarına tenkidi açıdan bakarlar. Anne-babalar çocuklar için örnek kişilerdir, bu durumu küçümsemeyin. Çocuklarınıza bazı durumlarda, örneğin araba veya bisiklet kullanırken kesinlikle alkol içmediğinizi gösterin.
- Anne-babalar alkol almayı tam olarak bırakmazlar elbette. Ancak çocuklarınızın sizin ölçülü miktarda ve sadece zevk almak için alkol tükettiğinizi görmeleri iyi olacaktır.
- Çocuklarınızın kendine güveni mümkün olduğunca erken yaştan itibaren güçlendirilmelidir. Çocuğunuzun „Hayır“ demeyi öğrenmesi, hatta arkadaş grubunda bile alkolü reddedebilmesi önemlidir.
- Çocuklarınız için alkol satın almayın. Çocuklarınızın sizin için alkol satın almasına izin vermeyin.
- Çocuklarınızın ilk baştaki tadına aldanarak herhangi bir gıda almaksızın sadece alkol almasını önleyin.
- Çocuklarınıza alkolü sorumlu bir şekilde kullanma fırsatını tanıyın ancak onlara kesin sınırlar koyun.
- Gençleri koruma kurallarına uyduğunuzdan emin olun.
- Çocuğunuz gittiği spor kulübünde alkolle karşı karşıya geliyorsa bu durumu başkalarıyla konuşun. Diğer anne-babalar, antrenörler ve kulübün liderleriyle konuşun. Birlikte daha başarılı olabilirsiniz.
- Çocuklarınızın ne zaman eve gelmesi gerektiğini, örneğin bir partiye gittiğinde saat kaçta eve gelmesi gerektiğini belirtin. Ayrıca, eve geç geldiğinde yaşanacaklarla ilgili konuşun. Bu kurala uyun!
- Çocuklarınızla alkol ve cinsellik üzerine konuşun. Alkollü içkiler içtiğinizde ayık haldeyken yapmayacağınız ve daha sonra pişman olacağınız bazı şeyleri yapabilirsiniz. Önlemenin unutulması daha kolaydır. Gebeliği önleme ve prezervatif kullanımı hakkında açıkça anlatın. Kızlarınızın alkollü haldeyken bir partide yalnız başına bırakılmaması gerektiğini unutmayın!



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!



Anne-babalarla çocuklar arasındaki ilişkide güven esastır

Anne-babalarına güvenen ve onlarla sık sık konuşan gençler, anne-babalarıyla sık konuşmayan yaşlılarına nazaran daha az alkol kullanırlar.

- Tüm ailenizi sık sık bir araya getirin ve gündelik konularla ilgili konuşun. Sorunlarla ilgili de, olumlu şeylerle ilgili de konuşabilirsiniz. Kızınızı veya oğlunuzu dikkatle dinleyin ve onların endişelerini ve sorunlarını anladığınızı gösterin. Bu tür konuşmalar için en uygun an ailecek yenen yemeklerdir.
- Ailece Pazar kahvaltısı, yürüyüşler, oyunlar vb. gibi etkinlikleri birer gelenek haline getirin. Böylece güveni tesis edebilirsiniz.
- Çocuklarınızın üzerinden bütün sorumluluklarını almayın. Sizin de kendi deneyimleriniz olacaktır. Siz de üzülsünüz, kızabilirsiniz veya hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Çocuklarınız kendi yaşına göre sorunlarla ve görevlerle başa çıkabilirler. Kendi sorunlarını kendilerinin çözmesini öğretin. Çocuklarınız bu sorunların üstesinden tek başlarına gelemese onlara destek olun.



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.

Alkollü Araç Kullanma: Özel Bir Risk

Almanya'da otoyollarda araç kullanırken müsaade edilen en yüksek alkol limiti 0,5 promildir.

Alkol çok küçük miktarlarda bile konsantrasyonu, performansı, görüş mesafesini ve tepki vermeyi olumsuz yönde etkiler. Yolda alkollü halde araç kullananlar hem kendilerini, hem başkalarını riske atarlar.

Otoyollarda 0,5 promil veya üzeri miktarda alkollü haldeyken araç kullananlar yasaları ihlal etmiş sayılır ve para cezasına çarptırılır (1500 Ayro'ya kadar) ve genelde ehliyetlerine el konur.

Ehliyet sınavının ardından iki yıllık deneme süreci boyunca ve 21 yaşını doldurana kadar herkes için alkollü araç kullanmak kesinlikle yasaktır.

İpuçları

Çocuğunuzun partilerden, diskodan veya kutlamalardan eve nasıl geleceğine birlikte karar verin:

- Çocuğunuzun arkadaşlarıyla birlikte gelebileceği bir toplu taşıma aracı olabilir.
- Arkadaşlarının arasında biri içki içmemeli. Grup içinde kimin o akşam içki içmeyeceği ve eve dönüşte güvenli bir şekilde araba kullanacağı önceden belirlenir. Ancak bu öneri gruptaki diğer arkadaşlarının sınırsız alkol tüketebileceği anlamına gelmez. Sürücünün yanında bulunan sarhoşlar bile sürüş güvenliğini etkileyebilir!
- Kızınız veya oğlunuz eve dönüşte risk altında kalmamak için gittiği yerde (örneğin, arkadaşında) yatıya kalabilir.
- Çocuğunuz arkadaşlarıyla birlikte bir taksi ile gelebilir.
- Bu imkanların hiçbiri yoksa anne-babalar daha etkin olabilir. Gençlerin anne-babaları servis aracı görevini üstlenebilir. Bu şekilde gençler eve dönüşte araba kullanmak ya da alkollü bir sürücüyü eşlik etmek zorunda kalmazlar.
- Burada da anne-babaların örnek kişi olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Alkollü haldeyken araba kullanmayın!





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!

Fazlası sađlıęa zarar

Alkol günlük sorunları zmek ve günlük hayal kırıklıklarını ve stresi unutmak için tketiliyorsa, bu durum sorgulanabilir. Bu gençler için de, yetiřkinler için de geçerlidir. rnek kiři olduęunuzu düřünün!

Gençler genelde düzenli olarak içmezler ancak bazen büyük miktarda alkol tüketirler. Bu řekilde „sonuna kadar içme“ tehlikeli olabilir.

İnsan bu durumda kendi davranıřlarını kontrol edemez ve kazaların oluřma ihtimali artar. řiddet eęilimi artar. Komaya girme ve alkol zehirlenmesi yařanabilir.

Kızınızın ve oęlunuzun bilerek düzenli bir řekilde içtięinden řüpheleniyorsanız veya bu durumdan eminseniz endiřeleriniz ve korkularınız hakkında çocuęunuzla konuřmayı denemelisiniz.

Böyle bir görüřme olanaęınız yoksa hiç olmazsa çocuęunuza kk bir not bırakın, bu tür řeyler de teřvik edici olabilir.

Dıřarıdan yardım ve destek almak ta iyi olabilir. Bařka anne-babalar da aynı sorunları yařıyor olabilir. Onlarla fikir paylařımı yapmak yardımcı olabilir. Danıřmanlık merkezleri de destek verebilir.



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.



Alkol Bir Sorun İse

Düzenli olarak çok fazla miktarda alkol içildiğinde sağlık için zararlıdır. Özellikle çocuklarda ve gençlerde vücut gelişme bile beyin düzgün veya tam olarak gelişmeyebilir.

Bünye alkole alışır, bu ise bağımlılığa dönüşebilir.

Bağımlılık sadece kalabalık arasında alkol içme değildir.

Bağımlılık, rahat hissetmek için de alkol almak demektir. Alkol bağımlısı alkolsüz yaşayamaz. Bağımlılık bir hastalıktır.

Bağımlılığın Özellikleri:

- Alkol bir ihtiyaç haline gelir ve bağımlı insan alkolsüz yaşayamaz hale gelir.
- Bağımlı insan giderek daha çok alkol alır.
- Sık sık istenenden daha fazla alkol alınır.
- Gelecek hayatındaki olumsuz sonuçlarına rağmen insan alkol tüketmeye devam eder.

Çocuğunuzda aşağıdaki değişikliklerin göze çarpıp çarpmadığını dikkatli bir şekilde gözlemleyin. Bu değişiklikler varsa bir şeyler yapmanın zamanı gelmiş olabilir:

- Okulda veya derslerde performansının düşmesi
- İsteksizlik, hiçbir şeye ilgi duymama
- Sinirli, pasif, moralsiz olması
- Arkadaşlarından kopması
- Parasal sorunlar
- Konsantrasyon eksikliği ve hafıza zayıflığı
- Sağlık durumunun kötüleşmesi
- Alkol tüketimi üzerindeki kontrolünü kaybetmesi

Ergenler günlük hayatlarında “kriz” içindedir. Çocuğunuz sinirli veya karamsar ise bu durum çok normal olabilir. Ancak bu durum uzun sürüyorsa yardım almaktan kaçınmayın (adresler için eke bakınız)!



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)!

Nereden destek alınabilir?

Baden-Württemberg eyaletinin hemen hemen tüm ilçelerinde ve bölgelerinde Bağımlılık Konusunda Belediye Yetkilisi adı altında görevliler bulunmaktadır. Sizin için en uygun şahsın nerede bulunduğuna dair tavsiye verebilir ve bir danışma merkezini örnek olarak gösterebilirler.

Genelde bir danışma merkezine giden yol zordur. Ancak bu adımı attığınıza değer. Danışma merkezlerinde çalışanlar eğitim ve diğer sosyal konuların yanı sıra bağımlılık sorunlarının başlamasıyla ilgili uzman yardımında bulunurlar.

Danışma merkezlerinde çalışan profesyoneller aile içi sorunlara objektif ve uzman bir bakış açısıyla bakabilir. Verdiğiniz bilgiler gizli kalacaktır. Aile üyeleri arasındaki anlaşmazlığın çözülmesine yardımcı olabilirsiniz. Yaygın sorunlarla ilgili tavsiye ve çözüm önerileri alınabilir.

Hatta dernekler, kiliseler, camiler vb. size bilgi verebilir ve sorunlarınız üzerine sizinle konuşabilir – görüşme çoğu zaman değişimin ilk adımıdır!

Baden-Württemberg'de Nerede Destek Bulabilirim?

Burada yerel narkotik şubelere ulaşabileceğiniz adresleri bulabilirsiniz. Bunlar daha sonra sizin şehrinizde veya ilçenizde sizin için en uygun şahsı arayabilir.

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.lrabb.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.: 0711 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-goeppingen.de
ira@landkreis-goeppingen.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 Hoptbühl 2
78048 Villingen Schwenningen
Tel.: 07721 913-0
www.schwarzwald-baar-kreis.de
landratsamt@lrabk.de

Landratsamt Sigmaringen

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

Stadt Stuttgart

Schloßstraße 9
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 STUTTART