

Razgovor o alkoholu

Što bi roditelji,
odgojiteljice i
odgojitelji trebali znati



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

kroatische Version

Sadržaj

- 4 Mladi na putu odrastanja
- 6 Zašto djevojčice i dječaci piju alkohol
- 9 Djelovanje alkohola
- 10 Tjelesne i psihičke promjene zbog konzumacije alkohola
- 12 Previše alkohola može biti smrtonosno!
- 14 Utjecaji i rizici konzumacije alkohola u djetinjstvu i mladosti
- 16 Miješana alkoholna pića
- 18 Roditelji kao uzor
- 19 Što kaže Zakon o zaštiti mladeži?
- 20 Djeca mlađa od 11 godina – Preladi za alkohol
- 22 12 do 13-godišnja djeca – Prva iskustva
- 24 14 do 15-godišnjaci – Dob iskušavanja
- 26 16 do 18-godišnjaci – Mladi ili mladi odrasli: Konzumacija pića, zato jer je to dio toga?
- 28 Nema čarobnih recepata, ali ima vrijednih savjeta
- 30 Važno je povjerenje u odnosu između roditelja i djeteta
- 32 Alkohol u prometu – poseban rizik
- 34 Previše je nezdravo
- 36 Kad alkohol postaje problem
- 38 Gdje ćete naći podršku?

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?

Riječ pozdrava

Maloljetnici i mladi odrasli piju u današnje vrijeme i na našu radost manje alkohola nego ranije. To proizlazi iz izvješća o drogama i ovisnostima 2017. godine povjerenika za droge u Saveznoj vladi. Prema tome se redovito konzumiranje alkohola kod mladih od 12 do 17 godina sa 18,6 postotaka u 2005. godini snizilo na 10,0 postotaka u 2016. godini. Unatoč tomu je alkohol i dalje najveći faktor ovisnosti u Njemačkoj, čiji se zdravstveni rizici još uvijek drastično potcjenjuju. Nisu ugroženi samo oni koji mnogo piju, također i manje količine mogu prouzročiti oštećenja organa prilikom redovitog konzumiranja alkohola. Pored toga povećava se rizik za kancerogena oboljenja, kao i oboljenja srca i cirkulacije.



Brošura „Govoriti o alkoholu“ obraća se prvenstveno roditeljima, ali i pedagoginjama i pedagozima.

Za odrasle ponekad uopće nije jednostavno ocijeniti da li je konzumiranje alkohola od strane mladeži još uvijek „normalno“ ponašanje u pubertetu ili konzumiranje ukazuje na već ozbiljniji problem. Da li je iznervirano i osorito ponašanje mladeži kada se spomene tema alkohol samo posljedica velikih tjelesnih i psihičkih promjena u pubertetu ili je njegovo podrijetlo u kritičnom konzumiranju alkohola?

Vi kao roditelji ponajbolje znate da se Vaši zadaci mijenjaju sa odrastanjem djeteta. Ipak Vi ostajete važna kontakt osoba za Vašu djecu i zato bi trebali, ako se brinete, zatražiti razgovor također i o ispravnom opođenju sa alkoholom. Zato se na primjer isplati saznati, da li alkohol vrijedi kao nešto normalno u društvu, a time i u bitnim grupama identifikacije u životnom svijetu mladeži. Ako se alkohol tamo redovito pije, onda mladež može steći utisak kako je redovito konzumiranje općenito rasprostranjeno i prihvaćeno u društvu.

Ne morate početi paničariti ako ustanovite da je Vaše dijete probalo alkohol - sva mladež je radoznala. Ali ako se naznake za češće konzumiranje počnu umnožavati, smisleno je zatražiti razgovor. Najvažnije smjernice i informacije vezane za ovaj razgovor ćete naći u ovom izdanju.

Jako me raduje da nam je uspelo izdati ovu brošuru. Nadam se da Vam ona može pružiti poticaj i podršku kada razgovarate sa Vašom djecom o alkoholu i njegovim opasnostima.

Vaš

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

Mladi na putu odrastanja

Mladi ne doživljavaju samo velike tjelesne i psihičke promjene. Pred njih se postavljaju nova, razna očekivanja i zadaće i oni moraju preuzeti više odgovornosti. To uključuje i postupanje s alkoholom.

Stoga se svaki mladi čovjek mora baviti ovom temom i stvoriti svoje vlastito mišljenje ne samo u obitelji, nego i u krugu prijatelja.

Roditelji mogu puno doprinijeti tomu, hoće li i kako njihova djeca savladati zadaće. To, što su djeca u svakodnevnom zajedničkom životu naučila od i s roditeljima, primjenjivat će sada i izvan obitelji, na primjer u razredu, tijekom školovanja, u krugu prijatelja.

Zadaće roditelja mijenjaju se tijekom vremena, ali:

Roditelji ostaju i dalje važne smjernice i uzori svojoj djeci, a time i važan sugovornik.

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.



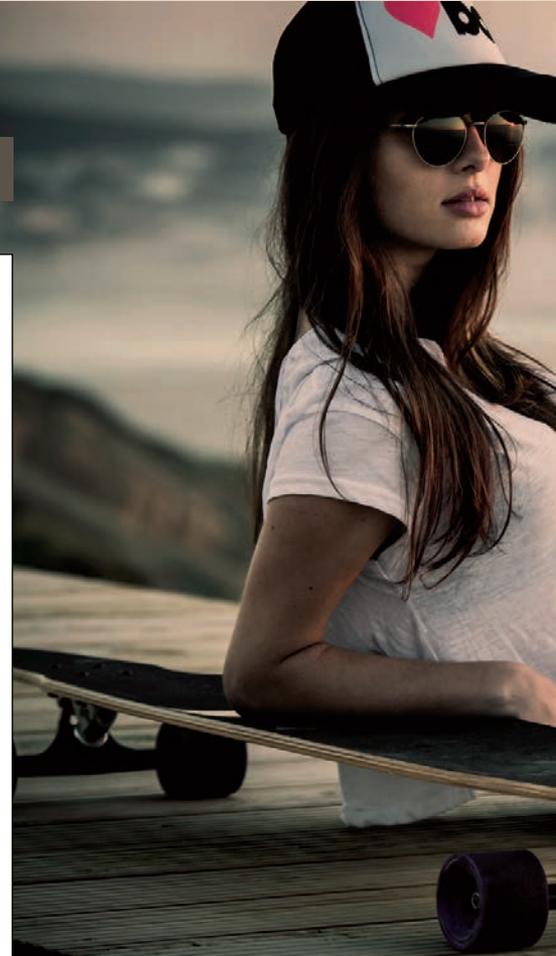
Zašto djevojčice i dječaci piju alkohol

Odrasli i mladi piju alkohol

- jer im prija,
- jer podiže raspoloženje,
- jer im se sviđa djelovanje,
- jer vjeruju da se na taj način bolje zabavljaju,
- jer to ide uz posebne prigode i slavlja (Nova godina, Božić).

Mladi su pred velikim izazovima. Konzumacija alkohola može pri tom ispunjavati za njih razne „funkcije“:

- Mladi žele djelovati odraslo – kao njihovi uzori.
- „Cool“ je piti alkohol, a ne želi se biti po strani u „društvu“.
- Mladima je zanimljivo kršiti zabrane.
- Alkohol se katkad upotrebljava kao „pomoćno sredstvo“ za bijeg od problema, kao što su na primjer školski problem, sukobi u obitelji, razočaranja, ljubavne brige. Ali to je samo prividno rješenje, stvarni problemi ne nestaju.
- Djevojke i mladići vjeruju da konzumacijom alkohola postaju „opušteniji“. Vjeruju dana taj način mogu lakše upoznati druge ljude, prije svega osobe suprotnog spola.
- Alkoholom mladi popunjavaju prazninu koju osjećaju kad se dosađuju ili kad su osamljeni.
- Mladi misle, da ih alkohol čini snažnima. On im treba dati samosvijest i osloboditi ih nesigurnosti.
- Konzumacija alkohola je za mnoge adolescente nešto pozitivno. Kušati alkohol prvi put, za njih je često korak prema odrastanju.





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.



Djelovanje alkohola

Preuzimanje alkohola u krv traje 30 do 60 minuta. To ovisi, između ostaloga, o sadržaju alkohola i ugljične kiseline. Razlika je u tome, je li se nešto prije toga pojelo ili ne. Umor, bolest, stres ili slično mogu znatno pojačati djelovanje alkohola.

Ne postoji način da se brže otrijezni, čak ni ako se pojedje, uzmu lijekovi ili popije kava.

Alkoholna pića – ako se piju u vrlo malim količinama – dobro prijaju i podižu raspoloženje. No, alkohol nije samo sredstvo za uživanje, nego i droga, koja je otrovna za tijelo. Zloraba može dovesti do tjelesnih oštećenja i ovisnosti.

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.

Tjelesne i psihičke promjene

zbog konzumacije alkohola

Vrijednost u promilima navodi koliko je grama alkohola u jednoj litri krvi. Važnu ulogu za visinu sadržaja alkohola u krvi igraju spol i težina: žene i osobe niske tjelesne težine brže su pijane. Već od 0,2 promila može se promijeniti doživljavanje određenih situacija i vlastito ponašanje.

Kad se pije alkohol može se lako dogoditi, da se izgubi svijest o tome koliko se popilo. Alkohol u tijelu uzrokuje „tunelski vid“ (suženje vidnog polja). To je tako, kao da se gleda kroz usku cijev. Više se ne može tako dobro koncentrirati. Što se više pije, vlastite reakcije postaju usporenije. Događa se, da osoba sama sebe precjenjuje i ima manje inhibicija.

Dolazi do poremećaja ravnoteže, kao što je teturanje, i smetnji u govoru, kao što je „isprekidani“ govor. Još samo teško se može orijentirati. Slabi pamćenje. Idući dan se može imati „rupa u pamćenju“. To znači da nedostaje jedan dio sjećanja.

Mišići omlitave i mora se povratiti. Više se nema kontrole nad samim sobom i nužda se obavlja u hlače. Ako se nastaviti piti ili se od početka pije vrlo brzo, može se izgubiti svijest. Pri tom se događa, da se tijelo pothladi. Dogodi li se to u jesen ili zimi vani, moguće je smrzavanje. Ako dolazi do povraćanja u nesvjesnom stanju, može se zagušiti.





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.

Previše alkohola može biti smrtonosno!

S alkoholom u krvi postaje toplo ili čak vruće, ali se tijelo rashlađuje. Previše alkohola u krvi može dovesti do plitkog disanja ili njegovog potpunog prestanka. Posljedica toga može biti smrt.

Tijelo se pokušava zaštititi od toga „suviška“. Obično se zaspi ili se mora povraćati. Ako vrlo brzo pije jako puno alkohola, tijelo se ne može pravovremeno zaštititi. Tako može doći do smrti.

Djeca i mladi su puno osjetljiviji i gubitak svijesti može nastupiti već bitno ranije. Kod male djece obamrlost i smrt može nastupiti već kod 0,5 promila.





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.

Utjecaji i rizici konzumacije alkohola u dječjoj i mladenačkoj dobi

Djeca i mladi reagiraju osjetljivije na alkohol nego odrasli. Njihov tjelesni razvoj još nije završen, različiti organi, na primjer jetra ili mozak još nisu do kraja razvijeni. Mladi, koji redovito piju previše alkohola, mogu trajno oštetiti svoj mozak.

Osobito kod mladih, koji često tako puno piju, da se iduće jutro bude s mamurlukom, postoji veliki rizik. To može štetiti pamćenju i pažnji, ali i samom razmišljanju. Takvi poremećaji mogu biti dugotrajni, pa se i deset godina kasnije još mogu naći.

Zbog, uglavnom, manje tjelesne težine, djeca i mladi brže se opijaju. Time je kod njih povećan rizik uzrokovanja nesreća i doživljavanja tjelesnih ozljeda.

Često se opasnost od trovanja alkoholom podcjenjuje.

Vjerojatnost, da se tijekom života razviju problemi s alkoholom, puno je veća kod djeteta, koje s 13 godina redovito pije alkohol, nego kod djeteta jednake dobi, koje ne pije alkohol.



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.

Miješana alkoholna pića

Miješana alkoholna pića od alkoholnih žestokih pića (to je rakija, kao na primjer rum, votka) i sokova ili gaziranih pića vrlo su omiljena među mladim ljudima. Ta pića su slatka, ukusna, a alkohol se ne osjeti prejako.

Pošto su gotova miješana popularna alkoholna pića poskupjela, među mladima je postalo popularno da ih sami miješaju.

- Visoki sadržaj šećera u takvim pićima prikriva okus alkohola. To je razlog, što su ta pića omiljenija među djevojčicama.
- Miješana pića s rakijom, pogotovo koja sami miješaju, sadrže više alkohola nego pivo.
- Slatki okus daje dojam da se radi o osvježavajućem piću. Zbog toga ih mladi također piju, kako bi ugasili žeđ. Stoga piju više i brže. Time se povećava rizik od pretjerane konzumacije alkohola.
- Mladi se s tim slatkim miješanim pićima prerano navikavaju na visoko postotni alkohol.
- Dodatak ugljične kiseline i šećera djeluje na taj način, da tijelo brže apsorbira alkohol.

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.



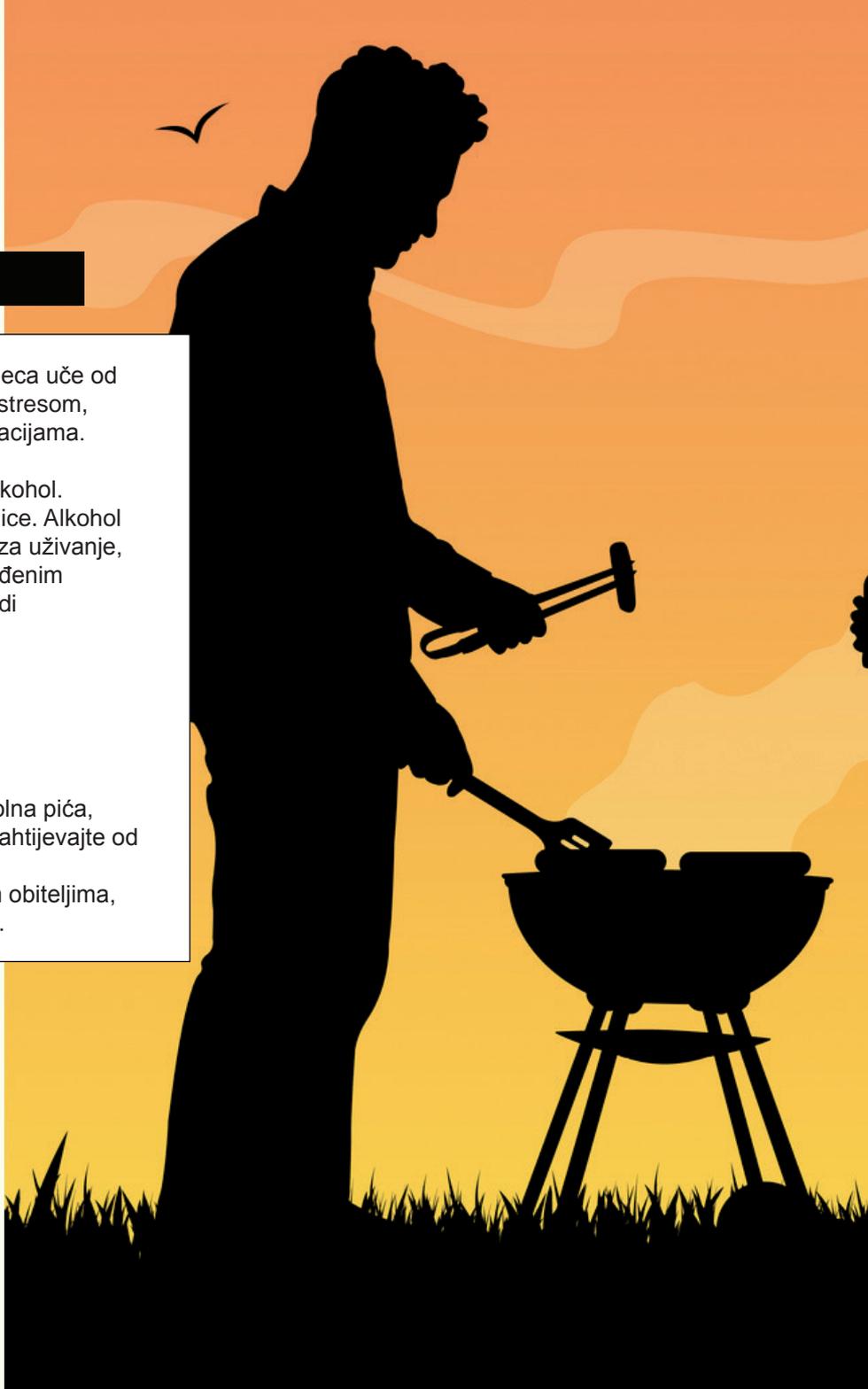
Roditelji kao uzor

Roditelji su uvijek uzori svojoj djeci. Djeca uče od roditelja kako se nositi s problemima, stresom, osjećajima, ugodnim i neugodnim situacijama.

To ne znači, da roditelji ne smiju piti alkohol. Postavite sebi i svojoj djeci jasne granice. Alkohol je u našoj kulturi prije svega sredstvo za uživanje, stoga ga pijte umjereno i samo u određenim prigodama. Nemojte piti, na primjer radi

- savladavanja stresa
- prividnog rješavanja problema,
- ako još vozite auto ili bicikl.

Isto tako i gostima ponudite bezalkoholna pića, kao što to činite s pivom i vinom. Ne zahtijevajte od nikoga da pije alkohol. Ono što djeca iskuse i dožive u svojim obiteljima, može ih zaštititi od nastanka ovisnosti.



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.

Što kaže Zakon o zaštiti mladeži? [Jugendschutzgesetz]

Alkohol se u javnosti načelno ne smije davati djeci mlađoj od 16 godina. I konzumacija nije dozvoljena. To znači, da se mlađima od 16 godina ne smije prodavati alkohol. Alkohol se ne smije također davati dalje mladima mlađima od 16 godina. Mladi u toj dobi ne smiju piti alkohol u javnosti!

Mladi iznad 16 do 18 godina smiju kupovati i piti vino i pivo itd. Ali ne smiju kupovati i piti rakiju, kao što je votka, rum, tekila! Tu se ubrajaju i sva miješana pića, koja sadrže rakiju.

Mladi iznad 16 do 18 godina smiju do 24 sata, i bez roditelja, zalaziti u gostionice i diskoteke.

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.

Djeca mlađa od 11 godina –

Premladi za alkohol

U društvu, u kojem većina odraslih pije alkohol, djeca uče, prije svega u obitelji, kako se odnositi prema alkoholu. U Njemačkoj je gotovo tradicija, da se alkohol pije u previše prigoda. Kako to prija, mnogi su već otkrili kao dijete.

Zauzmite jasno stajalište prema alkoholu pred svojom djecom!

- Mislite na to, da ste uzor svojoj djeci!
- Odrasli ne bi trebali nikad pozivati djecu da piju. Djeca su premlada. Alkohol je već u malim količinama za njih štetan.
- Ne ostavljajte poslije slavlja poluprazne čaše i boce uokolo. Vaše bi dijete to moglo probati i poslije toga imati tjelesna oštećenja.
- Ako dijete uvijek iznova ustraje u tome, da želi kušati alkohol, možete razmisliti o tome, da mu to jednom dopustite. To ne bi trebala biti ni u kom slučaju redovita navika, a vrijedi sljedeće: nikad rakija i slatki liker.
- Uvije biste trebali objasniti zabrane. Otprilike time, da dječje tijelo još ne može „preraditi“ alkohol.





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 do 13-godišnja djeca –

Prva iskustva

U toj dobi mnoge djevojčice i dječaci stječu prva konkretna iskustva s alkoholom. Znatiželjni su, iskušavaju, žele znati kako djeluje. Obično je to prolazna faza.

Bez panike, ali o tome treba razgovarati i biti oprezan!

Prvo iskustvo s alkoholom ne bi se trebalo precijeniti, ali i ne prikazati bezazlenijim nego što jest ili čak ignorirati. Razgovarajte sa svojim djetetom o rizicima, koji su povezani s pijenjem alkohola. Njih ćete naći ovdje u brošuri pod točkom „Tjelesne i psihičke promjene zbog konzumacije alkohola“.





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 do 15-godišnjaci – Dob iskušavanja

U toj starosnoj skupini mladi se žele iskušavati i ispitati svoje granice. Istovremeno su mladi češće na putu bez odraslih i žele nešto doživjeti i zabaviti se. Više vremena provode u krugu prijatelja i školskih kolega. U toj dobi povećava se broj prilika u kojima se pije alkohol. Unatoč zakonskoj zabrani, ova starosna skupina može nabaviti alkohol često bez većih poteškoća.

Tražite razgovor i postavite jasna pravila!

- Ako pokušavate svoju djecu u toj dobi u potpunosti odvratiti od pijenja alkohola, to može imati posve suprotni učinak. To znači, da će za mlade alkohol postati još zanimljiviji.
- Utvrdite li, da se vaša kćerka ili vaš sin jako zanimaju za alkohol, pripomognite im u tom, da se nauče s puno odgovornosti suočavati s alkoholom.
- Djeca i mladi trebaju prostora – ali i jasne i pouzdane granice!
- Bojite se, da će prijatelji utjecati na vaše dijete? Vi ne možete odrediti prijatelje svojega djeteta, ali ih možete promatrati s roditeljskim zanimanjem.
- Upoznajte prijatelje svojega djeteta. Pozovite ih k sebi u kuću. Na taj način možete o njima stvoriti bolju sliku. Pri tom imajte na umu, da su prijatelji važni vašem djetetu. Stoga ne zauzimajte paušalno negativan stav prema prijateljima svojega djeteta.
- Vaše bi dijete željelo organizirati kod vas u kući slavlje? Imajte s njim jasan dogovor: To slavlje bit će bez alkohola! Pripremite zajedničke alternative kao što su bezalkoholni kokteli. Na primjer u Saveznom centru za zdravstveno obrazovanje (www.bzga.de) ima krasnih besplatnih recepata.

Imati povjerenje u svoje dijete ne znači da mu ne smijete postaviti granice. Upravo suprotno: granice su važna orijentacijska pomoć i djetetu daju sigurnost.





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 do 18-godišnjaci – Mladi ili mladi odrasli:

Konzumacija pića, zato jer je to dio toga?

Mladi se žele ograditi od svojih roditelja, učitelja itd. dakle od odraslih. Istovremeno bi željeli samostalno donositi odluke, te da ih se ozbiljno shvaća, dakle žele biti „odrasli“.

Kod mladih i mladih odraslih opijanja se mogu češće događati. U toj fazi piju se također više „žestoka“ pića, kao na primjer votka ili rum. Uglavnom se pije na zabavama, u disko-klubovima, zajedno s drugima, prijateljima ili društvom. A katkad također jer mladi misle da je to dio toga – slavlja ili zabavljanja.

Prema Zakonu o zaštiti mladeži 16 do 18-godišnjaci smiju piti pivo, vino ili pjenušac, ali „žestoka“ pića su zabranjena.

- Zabranjujete li jednom 16-godišnjaku alkohol, malo je vjerojatno, da će se on ili ona pridržavati takve zabrane. Pokušajte otvoreno razgovarati o pijenju alkohola sa svojom kćerkom ili sinom.
- Stvorite zajedno sa svojom djecom pravila o pijenju alkohola. Zajedno tražite rješenja i kompromise. To jača vlastitu odgovornost vaše djece. Djeci će biti lakše pridržavati se tih pravila.
- Ako se jednom dogodi, da vaše dijete dođe kući, objasnite mu, da se vi brinete za svoje dijete.
- Dogovorite sa svojim partnerom i odredite zajedno jasnu liniju i jasne granice.
- Razmjenjujte iskustva s drugim roditeljima.
- Ako roditelji opaze, da njihova djeca alkohol samo ne iskušavaju, nego ga redovito i obilno piju, tada je njihova briga opravdana. Mnogi mladi pokušavaju tako otkriti, koliko daleko mogu ići. To za roditelje nije uvijek jednostavno. Ali mladi trebaju i ta iskustva i eksperimente, kao i to „ići do granica“, kako bi se dalje razvijali.



16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene:

Trinken, weil es dazugehört?

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

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

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

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



Nema čarobnih recepata, ali ima vrijednih savjeta

Što roditelji mogu učiniti, kako bi zaštitili svoju djecu od ovisnosti? Ne postoji jedan ispravan put za odgoj vašeg djeteta. Ali ima dobrih savjeta i uputa, koji mnogo toga olakšavaju.

- Djecu i mlade treba informirati o djelovanjima, rizicima i opasnostima alkohola.
- Djeca su pažljivi promatrači i promatraju vrlo kritično, kako se njihovi roditelji, rođaci i prijatelji ophode s alkoholom. Roditelji su uzori. Nemojte to podcjenjivati. Pokažite svojoj djeci, da u određenim situacijama uopće ne pijete alkohol, primjerice ako vozite auto ili bicikl.
- Roditelji se, naravno, ne moraju sasvim odreći alkohola. Ipak je dobro, ako vaša djeca vide, da vi alkohol pijete umjereno i radi užitka.
- Samosvijest djece trebala bi ojačati što ranije i trajno. Važno je da vaša djeca nauče reći „ne“. Također i u svojoj skupini.
- Ne kupujte svojoj djeci alkohol. I neka ga oni ne kupuju vama.
- Nemojte davati djeci nikakve živežne namirnice s okusom alkohola, kako se već zarana ne bi navikla na okus alkohola.
- Omogućite svojoj djeci da se nauče odnositi prema alkoholu s puno odgovornosti, ali im također postavite jasne granice.
- Pazite na to, da se poštuju Zaštita mladeži.
- Obratite pozornost u društvima i športskim klubovima, u koje odlaze vaša djeca, kakav je tamo odnos prema alkoholu. Razgovarajte o toj temi s drugima. Razgovarajte s drugim roditeljima, trenerom i odgovornom osobom u društvima. Zajedno se više postiže.
- Dogovorite vrijeme u koje vaša djeca moraju biti kod kuće poslije na primjer jedne zabave. Razgovarajte također o posljedicama, ako kasno dođu kući. Ostanite dosljedni!
- Razgovarajte sa svojom djecom o alkoholu i seksualnosti. Ako se pio alkohol, čine se možda stvari, koje se inače ne rade, a kasnije se zbog njih požali. Zaštita se lako zaboravi. Razgovarajte otvoreno o zaštiti i prezervativima. Uvjerite se da društvo vaše kćeri neće otići i ostaviti niti jednu djevojčicu u pijanom stanju samu na zabavi!



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!



Važno je povjerenje u odnosu između roditelja i djeteta

Mladi, koji imaju povjerenja u svoje roditelje i s njima mogu razgovarati, rjeđe posežu za alkoholom ili drugim opojnim sredstvima, od onih koji kod kuće ne mogu s nikim razgovarati.

- Sjednite češće zajedno s cijelom obitelji i razgovarajte o novostima, o problemima, jednako kao i o onom pozitivnom. Slušajte svoju kćer ili sina i pokažite im, da imate razumijevanja za brige i probleme. Dobra prilika za takve razgovore su zajednički obroci.
- Njeguajte obiteljske tradicije i običaje – na primjer zajednički nedjeljni doručak, šetnje, igre itd. Tako ćete stvoriti jedan temelj za povjerenje.
- Nemojte osloboditi svoju djecu svih zadaća. Ona moraju sama skupljati vlastita iskustva. Tu pripadaju i žalost, bijes i razočaranje. Vaša djeca mogu, primjereno svojoj dobi, preuzeti odgovornost i zadaće. Pustite ih neka sami rješavaju svoje probleme. Pripomognite im onda, kada dalje ne mogu sama.



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.

Alkohol u javnom prometu – poseban rizik

Kad se radi o upravljanju vozilom u javnom prometu, u Njemačkoj je dozvoljena maksimalna vrijednost od 0,5 promila.

Već u malim količinama alkohol utječe na koncentraciju, radnu sposobnost, vid i sposobnost reagiranja. Tko u alkoholiziranom stanju sudjeluje u javnom prometu, dovodi sebe i druge u opasnost.

Tko u javnom prometu upravlja vozilom, iako ima u krvi 0,5 promila ili više alkohola, krši propis i mora računati s novčanom kaznom (do 1.500 EUR), te obično i s kaznenim bodovima u Središnjem prometnom registru kao i zabranom vožnje.

Za vrijeme dvogodišnjeg probnog roka nakon položenog vozačkog ispita i sve do navršene 21. godine života vrijedi potpuna zabrana alkohola kod upravljanja vozilom.

Savjeti

Zajedno razmislite o tome, kako da vaše dijete sigurno stigne kući poslije zabave, iz diska ili sa slavlja:

- Možda postoje javna prijevozna sredstva, koje vaše dijete može koristiti zajedno s prijateljima.
- Jedan ili jedna ostaje trijezna. U skupini će se već ranije odlučiti, tko tu večer neće piti alkohol, te će ostale sigurno dovesti kući. Ali taj prijedlog ne treba biti za ostatak skupine „zeleno svjetlo“ da se nesputano mogu opiti. I pijani suvozači mogu značajno utjecati na sigurnost u vožnji!
- Vaš sin ili kćerka možda mogu prenočiti na licu mjesta (na primjer kod prijatelja), kako ne bi riskirali vožnju kući.
- Vaše dijete može možda s prijateljem pozvati taksi i podijeliti troškove. Ako to nije moguće, mogu se uključiti odrasli. Roditelji mladih prijatelja mogu se međusobno dogovoriti, da naizmjenice dolaze po djecu i odvoze ih kućama. Na taj način djeca ne moraju sama voziti odnosno ne moraju ulaziti u vozilo alkoholiziranog vozača.
- I ovdje su roditelji uzor. Ne vozite, ako ste pili alkohol!





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!

Previše je nezdravo

Ako alkohol piju redovito, kako bi prividno riješili svoje probleme i zaboravili na svakodnevnu frustraciju i stres, postaje ozbiljno. To vrijedi ne samo za mlade nego i za odrasle. Mislite na svoju ulogu uzora!

Mladi piju alkohol uglavnom neredovito, ali zato katkad u velikim količinama. Ova "prekomjerna konzumacija alkohola" može postati opasna.

Više se ne može kontrolirati vlastito ponašanje i lakše se događaju nesreće. Povećava se spremnost na nasilje. Moguće je trovanje alkoholom i koma.

Ako slutite ili ste uvjereni, da se vaša kći ili vaš sin namjerno redovito opijaju, trebali biste pokušati razgovarati sa svojim djetetom o svojim brigama i strahovima.

Pokušajte, otvoreno i neutralno započeti takav razgovor. Predbacivanja otežavaju. Ako takav razgovor nije moguć, ostavite svom djetetu malu zabilješku jer i tako nešto može potaknuti.

Također može pomoći da dobijete podršku i pomoć izvana. Drugi roditelji doživljavaju slično. Razmjena iskustava s njima može pomoći. I savjetovališta mogu pružiti podršku.



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.



Kad alkohol postaje problem

Ako se redovito pije previše alkohola, on škodi zdravlju. Upravo kod djece i mladih to može dovesti do toga, da se tijelo, ali i mozak, nepravilno i nepotpuno razvija.

Tijelo se navikava na alkohol. Iz toga može nastati ovisnost. Biti ovisan nije samo pitanje količine pića. To znači i potrebu za alkoholom kako bi se dobro osjećalo. Bez toga se više ne može. Ovisnost je bolest.

Obilježja ovisnosti su:

- Postoji potreba za alkoholom i ne može se više bez njega.
- Potreba za alkoholom je sve veća.
- Često se pije više alkohola, nego što se mislilo.
- Usprkos negativnim posljedicama u svakodnevici, pije se.

Ne čekajte, ako kod svojeg djeteta ustanovite sljedeće promjene. Tada je pitanje vremena kako bi se nešto poduzelo:

- loši uspjesi u školi ili zanatu
- gubitak zanimanja i bezvoljnost da se nešto više učini
- razdražljivost, pasivnost, ćudljivost
- gubitak prijatelja
- novčani problemi
- popuštanje koncentracije i sposobnosti opažanja
- pogoršanje zdravlja
- gubitak kontrole nad konzumacijom alkohola

„Krise“ spadaju u svakodnevicu mladih. Ako je vaše dijete mrzovoljno i razdražljivo, to može biti sasvim normalno. Potraje li to duže vrijeme ili pojave li se druge čudne stvari, ne oklijevajte zatražiti pomoć (vidi adrese u dodatku)!



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)!

Gdje ćete naći podršku?

U gotovo svim gradovima i okruzima u Baden-Württembergu postoje tzv. ovlaštene službenici za ovisnosti. Oni mogu dati informaciju o tome, koja služba je za vas najbolji sugovornik, te mogu posredovati da dođete primjerice do savjetovališta.

Put u savjetovalište je često težak. Ipak, taj korak se isplati. Zaposlenice i zaposlenici savjetovališta pružaju stručnu podršku u pitanjima odgoja i drugim društvenim temama kao i kod problema ovisnosti na samom početku.

Stručnjaci u savjetovalištima su sposobni stručnjaci koji, uz profesionalan pristup, objektivno mogu rješavati vaše obiteljske probleme. Oni imaju obvezu šutnje. Oni mogu pomoći u razjašnjavanju nesporazuma između članova obitelji. Oni mogu savjetovati i pri tom pružati potporu u nalaženju zajedničkih rješenja.

I u općinama, crkvama, džamijama itd. mogu vam dati informacije te razgovarati s vama o problemima – razgovor je često prvi korak prema promjeni.

Gdje mogu naći podršku u Baden-Württembergu?

Ovdje ćete pronaći adrese, na kojima možete stupiti u kontakt s ovlaštenim službenicima za ovisnosti. Oni vas tada mogu uputiti na pravu osobu za kontakt u vašem gradu ili vašem okrugu.

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 STUTTGART