

# Μιλώντας για το αλκοόλ

Τι θα πρέπει να γνωρίζουν  
γονείς και παιδαγωγοί



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTART

## Impressum

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



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

### 2. aktualisierte Auflage, April 2018

Die Urheberrechte liegen weiterhin beim Forum Prävention, Bozen.

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

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

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

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

### Ursprungsfassung:

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

### Bildnachweis:

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

griechische Version

## Περιεχόμενα

- 4 Οι νέοι στον δρόμο προς την ενηλικίωση
- 6 Γιατί οι νέοι πίνουν αλκοόλ
- 9 Επίδραση του αλκοόλ
- 10 Σωματικές και ψυχικές αλλαγές που επιφέρει η κατανάλωση αλκοόλ
- 12 Το υπερβολικό αλκοόλ μπορεί να σκοτώσει!
- 14 Επιπτώσεις και κίνδυνοι της κατανάλωσης αλκοόλ στην παιδική και νεανική ηλικία
- 16 Αλκοολούχα ποτά
- 18 Οι γονείς ως πρότυπο
- 19 Τι προβλέπει ο νόμος περί προστασίας ανηλίκων;
- 20 Παιδιά κάτω των 11 ετών – Πολύ μικρά για αλκοόλ
- 22 Παιδιά 12 έως 13 ετών – Πρώτες εμπειρίες
- 24 Νέοι 14 έως 15 ετών – Η ηλικία των πειρασμών
- 26 Νέοι 16 έως 18 ετών – Έφηβοι οι νέοι ενήλικοι: Πίνω αλκοόλ, επειδή έτσι «πρέπει»;
- 28 Όχι στις εύκολες λύσεις, ναι στις πολύτιμες συμβουλές
- 30 Η σημασία της εμπιστοσύνης στη σχέση γονέων-παιδιών
- 32 Αλκοόλ και οδήγηση – ένας μεγάλος κίνδυνος
- 34 Η υπερβολή είναι ανθυγιεινή
- 36 Όταν το αλκοόλ γίνεται πρόβλημα
- 38 Πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη;

## 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?

## Χαιρετιστήριοι λόγος

Ευτυχώς, ανήλικοι και νέοι ενήλικοι καταναλώνουν σήμερα λιγότερο αλκοόλ απ' όπi παλαιότερα. Αυτό προκύπτει από την έκθεση του 2017 περί ναρκωτικών και τοξικομανίας των εντεταλμένων για θέματα ναρκωτικών στη Γερμανική Κυβέρνηση. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έκθεσης έχει μειωθεί η τακτική κατανάλωση αλκοόλ των 12- έως 17-χρονων από 18,6 τοις εκατό το έτος 2005 σε 10,0 τοις εκατό το έτος 2016. Παρά ταύτα το αλκοόλ παραμένει ο σημαντικότερος παράγοντας εξάρτησης στην Γερμανία, του οποίου οι κίνδυνοι για την υγεία εξακολουθούν να υποτιμώνται δραματικά. Κινδυνεύουν όχι μόνο οι πότες, η τακτική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει τα όργανα ακόμα και σε μικρές ποσότητες. Εκτός αυτού αυξάνεται ο κίνδυνος καρκίνου και ασθενειών του κυκλοφοριακού συστήματος. Το παρόν φυλλάδιο «Μιλώντας Για Το Αλκοόλ» απευθύνεται ιδίως σε γονείς, καθώς επίσης παιδαγωγούς και εκπαιδευτικούς.



Αρκετές φορές δεν είναι και τόσο εύκολο να εκτιμήσουν οι ενήλικοι, αν η κατανάλωση αλκοόλ στους νέους οφείλεται σε ακόμη «φυσιολογική» συμπεριφορά τής εφηβείας ή αν η κατανάλωση υποδεικνύει ένα ήδη σοβαρό πρόβλημα. Είναι η νευρική και αγενής συμπεριφορά των νέων, όταν γίνεται συζήτηση περί του αλκοόλ, μόνο ένα επακόλουθο των σημαντικών, σωματικών και ψυχικών μεταβολών στην εφηβεία ή οφείλεται η προέλευσή της σε μια κρίσιμη κατανάλωση αλκοόλ;

Ως γονείς γνωρίζετε ακόμη καλύτερα, ότι μεγαλώνοντας το παιδί, αλλάζου και τα καθήκοντά σας. Εντούτοις παραμένετε το σημαντικότερο πρόσωπο αναφοράς για τα παιδιά σας και συνεπώς, αν ανησυχείτε, θα πρέπει να αναζητάτε τη συζήτηση για τη σωστή συναναστροφή με το αλκοόλ. Για παράδειγμα θα ήταν προσοδοφόρο να ανακαλύψετε, αν η κατανάλωση αλκοόλ θεωρείται φυσιολογική στην παρέα – μια σημαντική ομάδα αναφοράς στη ζωή των νέων. Εάν στα πλαίσια αυτής καταναλώνεται αλκοόλ τακτικά, τότε οι νέοι μπορεί να έχουν την εντύπωση, ότι η τακτική κατανάλωση είναι διαδεδομένη και αποδεχόμενη από την κοινωνία.

Δεν πρέπει να σας πιάνει πανικός, εάν διαπιστώσετε ότι το παιδί σας έχει δοκιμάσει αλκοόλ – όλοι οι νέοι είναι περίεργοι. Όταν όμως οι ενδείξεις για μια μεγαλύτερη κατανάλωση αυξηθούν, είναι σκόπιμο να αναζητήσετε τη συζήτηση. Τις σημαντικότερες υποδείξεις και πληροφορίες γι' αυτή τη συνομιλία θα βρείτε στην παρούσα δημοσίευση.

Μου δίνει μεγάλη χαρά το γεγονός ότι επιτεύχθηκε η έκδοση αυτού του φυλλαδίου. Ελπίζω να σας προσφέρει ερεθίσματα και υποστήριξη, όταν μιλάτε με τα παιδιά σας περί του αλκοόλ και των κινδύνων που προέρχονται απ' αυτό.

Ο δικός σας

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

## Οι έφηβοι στον δρόμο προς την ενηλικίωση

Οι έφηβοι βιώνουν μεγάλες σωματικές αλλά και ψυχικές αλλαγές. Βρίσκονται αντιμέτωποι με νέες και διαφορετικές προσδοκίες και απαιτήσεις και πρέπει να αναλάβουν περισσότερες ευθύνες. Στο πλαίσιο αυτό ανήκει και η κατανάλωση του αλκοόλ.

Κάθε έφηβος πρέπει να ασχοληθεί με το θέμα και να διαμορφώσει δική του άποψη τόσο μέσα στην οικογένεια όσο και στον φιλικό του κύκλο.

Οι γονείς συμβάλλουν τα μέγιστα στο αν και πώς τα παιδιά τους θα αντεπεξέλθουν σε αυτά τα ζητήματα. Ό,τι έχουν μάθει τα παιδιά από τους γονείς στο πλαίσιο της καθημερινής συμβίωσης, το εφαρμόζουν και εκτός οικογένειας.

Για παράδειγμα στο σχολείο, σε κάποια δουλειά που είναι μαθητευόμενοι, στον φιλικό κύκλο. Τα καθήκοντα των γονιών αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, ωστόσο οι γονείς εξακολουθούν να είναι οι βασικοί «οδοδείκτες» και πρότυπα για τα παιδιά τους. Είναι τα πρόσωπα αναφοράς με τα οποία το παιδί μπορεί να επικοινωνήσει.

### 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.





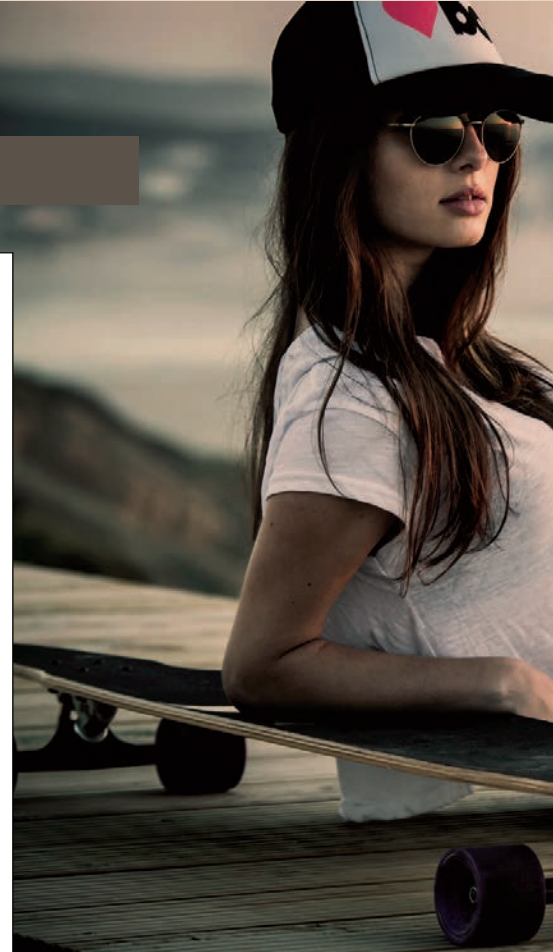
## Γιατί οι νέοι πίνουν αλκοόλ

### Οι ενήλικοι και οι έφηβοι πίνουν αλκοόλ

- επειδή το βρίσκουν γευστικό,
- επειδή «ανεβάζει» τη διάθεση,
- επειδή βρίσκουν ευχάριστη την επίδρασή του,
- επειδή πιστεύουν ότι με τη βοήθειά του μπορούν να κουβεντιάσουν καλύτερα,
- επειδή συνηθίζεται σε ιδιαίτερες περιστάσεις και γιορτές (Πρωτοχρονιά, Χριστούγεννα).

### Οι έφηβοι βρίσκονται ενώπιον μεγάλων απαιτήσεων. Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιτελέσει διάφορες «λειτουργίες»:

- Οι έφηβοι επιθυμούν να φαίνονται ενήλικοι, όπως τα πρότυπά τους.
- Η κατανάλωση αλκοόλ είναι «κουλ» και στην παρέα θέλουν να είναι αποδεκτοί.
- Οι έφηβοι βρίσκουν συναρπαστικό να παραβιάζουν απαγορεύσεις.
- Το αλκοόλ μερικές φορές χρησιμοποιείται ως βοήθημα για την απόδραση από προβλήματα όπως π.χ. δυσκολίες στο σχολείο, τσακωμοί στην οικογένεια, απογοητεύσεις, ερωτικές αποτυχίες κτλ.. όμως, είναι μια λύση επιφανειακή μόνο, αφού τα πραγματικά προβλήματα δεν εξαφανίζονται.
- Τα νεαρά κορίτσια και αγόρια πιστεύουν ότι πίνοντας αλκοόλ «χαλαρώνουν». Πιστεύουν ότι έτσι μπορούν να γνωρίσουν ευκολότερα άλλους ανθρώπους, κυρίως άτομα του άλλου φύλλου.
- Το αλκοόλ γεμίζει το κενό των εφήβων, όταν αισθάνονται ανία και μοναξιά.
- Οι έφηβοι νομίζουν ότι το αλκοόλ τους κάνει δυνατούς. Νομίζουν ότι τους δίνει αυτοπεποίθηση και σβήνει κάθε ανασφάλεια.
- Η κατανάλωση αλκοόλ είναι για πολλούς νέους κάτι θετικό. Όταν δοκιμάζουν για πρώτη φορά αλκοόλ, είναι συχνά για αυτούς σαν ένα βήμα προς την ενηλικίωση.







## 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.





## Επίδραση του αλκοόλ

Η απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα διαρκεί από 30 έως 60 λεπτά. Η διάρκεια αυτή εξαρτάται μεταξύ άλλων και από την περιεκτικότητα ενός ποτού σε αλκοόλ και ανθρακικό. Επίσης, επηρεάζεται από τυχόν προηγούμενη κατανάλωση φαγητού. Η κούραση, η ασθένεια, το στρες ή άλλες αιτίες μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την επίδραση του αλκοόλ.

Δεν υπάρχει καμία δυνατότητα να επιστεύσει κανείς την επαναφορά σε κατάσταση νηφαλιότητας. Δεν βοηθά σ' αυτό ούτε η κατανάλωση φαγητού, φαρμάκων ή καφέ.

Τα αλκοολούχα ποτά είναι γευστικά και «ανεβάζουν» τη διάθεση, όταν καταναλώνονται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Ωστόσο, το αλκοόλ δεν είναι μόνο μία από τις μικρές απολαύσεις της καθημερινότητας. Είναι και ναρκωτικό, δηλητηριώδες για το σώμα. Η κατάχρηση μπορεί να οδηγήσει σε σωματικές βλάβες και σε εξάρτηση.

## 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.

## Σωματικές και ψυχικές αλλαγές

### που επιφέρει η κατανάλωση αλκοόλ

Η τιμή ποσοστού επί τοις χιλίοις δείχνει τη συγκέντρωση οινόπνευματος σε ένα λίτρο αίμα. Το φύλο και το βάρος είναι καθοριστικοί παράγοντες για το ύψος της συγκέντρωσης οινόπνευματος στο αίμα: Οι γυναίκες και τα αδύνατα άτομα μεθούν ευκολότερα. Ήδη οι 0,2 αλκοολικοί βαθμοί μπορούν να μεταβάλλουν το πώς βιώνει ένα άτομο συγκεκριμένες καταστάσεις, καθώς και τη συμπεριφορά του.

Όταν πίνει κανείς αλκοόλ, μπορεί εύκολα να «χάσει το μέτρημα» και να μην συνειδητοποιεί πόσο έχει καταναλώσει. Το οινόπνευμα στο αίμα προκαλεί «σωληνοειδή όραση». Είναι σαν να βλέπει κανείς μέσα από έναν στενό σωλήνα. Η συγκέντρωση γίνεται δύσκολη. Όσο περισσότερο πίνει κανείς, τόσο πιο αργές γίνονται οι αντιδράσεις του. Συμβαίνει συνήθως να υπερεκτιμά το άτομο τις δυνατότητές του και να χάνει τις αναστολές του.

Επίσης, διαταράσσεται η ισορροπία και η ομιλία, το άτομο παραπατά και ψελλίζει. Δύσκολος γίνεται και ο προσανατολισμός. Η μνήμη περιορίζεται. Την επόμενη μέρα είναι πιθανό να υπάρχουν κενά μνήμης. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο δεν μπορεί να ανακαλέσει στη μνήμη του όλα τα γεγονότα.

Οι μύες ατονούν και παρουσιάζεται ανάγκη για εμετό. Το άτομο χάνει τον αυτοέλεγχο και ίσως έχει ακράτεια. Αν η κατανάλωση αλκοόλ συνεχιστεί ή αν η κατανάλωση είναι εξαρχής γρήγορη και απότομη, το άτομο μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του. Η θερμοκρασία του σώματος πέφτει. Αν αυτό συμβεί σε εξωτερικό χώρο, το φθινόπωρο ή το χειμώνα, μπορεί να επέλθει θάνατος από το κρύο. Αν κάποιος μεθυσμένος κάνει εμετό ενώ έχει χάσει τις αισθήσεις του, μπορεί να πνιγεί.





## 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.

## Το υπερβολικό αλκοόλ μπορεί να σκοτώσει!

Όταν το οινόπνευμα ρέει στο αίμα, το άτομο νιώθει να ζεσταίνεται ακόμα και να «καίγεται», όμως στην πραγματικότητα η θερμοκρασία του σώματος πέφτει. Η υπερβολική συγκέντρωση οινόπνευματος στο αίμα μπορεί να έχει ως συνέπεια αδύναμη αναπνοή ή ακόμα και ολοκληρωτική διακοπή της αναπνοής, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Το σώμα προσπαθεί να προστατευτεί από αυτήν την «υπερβολή». Κανονικά, ο μεθυσμένος αποκοιμείται ή νιώθει την ανάγκη εμετού. Αν η κατανάλωση αλκοόλ γίνει πολύ γρήγορα και σε πολύ μεγάλη ποσότητα, το σώμα δεν προλαβαίνει να προστατευτεί έγκαιρα. Μπορεί να επέλθει ο θάνατος.

Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πολύ πιο ευαίσθητοι οργανισμοί. Μπορεί να χάσουν τις αισθήσεις τους πολύ πιο γρήγορα. Τα μικρά παιδιά ήδη με 0,5 αλκοολικούς βαθμούς στο αίμα μπορεί να χάσουν τις αισθήσεις τους και να πεθάνουν.







## 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.

## Επιπτώσεις και κίνδυνοι της κατανάλωσης αλκοόλ στην παιδική και νεανική ηλικία

Τα παιδιά και οι έφηβοι αντιδρούν με μεγαλύτερη ευαισθησία στο αλκοόλ σε σύγκριση με τους ενήλικους. Η σωματική τους ανάπτυξη δεν έχει ολοκληρωθεί. Διάφορα όργανα, για παράδειγμα το συκώτι ή ο εγκέφαλος, αναπτύσσονται ακόμα. Οι έφηβοι που πίνουν συστηματικά πολύ αλκοόλ κινδυνεύουν να υποστούν μόνιμες εγκεφαλικές βλάβες.

Υψηλό κίνδυνο διατρέχουν ιδίως εκείνοι οι έφηβοι που συχνά πίνουν τόσο πολύ, ώστε το επόμενο πρωί να νιώθουν αδιαθεσία ή/και να έχουν πονοκέφαλο (κατάσταση γνωστή ως hangover). Η μνήμη και η προσοχή μπορεί να περιοριστούν, ακόμα και η ικανότητα σκέψης. Οι βλάβες αυτές παραμένουν σε λανθάνουσα κατάσταση και εκδηλώνονται ακόμα και δέκα χρόνια μετά.

Επειδή συνήθως έχουν μικρό σωματικό βάρος, τα παιδιά και οι έφηβοι μεθούν πιο γρήγορα. Αυξάνεται έτσι ο κίνδυνος να προκαλέσουν ατυχήματα και να υποστούν σωματικές βλάβες.

Συχνά, υποτιμάται ο κίνδυνος δηλητηρίασης από οινόπνευμα.

Για ένα παιδί που από 13 ετών πίνει συστηματικά αλκοόλ, η πιθανότητα να αναπτύξει στη διάρκεια της ζωής του προβλήματα συσχετισμένα με το αλκοόλ είναι πολύ μεγαλύτερη σε σύγκριση με ένα παιδί ίδιας ηλικίας που δεν πίνει αλκοόλ.



## 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.

## Αλκοολούχα ποτά

Τα αλκοολούχα ποτά που παρασκευάζονται με βάση τα οινόπνευματώδη (π.χ. ρούμι, βότκα) και οι αλκοολούχοι φρουτοχυμοί ή τα αλκοολούχα ποτά με ανθρακικό είναι δημοφιλή στους εφήβους. Είναι γλυκά και γευστικά και δεν έχουν τόσο έντονη γεύση οινόπνεύματος.

Από τότε που ακρίβυναν τα έτοιμα αλκοολούχα ηδύποτα (γνωστά και ως alcorop), εξαπλώνεται μεταξύ των εφήβων η τάση να αναμιγνύουν μόνοι τους τα ποτά τους.

- Η υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη των ποτών αυτών καλύπτει τη γεύση του οινόπνεύματος. Έτσι, τα ποτά αυτά γίνονται πιο αγαπητά ιδίως στα κορίτσια.
- Τα ποτά με βάση τα οινόπνευματώδη, κυρίως αυτά που παρασκευάζουν μόνοι τους οι έφηβοι, περιέχουν περισσότερο οινόπνευμα από τη μπίρα.
- Η γλυκιά γεύση δίνει την εντύπωση ότι πρόκειται για αναψυκτικό. Οι έφηβοι τα πίνουν λοιπόν και για να ξεδιψάσουν. Κατά συνέπεια, πίνουν περισσότερο και γρηγορότερα. Έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος υπερβολικής κατανάλωσης.
- Μέσω της κατανάλωσης αυτών των αλκοολούχων ηδύποτων, οι έφηβοι συνηθίζουν πολύ νωρίς στα υψηλά επίπεδα οινόπνεύματος.
- Επιπλέον, λόγω της προσθήκης ανθρακικού και ζάχαρης, το οινόπνευμα απορροφάται ταχύτερα από το σώμα.

## 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.





## Οι γονείς ως πρότυπο

Οι γονείς αποτελούν πάντα πρότυπο για τα παιδιά τους. Τα παιδιά μαθαίνουν από τους γονείς πώς να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα, το στρες, τα συναισθήματα, ευχάριστες και δυσάρεστες καταστάσεις.

Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γονείς δεν επιτρέπεται να πίνουν αλκοόλ. Θέστε στον εαυτό σας και στα παιδιά σας σαφή όρια. Στην κουλτούρα μας, το αλκοόλ θεωρείται κυρίως μία από τις μικρές απολαύσεις της καθημερινότητας, άρα πίνετε με μέτρο και μόνο σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Για παράδειγμα, μην πίνετε

- για να καταπολεμήσετε το στρες
- για να λύσετε, φαινομενικά, προβλήματα
- αν οδηγείτε αυτοκίνητο ή κάνετε ποδήλατο.

Προσφέρετε στους επισκέπτες σας και ποτά χωρίς αλκοόλ, όπως π.χ. προσφέρετε μπύρα και κρασί χωρίς αλκοόλ. Μην πιέζετε κανέναν να πιει αλκοόλ.

Ό,τι μαθαίνουν και βιώνουν τα παιδιά μέσα στην οικογένεια μπορεί να τα προστατέψει από μια ενδεχόμενη εξάρτηση.



## 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.

## Τι προβλέπει ο νόμος περί προστασίας ανηλίκων; [Jugendschutzgesetz]

Βασικά, σε δημόσιους χώρους δεν επιτρέπεται η παροχή αλκοόλ σε άτομα κάτω των 16 ετών. Απαγορεύεται επίσης η κατανάλωση. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται η πώληση αλκοόλ σε άτομα κάτω των 16 ετών. Απαγορεύεται επίσης και η προσφορά αλκοόλ σε άτομα κάτω των 16 ετών. Οι νέοι αυτής της ηλικίας απαγορεύεται να καταναλώνουν αλκοόλ δημόσιως!

Οι νέοι από 16 έως 18 ετών επιτρέπεται να αγοράζουν και να πίνουν κρασί, μπύρα κτλ. Δεν επιτρέπεται να αγοράζουν και να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά, όπως βότκα, ρούμι, τεκίλα! Συμπεριλαμβάνονται και τα αλκοολούχα ποτά.

Οι νέοι από 16 έως 18 ετών επιτρέπεται να πηγαίνουν σε εστιατόρια και club έως τα μεσάνυχτα, ακόμα και χωρίς τους γονείς τους.

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.



## Παιδιά κάτω των 11 ετών

### Πολύ μικρά για αλκοόλ

Σε μια κοινωνία όπου οι περισσότεροι ενήλικοι πίνουν αλκοόλ, τα παιδιά μαθαίνουν τη κατανάλωση αλκοόλ πρώτα μέσα στην οικογένεια. Στη Γερμανία είναι σχεδόν παράδοση η κατανάλωση αλκοόλ σε πλήθος περιστάσεων. Πολλοί ανακαλύπτουν τη γεύση του από νωρίς.

#### Φροντίστε να έχετε ξεκάθαρη στάση σχετικά με το θέμα «αλκοόλ» απέναντι στα παιδιά σας!

- Μην ξεχνάτε ότι είστε παράδειγμα για τα παιδιά σας!
- Σε καμία περίπτωση δεν θα έπρεπε οι ενήλικοι να παροτρύνουν παιδιά να πιουν αλκοόλ. Τα παιδιά είναι πολύ μικρά. Το αλκοόλ μπορεί να τα βλάψει ακόμα και σε μικρές ποσότητες.
- Μετά από κάποια γιορτή, μην αφήνετε παρατημένα μισογεμάτα ποτήρια ή μπουκάλια. Το παιδί σας θα μπορούσε να δοκιμάσει, με συνέπεια να υποστεί σωματικές βλάβες.
- Αν το παιδί επιμένει οπωσδήποτε να μάθει τι γεύση έχει το αλκοόλ, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να του δώσετε να δοκιμάσει μία φορά. Σε καμία περίπτωση αυτό δεν θα έπρεπε να γίνει τακτική συνήθεια. Απαγορεύονται τα οινοπνευματώδη ποτά και τα γλυκά λικέρ.
- Θα πρέπει πάντα να εξηγείτε τους λόγους της απαγόρευσης. Για παράδειγμα, πείτε ότι το παιδικό σώμα δεν μπορεί ακόμα να «επεξεργαστεί» το αλκοόλ.







## 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.

## Παιδιά 12 έως 13 ετών –

### Πρώτες εμπειρίες

Σε αυτήν την ηλικία πολλά κορίτσια και αγόρια αποκτούν τις πρώτες συγκεκριμένες εμπειρίες τους σε σχέση με το αλκοόλ. Έχουν περιέργεια, δοκιμάζουν, θέλουν να ξέρουν τι επίδραση έχει. Κατά κανόνα, αυτή είναι μια μεταβατική φάση.

**Μην πανικοβάλλεστε, μιλήστε για το θέμα αυτό και παραμείνετε σε εγρήγορση!**

Δεν θα έπρεπε να υπερτιμήσετε μια πρώτη εμπειρία κατανάλωσης αλκοόλ, ούτε όμως και να την υποτιμήσετε ή να την αγνοήσετε. Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με τους κινδύνους που ενέχει η κατανάλωση αλκοόλ. Δείτε τη σχετική παράγραφο «Σωματικές και ψυχικές αλλαγές που επιφέρει η κατανάλωση αλκοόλ», σε αυτό το έντυπο.







## 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“.

## Νέοι 14 έως 15 ετών – Η ηλικία των πειρασμών

Σε αυτήν την ηλικία, οι έφηβοι θέλουν να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους και τα όριά τους. Επίσης, οι έφηβοι κυκλοφορούν συχνότερα χωρίς την παρουσία ενηλίκων και θέλουν να αποκτήσουν εμπειρίες και να διασκεδάσουν. Περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Οι ευκαιρίες κατανάλωσης αλκοόλ αυξάνονται σε αυτήν την ηλικία. Παρά τη νομική απαγόρευση, η πρόσβαση στο αλκοόλ είναι συνήθως εύκολη σε αυτήν την ηλικία.

### Επιδιώξτε τη συζήτηση και θέστε σαφείς κανόνες!

- Αν επιχειρήσετε να εμποδίσετε εντελώς τα παιδιά σας, σε αυτήν την ηλικία, από το να καταναλώσουν αλκοόλ, μπορεί να πετύχετε το αντίθετο. Δηλαδή, θα αυξηθεί το ενδιαφέρον των παιδιών σας για το αλκοόλ.
- Αν διαπιστώσετε ότι η κόρη ή ο γιος σας ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για το αλκοόλ, προσπαθήστε να διδάξετε την υπεύθυνη κατανάλωση.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται ελεύθερο χώρο, αλλά παράλληλα σαφή και έγκυρα όρια!
- Φοβάστε ότι το παιδί σας επηρεάζεται από τους φίλους του; Δεν μπορείτε να επιλέξετε τους φίλους του παιδιού σας, μπορείτε όμως να παρακολουθείτε και να ελέγχετε την κατάσταση από κοντά με γονικό ενδιαφέρον.
- Γνωρίστε τους φίλους του παιδιού σας. Καλέστε τους στο σπίτι σας. Έτσι θα μπορέσετε να σχηματίσετε μια καλύτερη εικόνα. Μην ξεχνάτε ότι για το παιδί σας οι φίλοι είναι σημαντικόι. Μην έχετε γενικά αρνητική στάση απέναντι στους φίλους του παιδιού σας.
- Θέλει το παιδί σας να κάνει πάρτι στο σπίτι; Κάντε μια ξεκάθαρη συμφωνία: Στο πάρτι δεν θα υπάρχει αλκοόλ! Σκεφτείτε μαζί τις εναλλακτικές λύσεις, π.χ. κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ. Μπορείτε να βρείτε καταπληκτικές συνταγές δωρεάν στην ιστοσελίδα της Ομοσπονδιακής Κεντρικής Υπηρεσίας Ενημέρωσης σε Θέματα Υγείας ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Το να εμπιστευέστε το παιδί σας δεν σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται να θέτετε όρια. Το αντίθετο ισχύει: Τα όρια είναι σημαντικοί οδοδείκτες και δίνουν στα παιδιά το αίσθημα ασφάλειας.







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

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

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

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

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

## Νέοι 16 έως 18 ετών – Έφηβοι οι νέοι ενήλικοι:

### Πίνω αλκοόλ, επειδή έτσι «πρέπει»;

Οι έφηβοι θέλουν να αποστασιοποιηθούν από τους γονείς, τους δασκάλους κτλ. δηλαδή από τους ενήλικους. Ταυτόχρονα, θέλουν να λαμβάνουν τις δικές τους αποφάσεις και «να τους παίρνουν στα σοβαρά». Θέλουν, δηλαδή, να είναι «ενήλικοι».

Οι έφηβοι και οι νέοι μεθούν συχνότερα. Στη φάση αυτή, προτιμούνται περισσότερο τα «σκληρά» ποτά, για παράδειγμα η βότκα ή το ρούμι. Πίνουν συνήθως σε πάρτι, σε club, μαζί με άλλους, με φίλους ή με την παρέα. Και μερικές φορές, επειδή οι έφηβοι νομίζουν ότι έτσι πρέπει, για να γιορτάσουν κάτι ή για διασκέδαση.

Σύμφωνα με τον νόμο περί προστασίας ανηλίκων, οι νέοι ηλικίας 16-18 επιτρέπεται να καταναλώνουν μπύρα, κρασί και σαμπάνια, ωστόσο τα «σκληρά» ποτά απαγορεύονται.

- Αν απαγορεύσετε σε έναν δεκαεξάχρονο το αλκοόλ, είναι μάλλον απίθανο να μην παραβιάσει αυτήν την απαγόρευση. Δοκιμάστε να μιλήσετε ανοικτά με την κόρη ή το γιό σας σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ.
- Ορίστε μαζί με τα παιδιά σας κανόνες κατανάλωσης αλκοόλ. Αναζητήστε μαζί λύσεις και συμβιβασμούς. Αυτό ενισχύει την προσωπική ευθύνη των παιδιών σας. Έτσι θα είναι ευκολότερο για τα παιδιά σας να τηρούν αυτούς τους κανόνες.
- Αν συμβεί μία φορά να έρθει το παιδί σας μεθυσμένο σπίτι, εξηγήστε του ότι νοιάζεστε.
- Μιλήστε με τον/την σύντροφό σας και ορίστε από κοινού μια σαφή γραμμή και σαφείς κανόνες.
- Ανταλλάξτε απόψεις με άλλους γονείς.
- Αν οι γονείς παρατηρούν ότι τα παιδιά τους όχι μόνο δοκιμάζουν αλκοόλ, αλλά πίνουν συστηματικά και σε μεγάλη ποσότητα, τότε η ανησυχία τους είναι δικαιολογημένη. Πολλοί έφηβοι θέλουν να μάθουν μέχρι πού μπορούν να φτάσουν. Αυτό δεν είναι πάντα εύκολο για τους γονείς. Ωστόσο, οι έφηβοι χρειάζονται αυτές τις εμπειρίες και αυτά τα πειράματα, το να φτάνουν στα όριά τους, για να μπορούν να εξελιχθούν.



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

### Trinken, weil es dazugehört?

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

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

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

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





## Όχι στις εύκολες λύσεις, ναι στις πολύτιμες συμβουλές

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να προστατέψουν τα παιδιά τους από την εξάρτηση; Δεν υπάρχει ένας και μοναδικός σωστός δρόμος για την ανατροφή των παιδιών. Υπάρχουν όμως αποτελεσματικές συμβουλές και υποδείξεις που διευκολύνουν κάπως τα πράγματα.

- Τα παιδιά και οι έφηβοι θα πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τις επιδράσεις και τους κινδύνους του αλκοόλ.
- Τα παιδιά είναι προσεκτικοί παρατηρητές και εξετάζουν πολύ κριτικά πώς οι γονείς, οι συγγενείς και οι φίλοι κάνουν χρήση του αλκοόλ. Οι γονείς είναι το παράδειγμα. Μην υποτιμάτε αυτό το γεγονός. Δείξτε στα παιδιά σας ότι σε συγκεκριμένες περιστάσεις δεν πίνετε καθόλου αλκοόλ, για παράδειγμα, όταν οδηγείτε αυτοκίνητο ή κάνετε ποδήλατο.
- Φυσικά και δεν είναι υποχρεωτικό οι γονείς να απέχουν εντελώς από την κατανάλωση αλκοόλ. Είναι όμως καλό να βλέπουν τα παιδιά σας ότι πίνετε αλκοόλ με μέτρο και για την απόλαυση.
- Η αυτοπεποίθηση των παιδιών θα πρέπει να ενισχύεται όσο το δυνατόν νωρίτερα και συνεχώς. Είναι σημαντικό τα παιδιά σας να μάθουν να λένε «όχι». Ακόμα και σε μια ομάδα ή παρέα.
- Μην αγοράζετε στα παιδιά σας αλκοόλ. Επίσης, μην τους ζητάτε να αγοράσουν για εσάς.
- Μην δίνετε στα παιδιά σας τρόφιμα με γεύση αλκοόλ, ώστε να μην συνηθίσουν από νωρίς στη γεύση.
- Δώστε στα παιδιά σας τη δυνατότητα να μάθουν πώς να καταναλώνουν υπεύθυνα αλκοόλ και επίσης θέστε σαφή όρια.
- Φροντίστε να τηρείτε και εσείς και τα παιδιά σας το νόμο προστασίας περί ανηλίκων.
- Σε συλλόγους ή σε αθλητικά σωματεία, όπου πηγαίνουν τα παιδιά σας, προσέξτε πώς αντιμετωπίζεται το αλκοόλ. Συζητήστε αυτό το θέμα και με άλλα άτομα. Μιλήστε με άλλους γονείς, με τον προπονητή και τους υπεύθυνους των συλλόγων. Μαζί μπορείτε να πετύχετε περισσότερα.
- Συμφωνήστε μια ώρα την οποία τα παιδιά σας θα πρέπει να είναι σπίτι π.χ. μετά από κάποιο πάρτι. Συζητήστε και ποιες θα είναι οι επιπτώσεις, αν αργήσουν να επιστρέψουν σπίτι. Να είστε συνεπείς!
- Μιλήστε με τα παιδιά σας σχετικά με το αλκοόλ και το σεξ. Όταν έχει πει κανείς αλκοόλ, ίσως κάνει πράγματα που δεν θα έκανε και αργότερα το μετανιώσει. Η προφύλαξη είναι κάτι που ξεχνιέται εύκολα. Μιλήστε ανοικτά για τις απορίες που αφορούν την προφύλαξη και τα προφυλακτικά. Βεβαιωθείτε ότι η παρέα της κόρης σας δεν θα αφήσει καμία κοπέλα μεθυσμένη μόνη της σε ένα πάρτι!



## 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!



## Η σημασία της εμπιστοσύνης στη σχέση γονέων-παιδιών

Οι έφηβοι που εμπιστεύονται τους γονείς τους και μπορούν να συζητήσουν μαζί τους καταφεύγουν σπανιότερα στο αλκοόλ ή σε άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες, σε σύγκριση με εκείνους που δεν έχουν κανέναν στο σπίτι για να μιλήσουν.

- Φροντίστε να συγκεντρώνετε οικογενειακώς και να συζητάτε για διάφορα επίκαιρα θέματα. Μιλήστε για προβλήματα, αλλά και θετικά πράγματα. Ακούστε την κόρη/τον γιο σας και δείξτε κατανόηση για τα προβλήματα και τις ανησυχίες τους. Μια καλή ευκαιρία για τέτοιες συζητήσεις είναι τα κοινά γεύματα.
- Τηρείτε τις οικογενειακές παραδόσεις και διάφορες συνήθειες. Για παράδειγμα, κυριακάτικο πρωινό όλοι μαζί, περίπατοι, παιχνίδια κτλ. Έτσι μπορείτε να δημιουργήσετε βάσεις εμπιστοσύνης.
- Μην απαλλάσσετε τα παιδιά σας από τα «βάρη» τους. Πρέπει να αποκτήσουν τις δικές τους εμπειρίες. Η λύπη, ο θυμός και η απογοήτευση είναι μέρος αυτής της διαδικασίας. Τα παιδιά μπορούν, ανάλογα με την ηλικία τους, να αναλάβουν ευθύνες και καθήκοντα. Αφήστε τα να λύνουν μόνα τους προβλήματα. Να τα υποστηρίζετε, όταν βρίσκονται σε αδιέξοδο.





## 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.

## Αλκοόλ και οδήγηση – ένας μεγάλος κίνδυνος

Στη Γερμανία, η μέγιστη τιμή που ισχύει για την οδήγηση αυτοκινήτων στο οδικό δίκτυο είναι 0,5 αλκοολικοί βαθμοί.

Ακόμα και σε μικρές ποσότητες, το αλκοόλ μειώνει τη συγκέντρωση, την απόδοση, την όραση και τα αντανακλαστικά. Όσοι οδηγούν υπό την επήρεια αλκοόλ, κινδυνεύουν οι ίδιοι και θέτουν σε κίνδυνο και τους άλλους.

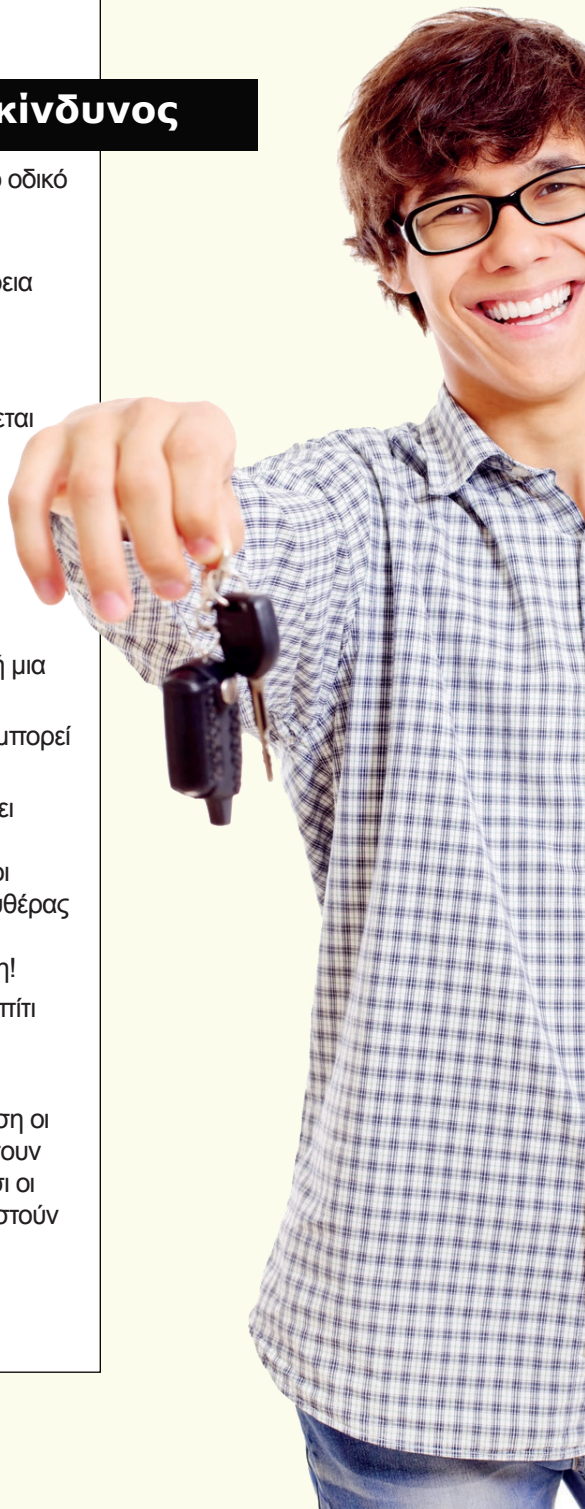
Όποιος οδηγεί αυτοκίνητο στο οδικό δίκτυο με 0,5 αλκοολικούς βαθμούς ή περισσότερο στο αίμα του, συμπεριφέρεται παράνομα και ενδέχεται να πληρώσει χρηματικό πρόστιμο (έως 1.500 ευρώ), κατά κανόνα επιβαρύνεται το μητρώο του στο πόνιτ σύστημα με βαθμούς ποινής και μπορεί να του αφαιρεθεί ακόμα και το δίπλωμα.

Κατά τη διάρκεια του δίχρονου δοκιμαστικού χρόνου, μετά την απόκτηση του διπλώματος οδήγησης, και για τους πάντες κάτω των 21 ετών ισχύει απόλυτη ποτοαπαγόρευση κατά την οδήγηση.

### Συμβουλές

Σκεφτείτε από κοινού πώς το παιδί σας μετά από ένα πάρτι, από το club ή μια γιορτή θα επιστρέψει ασφαλές στο σπίτι:

- Ίσως υπάρχουν δημόσια μέσα μαζικής μεταφοράς που το παιδί σας μπορεί να χρησιμοποιήσει μαζί με τους φίλους τους.
- Κάποιος από την παρέα θα πρέπει να μην πει. Στην παρέα θα πρέπει να συμφωνηθεί εκ των προτέρων ποιος δεν θα πει καθόλου αλκοόλ το συγκεκριμένο βράδυ και θα φροντίσει να επιστρέψουν οι υπόλοιποι ασφαλείς στα σπίτια τους. Αυτή η πρόταση, ωστόσο, δεν δίνει το ελεuthέρας στους υπόλοιπους να πιουν αχαλίνωτα. Ακόμα και οι μεθυσμένοι συνεπιβάτες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ασφαλή οδήγηση!
- Ο γιος/η κόρη σας μπορεί ενδεχομένως να διανυκτερεύσει π.χ. στο σπίτι φίλων, ώστε να μην εκτεθεί σε κινδύνους επιστρέφοντας στο σπίτι.
- Το παιδί σας ίσως μπορεί να μοιραστεί ένα ταξί με φίλους.
- Αν δεν υπάρχουν αυτές οι δυνατότητες, μπορούν να αναλάβουν δράση οι γονείς. Οι γονείς εφήβων που είναι φίλοι μπορούν π.χ. να συμφωνήσουν να παραλαμβάνουν τα παιδιά και να τα πηγαίνουν σπίτι εναλλάξ. Έτσι οι έφηβοι δεν θα είναι αναγκασμένοι να οδηγήσουν οι ίδιοι ή να επιβιβαστούν σε αυτοκίνητο μεθυσμένου οδηγού.
- Και εδώ οι γονείς δίνουν το παράδειγμα. Μην οδηγείτε, αφού έχετε καταναλώσει αλκοόλ!



## 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!



## Η υπερβολή είναι ανθυγιεινή

Αν χρησιμοποιείτε τη συστηματική κατανάλωση αλκοόλ για να λύσετε επιφανειακά τα προβλήματά σας και να ξεχάσετε το καθημερινό στρες και άγχος, τα πράγματα γίνονται ανησυχητικά. Το ίδιο ισχύει και για εφήβους και για ενήλικες. Μην ξεχνάτε τον ρόλο σας ως παράδειγμα!

Οι έφηβοι συνήθως δεν πίνουν τακτικά, καταναλώνουν όμως κάποιες φορές αλκοόλ σε μεγάλες ποσότητες. Αυτά τα μεθύσια μπορεί να είναι επικίνδυνα.

Το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του και τα ατυχήματα συμβαίνουν ευκολότερα. Η τάση για βίαιη αντίδραση αυξάνεται. Επιπλέον, είναι πιθανή η δηλητηρίαση από οινόπνευμα που μπορεί να επιφέρει κύμα.

Αν υποψιάζεστε ή είστε βέβαιοι ότι η κόρη/ο γιος σας μεθά σκόπιμα και συστηματικά, θα πρέπει να προσπαθήσετε να μιλήσετε με το παιδί σας για τις ανησυχίες και τις αγωνίες σας.

Προσπαθήστε να ξεκινήσετε την κουβέντα ανοικτά και ουδέτερα.

Η επίρριψη κατηγοριών δυσχεραίνει τα πράγματα. Αν μια τέτοια συζήτηση δεν είναι εφικτή, αφήστε ένα μικρό σημείωμα στο παιδί σας. Ακόμα και κάτι τέτοιο μπορεί να βοηθήσει στην επικοινωνία.

Ίσως είναι χρήσιμο να αναζητήσετε εξωτερική υποστήριξη και βοήθεια. Υπάρχουν και άλλοι γονείς με παρόμοια βιώματα. Η ανταλλαγή απόψεων μπορεί να βοηθήσει. Ακόμα και τα συμβουλευτικά κέντρα μπορούν να σας βοηθήσουν.



## 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.



## Όταν το αλκοόλ γίνεται πρόβλημα

Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ σε μεγάλη ποσότητα βλάπτει την υγεία. Ιδιαίτερα στα παιδιά και στους εφήβους, το σώμα αλλά και ο εγκέφαλος μπορεί να μην αναπτυχθούν σωστά ή πλήρως. Το σώμα συνηθίζει στο αλκοόλ. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να εμφανιστεί εξάρτηση.

Η εξάρτηση δεν συνδέεται μόνο με την ποσότητα κατανάλωσης. Σημαίνει ότι το άτομο χρειάζεται το αλκοόλ για να αισθάνεται καλά. Δεν μπορεί πλέον χωρίς αυτό. Η εξάρτηση είναι ασθένεια.

### Τα σημάδια της εξάρτησης:

- Το άτομο χρειάζεται το αλκοόλ και δεν μπορεί χωρίς αυτό.
- Το άτομο χρειάζεται όλο και περισσότερο αλκοόλ.
- Συχνά, το άτομο πίνει περισσότερο αλκοόλ από όσο είχε σκοπό να πει.
- Το άτομο εξακολουθεί να πίνει παρά τις αρνητικές συνέπειες στην καθημερινότητά του.

Προσέξτε, αν διαπιστώσετε στο παιδί σας τις παρακάτω αλλαγές. Ίσως είναι ώρα να δράσετε:

- Μειωμένη απόδοση στο σχολείο ή στη σχολή
- Απώλεια ενδιαφερόντων, καμία διάθεση να κάνει πράγματα
- Εκνευρισμός, αδράνεια, κυκλοθυμία
- Απώλεια φίλων
- Οικονομικά προβλήματα
- Αδυναμία συγκέντρωσης και προσοχής
- Επιδείνωση της υγείας
- Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης αλκοόλ

Οι έφηβοι βιώνουν «κρίσεις» καθημερινά. Αν το παιδί σας είναι κυκλοθυμικό και ευερέθιστο, αυτό μπορεί να είναι κάτι εντελώς φυσιολογικό. Αν όμως αυτή η κατάσταση είναι διαρκής ή αν επιπλέον παρατηρήσετε και άλλες ενδείξεις, μην διστάσετε και ζητήστε βοήθεια (βλ. διευθύνσεις στο παράρτημα)!





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)!

## Πού μπορείτε να βρείτε υποστήριξη;

Σχεδόν σε όλες τις πόλεις και επαρχίες του κρατιδίου της Βάδης-Βυρτεμβέργης μπορείτε να βρείτε άτομα αρμόδια για την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων. Μπορούν να σας δώσουν πληροφορίες σχετικά με την κατάλληλη υπηρεσία που ενδείκνυται για την περίπτωσή σας και μπορούν να σας παραπέμψουν σε κάποιο συμβουλευτικό κέντρο.

Ο δρόμος προς κάποιο συμβουλευτικό κέντρο είναι συνήθως δύσκολος. Ωστόσο, κάντε αυτό το βήμα, διότι αξίζει. Οι άνθρωποι που στελεχώνουν τα συμβουλευτικά κέντρα παρέχουν εξειδικευμένη υποστήριξη σε ερωτήματα σχετικά με την διαπαιδαγώγηση και άλλα κοινωνικά θέματα, καθώς και σχετικά με τα πρώτα στάδια των προβλημάτων εξάρτησης.

Οι ειδικοί των συμβουλευτικών κέντρων μπορούν να αντιμετωπίσουν τα οικογενειακά προβλήματα αντικειμενικά και με επαγγελματικό τρόπο. Είναι υποχρεωμένοι να τηρούν το απόρρητο. Μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση παρεξηγήσεων μεταξύ των μελών μιας οικογένειας. Μπορούν να παράσχουν συμβουλές και υποστήριξη για την εξεύρεση κοινών λύσεων.

Μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε σε κοινωνικά κέντρα, εκκλησίες, τζαμιά κτλ. για να βρείτε πληροφορίες και να συζητήσετε από κοινού με τους εκεί αρμόδιους τα προβλήματά σας. Συχνά, μια συζήτηση είναι το πρώτο βήμα προς την αλλαγή!

## Πού μπορώ να βρω υποστήριξη στη Βάδη-Βυρτεμβέργη;

Εδώ θα βρείτε τις διευθύνσεις μέσω των οποίων μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους υπεύθυνους της εκάστοτε κοινότητας για θέματα εξάρτησης από ουσίες. Τα άτομα αυτά μπορούν έπειτα να σας παραπέμψουν στους κατάλληλους αρμόδιους στην πόλη ή επαρχία όπου κατοικείτε.

**Landratsamt Alb-Donau-Kreis/  
Stadt Ulm**  
Wilhelmstraße 23-25  
89073 Ulm  
Tel.: 0731 185-0  
[www.alb-donau-kreis.de](http://www.alb-donau-kreis.de)  
[info@alb-donau-kreis.de](mailto:info@alb-donau-kreis.de)

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

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

**Landratsamt Bodenseekreis**  
Albrechtstraße 75  
88045 Friedrichshafen  
Tel.: 07541 204-0  
[www.bodenseekreis.de](http://www.bodenseekreis.de)  
[info@bodenseekreis.de](mailto:info@bodenseekreis.de)

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

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

## Wo finden Sie Unterstützung?

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

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

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

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

## Wo finde ich in Baden-Württemberg Unterstützung

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

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

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

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

**Landratsamt Esslingen**  
Pulverwiesen 11  
73726 Esslingen  
Tel.: 0711 3902-0  
[www.landkreis-esslingen.de](http://www.landkreis-esslingen.de)  
[lra@lra-es.de](mailto:lra@lra-es.de)

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

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

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

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

**Landratsamt Heidenheim**  
Felsenstraße 36  
89518 Heidenheim  
Tel.: 07321 321-0  
[www.landkreis-heidenheim.de](http://www.landkreis-heidenheim.de)  
[post@landkreis-heidenheim.de](mailto:post@landkreis-heidenheim.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Landratsamt Ortenaukreis**  
Badstraße 20  
77652 Offenburg  
Tel.: 0781 805-0  
[www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)  
[landratsamt@ortenaukreis.de](mailto:landratsamt@ortenaukreis.de)

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

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

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

**Landratsamt Ravensburg**  
Gartenstraße 107  
88212 Ravensburg  
Tel.: 0751 85-3213  
[www.landkreis-ravensburg.de](http://www.landkreis-ravensburg.de)  
[ira@landkreis-ravensburg.de](mailto:ira@landkreis-ravensburg.de)

**Landratsamt Rems-Murr-Kreis**  
Alter Postplatz 10  
71332 Waiblingen  
Tel.: 07151 501-0  
[www.rems-murr-kreis.de](http://www.rems-murr-kreis.de)  
[info@rems-murr-kreis.de](mailto:info@rems-murr-kreis.de)

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

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

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

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

**Landratsamt Schwarzwald-Baar-Kreis**  
Am Hopfbühl 2  
78048 Villingen Schwenningen  
Tel.: 07721 913-0  
[www.schwarzwald-baar-kreis.de](http://www.schwarzwald-baar-kreis.de)  
[landratsamt@lraskb.de](mailto:landratsamt@lraskb.de)

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

**Stadt Stuttgart**  
Schloßstraße 91  
70176 Stuttgart  
Tel.: 0711 71659300  
[www.stuttgart.de/Gesundheitsamt](http://www.stuttgart.de/Gesundheitsamt)  
[gesundheitsfoerderung@stuttgart.de](mailto:gesundheitsfoerderung@stuttgart.de)

**Landratsamt Tübingen**  
Wilhelm-Keil-Straße 50  
72072 Tübingen  
Tel.: 07071 207-0  
[www.kreis-tuebingen.de](http://www.kreis-tuebingen.de)  
[post@kreis-tuebingen.de](mailto:post@kreis-tuebingen.de)

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

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

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



## Kontakt

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

Überreicht durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTART