

# گفتگو درباره الکل

آنچه که والدین و  
سرپرستان باید بدانند



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTT GART

## Impressum

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



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

### 2. aktualisierte Auflage, April 2018

Die Urheberrechte liegen weiterhin beim Forum Prävention, Bozen.

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

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

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

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

### Ursprungsfassung:

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

### Bildnachweis:

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

Farsi Version

## فهرست مطالب Inhalt

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 4  | جوانان در راه بزرگسالان   | • Jugendliche auf dem Weg zu Erwachsenen  |
| 6  | جوانان چرا نوشیدنی های الکلی می نوشند   | • Warum Jugendliche Alkohol trinken   |
| 9  | تاثیر الکل  | • Wirkung des Alkohols  |
| 10 | تغییرات بدنی و روانی در اثر مصرف الکل   | • Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum                        |
| 12 | مصرف زیاد الکل می تواند کشنده باشد!   | • Zu viel Alkohol kann tödlich sein!  |
| 14 | تاثیرات و خطرات مصرف الکل در سنین کودکی و جوانی                                   | • Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter                 |
| 16 | نوشیدنی های ترکیبی الکلی  | • Alkoholische Mischgetränke  |
| 18 | والدین به عنوان تصویر اولیه   | • Eltern als Vorbild  |
| 19 | قانون محافظت از جوانان چه می گوید؟  | • Was sagt das Jugendschutzgesetz?  |
| 20 | بچه های زیر 11 سال – مصرف الکل برای آن ها خیلی زود است                            | • Kinder unter 11 Jahren – Zu jung für Alkohol  |
| 22 | سنین 12 تا 13 سال – اولین تجربه ها  | • 12 bis 13-jährige Kinder – Erste Erfahrungen  |
| 24 | سنین 14 تا 15 سال – سن وسوسه  | • 14 bis 15-Jährige – Das Alter der Versuchungen                                      |
| 26 | سنین 16 تا 18 سال - جوانان یا بزرگسالان جوان: نوشیدن، بخشی از اقتضای سنی آنان است | • 16 bis 18-Jährige – Jugendliche oder junge Erwachsene: Trinken, weil es dazu gehört |
| 28 | نه دستورالعمل های انحصاری، بلکه نکات با ارزش                                      | • Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps   |
| 30 | اعتماد در روابط کودکان و والدین مهم است   | • Vertrauen in der Eltern-Kind-Beziehung ist wichtig                                  |
| 32 | مصرف الکل در هنگام رانندگی – یک خطر ویژه  | • Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko                                   |
| 34 | مصرف زیاد برای سلامتی مضر است   | • Zu viel ist ungesund  |
| 36 | هنگامی که الکل مشکل ساز می شود  | • Wenn Alkohol zum Problem wird   |
| 38 | از کجا می توانید کمک بگیرید؟  | • Wo finden Sie Unterstützung?  |

# سخن نخست



خوشبختانه امروزه کودکان نابالغ و بزرگسالان جوان نسبت به گذشته الکل کمتری مصرف می کنند. این امر از گزارش سال ۲۰۱۷ درباره مواد مخدر و اعتیاد که از طرف مسئولان مربوطه مواد مخدر آلمان تهیه شده است آشکار می شود. بر اساس این گزارش، مصرف عادی الکل در سنین ۱۲ تا ۱۷ سال از ۱۸,۶ درصد در سال ۲۰۰۵ به ۱۰,۰ درصد در سال ۲۰۱۶ کاهش پیدا کرده است. با اینکه الکل همچنان یک عامل بزرگ اعتیاد در آلمان است، با این حال خطرات سلامتی آن همیشه به شکلی شگرف دست کم گرفته می شود. نه تنها آنهایی که زیاد الکل می نوشند در معرض خطر قرار دارند، بلکه مصرف مرتب الکل به مقدار کم هم ممکن است به اندام ها آسیب وارد کند. علاوه بر آن، خطر بیماری های سرطان و گردش خون نیز افزایش می یابد. مخاطب بروشور پیش رو «گفتگو درباره الکل»، به ویژه والدین، ولی همچنین معلمان هستند.

بعضا برای بزرگسالان اصلا ساده نیست که تخمین بزنند آیا مصرف الکل از سوی جوانان یک رفتار «عادی» مربوط به بلوغ است یا نه و یا اینکه مصرف الکل نشانه یک مشکل اساسی است یا نه. رفتار تحریک شده و گستاخانه جوانان، هنگامی که موضوع الکل به میان می آید، فقط تاثیر تغییرات بدنی و روانی در دوران بلوغ است، و یا منشاء آن مصرف بحرانی الکل است؟

به عنوان والدین، شما بهتر از همه می دانید که وظایف شما با بزرگ شدن کودکان تغییر می کند. با اینحال شما همچنان مهم ترین مسئول پاسخگویی برای کودکان تان باقی می مانید و بنابراین، اگر نگران هستید، باید در جستجوی مشاوره در زمینه طرز برخورد با مسئله الکل باشید. برای مثال، پی بردن به این حقیقت که آیا مصرف الکل در بین جوانان و بنابراین در یک گروه مرجع مهم برای آنها، در دنیای جوانان امری عادی به شمار می رود یا نه، با ارزش است. اگر در بین جوانان به طور مرتب الکل مصرف می شود، جوانان ممکن است چنین تلقی کنند که مصرف مرتب الکل به طور کلی در جامعه، مرسوم و پذیرفته شده است.

مطمئنا نباید دچار هراس شوید اگر متوجه شوید که کودک شما الکل را امتحان کرده است - همه جوانان کنجکاو هستند. ولی اگر نشانه های مصرف بالای الکل افزایش یابد، منطقی است که در جستجوی مشاوره باشید. مهمترین راهنمایی ها و اطلاعات را درباره مشاوره می توانید در بروشور پیش رو پیدا کنید.

از اینکه این بروشور با موفقیت منتشر می شود، بسیار خوشحال هستم. امیدوارم هنگامی که با کودکان خود درباره الکل و خطرات آن صحبت می کنید، بتوانید از پیشنهادات و کمک های آن استفاده کنید.

ارادتمند شما

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 Suchtbereich 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

## جوانان در راه بزرگسالان

جوانان، تنها تغییرات بدنی و روانی بزرگ را تجربه نمی کنند. انتظارات و وظایف مختلف تازه ای برای آنها تعیین می شود و آنها باید مسئولیت بیشتری را به عهده بگیرند. رفتار با الکل نیز یکی از آنها است. بنابراین هر فرد جوان باید به این موضوع بپردازد و هم در خانواده و هم در دایره دوستانش موضع خود را مشخص کند.

والدین برای آنکه کودکان شان از عهده این وظایف برآیند، مسئولیت زیادی دارند. آنچه که کودکان در زندگی گروهی روزمره از و با والدین آموخته اند، اکنون خارج از خانواده، مثلاً در کلاس مدرسه، در جریان آموزش و در دایره دوستان، به کار می رود. وظایف والدین در طول زمان تغییر می کند، ولی:

والدین همچنان به عنوان مهم ترین کمک های جهت دهی و تصویر اولیه و به این ترتیب مهمترین مسئول پاسخگویی برای کودکان شان باقی می مانند.

## 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.





## دختران و پسران چرا الکل می نوشند

### بزرگسالان و جوانان الکل می نوشند،

- چون برای آنها لذت بخش است،
- چون روحیه آنها را بالا می برد،
- چون تاثیر آن را دوست دارند،
- چون باور دارند، که از طریق آن بهتر ارتباط برقرار می کنند،
- چون الکل به مناسبت ها و جشن های ویژه (عید سال نو، کریسمس) تعلق دارد.

### جوانان چالش های بزرگی در پیش رو دارند. مصرف الکل می تواند برای آنها «عملکردهای» متفاوتی را برآورده کند:

- جوانان می خواهند مثل بزرگسالان عمل کنند - مانند تصویر اولیه شان.
- نوشیدن الکل «جالب» است و فرد نمی خواهد در جمع از دیگران عقب بماند.
- برای جوانان، تخطی علیه ممنوعیت ها هیجان انگیز است.
- الکل بعضا به عنوان «داروی کمکی» استفاده می شود، تا از مشکلاتی مانند مسائل مدرسه، اختلافات خانوادگی، ناامیدی، شکست عشقی فرار کنند. ولی این تنها یک راه حل ظاهری است که مشکلات را واقعا از بین نمی برد.
- دختران و پسران باور دارند که از طریق نوشیدن الکل «بهتر» می شوند. آنها باور دارند که به این ترتیب بهتر می توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند، به ویژه با افراد جنس مخالف.
- الکل می تواند پُر کننده خلاء کسالت و تنهایی جوانان باشد.
- جوانان باور دارند الکل آنها را قوی می کند. هدف آن است که به آنها اعتماد به نفس بدهد و عدم اطمینان را بگیرد.
- نوشیدن الکل برای بسیاری از بزرگسالان، امر مثبتی است. هنگامی که برای نخستین بار الکل را امتحان می کنند، این امر برای آنها اغلب مانند مرحله ای برای بزرگ شدن است.







## 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.





## 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.

## تأثير الكحل

جذب الكحل در خون 30 تا 60 دقیقه طول می کشد. این امر از جمله به میزان الكحل و اسید کربنیک موجود در نوشیدنی بستگی دارد. فرق می کند اگر فرد قبلاً چیزی خورده یا نخورده باشد. خستگی، بیماری، استرس یا موارد مشابه می توانند تأثیر الكحل را به شکلی قابل ملاحظه تقویت کنند.

امکانی برای هشیار شدن سریع تر وجود ندارد، حتی با خوردن غذا، دارو یا قهوه.

نوشیدنی های الکلی - اگر در مقادیر خیلی کم مصرف شوند - ممکن است لذت بخش باشند و باعث تقویت روحیه شوند. با اینحال الكحل تنها یک وسیله لذت بخش نیست، بلکه همچنین دارویی است که برای بدن سمی است. یک سوء مصرف آن می تواند برای بدن آسیب زا باشد و به وابستگی منجر شود.

## تغییرات بدنی و روانی در

### اثر مصرف الکل

مقدار غلظت الکل خون، نشان می‌دهد که چند گرم الکل در یک لیتر از خون وجود دارد. جنسیت و وزن، نقش مهمی را در مورد میزان الکل خون بازی می‌کنند: زنان و افراد سبک وزن زودتر مست می‌شوند.

با غلظت الکل خون بالاتر از 0,2 هزارم، برخی وضعیت‌های مشخص اتفاق می‌افتد و رفتارهای فرد تغییر می‌کنند.

هنگامی که فرد الکل می‌نوشد ممکن است نتواند تخمین بزند که چقدر الکل نوشیده است. الکل در بدن باعث یک «دید تونلی» می‌شود. این حالت مثل زمانی است که فرد از طریق یک لوله باریک نگاه می‌کند. فرد دیگر نمی‌تواند به خوبی تمرکز کند. هر چقدر بیشتر بنوشد، واکنش‌هایش به همان اندازه آهسته‌تر می‌شوند. فرد ممکن است خود را دست‌بالا بگیرد و موانع کمی پیش روی خود ببیند.

اختلالات تعادل مانند تلو تلو خوردن و اختلالات گفتاری مانند «هذیان گویی» نیز اتفاق می‌افتند. فرد به سختی می‌تواند جهت خود را پیدا کند. حافظه محدود می‌شود. در روز بعد فرد ممکن است دچار یک «پاک شدن حافظه» شود. یعنی، قسمتی از حافظه پاک می‌شود.

ماه‌یچه‌ها شل می‌شوند و فرد باید استقراغ کند. فرد دیگر کنترلی بر خود ندارد و شاید شلوار خود را خراب کند. اگر به نوشیدن ادامه دهد و یا از ابتدا خیلی سریع بنوشد، ممکن است بیهوش شود. در این هنگام ممکن است دمای بدن به شدت پایین بیاید. اگر این امر در پاییز یا زمستان در فضای باز رخ دهد، ممکن است فرد در اثر سرما بمیرد. اگر هنگامی که فرد بیهوش است استقراغ کند، ممکن است در اثر آن خفه شود.





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.



## مصرف زیاد الکل می‌تواند کشنده باشد!

در اثر الکل موجود در خون، فرد گرم یا حتی داغ می‌شود، ولی بدن سرد می‌شود. الکل زیاد در خون می‌تواند به این منجر شود که فرد به سختی نفس بکشد و یا تنفس کاملاً متوقف شود. این امر ممکن است به مرگ منتهی شود.

بدن تلاش می‌کند تا خود را در برابر این «افراط» محافظت کند. معمولاً فرد به خواب می‌رود یا باید استراحت کند. اگر مقدار زیادی از الکل به سرعت مصرف شود، بدن ممکن است نتواند به موقع از خود محافظت کند. این امر می‌تواند به مرگ منجر شود.

کودکان و جوانان بسیار حساس هستند؛ یک بیهوشی ممکن است خیلی زودتر اتفاق بیفتد. در مورد کودکان کوچک، غلظت الکل خود به میزان ۰,۵ هزارم می‌تواند منجر به بیهوشی و مرگ شود.





## 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.

## تأثيرات و خطرات مصرف الكحل در

### سنين كودكى و جوانى

كودكان و نوجوانان در مقايسه با بزرگسالان نسبت به الكحل حساس تر واكنش نشان مى دهند. رشد بدنى آنها هنوز متوقف نشده است و اندام هاى مختلف مانند كبد و مغز هنوز كامل نشده اند. جوانانى كه به صورت مرتب الكحل مى نوشند، ممكن است به صورت دائمى به مغزشان آسيب برسانند. به ويژه جوانانى كه اغلب زياد مى نوشند و صبح روز بعد «كسالت الكلى» دارند، در معرض خطر بالايى هستند. حافظه و هوشيارى و حتى قدرت فكر هم ممكن است محدود شود. اختلالاتى از اين نوع مى توانند مدتى طولانى دوام داشته باشند و حتى تا ده سال بعد هم ممكن است مشاهده شوند.

به دليل وزن كم بدن، كودكان و جوانان سريعتر مست مى شوند. به اين ترتيب آنها در معرض خطر بالاترى هستند كه باعث حادثه و دچار آسيب هاى بدنى شوند.

خطر يك مسموميت الكلى اغلب دست كم گرفته مى شود.

اين احتمال كه در جريان زندگى مشكلات الكحل توسعه پيدا كنند، در مورد يك كودك كه با 13 سال سن به صورت مرتب الكحل مى نوشد، بسيار بالاتر از يك كودك همسن است كه الكحل كم مصرف مى كند.





## 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.

## نوشیدنی های ترکیبی الکلی

جوانان نوشیدنی های ترکیبی الکلی (یعنی مشروباتی مانند عرق نیشکر، وودکا) و آب میوه ها یا نوشیدنی های دارای اسید کربنیک را دوست دارند. آنها شیرین و خوشمزه هستند و الکل آنها زیاد قوی نیست.

از زمانی که قیمت نوشیدنی های الکلی ترکیبی آماده، افزایش یافته است، گرایش نسبت به ترکیب کردن نوشیدنی های خود شدت گرفته است.

- میزان بالای شکر در این نوشیدنی ها، مزه الکل را می پوشاند. به ویژه این نوشیدنی ها مورد علاقه دختران هستند.
- نوشیدنی های ترکیبی با مشروبات الکلی و نیز به ویژه آنهایی که توسط خود افراد ترکیب می شوند، بیش از آبجو الکل دارند.
- مزه شیرین این تصور را ایجاد می کند که یک نوشابه است. برای همین، جوانان این نوشیدنی را می نوشند تا تشنگی خود را نیز رفع کنند. بنابراین آنها بیشتر و سریعتر می نوشند. به این ترتیب خطر نوشیدن زیاد افزایش می یابد.
- جوانان از طریق این نوشیدنی ترکیبی شیرین، زودتر به درصد بالای الکل عادت می کنند.
- ترکیب شدن اسید کربنیک و شکر باعث می شود که الکل زودتر توسط بدن جذب شود.

## Alkoholische

## Mischgetränke

Alkoholische Mischgetränke aus Spirituosen (das ist Schnaps wie zum Beispiel Rum, Wodka) und Fruchtsäften oder kohlenensäurehaltigen 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.





## والدین به عنوان تصویر اولیه

والدین همیشه پیش تصویر کودکان خود هستند. کودکان از والدین می آموزند که چگونه فرد با مشکلات، استرس، احساسات، وضعیت های مطلوب و نامطلوب برخورد می کند. این به معنی آن نیست که والدین نمی توانند نوشیدنی الکلی بنوشند. برای خود و کودکان تان مرزهای مشخصی را تعیین کنید. الکل در فرهنگ ما پیش از هر چیز، یک خوردنی لوکس است. بنابراین آن را به اندازه و در مناسبت های مشخص بنوشید. برای مثال آن را در موارد زیر نخورید

- برای رهایی از استرس،
- به عنوان راه حل ظاهری مشکلات،
- هنگامی که اتومبیل یا دوچرخه می رانید.

اگر به مهمانان تان آجیو و شراب پیشنهاد می کنید، به شکل مشابه نوشیدنی های غیر الکلی نیز به آنها پیشنهاد کنید. از هیچکس درخواست نکنید که الکل بنوشد. آنچه که کودکان در خانواده هایشان تجربه می کنند و می بینند، می تواند از وقوع یک اعتیاد جلوگیری کند.

## 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.

## قانون محافظت از جوانان چه می گوید؟

## [Jugendschutzgesetz]

افراد زیر 16 سال نمی توانند در فضای باز الکل بنوشند. مصرف آن نیز مجاز نیست. یعنی، فرد زیر 16 سال نمی تواند الکل خریداری کند. همچنین دادن الکل به افراد زیر 16 سال مجاز نیست. جوانان در این سن نمی توانند در مکان های عمومی الکل بنوشند.

جوانان از سن 16 تا 18 سال می توانند شراب و آبجو و نوشیدنی های مشابه را بخرند و بنوشند. ولی آنها نمی توانند مشروبات الکلی مانند وودکا، عرق نیشکر و تکیلا بخرند و بنوشند. همه نوشیدنی های ترکیبی که الکل دارند نیز از آن جمله اند.

جوانان از سن 16 تا 18 سال می توانند تا ساعت 24، حتی بدون والدین خود، به بارها و دیسکوتک ها بروند.

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.

## بچه های زیر 11 سال -

### مصرف الکل برای آن ها خیلی زود است

در جامعه ای که در آن اغلب بزرگسالان الکل می نوشند، کودکان پیش از هر چیز در خانواده، رفتار با الکل را یاد می گیرند. در آلمان این تقریباً یک فرهنگ است که در بسیاری از مراسم ها الکل می نوشند. بسیاری از افراد، مزه آن را در همان کودکی کشف می کنند.

**درباره موضوع الکل، در برابر کودکان تان موضع روشنی داشته باشید.**

- به خاطر داشته باشید که شما یک پیش تصویر برای کودکان تان هستید.
- بزرگسالان هرگز نباید نوشیدن الکل را از کودکان درخواست کنند. کودکان خیلی کوچکند. الکل برای آنها حتی در مقادیر کم نیز مضر است.
- پس از جشن ها، لیوان ها یا بطری های نیمه پُر را جمع کنید. کودک شما ممکن است آنها را امتحان کند و دچار آسیب های بدنی شود.
- اگر مکرر اصرار کند که الکل را امتحان کند، می توانید در نظر بگیرید که یک بار اجازه دهید تا امتحان کند. در هر صورت این کار نباید به یک عادت منظم تبدیل شود و این جمله درست است که: هیچکدام از مشروبات الکلی و لیکورهای شیرین مجاز نیستند.
- ممنوعیت ها را همیشه باید روشن سازید. مثلاً می توانید بگویید که بدن کودکان نمی تواند الکل را «هضم» کند.







## 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.



## اولين تجربه‌ها

در اين سن بسياري از دختران و پسران، اولين تجارب واقعي خود را با الكل دارند. آنها کنجکاو هستند، امتحان مي‌کنند، مي‌خواهند بدانند که الكل چه اثری دارد. معمولاً اين يك مرحله موقت است.

**نترسيد، ولي درباره آن صحبت کنيد و هوشيار باشيد!**

درباره يك تجربه نخست با الكل نبايد مبالغه شود ولي كم اهميت هم نبايد از آن بگذريد و يا از آن غفلت كنيد. با کودک خود درباره خطراتي که با نوشيدن الكل همراه است گفتگو كنيد. اين موضوع را مي‌توانيد در اين بروشور و با عنوان «تغييرات بدني و رواني در اثر مصرف الكل» ببينيد.





## 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“.

در این گروه سنی جوانان می خواهند امتحان کنند و مرز های خود را تست کنند. همزمان جوانان در راه رفت و برگشت اغلب بدون بزرگسالان هستند و می خواهند چیزی را تجربه کرده و تفریح کنند. آنها وقت زیادی را با دوستان و با همکلاسی های خود سپری می کنند. زمان هایی که در آنها الکل مصرف می شود، در این سن افزایش می یابد. با وجود ممنوعیت قانونی، الکل برای این گروه سنی اغلب بدون مشکلات زیاد قابل دسترسی است.

### گفتگو کنید و مقررات روشنی را تعیین کنید!

- اگر تلاش کنید که کودکان شما در این سن به طور کامل از نوشیدن الکل پرهیز کنند، این امر ممکن است نتیجه عکس داشته باشد. یعنی، الکل برای جوانان جالب تر خواهد شد.
- اگر متوجه شوید که دختر یا پسر تان به الکل بسیار علاقمند است، به او کمک کنید تا یک رفتار مسئولانه را نسبت به الکل یاد بگیرد.
- کودکان و جوانان به فضای آزاد، ولی همچنین به مرز های مشخص و قابل اعتماد نیاز دارند!
- آیا می ترسید کودک تان تحت تاثیر دوستانش قرار بگیرد؟ شما نمی توانید دوستان کودک تان را تعیین کنید، ولی می توانید با علاقه پدرانه یا مادرانه مواظب آنها باشید.
- دوستان کودک تان را بشناسید. آنها را به خانه دعوت کنید. به این ترتیب می توانید تصویر بهتری از آنها داشته باشید. به یاد داشته باشید که دوستان کودک تان برای او مهم هستند. بنابراین نسبت به دوستان کودک خود هیچ موضع قطعی منفی نگیرید.
- آیا کودک شما می خواهد با شما جشنی را در خانه برگزار کند؟ با او به یک توافق روشن برسید: این جشن بدون الکل است! گزینه های دیگر مانند کوکتل های بدون الکل را باهم آماده کنید. برای مثال دستور العمل های ارزشمند رایگان در مرکز فدرال آموزش سلامتی ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) وجود دارد.

اعتماد کردن به کودکان تان به این معنی نیست که شما نمی توانید مرز هایی را برای آنها تعیین کنید. برعکس: مرزها، کمک های هماهنگی مفیدی هستند و به کودکان امنیت می دهند.







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

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

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

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



## جوانان یا بزرگسالان جوان: نوشیدن بخشی از اقتصای سنی آنان است

جوانان می خواهند خود را از والدین، معلمان و غیره، یعنی بزرگسالان جدا کنند. همزمان آنها می خواهند تصمیمات مستقلی بگیرند و جدی گرفته شوند، یعنی «بزرگسال» باشند.

در مورد جوانان و بزرگسالان جوان، مسمومیت های الکلی اغلب ممکن است رخ دهد. در این مرحله نوشیدنی های «سنگین» نیز افزایش می یابد، یعنی مثلا وودکا یا عرق نیشکر می نوشند. آنها اغلب در مهمانی ها، دیسکوها، همراه با دیگران، دوستان یا جمع ها می نوشند. و بعضا همچنین چون جوانان فکر می کنند که این کار به آنها تعلق دارد - جشن گرفتن و تفریح کردن.

بر اساس قانون محافظت از جوانان، جوانان 16 تا 18 سال می توانند آجیو، شراب و شامپاین بنوشند، ولی نوشیدنی های «سنگین» ممنوع هستند.

- شما اگر یک جوان ۱۶ ساله را از نوشیدن الکل ممنوع کنید، غیر محتمل است که او این نوع ممنوعیت را رعایت کند. تلاش کنید تا با پسر یا دختر خود به راحتی درباره نوشیدن الکل صحبت کنید.
- همراه با کودکان خود قوانینی را برای نوشیدن الکل تنظیم کنید. به همراه همدیگر راه حل ها و توافق هایی را پیدا کنید. این کار، مسئولیت شخصی کودکان تان را افزایش می دهد. این کار باعث می شود کودکان تان به آسانی این قوانین را رعایت کنند.
- اگر کودک تان یکبار مست به خانه برگردد، به او توضیح دهید که نگران کودک تان هستید.
- با شریک زندگی خود مشورت کنید و به صورت مشترک خط روشن و مرزهای مشخصی را تعیین کنید.
- با والدین دیگر تبادل نظر کنید.
- هنگامی که والدین مشاهده می کنند که کودکان آنها الکل را فقط امتحان نمی کنند، بلکه به صورت مرتب و به وفور می نوشند، در این صورت نگرانی آنها به جا است. بسیاری از جوانان تلاش می کنند بدانند که تا کجا می توانند پیش بروند. این کار برای والدین همیشه ساده نیست. ولی جوانان نیز به این تجربه ها و امتحان ها نیاز دارند تا «به سمت مرزها بروند» و بیشتر رشد کنند.



## 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.



## نه دستور العمل های انحصاری، بلکه نکات با ارزش

والدین برای حفاظت کودکان خود در برابر اعتیاد، چه کار می توانند انجام دهند؟  
یک راه درست برای تربیت کودکان تان وجود ندارد. ولی توصیه ها و راهنمایی هایی وجود دارند که کارها را آسان می کنند.

- کودکان و جوانان باید درباره آثار، خطرات و تهدیدات الکل مطلع شوند.
- کودکان شاهد های دقیقی هستند و بسیار موشکافانه دقت می کنند که والدین، آشنایان و دوستان آنها چگونه در مورد الکل رفتار می کنند. والدین تصویر اولیه هستند. این موضوع را دست کم نگیرید. به کودکان خود نشان دهید که در برخی موقعیت های مشخص اصلا الکل نمی نوشید، مثلا هنگامی که با اتومبیل یا دوچرخه رانندگی می کنید.
- البته والدین نباید کاملا از الکل پرهیز کنند. با این حال خوب است اگر کودکان شما ببینند که شما الکل را فقط به اندازه و برای لذت می نوشید.
- اعتماد به نفس کودکان باید تا حد امکان به موقع و به صورت دائمی تقویت شود. مهم است که کودکان شما «نه» گفتن را بیاموزند. از جمله در یک گروه.
- برای کودکان نوشیدنی الکی نخرید. همچنین اجازه ندهید آنها برای شما الکل بخرند.
- به کودکان خود هیچگونه خوردنی با طعم الکل نخرید، تا به این ترتیب، آنها سریع به مزه آن عادت نکنند.
- به کودکان خود این امکان را بدهید که یک رفتار مسئولانه را با الکل بیاموزند، ولی برای آنها مرز های مشخصی را تعیین کنید.
- به این موضوع دقت کنید که محافظت از جوانان رعایت شود.
- درباره انجمن ها یا باشگاه های ورزشی که کودکان شما به آنها می روند، دقت کنید که در آنجا نسبت به الکل چه رفتاری انجام می شود. درباره این موضوع با دیگران صحبت کنید. با والدین دیگر، مربیان و مسئولان در انجمن ها صحبت کنید. به صورت گروهی می توان به نتایج بیشتری دست یافت.
- با کودک خود درباره ساعتی که او مثلا می تواند از یک مهمانی به خانه برگردد به توافق برسید. همچنین درباره پی آمدها اگر او دیر به خانه بیاید صحبت کنید. در این زمینه ثبات داشته باشید!
- با کودکان خود درباره موضوع الکل و روابط جنسی صحبت کنید. اگر فردی الکل مصرف کرده باشد، ممکن است کاری انجام دهد که فرد در شرایط عادی انجام نمی دهد و بعدا تاسف می خورد. پیشگیری از بارداری به آسانی فراموش می شود. درباره موضوعات پیشگیری از بارداری و کاندوم ها خیلی راحت صحبت کنید. مطمئن شوید که از جمع مهمانی دوستان دخترتان، دختری در حالت مست تنها رها نمی شود!





A person wearing a purple hoodie is climbing a rope structure. The ropes are blue, green, and red. The person is holding onto a blue rope. The background is a clear blue sky.

## Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Sucht zu schützen? Es gibt nicht den einen richtigen Weg zur Erziehung Ihrer Kinder. Aber es gibt gute Tipps und Hinweise, die manches leichter machen.

- Kinder und Jugendliche sollten über Wirkungen, Risiken und Gefahren von Alkohol informiert werden.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol umgehen. Eltern sind Vorbilder. Unterschätzen Sie das nicht. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise wenn Sie mit dem Auto oder dem Fahrrad fahren.
- Eltern müssen natürlich nicht ganz auf Alkohol verzichten. Es ist jedoch gut, wenn Ihre Kinder sehen, dass Sie Alkohol mäßig und genussvoll trinken.
- Das Selbstbewusstsein Ihrer Kinder sollte möglichst früh und dauerhaft gestärkt werden. Es ist wichtig, dass Ihre Kinder lernen, „Nein“ zu sagen. Auch in einer Gruppe.
- Kaufen Sie Ihren Kindern keinen Alkohol. Lassen Sie sie auch keinen Alkohol für Sie kaufen.
- Geben Sie Kindern keine Lebensmittel mit Alkoholgeschmack, damit sie sich nicht schon früh an den Geschmack gewöhnen.
- Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen, setzen Sie ihnen aber auch klare Grenzen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird.
- Achten Sie bei Vereinen oder Sportclubs, in die Ihre Kinder gehen darauf, wie dort mit Alkohol umgegangen wird. Besprechen Sie dieses Thema mit anderen. Reden Sie mit anderen Eltern, dem Trainer und den Verantwortlichen in den Vereinen. Gemeinsam erreicht man mehr.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihre Kinder zum Beispiel von einer Party wieder zu Hause sein müssen. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn sie zu spät nach Hause kommen. Bleiben Sie konsequent!
- Reden Sie mit Ihren Kindern über das Thema Alkohol und Sexualität. Wenn man Alkohol getrunken hat, macht man vielleicht Dinge, die man sonst nicht macht und später bereut. Verhütung wird leicht vergessen. Besprechen Sie offene Fragen über Verhütung und Kondome. Stellen Sie sicher, dass die Clique ihrer Tochter kein Mädchen in angetrunkenem Zustand allein auf einer Party zurücklässt!





## اعتماد در روابط کودکان و والدین مهم است

جوانانی که به والدین شان اعتماد دارند و با آنها می توانند صحبت کنند، به ندرت دچار الکل یا سایر مواد اعتیاد آور می شوند تا آنهایی که در خانه با کسی صحبت نمی کنند.

- اغلب با همه اعضای خانواده در کنار هم بنشینید و درباره مسائل موجود صحبت کنید. مشکلات و مسائل مثبت نیز از آن جمله اند. به حرف های دختر یا پسران گوش کنید و نشان دهید که نگرانی ها و مشکلات را درک می کنید. یک امکان خوب برای این نوع گفتگوها زمان های غذا خوردن گروهی است.
- به سنت ها و آیین های خانوادگی اهمیت بدهید - برای مثال یک صبحانه گروهی در روز یکشنبه، پیاده روی، بازی و غیره. به این ترتیب یک پایه اعتماد را ایجاد می کنید.
- همه وظایف را از کودکان خود نگیرید. آنها باید تجارب خود را گردآوری کنند. از آن جمله است اندوه، خشم و ناامیدی. کودکان شما می توانند، متناسب با سن شان، مسئولیت و وظایفی را به عهده بگیرند. بگذارید مشکلات را خود حل کنند. در این صورت هنگامی که کودکان تان به تنهایی نمی توانند پیش بروند، به آنها کمک کنید.



## 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.

## مصرف الکل در هنگام رانندگی – یک خطر ویژه

در آلمان حداکثر میزان الکل خون در هنگام رانندگی وسایل نقلیه موتوری 0,5 در هزارم است.

با این حال الکل در مقادیر کم هم، تمرکز، کارایی، قدرت بینایی و توانایی واکنش را محدود می‌کند. کسی که در حال مستی رانندگی می‌کند، خود و دیگران را در معرض خطر قرار می‌دهد.

کسی که با وسیله نقلیه موتوری رانندگی می‌کند و به اندازه 0,5 هزارم یا بیشتر الکل در خونسر موجود است، خلاف قانون رفتار می‌کند و باید یک جریمه نقدی (تا 1500 یورو) و به طور معمول کسر امتیازاتی در اداره مرکزی ثبت ترافیک و نیز یک ممنوعیت رانندگی را پیش بینی کند.

در طول دو سال آزمایشی پس از قبولی در امتحان رانندگی و برای همه افراد تا ۲۱ سال تمام، یک ممنوعیت مطلق استفاده از الکل در هنگام رانندگی وجود دارد.

### نکات

با همدیگر در نظر بگیرید که کودک شما پس از مهمانی، از دیسکو یا از جشن ها با ایمنی به خانه می‌آید:

- شاید وسیله نقلیه عمومی وجود دارد که کودک شما همراه با دوستانش می‌تواند از آن استفاده کند.
- یک نفر هوشیار می‌ماند. در گروه هماهنگ می‌شود که چه کسی امشب الکل نمی‌نوشد و دیگران را با ایمنی به منزل می‌رساند. ولی این پیشنهاد نباید مجوز آن باشد که بقیه گروه می‌تواند بدون محدودیت الکل بنوشد. همراهان مست راننده نیز می‌توانند ایمنی رانندگی را به طرز قابل ملاحظه ای محدود کنند!
- دختر یا پسر شما می‌تواند تا حد امکان شب را در محل بماند (مثل در خانه دوستان)، تا هیچ خطری در طول رانندگی به سمت خانه او را تهدید نکند.
- شاید کودک شما می‌تواند با دوستان خود یک تاکسی کرایه کند.
- اگر این نوع امکانات وجود نداشته باشند، خود بزرگسالان می‌توانند دست به کار شوند. والدین یکی از جوانان می‌توانند برای مثال به صورت نوبتی یک «خدمات رساندن» را ترتیب دهند. به این ترتیب به جوانان توصیه نمی‌شود که خود رانندگی کنند یا سوار اتومبیل یک راننده مست شوند.
- در اینجا نیز والدین تصویر اولیه هستند. هنگامی که الکل مصرف کرده اید، رانندگی نکنید!





## 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!



## مصرف زیاد برای سلامتی مضر است

اگر جوانان به طور مرتب الکل می نوشند تا مشکلات خود را موقتاً حل کنند و نا امیدی و استرس روزانه را فراموش کنند، این یک حالت بحرانی است. این امر در مورد جوانان و نیز بزرگسالان صادق است. نقش خود را به عنوان تصویر اولیه به یاد داشته باشید!

جوانان اغلب به صورت نامرتب ولی بعضاً مقادیر زیادی الکل می نوشند. این «نوشیدن سریع» می تواند خطرناک باشد. فرد دیگر نمی تواند رفتار خود را کنترل کند و حوادث به آسانی اتفاق می افتند. آمادگی برای خشونت افزایش می یابد. یک مسمومیت الکلی همراه با کما ممکن است اتفاق بیفتد.

اگر تصور می کنید یا مطمئن هستید که دختر یا پسر تان آگاهانه به صورت مرتب می نوشد، باید تلاش کنید با کودک تان درباره نگرانی ها و ترس های او صحبت کنید.

تلاش کنید این گفتگو را راحت و طبیعی برگزار کنید. اتهام ها کار را سخت تر می کند. اگر این نوع گفتگو ممکن نباشد، برای کودک تان یک یادداشت بگذارید. این نوع برخورد نیز می تواند موثر باشد.

کمک گرفتن از منابع بیرونی نیز می تواند مفید باشد. والدین دیگر نیز مسائل مشابهی را تجربه می کنند. تبادل نظر با آنها می تواند مفید باشد. مراکز مشاوره نیز می توانند کمک ارائه کنند.



## 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.



## هنگامی که الکل مشکل ساز می شود

اگر فرد به صورت مرتب الکل بنوشد، به سلامتی اش آسیب وارد می شود. در مورد کودکان و نوجوانان، این امر می تواند به این منجر شود که بدن و نیز مغز به درستی کار نکند و یا کاملاً رشد نکند.

بدن به الکل عادت می کند. اعتیاد به آن ممکن است اتفاق بیفتد. معتاد شدن فقط مسئله مقدار نوشیدن نیست. بلکه به معنی مصرف الکل برای داشتن یک حس خوب نیز می باشد. فرد دیگر نمی تواند از آن دوری کند. اعتیاد یک بیماری است.

### نشانه های یک اعتیاد عبارتند از:

- فرد به الکل نیاز دارد و دیگر نمی تواند از آن دوری کند.
- فرد همیشه به الکل نیاز دارد.
- فرد اغلب بیش از مقداری که قصد کرده است الکل می نوشد.
- با وجود پی آمدهای منفی در زندگی روزمره، فرد همچنان به نوشیدن ادامه می دهد.

اگر تغییرات زیر را در کودک تان متوجه می شوید، با دقت نگاه کنید. ممکن است وقت آن باشد که کاری انجام دهید:

- کیفیت بد او در مدرسه یا در یادگیری
- از دست دادن علاقه و نداشتن علاقه به انجام کاری
- قابلیت تحریک، انفعال، بی حوصلگی
- از دست دادن دوستان
- مشکلات مالی
- کاهش تمرکز و حافظه
- مشکلات سلامتی
- از دست دادن کنترل نسبت به مصرف الکل
- در جوانان، «بحران» جزو زندگی روزمره است. اگر کودک شما کسل و حساس است، ممکن است کاملاً عادی باشد. ولی اگر این امر طول بکشد و یا موارد مشکوک دیگری به آن اضافه شوند، درنگ نکنید و کمک بگیرید (نشانی ها را به پیوست ببینید)!



A close-up photograph of a person's hand holding a clear, faceted glass filled with a golden beer. The background is slightly blurred, showing a person's arm and torso in a grey t-shirt.

## 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)!

## از کجا می توانید کمک بگیرید؟

تقریباً در همه شهرها و ناحیه های ایالت بادن-وورتمبرگ افراد معروف به مسئولان محلی اعتیاد وجود دارد. آنها می توانند به شما بگویند که کدام مرکز بهترین انتخاب برای پاسخگویی به شما است و به این ترتیب مثلاً می توانند به شما یک مرکز مشاوره را معرفی کنند.

روند کار در یک مرکز مشاوره اغلب سخت است. با این حال این مرحله ارزش آن را دارد. کارمندان مراکز مشاوره در زمینه مسائل تربیتی و دیگر موضوعات اجتماعی و نیز در مورد مشکلات آغازین اعتیاد، کمک تخصصی ارائه می کنند.

کارشناسان مراکز مشاوره در موقعیتی هستند که با مشکلات آشنا به صورت معقول و با یک نگاه حرفه ای برخورد کنند. آنها متعهد به رازداری هستند. آنها می توانند کمک کنند که سوء تفاهم ها میان اعضای خانواده برطرف شوند. آنها می توانند مشاوره بدهند و به این ترتیب کمک کنند تا راه حل های مشترک پیدا شود. همچنین انجمن ها، کلیساهای، مسجدها و غیره می توانند به شما اطلاعات بدهند و درباره مشکلات همراه با شما بحث کنند - یک گفتگو اغلب مرحله نخست برای تقاضا است!

### در بادن-وورتمبرگ کجا می توانم کمک پیدا کنم؟

در اینجا نشانی هایی را می توانید پیدا کنید که در آنها می توانید به مسئولان محلی اعتیاد دسترسی پیدا کنید. به این ترتیب، این افراد می توانند مسئول پاسخگویی مربوطه را در شهر یا ناحیه شما به شما معرفی کنند.

#### 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.irabb.de](http://www.irabb.de)  
[posteingang@irabb.de](mailto:posteingang@irabb.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-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 Taubertshofer  
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@lrabk.de](mailto:landratsamt@lrabk.de)

**Landratsamt Sigmaringen**

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