

# Parliamo di alcol

Tutto quello che  
genitori ed educatori  
dovrebbero sapere



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: Sergej Furtaev / Seite 34,35: K.- P. Adler / Seite 36,37: carla9 – alle Fotos bei fotolia.com

italienische Version

## Indice

- 4    Giovani che diventano adulti
- 6    Perché le ragazze e i ragazzi consumano alcol
- 9    Effetti dell'alcol
- 10   Effetti del consumo di alcol sul fisico e sulla psiche
- 12   Troppo alcol può essere mortale!
- 14   Effetti e rischi del consumo di alcol nell'infanzia e nell'età adolescenziale
- 16   Cocktail alcolici
- 18   I genitori come modello
- 19   Che cosa dice la Legge per la tutela dei giovani?
- 20   Bambini sotto gli 11 anni – Troppo piccoli per l'alcol
- 22   Bambini dai 12 ai 13 anni – Prime esperienze
- 24   Dai 14 ai 15 anni – L'età delle tentazioni
- 26   Dai 16 ai 18 anni – Ragazzi o giovani adulti: bere perché è normale?
- 28   Nessuna ricetta miracolosa, solo preziosi consigli
- 30   La fiducia nel rapporto genitori-figli è importante
- 32   L'alcol e la guida – un rischio particolare
- 34   Il troppo stroppia
- 36   Quando l'alcol diventa un problema
- 38   Dove potete trovare aiuto?

## 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?

# Indirizzo di salute

Fortunatamente il consumo di alcol tra minorenni e giovani è lievemente inferiore oggi rispetto al passato. Questo è ciò che si evince dalla Relazione su droghe e dipendenze 2017 del Commissariato Federale per le Droghe. Secondo la Relazione il consumo regolare di alcol tra i giovani tra i 12 e i 17 anni è diminuito dal 18,6 % del 2005 al 10,0 % nel 2016. Tuttavia, l'alcol è ancora il principale fattore di dipendenza in Germania, i cui rischi per la salute continuano ad essere drammaticamente sottovalutati. Non sono a rischio solo i consumatori abituali, l'alcol può avere effetti dannosi sugli organi anche se assunto regolarmente in piccole quantità. Aumenta, inoltre, il rischio di tumori e malattie cardiocircolatorie.

Questa brochure "Parliamo di alcol" è indirizzata soprattutto ai genitori, ma anche a pedagoghi.

Talvolta non è così semplice per gli adulti capire se il consumo di alcol da parte dei giovani sia un "normale" comportamento tipico dell'età o se tale consumo sia già indice di un problema più grave. Quando si parla della questione alcol, l'atteggiamento infastidito e sfacciato dei giovani è solo l'effetto dei grandi cambiamenti a livello fisico e psichico della pubertà o questo trova origine in un consumo critico di alcol?

Da genitori sapete benissimo che i vostri compiti cambiano con la crescita dei ragazzi. Tuttavia, siete sempre importanti referenti per i vostri figli e, se siete preoccupati, dovrete quindi cercare di parlare anche del giusto rapporto con l'alcol. È utile, ad esempio, scoprire se il consumo di alcol sia normale tra gli amici e in gruppi di riferimento importanti nella vita dei ragazzi. Se si beve regolarmente alcol, i ragazzi possono avere l'impressione che il consumo regolare sia generalmente diffuso e accettato nella società.

Certamente non bisogna farsi prendere dal panico se si scopre che il proprio figlio ha provato a bere alcol. Tutti i ragazzi sono curiosi. Se i segnali di un consumo maggiore si fanno più chiari, però, è importante cercare il dialogo. Troverete le istruzioni e le informazioni più importanti per questo dialogo in questa pubblicazione.

Sono molto felice che questa brochure sia finalmente stata pubblicata. Spero che possa offrire degli spunti e un aiuto nell'affrontare con i vostri figli il tema dell'alcol e dei relativi pericoli.

Il vostro



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

## Giovani che diventano adulti

I giovani non vivono solo grandi cambiamenti fisici e psichici. Si trovano di fronte a nuovi e diversi compiti e aspettative e devono assumersi maggiori responsabilità. Tra queste anche il rapporto con l'alcol.

Ogni ragazzo deve quindi interessarsi a questa tematica e farsi un'idea, in famiglia come tra gli amici.

I genitori contribuiscono notevolmente al fatto che i figli decidano di far fronte a questi compiti e anche al modo in cui lo fanno. Quello che i ragazzi hanno imparato nella vita di tutti i giorni da e con i genitori sarà poi utilizzato fuori dall'ambiente familiare, ad esempio a scuola, al lavoro, tra gli amici.

I compiti dei genitori cambiano con il passare del tempo, ma:  
i genitori rimangono importanti punti di riferimento e modelli da seguire per i figli e quindi anche importanti interlocutori.

## 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.



# Perché le ragazze e i ragazzi consumano alcol

## Gli adulti e i giovani consumano alcol

- perché è buono,
- perché fa bene all'umore,
- perché ne amano gli effetti,
- perché pensano che li aiuti a interagire,
- perché in particolari ricorrenze e feste (capodanno, Natale) si fa così.

## I giovani si trovano ad affrontare grandi sfide. Il consumo di alcol può quindi svolgere diverse “funzioni”:

- I giovani vogliono fare i grandi – come i loro modelli.
- Bere alcol “fa figo” e non vogliono tirarsi indietro davanti agli amici.
- Per i giovani trasgredire un divieto è eccitante.
- L'alcol viene talvolta utilizzato come uno “strumento” per fuggire dai problemi, come ad esempio difficoltà a scuola, conflitti in famiglia, delusioni, problemi d'amore. Questa è, però, solo una soluzione apparente, i problemi reali non spariscono.
- Le ragazze e i ragazzi credono di diventare più “sciolti” bevendo alcol. Pensano che così riusciranno a conoscere altra gente più facilmente, soprattutto dell'altro sesso.
- I giovani usano l'alcol per colmare il vuoto della noia e della solitudine.
- I giovani pensano che l'alcol li renda forti. Deve dare sicurezza in se stessi e portare via l'insicurezza.
- Per molti adolescenti il consumo di alcol è una cosa positiva. Provare a bere la prima volta è spesso per loro un passo per diventare adulti.





## 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.





## Effetti dell'alcol

L'assorbimento dell'alcol nel sangue dura dai 30 ai 60 minuti. Questa differenza dipende anche dal contenuto di alcol e di acido carbonico della bevanda. Influisce anche il fatto di aver mangiato o meno qualcosa prima di bere.

Stanchezza, malattie, stress e altre condizioni simili possono amplificare notevolmente gli effetti dell'alcol.

Non esiste un modo per tornare sobri più rapidamente, nemmeno assumendo cibo, farmaci o caffè.

Se consumate in piccolissime quantità, le bevande alcoliche possono avere un buon sapore e migliorare l'umore. L'alcol, però, non è solo un piacere, ma anche una droga, tossica per l'organismo. L'abuso può causare danni fisici e dipendenza.

## 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.

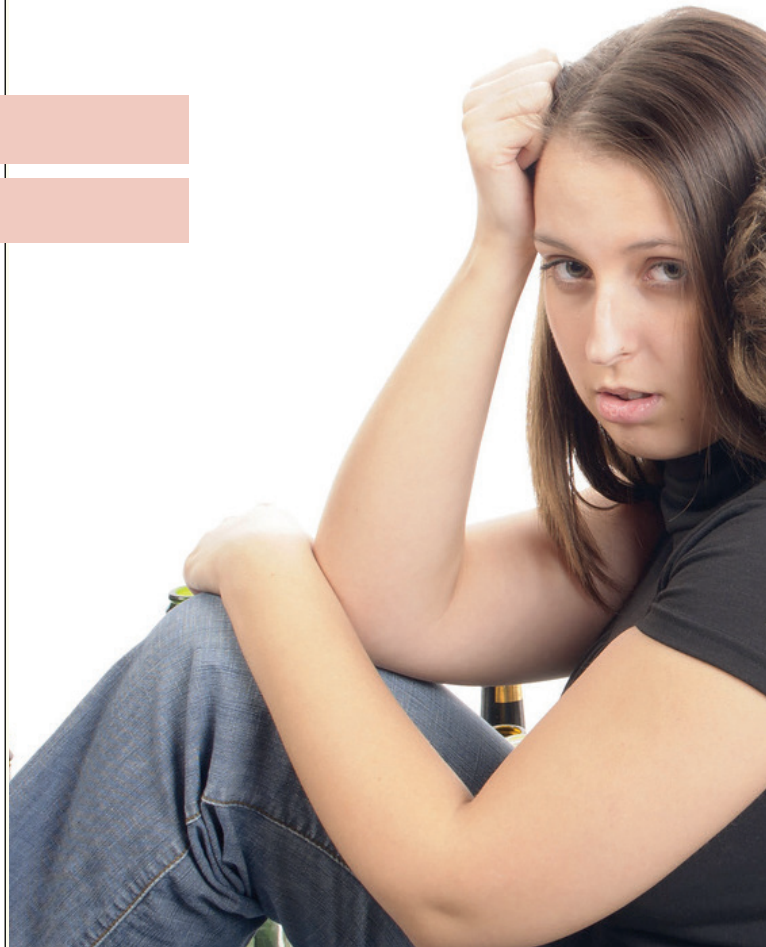
## Effetti del consumo di alcol sul fisico e sulla psiche

Il valore “per mille” indica la quantità di alcol, espressa in grammi, in un litro di sangue. Sul tasso alcolico influiscono notevolmente il sesso e il peso corporeo: le donne e le persone che pesano poco si ubriacano più rapidamente. Già a partire da un valore di 0,2 per mille possono variare l’esperienza di determinate situazioni e il comportamento.

Quando si beve alcol può facilmente succedere che si perda il conto di quanto si è bevuto. L’alcol nell’organismo causa la “visione a tunnel”. Questo significa che si vede come attraverso un tubo stretto. Non si è più in grado di concentrarsi. Più si beve, più lenti diventano i riflessi. Capita che ci si sopravvaluti e i freni inibitori si allentino.

Si manifestano anche disturbi dell’equilibrio (si barcolla) e difficoltà nell’articolare le parole, il “balbettio.” La capacità di orientamento è ridotta e la memoria è compromessa. Il giorno seguente si può avere un “vuoto di memoria”. Manca, cioè, una parte del ricordo.

I muscoli perdono tono e si ha nausea. Si verifica perdita del controllo e probabilmente incontinenza. Se si continua a bere o se dall’inizio si beve molto rapidamente, si possono perdere i sensi. In questo caso è possibile giungere all’ipotermia. Se ciò accade in autunno o in inverno, si rischia l’assideramento. Se si vomita mentre si è privi di sensi, si può soffocare.





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.

## Troppo alcol può uccidere!

L'alcol nel sangue provoca sensazione di caldo ma la temperatura corporea scende. Troppo alcol nel sangue può provocare un respiro molto debole o l'arresto respiratorio. La morte può essere la conseguenza.

Il corpo cerca di proteggersi da questo "troppo". Normalmente si dorme o si vomita. Se si ingerisce una grande quantità di alcol molto rapidamente, il corpo non riesce a difendersi tempestivamente. Si può morire.

I bambini e i giovani sono molto più sensibili all'alcol, la perdita di conoscenza può verificarsi molto prima. Nei bambini piccoli già con 0,5 per mille si possono verificare stordimento e morte.





## 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.

## Effetti e rischi del consumo di alcol

### nell'infanzia e nell'età adolescenziale

I bambini e i giovani reagiscono all'alcol con maggiore sensibilità rispetto agli adulti. Lo sviluppo corporeo non è ancora terminato e alcuni organi, ad esempio il fegato o il cervello, non sono ancora completamente formati. I giovani che consumano troppo alcol regolarmente possono riportare danni permanenti al cervello.

In particolare, i giovani che frequentemente bevono tanto da avere i postumi della sbornia il giorno seguente, corrono un grosso rischio. Possono essere compromesse la memoria e l'attenzione, ma anche la stessa attività mentale. Tali disturbi possono durare a lungo, anche dopo dieci anni sono ancora riscontrabili.

A causa del peso corporeo generalmente inferiore, i bambini e i giovani si ubriacano più rapidamente. Il loro rischio di causare incidenti e di riportare danni fisici è quindi maggiore.

Spesso il pericolo di intossicazione alcolica viene sottovalutato.

Un bambino di 13 anni che consuma alcol regolarmente ha una probabilità di sviluppare problemi di alcolismo nel corso della vita molto superiore rispetto a un suo coetaneo che non consuma alcol.



## 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.

## Cocktail alcolici

I cocktail alcolici composti da superalcolici (cioè bevande alcoliche come, ad esempio, rum e vodka) e succhi di frutta o bevande gassate sono molto amati dai giovani. Sono dolci, vanno giù bene e non si sente molto l'alcol.

Da quando sono aumentati i prezzi dei ready to drink, tra i giovani si afferma la tendenza a mescolare direttamente le bevande.

- L'elevato contenuto di zuccheri di queste bevande copre il gusto dell'alcol. Questo le rende amate particolarmente dalle ragazze.
- I cocktail con superalcolici, soprattutto quelli creati dai giovani, contengono più alcol della birra.
- Il sapore dolce trasmette la sensazione che si tratti di un soft drink. Per questo motivo i giovani li consumano anche per dissetarsi. Bevono quindi di più e più rapidamente. Cresce così il rischio di bere troppo.
- Grazie a questi cocktail dolci, i giovani si abituano presto alle bevande ad elevata percentuale alcolica.
- L'aggiunta di acido carbonico e zucchero fa sì che l'alcol venga assorbito più rapidamente dal corpo.

## 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.





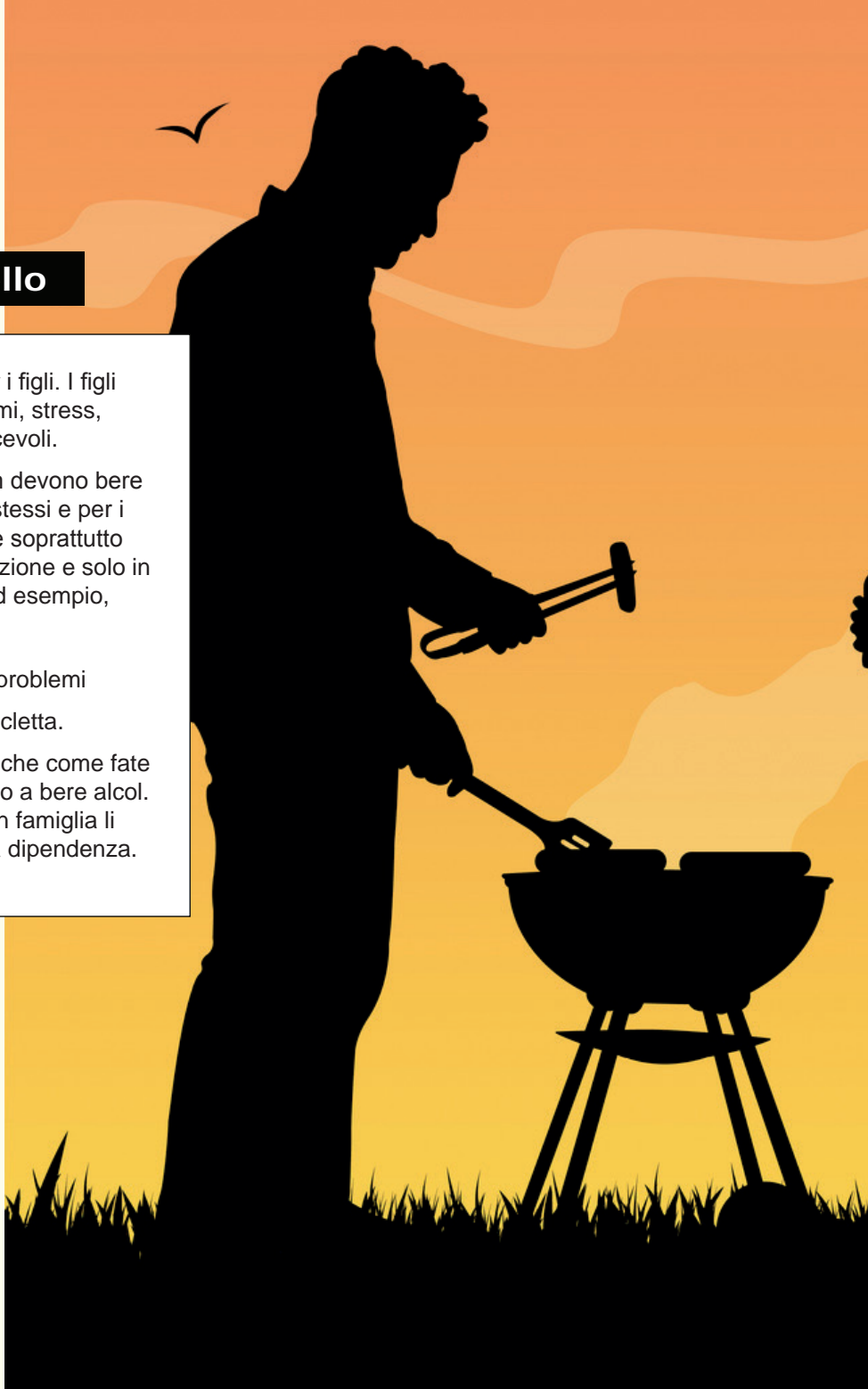
## I genitori come modello

I genitori sono sempre un modello per i figli. I figli imparano dai genitori a gestire problemi, stress, sentimenti, situazioni piacevoli e spiacevoli.

Questo non significa che i genitori non devono bere alcol. Ponete dei limiti precisi per voi stessi e per i vostri figli. Nella nostra cultura l'alcol è soprattutto un piacere; bevete quindi con moderazione e solo in determinate occasioni. Non bevete, ad esempio,

- per combattere lo stress
- per trovare soluzioni apparenti ai problemi
- se dovete guidare o andare in bicicletta.

Offrite ai vostri ospiti bevande analcoliche come fate con birra e vino. Non spingete nessuno a bere alcol. Ciò che i bambini imparano e vivono in famiglia li può proteggere dalla comparsa di una dipendenza.



## 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.

## Che cosa dice la Legge per la tutela dei giovani? [Jugendschutzgesetz]

In linea di principio l'alcol non può essere fornito ai minori di 16 anni in pubblico. Anche il consumo non è consentito. Questo significa che non si può vendere alcol ai minori di 16 anni. L'alcol non può nemmeno essere acquistato e consegnato successivamente ai giovani di età inferiore ai 16 anni. I ragazzi di questa età non possono bere alcol in pubblico!

I ragazzi tra i 16 e i 18 anni possono comprare e bere vino e birra, ecc. Non possono, però, comprare e bere superalcolici come vodka, rum, tequila! Tra questi ci sono anche tutti i cocktail che contengono superalcolici.

I giovani tra i 16 e i 18 anni possono frequentare ristoranti e discoteche, anche se non accompagnati dai genitori, fino alle ore 24.

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.

## Bambini sotto gli 11 anni –

### Troppo piccoli per l'alcol

In una società in cui la maggior parte degli adulti consuma alcol, i bambini imparano l'uso dell'alcol soprattutto in famiglia. In Germania è quasi una tradizione bere alcol in molte occasioni. Molti scoprono il sapore dell'alcol già da bambini.

#### Assumete un atteggiamento chiaro sulla questione dell'alcol con i vostri figli!

- Tenete presente che siete un modello per i vostri figli!
- Gli adulti non dovrebbero mai spingere i figli a bere. I bambini sono troppo piccoli. Per loro l'alcol è pericoloso già in piccole quantità.
- Dopo una festa non lasciate mai in giro bicchieri o bottiglie mezzi pieni. Vostro figlio potrebbe assaggiare l'alcol e riportare danni fisici.
- Se il bambino insiste a voler assaggiare l'alcol potete pensare di farglielo provare una volta. In ogni caso questa non deve diventare un'abitudine e comunque: niente superalcolici e liquori dolci.
- Dovreste sempre spiegare i divieti. Qualcosa del tipo: l'alcol non può essere "smaltito" dal corpo di un bambino.





## 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.

## Bambini dai 12 ai 13 anni –

### Prime esperienze

A questa età molte ragazzine e molti ragazzini fanno le loro prime esperienze concrete con l'alcol. Sono curiosi, provano, vogliono sapere come funziona. Nella norma questa è una fase transitoria.

#### **Niente panico, ma bisogna parlarne e stare attenti!**

Non bisogna dare troppa importanza alla prima esperienza con l'alcol, ma nemmeno minimizzarla o ignorarla. Parlate con vostro figlio dei rischi collegati al consumo di alcol. Li trovate nella brochure alla voce "Effetti del consumo di alcol sul fisico e sulla psiche".





## 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“.

## Dai 14 ai 15 anni – L'età delle tentazioni

In questa fascia di età i giovani vogliono mettersi alla prova e testare i propri limiti. Inoltre, sono spesso in giro senza genitori e hanno voglia di vivere qualcosa di nuovo e divertirsi. Trascorrono più tempo con gli amici e con i compagni di scuola. In questa fase le occasioni per bere alcol aumentano. Nonostante il divieto posto dalla legge, per questa fascia di età l'alcol è spesso reperibile senza grandi difficoltà.

### **Cercate il dialogo e fissate delle regole precise!**

- Se in questa fase provate a tenere lontani i vostri figli dall'alcol, potreste ottenere il risultato contrario. Vale a dire che, per i ragazzi, l'alcol diventa ancora più attraente.
- Se vi accorgete che vostra figlia o vostro figlio ha un grande interesse per l'alcol, incoraggiateli a sviluppare un comportamento responsabile per quanto riguarda il consumo di alcol.
- I bambini e i giovani hanno bisogno di spazi liberi, ma anche di limiti precisi e definiti!
- Temete che vostro figlio si lasci influenzare dagli amici? Non potete scegliere gli amici per vostro figlio, ma osservarli con l'occhio del genitore.
- Fate conoscenza con gli amici di vostro figlio, invitateli a casa vostra. Potrete farvi un'idea più precisa di loro. A questo proposito tenete presente che gli amici sono importanti per vostro figlio. Non assumete a priori un atteggiamento negativo nei confronti degli amici di vostro figlio.
- Vostro figlio vuole organizzare una festa a casa vostra? Stringete un patto chiaro con lui: questa festa è analcolica! Preparate insieme delle alternative, come cocktail analcolici. Trovate, ad esempio, fantastiche ricette gratuite nel sito del Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (*Centro federale per l'informazione sanitaria*) ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Fidarsi dei figli non significa non fissare dei limiti. Al contrario: i limiti sono punti di riferimento importanti e danno sicurezza ai figli.







## 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.

## Dai 16 ai 18 anni – Ragazzi o giovani adulti:

### bere perché è normale?

I giovani vogliono essere diversi dai genitori, dagli insegnanti, ecc., quindi dagli adulti. Allo stesso tempo vogliono decidere autonomamente ed essere presi sul serio, quindi essere “adulti”.

Nei ragazzi e nei giovani adulti le sbornie possono essere più frequenti. In questa fase aumenta anche il consumo di bevande “forti”, ad esempio vodka e rum. Si beve soprattutto alle feste, in discoteca, insieme ad altre persone, con gli amici o in compagnia. E a volte anche perché i giovani pensano che sia normale – per festeggiare o per divertirsi.

Ai sensi della Legge per la tutela dei giovani, i ragazzi tra i 16 e i 18 anni di età possono bere birra, vino e spumante, ma le bevande “forti” sono proibite.

- Se proibite a un 16enne di bere alcol, è improbabile che rispetterà tale divieto. Provate a parlare liberamente del consumo di alcol con vostra figlia o vostro figlio.
- Stabilite delle regole sul consumo di alcol insieme ai vostri figli. Cercate insieme soluzioni e compromessi. Questo rafforzerà il senso di responsabilità dei vostri figli. Sarà quindi più facile per loro rispettare queste regole.
- Se una volta capita che vostro figlio torna a casa ubriaco, spiegategli che siete preoccupati per lui.
- Mettetevi d'accordo con il/la vostro/a partner e stabilite insieme una linea di condotta ben definita e limiti precisi.
- Parlate con altri genitori.
- Se vi accorgete che i vostri figli non si limitano a provare l'alcol ma ne consumano regolarmente in grandi quantità, la vostra preoccupazione è giustificata. Molti giovani cercano di scoprire in questo modo fino a dove si possono spingere. Questo non è sempre facile per i genitori. I giovani, però, hanno bisogno anche di queste esperienze e di questi esperimenti, di questo “spingersi al limite” per continuare a crescere.



## 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 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.



## Nessuna ricetta miracolosa, solo preziosi consigli

Che cosa possono fare i genitori per proteggere i loro figli dalla dipendenza? Non c'è un'unica strada giusta per l'educazione dei figli. Ci sono, però, buoni consigli e informazioni che la semplificano.

- I bambini e i giovani dovrebbero essere informati sugli effetti, sui rischi e sui pericoli legati al consumo di alcol.
- I bambini sono attenti osservatori e sono molto critici nei confronti del rapporto che genitori, parenti e amici hanno con l'alcol. I genitori sono un esempio. Non sottovalutate questo aspetto. Mostrate ai vostri figli che in determinate situazioni non bevete alcol, ad esempio quando dovete guidare o andare in bicicletta.
- Naturalmente i genitori non devono rinunciare completamente all'alcol. È però bello far vedere ai ragazzi che bevete alcol con moderazione e per piacere.
- Nei bambini la fiducia in se stessi dovrebbe essere consolidata il più presto possibile e il più a lungo possibile. È importante che i vostri figli imparino a dire "no". Anche all'interno di un gruppo.
- Non comprate alcol per i vostri figli. Non mandate nemmeno i vostri figli a comprare alcol per voi.
- Non date alimenti ai vostri figli al sapore di alcol perché non si abituino al gusto dell'alcol fin da piccoli.
- Date ai vostri figli l'opportunità di imparare a consumare alcol responsabilmente, ma ponete dei limiti ben precisi.
- Assicuratevi che la Legge per la tutela dei giovani sia rispettata.
- Verificate la gestione dell'alcol nelle associazioni o nei club sportivi frequentati dai vostri figli. Parlate di questo argomento con altre persone. Parlatene con altri genitori, con l'allenatore e i responsabili delle associazioni. Insieme si ottengono risultati migliori.
- Accordatevi su un orario in cui, ad esempio, i vostri figli devono tornare a casa da una festa. Parlate anche delle conseguenze nel caso in cui tornino troppo tardi. Siate coerenti!
- Parlate con i vostri figli anche di alcol e sessualità. Quando si beve alcol, si possono anche fare cose che normalmente non si farebbero e di cui ci si può pentire in seguito. Ci si dimentica facilmente della contraccezione. Affrontate liberamente domande sulla contraccezione e sui preservativi. Assicuratevi che la compagnia di vostra figlia non abbandoni nessuna ragazza ubriaca da sola a una festa!



## 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!



## La fiducia nel rapporto genitori-figli è importante

I ragazzi che si fidano dei loro genitori e che possono parlare con loro consumano alcolici o sostanze che creano dipendenza più raramente di quelli che a casa non possono parlare con nessuno.

- Riunitevi più spesso in famiglia e parlate di argomenti attuali. Affrontate problemi e anche argomenti positivi. Ascoltate vostra figlia o vostro figlio e dimostrate loro di capire preoccupazioni e problemi. Una buona opportunità per questi dialoghi sono i pasti in famiglia.
- Organizzate tradizioni famigliari e rituali, ad esempio la colazione della domenica tutti insieme, passeggiate, giochi, ecc. In questo modo creerete le basi per la fiducia.
- Non sollevate i vostri figli da tutti i loro compiti. Devono fare le loro esperienze. Devono sperimentare anche il dolore, la rabbia e le delusioni. Compatibilmente con l'età, i vostri figli sono in grado di assumersi compiti e responsabilità. Lasciate che siano loro a risolvere i problemi. Aiutateli solo quando da soli non ce la fanno.



## 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.

## L'alcol e la guida – un rischio particolare

In Germania vige il limite massimo di 0,5 per mille per la guida di veicoli. L'alcol, già in quantità ridotte, altera la concentrazione, l'efficienza, la capacità visiva e la capacità di reazione. Chi si mette alla guida in stato di ebbrezza mette in pericolo se stesso e gli altri.

Chi guida un veicolo nonostante presenti un tasso alcolemico del 0,5 per mille o un tasso alcolemico più elevato nel sangue, commette un'infrazione e deve fare i conti con una multa (fino a 1.500 euro) e normalmente anche con i punti nel registro centrale della circolazione stradale, nonché con la sospensione della patente.

Durante i due anni di prova dopo il superamento dell'esame di guida e per tutti fino al compimento dei 21 anni di età vige il divieto assoluto di consumare alcol alla guida.

### Consigli

Studiate insieme un modo sicuro per far tornare a casa i vostri figli dopo le feste, dalla discoteca o dalle serate:

- Forse ci sono mezzi pubblici che vostro figlio può utilizzare insieme agli amici.
- Uno o una rimane sobrio/a. Nel gruppo si decide fin dall'inizio chi non beve in quella serata e accompagna a casa gli altri in sicurezza. Questa proposta non deve però garantire al resto del gruppo il privilegio di ubriacarsi liberamente. Anche i passeggeri ubriachi possono compromettere notevolmente la sicurezza della guida!
- Vostro figlio o vostra figlia può eventualmente rimanere a dormire nel luogo della festa (ad esempio in casa di amici) per non correre rischi durante il rientro a casa.
- Vostro figlio può anche dividere un taxi con amici.
- Se queste possibilità non ci sono, si possono attivare gli adulti stessi. I genitori degli amici dei figli potrebbero, ad esempio, organizzare a turno un servizio di riaccompagnamento a casa. In questo modo i ragazzi non devono guidare o salire in macchina di un amico ubriaco.
- Anche in questo caso i genitori sono un modello. Non guidate se avete bevuto!





## 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!

## Il troppo stropia

Quando si consuma regolarmente alcol per risolvere apparentemente i problemi o per dimenticare la frustrazione e lo stress quotidiani, la situazione diventa preoccupante. Questo è vero sia per i giovani che per gli adulti. Pensate al vostro ruolo di esempio!

I giovani bevono alcol per lo più occasionalmente, ma per questo a volte in grandi quantità. Queste “sbornie” possono diventare pericolose.

Non si è più in grado di controllare il proprio comportamento e gli incidenti sono più probabili. Aumenta la predisposizione alla violenza. È anche possibile un'intossicazione alcolica il coma etilico.

Se supponete o avete la certezza che vostra figlia o vostro figlio si ubriaca intenzionalmente con una certa frequenza, dovete cercare di parlare con loro delle vostre preoccupazioni e paure.

Cercate di affrontare questo dialogo in modo libero e imparziale. I rimproveri complicano le cose. Se questo dialogo non fosse possibile, lasciate loro un bigliettino, anche questo può essere un inizio.

Può essere di aiuto cercare sostegno e assistenza all'esterno. Gli altri genitori vivono situazioni simili. Il confronto con loro può essere utile. Anche i consulenti possono offrire assistenza.



## 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.



## Quando l'alcol diventa un problema

Bere regolarmente troppo alcol danneggia la salute. Nei bambini e nei ragazzi può addirittura causare uno sviluppo inadeguato o incompleto del corpo e anche del cervello. Il fisico si abitua all'alcol. Per questo motivo può insorgere una dipendenza. Essere dipendente non è solo una questione di quantità di alcol. Significa anche avere bisogno dell'alcol per sentirsi bene. Non si riesce più a farne a meno. La dipendenza è una patologia.

### **Le caratteristiche di una dipendenza sono:**

- Si ha bisogno dell'alcol e non si riesce più a farne a meno.
- Si ha bisogno di quantità di alcol sempre maggiori.
- Spesso si beve più alcol di quanto ci si è proposti.
- Si continua a bere nonostante le conseguenze negative sulla vita quotidiana.

Osservate attentamente se riscontrate i seguenti cambiamenti nei vostri figli. Può essere giunto il momento di fare qualcosa:

- Risultati più scarsi a scuola o al lavoro
- Perdita di interessi, voglia di fare niente
- Irritabilità, inerzia, umore variabile
- Perdita di amici
- Problemi economici
- Diminuzione della concentrazione e della memoria
- Peggioramento dello stato di salute
- Perdita del controllo del consumo di alcol

Nei giovani le "crisi" sono all'ordine del giorno. Può essere del tutto normale che vostro figlio sia lunatico e irritabile. Se questo atteggiamento, però, dura a lungo o se si aggiungono altri fattori sospetti, non aspettate e cercate aiuto (vedi gli indirizzi nell'appendice)!



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)!

## Dove potete trovare aiuto?

In quasi tutti i distretti e le province del Baden-Württemberg ci sono i cosiddetti operatori locali per l'assistenza alle dipendenze. Queste figure possono dare informazioni sull'ente più adeguato alle vostre esigenze e vi possono indirizzare, ad esempio, ad un consultorio. La strada verso un consultorio è spesso difficile. Tuttavia vale la pena fare questo passo. Il personale dei consultori, infatti, offre un aiuto specializzato in caso di domande sull'educazione e su altri temi sociali e in caso di inizio di problemi di dipendenza.

Gli specialisti nei consultori sono in grado di affrontare i problemi famigliari in modo oggettivo e da un punto di vista professionale. Hanno l'obbligo di mantenere il segreto. Possono aiutare a chiarire le incomprensioni tra i membri della famiglia. Possono offrire consulenza e quindi aiutare nel trovare soluzioni comuni.

Anche le comunità, le chiese, le moschee, ecc. possono dare informazioni e discutere insieme a voi dei problemi – un colloquio è spesso il primo passo verso il cambiamento!

### Dove trovo aiuto nel Baden-Württemberg?

Qui trovate gli indirizzi presso i quali potete contattare gli operatori comunali per l'assistenza alle dipendenze. Queste persone possono indicarvi i relativi referenti della vostra città o del vostro distretto.

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

**Landratsamt Göppingen**

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

**Stadt Heidelberg**

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

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

**Landratsamt Sigmaringen**

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

**Stadt Stuttgart**

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