

# Parler de l'alcool

Ce que les parents,  
les éducatrices et les  
éducateurs devraient savoir



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: cobisrffancy / Seite 32,33: Sergey Furtaev / Seite 34,35: K.- P. Adler / Seite 36,37: carla9 – alle Fotos bei fotolia.com

### französische Version

## Sommaire

- 4 De l'adolescence vers l'âge adulte
- 6 Pourquoi l'adolescence consomme de l'alcool
- 9 Les effets de l'alcool
- 10 Transformations physiques et psychiques induites par la consommation d'alcool
- 12 L'abus d'alcool peut être mortel!
- 14 Effets et risques induits par la consommation d'alcool dans l'enfance et à l'adolescence
- 16 Les boissons alcoolisées mélangées
- 18 L'exemple des parents
- 19 Que dit la loi pour la protection des mineurs?
- 20 Les enfants de moins de 11 ans – Trop jeunes pour l'alcool
- 22 Les enfants de 12 à 13 ans – Premières expériences
- 24 Les jeunes de 14 à 15 ans – L'âge des tentations
- 26 Les jeunes de 16 à 18 ans – Adolescents et jeunes adultes: boire parce que ça fait partie du tout?
- 28 Pas de recette miracle, mais de précieux conseils
- 30 La relation de confiance parents-enfants est importante
- 32 L'alcool dans la circulation routière – un risque particulier
- 34 Trop c'est malsain
- 36 Quand l'alcool devient un problème
- 38 Où trouvez-vous du soutien?

## 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?

## Mot de bienvenue

De nos jours, les mineurs et les jeunes adultes ont, par bonheur, réduit leur consommation d'alcool. C'est ce qui ressort du rapport relatif à la dépendance et à la consommation de drogues du gouvernement fédéral. Le rapport met à jour que la consommation régulière d'alcool chez les jeunes de 12 à 17 ans est passé de 18,6 pour cent en 2005 à 10,0 pour cent en 2016. L'alcool reste néanmoins le plus grand facteur de dépendance en Allemagne et les risques sanitaires y étant liés sont malheureusement encore extrêmement sous-estimés. Il n'y a pas que les grands buveurs qui soient en danger. Même consommé en moindres quantités, l'alcool peut endommager les organes. En outre, le risque de souffrir du cancer ou des maladies cardio-vasculaires augmente.

La brochure jointe « Parler d'alcool » s'adresse notamment aux parents, mais également aux pédagogues.

Il n'est pas toujours évident pour les parents de se rendre compte si la consommation d'alcool des adolescents relève encore d'un comportement pubertaire « normal » ou si cette consommation révèle déjà un lourd problème. L'attitude agacée et impolie dont font preuve les jeunes en abordant le sujet de l'alcool n'est-elle que le reflet des grands bouleversements corporels et psychiques pubertaires, ou trouve-t-elle sa source dans une consommation critique d'alcool ?

Vous, parents, savez mieux que quiconque que votre rôle change au fur et à mesure que votre enfant grandit. Vous n'en restez pas moins l'interlocuteur primordial de vos enfants. En cas de souci, vous devriez donc chercher à établir le dialogue quant à l'attitude à adopter face à l'alcool. Il est, par exemple, bon de savoir si la consommation d'alcool est considérée comme chose normale dans leur clique, c'est à dire dans un groupe de référence important de l'univers des adolescents. Si l'on y boit régulièrement de l'alcool, les jeunes peuvent se mettre dans l'idée que consommer régulièrement de l'alcool est une chose répandue et acceptée dans la société.

Inutile de paniquer si vous vous apercevez que votre enfant a bu de l'alcool : tous les adolescents sont curieux. Mais si les signes indiquant une consommation élevée viennent à se multiplier, il est alors judicieux d'instaurer le dialogue. Vous trouverez les remarques et les informations les plus importantes à savoir sur ce dialogue dans la publication jointe.

Je suis très heureux que nous soyons parvenus à faire publier cette brochure. J'espère qu'elle saura vous apporter soutien et stimulation, lorsque vous parlerez avec vos enfants de l'alcool et des risques s'y rattachant.

Bien à vous,



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

## De l'adolescence vers l'âge adulte

Les adolescents ne vivent pas seulement d'importants changements physiologiques et psychiques. Ils sont confrontés à des attentes et à des devoirs nouveaux et ils doivent prendre davantage de responsabilités. La manière d'aborder l'alcool en fait partie.

En conséquence, chaque jeune doit être concerné par ce sujet et se forger sa propre opinion aussi bien dans le cadre familial que dans le cercle de ses amis.

Les parents contribuent beaucoup à la manière dont les enfants aborderont et géreront cette situation. Ce que les enfants ont appris de leurs parents et avec eux au cours de la vie quotidienne va être appliqué maintenant en dehors du foyer, par exemple en classe, pendant l'apprentissage, dans le cercle des amis.

Les devoirs des parents changent au fil du temps, cependant: les parents restent des repères importants et des exemples pour leurs enfants et demeurent ainsi des interlocuteurs importants.

### 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.





# Pourquoi l'adolescence boivent de l'alcool

## Les adultes et les adolescents boivent de l'alcool,

- parce qu'ils le trouvent bon,
- parce que cela met de l'ambiance,
- parce qu'ils en aiment les effets,
- parce qu'ils pensent mieux se distraire en buvant,
- parce que cela fait partie des occasions et des événements festifs particuliers (Nouvel An, Noël)

## Les adolescents sont confrontés à des défis importants. La consommation d'alcool peut remplir là des "fonctions" variées:

- Les adolescents veulent avoir l'air adulte – comme leurs modèles.
- C'est "cool" de boire de l'alcool et on ne veut pas être en recul dans la bande.
- Les adolescents trouvent passionnant de braver les interdits.
- L'alcool est parfois utilisé comme "moyen d'aide" pour fuir les problèmes comme par exemple les difficultés scolaires, les conflits familiaux, les déceptions, les chagrins d'amour. Mais ce n'est qu'un semblant de solution, les vrais problèmes ne disparaissent pas.
- Filles et garçons croient que boire de l'alcool leur permet d'être plus "détendus". Ils croient pouvoir lier connaissance plus facilement avec d'autres, notamment avec des personnes du sexe opposé.
- L'alcool est utilisé par les adolescents pour compenser l'ennui et la solitude.
- Les adolescents pensent que l'alcool les rend plus forts. Il est sensé combattre leur manque d'assurance.
- Pour beaucoup d'adolescents, boire de l'alcool est positif. La première consommation d'alcool est souvent perçue comme un pas vers l'âge adulte.







## 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.





## Les effets de l'alcool

Le passage de l'alcool dans le sang dure entre 30 à 60 minutes. Cela dépend entre autres de la proportion d'alcool et de gaz carbonique contenus dans la boisson. Il y a une différence, selon qu'on ait mangé auparavant ou non.

La fatigue, la maladie, le stress ou d'autres circonstances peuvent accentuer considérablement les effets de l'alcool.

Il n'est pas possible de redevenir sobre plus rapidement, que ce soit en mangeant ou avec des médicaments ou du café.

Les boissons alcoolisées peuvent – quand elles sont consommées en très petites quantités – être agréables au goût et améliorer l'humeur. Cependant l'alcool n'est pas seulement un produit d'agrément, c'est également une drogue, toxique pour l'organisme. Un abus peut conduire à des dommages corporels et à la dépendance.

## 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.

## Transformations physiques et psychiques

### induites par la consommation d'alcool

Le taux d'alcoolémie indique combien il y a de grammes d'alcool dans un litre de sang. Le sexe et le poids ont un rôle déterminant pour l'importance du taux d'alcool dans le sang: les femmes et les personnes légères sont ivres plus rapidement. Déjà à partir d'un taux de 0,2 pour mille, la perception de certaines situations et le comportement personnel peuvent changer.

Quand on boit de l'alcool, on peut vite perdre de vue quelle quantité on a ingéré. L'alcool dans l'organisme engendre un "regard tunnel", c'est-à-dire un point de vue borné, comme si on regardait par une lorgnette étroite. Il devient difficile de se concentrer. Plus on boit, plus les propres réactions ralentissent. Il arrive qu'on se surestime et qu'on ait moins d'inhibitions.

Des troubles de l'équilibre et du langage comme le balbutiement peuvent apparaître. Il devient difficile de s'orienter. La mémoire diminue. Le lendemain, on peut avoir une amnésie partielle, le sentiment d'avoir "manqué un épisode".

Les muscles deviennent flasques et on est pris de nausées. On ne se contrôle plus et on fait peut-être dans son pantalon. Si on continue à boire ou si on boit très vite dès le départ, on peut perdre conscience. Il arrive alors qu'on soit en hypothermie. Si cela se produit à l'extérieur en automne ou en hiver, on peut mourir de froid. Si on vomit pendant qu'on est inconscient, on peut s'étouffer.





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.

## L'abus d'alcool peut être mortel!

L'alcool dans le sang donne une impression de forte, voire de très forte chaleur, mais en réalité le corps se refroidit. Trop d'alcool dans le sang peut engendrer une respiration faible ou un arrêt respiratoire. Cela peut être mortel.

L'organisme essaie de se protéger de cet abus. Normalement, on s'endort ou on vomit. Lorsqu'on boit très vite beaucoup d'alcool, l'organisme ne peut pas réagir à temps. Cela peut être mortel.

Les enfants et les adolescents sont beaucoup plus sensibles, ils peuvent perdre conscience beaucoup plus tôt. Chez les enfants en bas âge, un taux de 0,5 pour mille peut entraîner la perte de conscience et la mort.







## 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.

## Effets et risques induits par la consommation d'alcool dans l'enfance et à l'adolescence

Les enfants et les adolescents sont plus sensibles aux effets de l'alcool que les adultes. Leur développement physique n'est pas encore achevé, différents organes comme par exemple le foie et le cerveau n'ont pas encore atteint leur maturité. La consommation régulière et abusive d'alcool peut causer des dommages irréversibles au cerveau.

En particulier les adolescents qui boivent souvent tellement d'alcool qu'ils ont la "gueule de bois" le lendemain s'exposent à un risque important. Non seulement la capacité de mémoire et d'attention peuvent diminuer, mais également la capacité de réflexion. Des troubles de ce type peuvent perdurer longtemps, on peut encore les retrouver au bout de dix ans.

A cause de leur poids plus léger, les enfants et les adolescents sont ivres plus rapidement. Ils courent ainsi un risque plus élevé de provoquer des accidents et de subir des dommages corporels.

Souvent, le danger d'une intoxication alcoolique est sous-estimé.

La probabilité de développer des problèmes liés à l'alcool au cours de son existence est beaucoup plus élevée chez un enfant de 13 ans consommant régulièrement de l'alcool que chez un enfant du même âge ne buvant pas d'alcool.



## 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.

## Les boissons alcoolisées mélangées

Les mélanges alcoolisés composés de spiritueux (ce sont des eaux de vie comme par exemple le rhum ou la vodka) et de jus de fruits ou de boissons gazeuses sont très appréciés par les jeunes. Ils sont sucrés, agréables à boire, et on sent moins le goût de l'alcool.

Depuis que les préparations de mélanges "Alkopops" sont devenus plus chers, les adolescents ont tendance à faire leurs propres mélanges.

- La teneur élevée en sucre de ce type de boisson masque le goût de l'alcool. Ces boissons sont davantage appréciées, notamment chez les filles.
- Les mélanges alcoolisés avec de l'eau de vie, notamment les mélanges réalisés soi-même, contiennent plus d'alcool que la bière.
- Le goût sucré donne l'impression qu'il s'agit d'une boisson rafraîchissante. A cause de cela, ces mélanges sont aussi bus par les adolescents pour se désaltérer. Ils boivent ainsi davantage et plus vite. Cela augmente le risque de trop boire.
- En consommant ces mélanges sucrés, les adolescents s'habituent trop tôt aux alcools forts.
- L'ajout de sucre et de gaz carbonique entraîne une assimilation plus rapide par l'organisme.

### 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.





## L'exemple des parents

Les parents sont toujours des modèles pour leurs enfants. Les enfants apprennent des parents comment gérer des problèmes, le stress, les sentiments, les situations agréables et désagréables.

Cela ne signifie pas que les parents n'ont pas le droit de boire de l'alcool. Fixez-vous des limites claires ainsi qu'à vos enfants. Dans notre culture, l'alcool est avant tout un produit d'agrément, pour cette raison, buvez raisonnablement et seulement à des occasions précises. Par exemple ne buvez pas

- pour gérer le stress
- pour résoudre apparemment des problèmes
- si vous roulez en voiture ou à vélo.

Offrez à vos invités des boissons sans alcool, comme vous le faites avec de la bière et du vin. N'incitez personne à boire de l'alcool. Ce que les enfants vivent et expérimentent dans vos familles peut les protéger d'une addiction future.



## 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.

## Que dit la loi pour la protection des mineurs? [Jugendschutzgesetz]

Par principe, il est défendu de remettre de l'alcool à des mineurs de moins de 16 ans dans les lieux publics. La consommation est également interdite. Cela signifie qu'il est interdit de vendre de l'alcool à des mineurs de moins de 16 ans. La transmission d'alcool à des mineurs de moins de 16 ans est également interdite. Il est défendu aux jeunes de cette classe d'âge de boire de l'alcool en public!

Les adolescents entre 16 et 18 ans peuvent acheter et boire de la bière et du vin etc. Mais ils n'ont pas le droit d'acheter et de consommer des eaux de vie comme la vodka, le rhum, la tequila!

Les adolescents entre 16 et 18 ans peuvent fréquenter des débits de boissons et des discothèques jusqu'à minuit, sans être accompagnés de leurs parents.

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.



## Les enfants de moins de 11 ans –

### Trop jeunes pour l'alcool

Dans une société où la majorité des adultes boit de l'alcool, les enfants apprennent l'usage de l'alcool principalement au sein de la famille. Il est presque coutumier en Allemagne de boire de l'alcool en de nombreuses occasions. Beaucoup découvrent déjà le goût de l'alcool dès l'enfance.

#### Adoptez une position claire vis-à-vis de vos enfants sur le thème de l'alcool!

- Pensez que vous êtes un modèle pour vos enfants!
- Les adultes ne devraient jamais inciter les enfants à boire. Les enfants sont trop jeunes. Pour eux, l'alcool est déjà nocif en petites quantités.
- Ne laissez pas traîner des verres ou des bouteilles à moitié pleins après une fête. Votre enfant pourrait y goûter et en subir des dommages physiques.
- Si l'enfant insiste en permanence pour goûter à l'alcool, vous pouvez réfléchir à le laisser essayer une fois. Cela ne doit en aucun cas devenir une habitude et la règle est: pas d'eau de vie ni de liqueurs sucrées.
- Vous devriez toujours expliquer le pourquoi de l'interdit. En arguant peut-être que l'alcool ne peut pas encore être assimilé par l'organisme d'un enfant.







## 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.

## Les enfants de 12 à 13 ans –

### Premières expériences

A cet âge, de nombreuses filles et de nombreux garçons font leurs premières expériences concrètes avec l'alcool. Ils sont curieux, essaient, veulent en connaître les effets. En règle générale, il s'agit là d'une phase passagère.

#### **Ne paniquez pas, mais parlez-en et soyez vigilants!**

Il ne faut pas surestimer une première expérience avec l'alcool, mais il ne faut pas non plus la banaliser ou même l'ignorer. discutez avec votre enfant des risques liés à la consommation d'alcool. Vous les trouverez ici dans la brochure sous la rubrique "Transformations physiques et psychiques induites par la consommation d'alcool".







## 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“.

## Les jeunes de 14 à 15 ans – L'âge des tentations

Dans cette classe d'âge, les adolescents veulent s'essayer à tout et tester leurs limites. En même temps, les adolescents se retrouvent plus souvent sans la compagnie des adultes, ils veulent vivre des expériences et s'amuser. Ils passent plus de temps dans le cercle de leurs amis et avec leurs camarades de classe. Les occasions de boire de l'alcool deviennent plus nombreuses à cet âge. Malgré l'interdiction légale, l'alcool est souvent disponible sans grandes difficultés pour cette classe d'âge.

### **Cherchez le dialogue et établissez des règles claires!**

- Si à cet âge, vous essayez d'empêcher vos enfants de boire la moindre goutte d'alcool, vous pouvez obtenir l'effet inverse. C'est-à-dire que l'alcool leur semblera encore plus intéressant.
- Si vous constatez que votre fille ou votre fils s'intéresse beaucoup à l'alcool, aidez-le à gérer l'alcool de façon responsable.
- Les enfants et les adolescents ont besoin d'espaces de liberté – mais également de limites claires et fiables!
- Vous craignez que votre enfant soit influencé par des amis? Vous ne pouvez pas déterminer le choix de ses amis cependant vous pouvez les observer avec un intérêt parental.
- Apprenez à connaître les amis de votre enfant. Invitez-les à la maison. Vous pourrez ainsi vous en faire une meilleure image. Ce faisant, pensez que ses amis sont importants aux yeux de votre enfant. Pour cette raison, n'adoptez pas une position généralement négative envers eux.
- Votre enfant voudrait organiser une fête à la maison? Concluez avec lui un accord clair: ce sera une fête sans alcool! Préparez des alternatives communes comme des cocktails sans alcool. Il existe par exemple d'excellentes recettes gratuites sur le site de du centre fédéral pour l'éducation à la santé ( [www.bzga.de](http://www.bzga.de) ).

Faire confiance à ses enfants ne signifie pas que vous ne devez pas leur imposer de limites. Bien au contraire: les limites sont des aides importantes pour s'orienter et elles sécurisent les enfants.







## 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.

## Les jeunes de 16 à 18 ans – Adolescents et jeunes adultes:

### boire parce que ça fait partie du tout?

Les adolescents veulent se démarquer de leurs parents, des enseignants etc., donc des adultes. En même temps, ils voudraient décider en toute indépendance et être pris au sérieux, donc être "adultes".

Parmi les adolescents et les jeunes adultes, les états d'ivresse peuvent se produire plus souvent. Dans cette phase, on consomme aussi fréquemment des boissons "fortes" comme par exemple la vodka ou le rhum. On boit la plupart du temps lors de boums, en discothèque, en commun avec les autres, les amis ou la bande. Et parfois aussi, parce que les adolescents pensent que boire en fait partie –de la fête et de l'amusement.

D'après la loi pour la protection des mineurs, les jeunes de 16 à 18 ans peuvent boire de la bière, du vin et du moussoux, les boissons "fortes" sont cependant interdites.

- Si vous interdisez à un adolescent de 16 ans de boire de l'alcool, il est peu probable qu'il obéira à cette interdiction. Essayez de parler ouvertement de la consommation d'alcool avec votre fille ou votre fils.
- Établissez ensemble avec votre enfant des règles pour la consommation de l'alcool. Recherchez ensemble des solutions et des compromis. Cela renforce le sens des responsabilités personnelles des enfants. Il sera plus facile pour vos enfants de respecter ces règles.
- S'il arrive une fois que votre enfant rentre ivre à la maison, expliquez-lui que vous vous faites du souci pour lui.
- Mettez-vous d'accord avec votre partenaire pour adopter ensemble une ligne de conduite et fixer des limites claires.
- Ayez des échanges avec d'autres parents.
- Quand les parents voient que leurs enfants ne se contentent pas de s'essayer à l'alcool, mais qu'ils boivent beaucoup et régulièrement, alors leur inquiétude est justifiée. Beaucoup d'adolescents cherchent ainsi à repousser les limites. Ce n'est pas toujours simple pour les parents. Mais les adolescents ont aussi besoin de ces expériences et de ces expérimentations, de ce "jusqu'aboutisme" pour leur développement.



## 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.

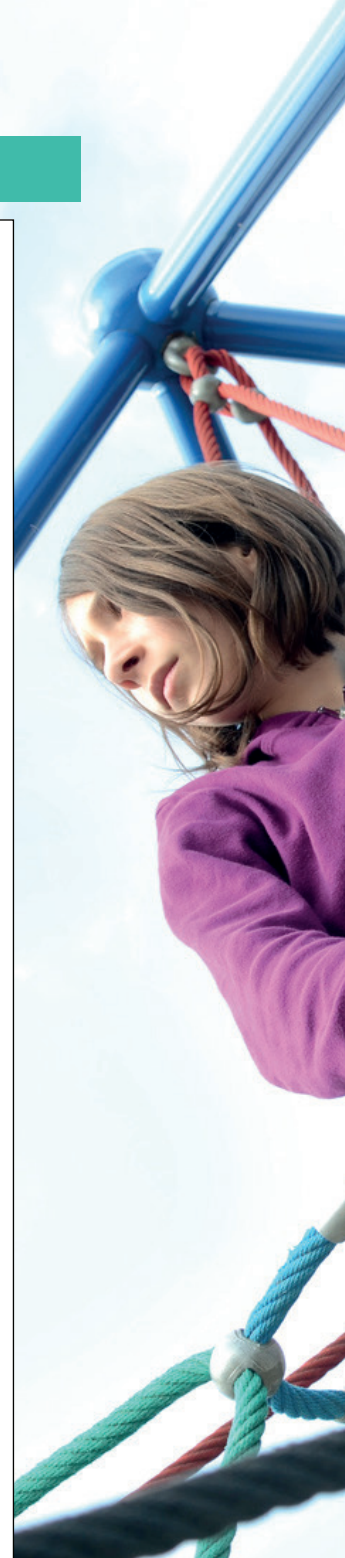




## Pas de recette miracle mais de précieux conseils

Que peuvent faire les parents pour protéger leurs enfants d'une addiction? Il n'existe pas de bonne voie unique pour l'éducation de vos enfants. Mais il y a de bons conseils et des recommandations qui peuvent rendre mainte tâche plus facile.

- Les enfants et les adolescents devraient être informés des effets, des risques et des dangers liés à l'alcool.
- Les enfants sont des observateurs attentifs et observent d'un œil très critique la façon dont leurs parents, la famille et leurs amis utilisent l'alcool. Les parents sont des modèles. Ne sous-estimez pas cela. Montrez à vos enfants que dans certains cas vous ne buvez pas du tout d'alcool, par exemple quand vous prenez le volant ou que vous roulez à vélo.
- Naturellement, les parents ne sont pas vous obligés de renoncer totalement à l'alcool. Cependant, il est bon que les enfants voient que vous buvez avec modération pour le plaisir de déguster.
- Il convient de renforcer le plus tôt possible et durablement chez l'enfant la confiance en soi. Il est important que les enfants sachent dire "Non". Même dans un groupe.
- N'achetez pas d'alcool à vos enfants. Ne les laissez pas non plus en acheter pour vous.
- Ne donnez pas à vos enfants des aliments au goût alcoolisé pour qu'ils ne s'habituent pas précocement au goût.
- Donnez à vos enfants la possibilité d'apprendre à gérer l'alcool de façon responsable, tout en leur fixant des limites claires.
- Veillez à ce que la protection des mineurs soit respectée.
- Prenez garde à la gestion de l'alcool dans les associations et les clubs sportifs que fréquentent vos enfants. Discutez de ce sujet avec d'autres personnes. Parlez avec d'autres parents, avec l'entraîneur et les responsables dans les associations. L'union fait la force.
- Mettez-vous d'accord sur l'heure à laquelle vos enfants doivent rentrer après une boum par exemple. Parlez aussi des conséquences en cas de retard. Soyez fermes!
- Parlez avec vos enfants du thème de l'alcool et de la sexualité. Quand on a consommé de l'alcool, on fait peut-être des choses qu'on n'aurait pas faites autrement et qu'on regrette plus tard. La contraception est facilement oubliée. Parlez ouvertement des questions concernant la contraception et les préservatifs. Assurez-vous que la bande de votre sœur n'abandonne pas une fille ivre seule à la fin d'une boum!



A child wearing a purple hoodie is climbing a rope structure. The child is holding onto a blue rope with their right hand and a red rope with their left hand. The background shows other ropes in various colors (blue, green, red) and a clear sky. The child is positioned on the left side of the frame, looking towards the right.

## 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 relation de confiance parents-enfants est importante

Les adolescents qui ont confiance dans leurs parents et qui peuvent discuter avec eux, utilisent moins souvent de l'alcool ou d'autres drogues que ceux qui ne peuvent parler à personne chez eux.

- Réunissez souvent votre famille et discutez de l'actualité, aussi bien des problèmes que des aspects positifs. Soyez à l'écoute de votre fille ou de votre fils et montrez que vous comprenez leurs inquiétudes et leurs problèmes. Les repas pris en commun sont une bonne occasion pour ces discussions.
- Attachez-vous aux traditions familiales et aux rituels – par exemple un petit-déjeuner dominical pris en commun, des promenades, des jeux etc. Vous créez ainsi les bases d'une relation de confiance.
- Ne déchargez pas vos enfants de toutes les tâches. Ils doivent faire leurs propres expériences. La tristesse, la colère et la déception en font partie. Vos enfants peuvent se voir confier des tâches et des responsabilités selon leur âge. Laissez-les résoudre seuls des problèmes. Soutenez-les s'ils ne peuvent y faire face seuls.





## 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'alcool dans la circulation routière –

### un risque particulier

Le taux d'alcoolémie maximal autorisé pour la conduite de véhicules en Allemagne est de 0,5g/l de sang.

De petites quantités d'alcool suffisent pour provoquer une diminution de la concentration, des performances, de la vision et des capacités de réaction. Celui qui conduit en état d'imprégnation alcoolique met les autres et lui-même en danger.

Tout conducteur dont le taux d'alcoolémie atteint ou dépasse 0,5 pour mille commet un délit et est punissable d'une amende (jusqu'à 1500 euros), et en règle générale d'un retrait de points sur son permis ainsi que d'une interdiction de conduire.

Il est formellement interdit de conduire sous l'influence de l'alcool pendant les deux ans après l'obtention du permis de conduire et de manière générale jusqu'aux 21 ans révolus.

#### Quelques conseils

Réfléchissez ensemble comment votre enfant va rentrer en sécurité d'une boum, d'une sortie en discothèque ou d'une fête:

- Il y a peut-être des transports publics que votre enfant pourra prendre avec des amis.
- Un membre du groupe reste sobre. Le groupe désigne à l'avance celui qui ne boira pas d'alcool ce soir-là et qui s'assurera de ramener les autres à la maison. Cependant, cette proposition ne doit pas laisser la porte ouverte à une consommation effrénée d'alcool pour les autres membres du groupe. Des passagers ivres peuvent aussi contribuer à augmenter l'insécurité routière!
- Votre fils ou votre fille peut peut-être passer la nuit sur place (par exemple chez des amis) pour ne pas prendre de risques sur le chemin du retour.
- Votre enfant peut peut-être partager un taxi avec ses amis.
- Quand il n'y a aucune de ces possibilités, les adultes peuvent agir eux-mêmes. Les parents d'adolescents amis peuvent par exemple instaurer un "service de retour" à tour de rôle. Cela évite aux adolescents de conduire eux-mêmes ou de monter avec un conducteur alcoolisé.
- Là aussi, les parents doivent donner l'exemple. Ne conduisez pas si vous avez bu!





## 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!



## Trop c'est malsain

Il est inquiétant d'utiliser la consommation régulière d'alcool pour surmonter en apparence des problèmes et pour oublier les déboires et le stress quotidiens. Ceci est valable aussi bien pour les adolescents que pour les adultes. Pensez à votre rôle d'exemple!

Les adolescents boivent la plupart du temps de façon irrégulière mais en revanche ils consomment parfois des quantités importantes. Cet "enivrement ponctuel" peut devenir dangereux.

On ne peut plus contrôler son comportement et provoquer ainsi facilement des accidents. La prédisposition à la violence augmente. Une intoxication éthylique suivie d'un coma est possible.

Si vous supposez ou si vous avez la certitude que votre fille ou votre fils s'enivre volontairement et régulièrement, vous devriez essayer de parler avec votre enfant de ses inquiétudes et de ses peurs.

Essayez d'aborder ce type de conversation en restant ouvert et neutre. Les reproches rendent tout plus difficile. Si une telle discussion n'est pas possible, écrivez un petit mot à votre enfant, ce peut aussi être un point de départ.

Il est aussi parfois utile de chercher du soutien et de l'aide à l'extérieur. D'autres parents vivent des situations semblables. Echanger avec eux peut vous aider. Les centres de consultation peuvent également vous apporter leur soutien.



## 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.



## Quand l'alcool devient un problème

Boire régulièrement trop d'alcool nuit à la santé. En particulier chez les enfants et les adolescents, le corps et aussi le cerveau peuvent ne pas se développer correctement ou se développer incomplètement.

Le corps s'habitue à l'alcool. Cela peut entraîner une addiction. Être drogué n'est pas seulement une question de quantité absorbée. Cela signifie aussi avoir besoin d'alcool pour se sentir bien. On ne peut plus s'en passer. L'addiction est une maladie.

### Les caractéristiques d'une addiction sont:

- On a besoin de l'alcool et on ne peut plus s'en passer.
- On a besoin de toujours plus d'alcool.
- On boit souvent plus d'alcool qu'on ne l'avait initialement prévu.
- On continue de boire dans la vie quotidienne malgré les conséquences négatives.

Regardez bien si vous observez les transformations suivantes chez votre enfant. Il peut être temps d'entreprendre quelque chose.

- Une baisse des performances à l'école ou en apprentissage
- Perte d'intérêt, plus envie de rien
- Irritabilité, oisiveté, sautes d'humeur
- Perte d'amis
- Problèmes d'argent
- Diminution de la concentration et du sens de l'observation
- Mauvaise santé
- Perte du contrôle de la consommation d'alcool

Chez les adolescents, les "crises" font partie du quotidien. L'irritabilité et les sautes d'humeur peuvent être tout à fait normales chez votre enfant. Mais si cela dure et que d'autres éléments marquants se rajoutent, n'hésitez pas et demandez de l'aide (voir adresses en annexe)!





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)!

## Où trouverez-vous du soutien?

Dans presque tous les districts et les départements de Bade-Wurtemberg il y a des délégués communaux chargés des addictions. Ils peuvent vous indiquer quel service sera pour vous le meilleur interlocuteur et peuvent ainsi par exemple vous mettre en relation avec un centre de consultation.

Il est souvent difficile d'aller dans un centre de consultation. Cela en vaut pourtant la peine. Car les collaboratrices et les collaborateurs des centres de consultation vous apporteront un soutien professionnel pour les questions d'éducation et d'autres thèmes sociaux ainsi que pour les problèmes de début d'addiction.

Les professionnels dans les centres de consultation sont capables d'aborder les problèmes familiaux objectivement et avec une vision professionnelle. Ils sont tenus au secret professionnel. Ils peuvent aider à lever des malentendus entre les membres d'une famille. Ils peuvent conseiller et apporter leur soutien à des solutions communes.

Les paroisses, les églises et les mosquées etc. peuvent également vous donner des informations et discuter ensemble avec vous de ces problèmes – une discussion est souvent le premier pas vers un changement!

### Où trouver du soutien dans le Bade-Wurtemberg?

Vous trouverez ici les adresses où joindre les délégués communaux chargés des addictions. Ceux-ci pourront alors vous indiquer le bon interlocuteur dans votre ville ou votre département.

**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)  
[buergerbuerer@baden-baden.de](mailto:buergerbuerer@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.lrabbd.de](http://www.lrabbd.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)  
[buergerramt@stadt.freiburg.de](mailto:buergerramt@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