



**LERNEN FÖRDERN**

**Informationsbroschüre**

für Jugendliche, (junge) Erwachsene,  
ihre Angehörigen und Begleiter

Band 16: Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft – Was wir über FASD wissen müssen

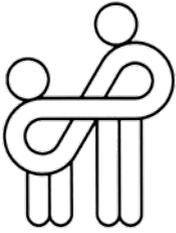
**Aktivität und Teilhabe**

**RISIKO FASD**

**Folgen von Alkoholkonsum  
in der Schwangerschaft**



## Impressum



Aktivität und Teilhabe durch Lernen fördern

### **Herausgeber:**

LERNEN FÖRDERN –

Bundesverband zur Förderung von Menschen mit Lernbehinderungen e.V.

Maybachstr. 27

71686 Remseck

Tel. 07141 9747870

Fax 07141 9747871

post@lernen-foerdern.de

www.lernen-foerdern.de

### **Verantwortlich:**

Mechthild Ziegler, Bundesvorsitzende

### **Texte**

Martina Ziegler, Heike Schöffler

### **Redaktion und Layout:**

Martina Ziegler; redaktion@lernen-foerdern.de

### **Druck:**

W. Kohlhammer Druckerei GmbH + Co. KG Stuttgart

**Auflage:** 3.000 Exemplare

### **Bildnachweis:**

Wenn nicht anders angegeben:

Martina Ziegler und Archiv LERNEN FÖRDERN

**Zeichnungen:** Heike Schöffler Projekt FASD, LERNEN FÖRDERN Herrenberg

Dezember 2022

ISBN 978-3-943373-21-9



*Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfe nach §20hSGBV durch die DAK-Gesundheit gefördert. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist LERNEN FÖRDERN verantwortlich (keine Ableitung von etwaigen Leistungsansprüchen gegenüber den Krankenkassen).*

# Aktivität und Teilhabe



Informationen für Jugendliche, (junge) Erwachsene,  
ihre Angehörigen und Begleiter

Band 16: Risiko FASD –  
Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft

Vorwort .....	5
Beispiele .....	6
<b>Einleitung – Kennt ihr FASD?</b> .....	9
<b>I. Grundlagen</b> .....	11
1 Alkohol in unserem Alltag.....	11
Kurzinformatio: Was ist FASD? .....	15
2 FASD: Das ist wichtig! .....	17
Warum trinken wir Alkohol? .....	17
Wie wirkt Alkohol? .....	19
3 Alkohol in der Schwangerschaft .....	21
Zahlen zu FASD .....	22
Kurzinformatio: Versteckter Alkohol.....	24
4 Auswirkungen von Alkohol in der Schwangerschaft.....	25
Kurzinformatio: Eiweiß.....	27
Die Macht des Alkohols: Ein Versuch .....	28
5 Die Folgen für das Kind .....	31
Was passiert bei FASD?.....	33
6 Konsequenzen: „Schwanger? Nur ohne Alkohol!“ .....	34
<b>II. Leben mit FASD – So verhalten sich Menschen mit FASD</b> .....	37
Menschen mit FASD verhalten sich anders.....	37
Gefahren und Risiken .....	41
<b>III. Leben mit FASD – So können wir mit Menschen mit FASD umgehen</b> .....	43
Wie können wir mit Kindern mit FASD umgehen? .....	46
<b>IV. Was können wir noch tun?</b> .....	47
Auf Alkohol verzichten .....	48
Schwangere Frauen unterstützen.....	49
<b>Zum Schluss – Weitere Informationen</b> .....	50

## **Aktivität und Teilhabe**

### **Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft**

In unserer Gesellschaft ist Alkohol nach wie vor selbstverständlich. Viele Menschen denken nicht weiter darüber nach, wenn sie anderen ein alkoholisches Getränk anbieten. Manche reagieren sogar merkwürdig oder unfreundlich, wenn man auf Alkohol verzichten möchte. Dabei ist Alkohol gefährlich. Denn auch Alkohol ist eine Droge. Wer damit umgehen kann, kann seinen Konsum kontrollieren. Wer zu viel Alkohol trinkt, kann davon abhängig und krank werden oder sogar anderen Menschen schaden.

Besonders gefährlich ist Alkohol aber für ungeborene Kinder. Deshalb dürfen Schwangere keinen Alkohol trinken – absolut keinen Tropfen. Denn jeder Schluck kann ihrem Baby schaden. Warum das so ist, stellen wir in dieser Broschüre vor.

Wir wollen zeigen, wie Alkohol wirkt und welche Folgen das für ein ungeborenes Kind haben kann. Denn diese Kinder können mit einer Behinderung zur Welt kommen – mit FASD, der Fetalen Alkohol-Spektrum-Störung. FASD ist eine Behinderung, die es nicht geben muss. Sie hat aber schlimme Folgen für das Kind. Deshalb ist es so wichtig, dass Schwangere keinen Alkohol trinken. Deshalb ist es ebenso wichtig, dass auch Frauen keinen Alkohol trinken, die vielleicht schwanger sind, aber das noch gar nicht so genau wissen. Aber viele Menschen wissen leider nicht, wie gefährlich Alkohol ist oder was FASD ist.

Deshalb müssen wir darüber reden. Denn nur, wenn wir mit anderen über FASD sprechen und ihnen erzählen, wie schlimm Alkohol sein kann, verzichten vielleicht mehr Frauen auf Alkohol.

Auf Alkohol verzichten? Wie kann das gelingen? Wie können wir so stark sein, auch einfach „so“ mal auf Alkohol zu verzichten? Auch darüber sprechen wir in dieser Broschüre.

LERNEN FÖRDERN will in dieser Broschüre über FASD informieren, damit junge Frauen – aber auch ihre Partner, Freundinnen und Freunde FASD und seine Auswirkungen kennen. Jugendliche und junge Erwachsene, aber auch Eltern und Begleiterinnen und Begleiter können sich diese Broschüre (gemeinsam) anschauen – und darüber sprechen.

LERNEN FÖRDERN ist es wichtig, dass Kinder gesund aufwachsen können. Wir danken der DAK-Gesundheit für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

LERNEN FÖRDERN – Bundesverband  
Mechthild Ziegler, Vorsitzende

## Beispiele

**Finn** und **Steffi** arbeiten zusammen in einem großen Betrieb. Finn hat vor zwei Jahren seine Ausbildung zum Fachlageristen beendet. Seine Ausbilderin war sehr zufrieden mit ihm. Deshalb wurde er übernommen und konnte nach seiner Ausbildung sogar in seinem Team bleiben.

Steffi ist fast mit ihrer Ausbildung fertig. Sie und Finn sind seit einem Jahr ein Paar. Auch deshalb hofft sie, dass sie wie ihr Freund Finn in der Abteilung bleiben kann, wenn sie ihre Ausbildung geschafft hat. Die Prüfungen stressen sie jetzt schon. Gut, dass Finn und ihre Ausbilderin ihr helfen. Auch die Kollegen Abudi und Sascha unterstützen sie gut.

Allerdings hat Steffi gerade noch ganz andere Sorgen: Ihre Monatsblutung ist überfällig. Schon über eine Woche. Jetzt befürchtet sie, dass sie schwanger ist.

**Alisa** und **Gürcan** sind schon länger zusammen. Am Wochenende feiern sie ihr Zweijähriges. So lange sind sie jetzt schon zusammen! Sie wollen bald zusammenziehen. Denn seit gestern ist es offiziell: Alisa ist schwanger. Ob es ein Junge oder ein Mädchen wird, ist ihnen egal. Das Wichtigste ist: Ihr Kind soll gesund auf die Welt kommen! Manch hilfreichen Tipp haben die beiden schon bekommen. Neu ist für sie, dass das Thema Alkohol für die Zukunft ihres ungeborenen Kindes eine wichtige Rolle spielt. Das wusste Alisa und Gürcan bisher nicht.

## Beispiele

Steffi und Alisa sind Nachbarinnen. In ihrem Haus wohnt auch noch **Andi**. Andi ist letzte Woche drei Jahre alt geworden. Dabei sieht er viel jünger aus. Andi hat einen auffallend runden Kopf. Mit seiner breiten, kurzen Stupsnase und seinen besonderen Augen sieht er witzig, aber auch etwas merkwürdig aus.

Er ist ein kleiner, fröhlicher Junge. Er ist neugierig und flink wie ein Wiesel. Er klettert überall hoch. Auch scheint er gar keine Angst zu haben: weder vor Hunden, fremden Menschen noch vor vorbeifahrenden Autos. Er spielt gerne im eiskalten Wasser. Und wenn er sich wehtut, macht ihm das nichts aus.

Andi ist außerdem offen und ohne Scheu – auch Fremden gegenüber. Gestern haben Alisa und Steffi beobachtet, wie er mit einer älteren Frau gesprochen hat, die er nicht kannte. Ohne Zögern wäre der Kleine mit ihr mitgegangen.

Das fanden Alisa und Steffi doch seltsam. Später haben sie den Grund für Andis besonderes Aussehen und Verhalten erfahren: Der Junge ist anders, weil seine Mutter während ihrer Schwangerschaft alkoholische Getränke getrunken hat. Der darin enthaltene Alkohol hat das kindliche Gehirn verletzt. Andi hat dadurch eine Behinderung. Diese Behinderung nennt man FASD.

## Beispiele

**Linda** ist mit Finn in die Schule gegangen. Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler hatten richtig Angst vor ihr. Denn sie war aggressiv und konnte grundlos ausflippen. Sie hat oft mit Büchern, manchmal sogar mit Stühlen um sich geworfen. Irgendwann hat sie dann die Schule gewechselt. Was mit ihr los war, wussten die Kinder aber nicht.

Und dann ist da auch noch **Billy**: Alisa war früher ihre Babysitterin. Sie mochte Billy – eigentlich. Aber es war sehr anstrengend mit Billy. Billy hat immer irgendeinen Quatsch gemacht. Oft sind Dinge kaputtgegangen. Oder sie hat sich verletzt. Am schlimmsten fand Alisa, dass sie Billy nichts glauben konnte, denn sie hat oft gelogen. Wenn etwas kaputtgegangen war, hat Billy zum Beispiel behauptet: „Das war ich nicht. Das war mein Bruder.“ Oder sie hat ihren Eltern erzählt: „Alisa hat mir heute nichts zu essen gegeben.“ Zum Glück haben Billys Eltern Billy nicht immer alles geglaubt.



*Nicht allen Kindern mit FASD sieht man ihre Behinderung an, bei vielen ist FASD „unsichtbar“ – dieses Baby hat jedoch „typische“ Ausprägungen, wie eine schmale Oberlippe oder eine kurze und breite Nase, ...*

## **Kennt ihr FASD?**

Habt ihr schon einmal etwas von FASD gehört? Könnt ihr erklären, was das genau ist?

### **Ja?**

Das ist gut, denn dann wisst ihr ja, wie wichtig es ist, über FASD Bescheid zu wissen. Vielleicht findet ihr dennoch weitere Informationen in dieser Broschüre.

Informationen, die euch, die aber vor allem anderen Menschen helfen können.

Denn FASD ist eine Behinderung, die es nicht geben muss – eine Behinderung, die wir zusammen verhindern können.

### **Nein?**

Dann wisst ihr vielleicht trotzdem, dass Alkohol nicht gut ist und dass Alkohol in vielen Fällen sogar schlecht ist. Am schlimmsten ist Alkohol für ungeborene Babys. Denn wenn eine schwangere Frau Alkohol trinkt, dann trinkt nicht nur die werdende Mutter Alkohol, sondern auch das Baby bekommt Alkohol. Dieser Alkohol schädigt die Entwicklung des Ungeborenen. Auf Dauer. Schon kleine Mengen Alkohol können das Gehirn so kaputt machen, dass das Kind mit großen Beeinträchtigungen zur Welt kommt.

### **Warum ist das so?**

**Wie kann Alkohol die kindliche Entwicklung beeinflussen?**

**Welche Auswirkungen hat das auf Kinder und Erwachsene mit FASD?**

## Einleitung



☞ Das alles stellen wir in dieser Broschüre vor.

**Denn Alkohol ist nicht harmlos.** Auch nicht in geringen Mengen. Alkohol ist eine Droge und kann schlimme Auswirkungen haben.

Aber nur wenn wir das alles wissen, können wir etwas ändern. Vor allem Schwangere müssen wissen, wie gefährlich Alkohol ist. Aber auch ihre Umgebung, ihre Freunde und ihre Familien müssen das wissen.

**Deshalb müssen wir darüber sprechen und aufeinander aufpassen.**

## Teil I – Grundlagen

### I.1 Alkohol in unserem Alltag

#### *Gehen wir heute Abend etwas trinken?*

Es ist Freitagmittag. Eine lange Arbeitswoche geht bald zu Ende. Abudi, Sascha, Finn und Steffi machen schon Pläne für das Wochenende. Abudi, Sascha und Finn arbeiten schon länger zusammen, Steffi ist fast mit ihrer Ausbildung fertig. Sie treffen sich oft noch nach Feierabend, gehen in den Biergarten oder treffen sich bei Abudi oder Sascha zu Hause:

- » „Hey, wie sieht es aus, Steffi? Kommst du mit? Wir wollen nachher grillen – und Sascha hat schon einen Kasten Bier gekauft. Und dann machen wir Pläne für unsere Sommerparty.“

Steffi zögert. Sie geht gerne mit. Das macht Spaß. Aber was soll sie machen, wenn ihr ein Bier angeboten wird? Sie hat gehört, dass Alkohol nicht gut ist, wenn man schwanger ist. Aber bisher hat sie immer mitgetrunken. Das wäre komisch. Sie will auch nichts sagen. Noch nicht ... Vielleicht ist sie ja auch gar nicht schwanger ...

- » „Hm, weiß nicht. Ich habe ganz schön Kopfschmerzen. Mal schauen“, antwortet sie vorsichtig.

Vielleicht kann sie dann kommen und sagen, dass sie eine Tablette genommen hat und deshalb nichts trinken will, das soll man ja auch nicht. Aber ob sie das durchhält?

## ***Alkohol in der Schwangerschaft?***

### ***Anstoßen geht schon! Oder?***

Alisa und Gürcan sitzen am Wochenende gemütlich mit ihrer Familie zusammen. Sie haben gerade gegessen, da spendiert Alisas Oma eine Flasche Sekt:

- » „Hier, auf euch! Herzlichen Glückwunsch! Dann seid ihr ja bald eine richtige Familie.“
- » „Oma, für mich doch nicht“, wehrt Alisa ab: „Ich bin doch schwanger.“
- » „Ach was, das ist gut für den Kreislauf“, erwidert ihre Oma.

Alisa zögert. – Stimmt das? Sie hat doch gehört, dass Alkohol nicht gut ist. – Sie muss an den dreijährigen Nachbarsjungen Andi denken.

👉 Was denkt ihr? Was sollen Steffi und Alisa machen?



### ***Ein Beispiel: Andi***

Andi ist letzte Woche drei Jahre alt geworden. Dabei sieht er viel jünger aus. Er ist ein kleiner, fröhlicher Junge. Er ist neugierig und flink wie ein Wiesel. Er klettert überall hoch. Auch scheint er gar keine Angst zu haben: weder vor Hunden, fremden Menschen noch vor vorbeifahrenden Autos. Er spielt gerne im eiskalten Wasser. Und wenn er sich wehtut, macht ihm das nichts aus.

Andi ist außerdem offen und ohne Scheu – auch Fremden gegenüber. Gestern haben Alisa und Steffi beobachtet, wie er mit einer älteren Frau gesprochen hat, die er nicht kannte. Ohne Zögern wäre der Kleine mit ihr mitgegangen.

Andi wohnt noch nicht so lange neben Alisa. Denn er ist ein Pflegekind. Er wohnt jetzt bei Familie Grothe. Letzte Woche war Alisa bei Familie Grothe zum Kaffee eingeladen. Früher hat sie ab und zu auf die anderen Pflegekinder aufgepasst oder mit ihnen auf dem Spielplatz gespielt. Alisa ist aufgefallen, dass man viel mehr auf Andi aufpassen muss als auf seine beiden Pflegegeschwister früher. Das stimmt. Herr Grothe hat sich gefreut, dass ihr das aufgefallen ist. Dann hat er erklärt, warum das bei Andi so ist:

☞ Der Junge ist anders, weil die Mutter während ihrer Schwangerschaft alkoholische Getränke getrunken hat. Der darin enthaltene Alkohol hat das kindliche Gehirn verletzt. Das Kind hat dadurch eine Behinderung. Diese Behinderung nennt man FASD.

## Grundlagen

Es ist gut, dass Steffi und Alisa sich Gedanken machen. Denn es stimmt: Alkohol kann sehr gefährlich sein. Vor allem für ungeborene Kinder. Alkohol kann die Entwicklung des Kindes schon im Bauch der Mutter stören und schädigen. Das gilt vor allem am Anfang der Schwangerschaft, wenn man vielleicht noch gar nicht weiß, dass man schwanger ist. Andis leibliche Mutter hat während ihrer Schwangerschaft Alkohol getrunken. Deshalb hat Andi jetzt FASD.



### ***Kurzinformation: Was ist FASD?***

FASD ist die Abkürzung für das englische Wort „Fetal Alcohol Spectrum Disorder“. Im Deutschen sagt man „Fetale Alkohol-Spektrum-Störung“.

Mit diesem medizinischen Begriff wird eine Erkrankung beschrieben, die schon im Fötus, also vor der Geburt, entsteht. Die Erkrankung wird ausgelöst, wenn die werdende Mutter Alkohol trinkt oder etwas isst, das Alkohol enthält.

Ärztinnen und Ärzte unterscheiden drei Formen, denn FASD kann unterschiedlich stark sein. Wenn die Erkrankung stark ausgeprägt ist, sieht man den Menschen ihre Erkrankung im Gesicht an – wie bei Andi. Bei anderen Formen ist das nicht so. Darum sagt man auch: FASD ist eine unsichtbare Behinderung.

Aber für alle Kinder – und Erwachsenen – mit FASD gilt: Es fällt ihnen schwer, ihr Leben selbstständig zu meistern. Sie werden oft falsch eingeschätzt und sind schnell überfordert.

Viele Kinder mit FASD haben Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen. Denn FASD kann auch Ursache von Entwicklungsverzögerungen und Lernbehinderungen sein.



## Grundlagen



👉 Mehr zur Entstehung von FASD ab S. 25

👉 Mehr zu den Auswirkungen und dem Leben mit FASD ab S. 37

## **I.2 FASD: Das ist wichtig!**

In unserer Gesellschaft ist Alkohol oft ganz selbstverständlich. Für viele gehört Alkohol einfach dazu. Wer keinen Alkohol trinkt oder mal keinen Alkohol trinken will, der wird manchmal komisch angeschaut oder sogar ausgelacht.

Finn mochte früher eigentlich keinen Alkohol. Er hat sich danach immer ganz schlecht gefühlt. Aber im Fußballverein haben alle nach dem Spiel ein Bier getrunken. Es kam eigentlich immer jemand zu ihm, der sagte: „Hey, Finn. Komm, trink einen mit! Du bist doch schon erwachsen, oder?“ Also hat er mitgetrunken. Irgendwann hat er sich daran gewöhnt.

### **Warum trinken wir Alkohol?**

Finns Erlebnis zeigt: Alkohol gehört irgendwie dazu. Viele sagen: „Das ist Teil von unserer Kultur.“ Vor allem aber fühlen sich viele Menschen mit Alkohol gut. Sie denken: Dann sind sie lustig, dann werden sie locker und können leichter mit anderen sprechen.

Und sie denken: Das macht ja jeder. Das ist ja normal.

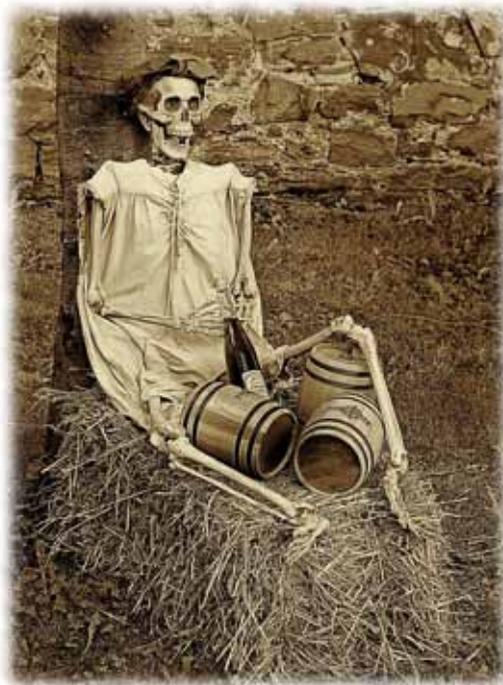
Deshalb ist es wichtig, dass wir wissen: Alkohol kann sehr gefährlich werden.



### ***Alkohol ist gefährlich***

Schon kleine Mengen an Alkohol sind gefährlich. Alkohol ist ein Giftstoff. Über das Blut wird dieses Gift im ganzen Körper verteilt. So können durch Alkohol Organe geschädigt werden und Krankheiten entstehen. Das chemische Fachwort für Alkohol ist Ethanol.

Außerdem kann Alkohol – wie jede Droge – abhängig machen. Wer abhängig ist, kann nicht mehr ohne diesen Suchtstoff leben. Er gibt dafür Geld aus, das er nicht hat. Er hat keine Zeit mehr für seine Freunde, seine Familie oder seine Arbeit. Denn er denkt nur noch an diese eine Sache.



## **Wie wirkt Alkohol?**

Wer Alkohol trinkt, trinkt oft zu viel. So viel, dass der Körper reagiert: Diese Menschen sind dann betrunken. Der Alkohol wirkt auf das Gehirn und die Reaktionen sind langsamer. Deshalb können Betrunkene nicht mehr deutlich sprechen oder nicht mehr geradeaus laufen.

**Alkohol schädigt also auch das Gehirn von Erwachsenen.** Wenn Menschen lange und viel Alkohol trinken, werden sie zum Beispiel oft vergesslich.

**Alkohol schädigt aber auch andere Organe**, zum Beispiel die Leber. Die Leber baut Giftstoffe ab. Alkohol ist ein Gift. Die Leber baut den Alkohol ab. Mit Hilfe von Enzymen wird das Zellgift verändert und ungiftig. Das braucht aber Zeit. Viel Alkohol schafft die Leber nicht. Wer viel trinkt, schädigt damit seine Leber.

**Viele Menschen sind abhängig vom Alkohol.** Sie sind süchtig und trinken, obwohl der Alkohol ihnen schadet.

## **Alkohol kann also richtig krank machen.**

Alkohol enthält außerdem viele Kalorien. Deshalb haben Menschen, die viel trinken, oft einen dicken Bauch.

Viele Menschen, die Alkohol trinken, werden außerdem aggressiv und gewalttätig – dann schaden sie nicht nur sich, sondern verletzen auch andere Menschen.

 **Alkohol ist ungesund und bewirkt viele Schäden.**

## Grundlagen



👉 **Besonders schlimm ist Alkohol aber während der Schwangerschaft. Denn dann schadet die werdende Mutter nicht nur sich selbst, sondern auch ihrem Kind.**

## **I.3 Alkohol in der Schwangerschaft**

Es ist Wochenende. Alisa, Steffi, Finn und Gürcan wollen zusammen ausgehen. Denn Steffi hat ihre erste Prüfung bestanden. Das muss gefeiert werden. Natürlich mit „Alk“!?

Finn: „Hey, wir müssen heute richtig feiern. Ich gebe einen aus.“

Alisa: „Ohne mich. Du weißt doch, dass ich schwanger bin. Da will ich nichts trinken.“

Finn: „Ach komm, nur einmal anstoßen. Das kann doch nicht so schlimm sein!“

Gürcan: „Du klingst schon wie Alisas Oma. Wir haben uns informiert. Das kann sogar richtig schlimm sein.“

Steffi: „Echt?“

Alisa: „Ja, das ist echt schrecklich. Ich zeig dir gleich mal die Infobroschüre von meiner Frauenärztin. Schon ein halbes Glas Sekt kann da was im Gehirn von unserem Winzling kaputt machen. Das kann echt schnell gehen. Da will ich kein Risiko eingehen.“

Steffi: „Puh, wenn das so ist, das kann ich verstehen.“



Ein Gläschen in Ehren?  
Für werdende Mütter  
auf keinen Fall!

## Zahlen zu FASD

Steffi weiß immer noch nicht, ob sie schwanger ist, deshalb will sie alles genauer wissen:

Steffi: „Sag mal, Alisa, stimmt das wirklich mit dem Alkohol in der Schwangerschaft? Ich habe da ja auch schon was gehört. Aber irgendwie konnte mir da keiner so viel darüber erzählen.“

Alisa: „Ja. Das ist echt schlimm. Schau mal, die Zahlen hier!“

44 % der Deutschen kennen die Gefahren des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft nicht.

Alisa: „Das ist fast die Hälfte. Da ist es auch kein Wunder, dass so viele denken, dass ich mittrinken kann. Sie wissen es einfach nicht besser.“

Jede 5. Schwangere trinkt Alkohol.

Alisa: „Im Wartezimmer von meiner Frauenärztin saßen neben mir noch vier andere Frauen. Da habe ich nur gedacht: ‚Krass, eine von ihnen hat vielleicht am Wochenende gefeiert und Alkohol getrunken. So hat keine von denen ausgesehen!‘“

Jährlich werden 10.000 Kinder mit FASD geboren.

Steffi: „Das sind doch so viele Menschen, wie in unserem Ort leben, oder? Jedes Jahr! Das ist echt viel, finde ich. Aber klar, wenn die Mütter es gar nicht wissen ...“

Schon wenig Alkohol kann reichen, damit ein Kind FASD bekommt. Besonders schlimm ist es vor allem, wenn eine Frau sehr viel (exzessiv) trinkt. Aber: Es ist nicht einfach zu sagen, wann und ob ein Kind krank wird. Deshalb gilt:

### **Kein Alkohol in der Schwangerschaft!**

Manche Frauen trinken also, weil sie nicht wissen, dass Alkohol in der Schwangerschaft gefährlich ist. Denn FASD ist – leider – in Deutschland nicht sehr bekannt. **Deshalb ist es wichtig, darüber zu sprechen.**

Es gibt aber noch andere Gründe, warum eine werdende Mutter Alkohol trinkt:

- Die Frau weiß nicht, dass sie schwanger ist.
- Eine Schwangerschaft ist bislang nicht geplant.
- Das Trinken gehört in der Familie dazu.
- Die Gruppe macht Druck.
- Ihr Freund, ihre Freunde oder ihre Familie sollen nichts von der Schwangerschaft erfahren.
- Sie ist abhängig.
- Alkohol hilft ihr, Hemmungen abzubauen.
- Alkohol hilft ihr, Probleme und Ängste zu verdrängen.
- Alkohol trinken ist cool.
- Sie isst Speisen oder trinkt Flüssigkeiten, in denen Alkohol versteckt ist.
- ...

**Deshalb müssen wir darüber sprechen, dass Alkohol nicht gut ist.**

### **Kurzinformation: Versteckter Alkohol**

Bier, Wein und Schnaps enthalten Alkohol. Das ist bekannt. Außerdem gibt es alkoholhaltige Mixgetränke wie Shots oder Cocktails.

**Achtung!** Auch „alkoholfreies“ Bier oder „alkoholfreier“ Sekt enthält (etwas) Alkohol. Für Schwangere ist es nicht geeignet!

Aber manchmal ist Alkohol auch „versteckt“:

- Auch **Lebensmittel** können Alkohol enthalten. Bei manchen Dingen verrät es der Name: Weingummi, Rumkugel, Schnapspraline, Rotweinkuchen. Nicht immer verrät es aber der Name! Manchmal muss man genau hinschauen oder nachfragen.
- In anderen Lebensmitteln ist Alkohol in kleinen Mengen versteckt. Vor allem bei **Fertigprodukten** muss man ganz genau hinschauen. Hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste. Zur Erinnerung: Alkohol heißt auch **Ethanol**.
- Alkohol wird als **Geschmacksverstärker** genutzt.
- Alkohol wird zum **Konservieren**, also zum Haltbarmachen, von Speisen verwendet.
- Alkohol ist in manchen **Medikamenten** (z.B. Hustensaft) enthalten.
- Alkohol bildet sich bei der **Gärung** im reifen Obst oder in Säften.



Achtung: In vielen Pralinen ist versteckter Alkohol.

## **I.4 Auswirkungen von Alkohol in der Schwangerschaft**

### **Besonderes Risiko für ungeborenes Leben**

Steffi: „Warum ist Alkohol für Ungeborene eigentlich so schädlich? Ich dachte, die sind im Bauch ihrer Mutter gut geschützt?“

Alisa: „Das habe ich auch gedacht. Aber das stimmt leider nicht. Guck mal, meine Frauenärztin hat mir das so erklärt ...“

### ***Die Plazenta versorgt das ungeborene Kind***

Einige Tage nach der Befruchtung nistet sich die Eizelle in der Gebärmutter ein. Dort bildet sich die Plazenta, auch Mutterkuchen genannt. Sie sitzt fest an der Innenwand der Gebärmutter und versorgt das ungeborene Kind (Embryo) mit lebenswichtigen Nährstoffen. Der Embryo ist über die Nabelschnur mit der Plazenta verbunden. Der Mutterkuchen wirkt wie eine Schranke. Gute Stoffe, wie Eiweiße, Mineralien und Nährstoffe, werden durchgelassen. Schädliche Stoffe werden normalerweise zurückgehalten.

Die wertvollen Stoffe werden in der Plazenta gespeichert. Über die Nabelschnur gelangen diese in den Blutkreislauf des Kindes. So wird der Embryo gut versorgt. Das Kind wächst und entwickelt sich.

Steffi: „Was die Mutter isst und trinkt, das bekommt das Kind. Also über diese Plazenta, sie gibt dem Kind, was es braucht. Sie soll es aber auch schützen. Wie eine Schranke oder wie ein Filter.“

Alisa: „Manchmal bekommt das Kind aber auch Sachen, die ihm schaden. Deshalb muss ich auch bei Medikamenten aufpassen. Und bei Alkohol funktioniert dieser Filter ganz schlecht ...“

### ***Die Plazenta versagt als Schranke***

Trinkt eine Frau in der Schwangerschaft ein Glas Sekt oder Bier, verteilt das Blut auch diesen Giftstoff in ihrem ganzen Körper. Der Alkohol gelangt zur Plazenta. Normalerweise verhindert diese, dass schädliche Stoffe an das ungeborene Kind weitergegeben werden. Das klappt bei Alkohol nicht, er wird durchgelassen. So wie die guten Stoffe gelangt er über die Nabelschnur zum Embryo und schädigt die aus Eiweiß bestehenden Zellen.

Steffi: „Schädigt Zellen? Das klingt gar nicht gut.“

Alisa: „Nein. Wenn die Zellen kaputt sind oder nicht richtig funktionieren, dann schadet das dem Körper: Er kann nicht so gut wachsen.“

Steffi: „Und dafür ist Eiweiß wichtig? Eiweiß, das sind doch Proteine, oder? Ich glaube, das nimmt mein Bruder, wenn er trainiert. Zum Muskelaufbau und so.“

### ***Kurzinformation: Eiweiß***

Eiweiße werden auch „Proteine“ genannt. Sie sind ein wichtiges Baumaterial für den Körper, wie Kohlenhydrate und Fette. Diese Baustoffe bekommen wir über unser Essen.

Eiweiß gibt es viel in Fisch, Fleisch, aber auch in Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen), Milchprodukten und Eiern.

Proteine sind wichtig. Wer nicht genug Proteine aufnimmt, kann krank werden. Proteine lassen Wunden heilen und sorgen dafür, dass unsere Zellen funktionieren. Ohne Eiweiße wächst der menschliche Körper schlecht und die Muskeln werden schwach.

Proteine sind nicht nur für Muskeln und unseren Körper wichtig. Proteine sind auch wichtig für unser Gehirn: Proteine selbst bestehen auch aus Bausteinen: Aminosäuren. Diese Aminosäuren bilden Botenstoffe. Das sind Stoffe, die unser Nervensystem braucht: Sie geben Informationen weiter. Damit können wir Informationen abrufen.

Steffi: „Okay, also wenn wir nicht genug Eiweiß haben, dann funktioniert auch unser Gehirn nicht so gut? Dann können wir uns nicht gut erinnern? Und nicht so schnell lernen?“

Alisa: „Und haben vielleicht auch nicht so viele Schmerzen und nicht so viel Angst, so wie Andi?“

### Die Macht des Alkohols

Steffi und Alisa haben viel Neues erfahren. Aber es ist immer noch schwer, sich das alles genau vorzustellen. Finn ist jetzt auch neugierig geworden. Im Internet hat er einen interessanten Versuch gefunden:

Finn: „Schaut mal! Ein Versuch mit Eiern zeigt, wie der Giftstoff Alkohol auf das Eiweiß wirkt. Die Veränderung kann man richtig sehen!“

#### ***Beispiel: Ein Versuch***

In zwei Gläser wird jeweils ein Hühnerei aufgeschlagen.  
Das Eigelb bleibt ganz.  
Das Eiweiß ist klar.



## Auswirkungen in der Schwangerschaft

Das erste Glas wird mit Wasser aufgefüllt:

☞ Das Eiweiß bleibt klar.



Das zweite Glas wird mit Wodka aufgefüllt.

☞ Das Eiweiß flockt aus und wird trüb.



### ***Was passiert im Versuch?***

**Glas 1:** Das Eiweiß besteht vor allem aus Wasser. Es ist von einer dünnen Haut, der Membran umgeben. Diese Haut trennt das Eiweiß von dem zugeführten Wasser. Sie schützt also das Eiweiß – wie eine Regenjacke.

**Glas 2:** Der Alkohol löst diese schützende Haut um das Eiweiß auf. Er zerstört die Eiweißstrukturen im Eiklar. Alkohol verletzt und schädigt Zellen. Dieser Schaden bleibt.



Ähnliches geschieht mit menschlichen Zellen. Nimmt eine Person Alkohol zu sich, beschädigt dieser die körpereigenen Eiweiße. Die Proteine, also die für den Körper notwendigen Baustoffe, werden beschädigt. Diese Schäden können nicht repariert werden.

## **I.5 Die Folgen für das Kind**

Diese Informationen schockieren auch Finn. Seither dachte er: Im Bauch der Mama kann Alisas Kind nicht viel passieren, da ist es geschützt. Jetzt weiß er, das stimmt nicht. Alkohol kann das Baby über die Nabelschnur erreichen. Ungehindert. Das heißt: Der Embryo hat dann den gleichen Promillewert wie die Mutter:

**Das Ungeborene trinkt mit.**

**Und: Das Ungeborene baut Alkohol schlecht ab.**

Finn: „Alkohol ist also viel schlimmer für das Baby als für die Mutter. Darüber habe ich auch noch nicht nachgedacht.“

Steffi: „Denn der Embryo, das Ungeborene, ist ja noch nicht fertig. Es entwickelt sich ja noch.“

Das gilt auch für die Leber. Die Leber baut Alkohol ab, sie „entsorgt“ den Alkohol. Aber das braucht Zeit. Für ein kleines Glas Bier braucht die Leber der Mutter ungefähr drei Stunden, bis der Alkohol „entsorgt“ ist.

Die Leber ihres Ungeborenen arbeitet aber noch nicht. Sie ist noch nicht fertig entwickelt. Bis der Alkohol abgebaut ist, dauert es zehnmal länger: Trinkt eine Schwangere ein kleines Glas Bier, braucht der kindliche Körper also ungefähr 30 Stunden, um dieses Zellgift abzubauen.

Steffi: „Ist die Mutter wieder nüchtern, trinkt das Kind immer noch Alkohol.“

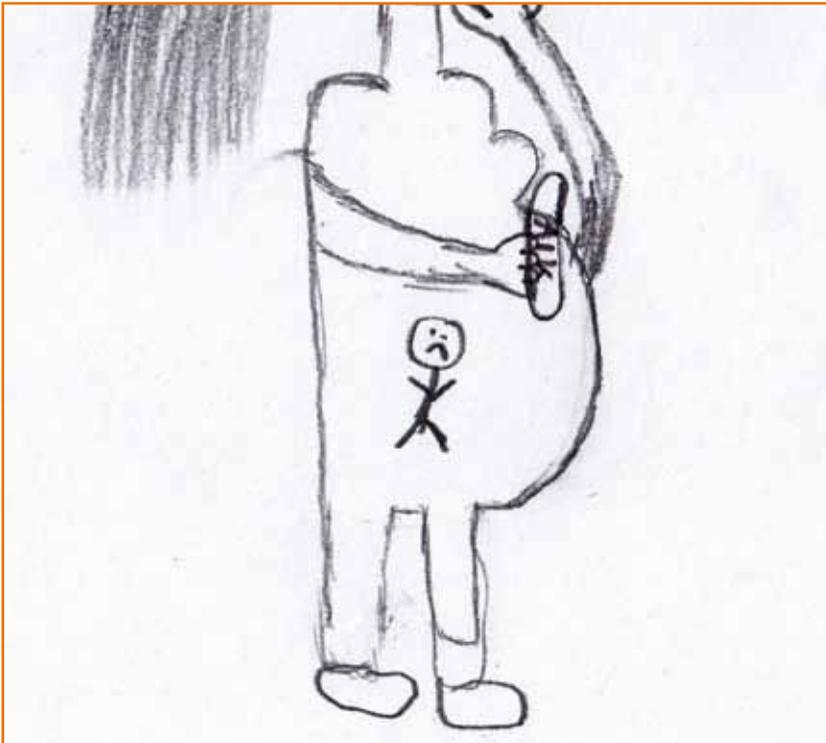
Finn: „Und wenn die Mutter jeden Tag etwas trinkt, dann ist das Kind ja ständig betrunken!“

### Das Kind kommt behindert zur Welt.

Solange Alkohol im Körper ist, solange werden auch wichtige Eiweißbausteine zerstört. Das heißt: Bei einem ungeborenen Kind ist die Zerstörung größer.

Der Alkohol beeinflusst sein Wachstum und die Organbildung. Er verletzt das Gehirn. Die Kinder kommen mit einer Behinderung auf die Welt. Diese heißt FASD (Fetale Alkohol-Spektrum-Störung).

☞ Siehe auch S. 15



## **Was passiert bei FASD?**

### **Alkohol behindert das Wachstum des Kindes:**

- Manche Kinder mit FASD sind deshalb sehr klein und viel zu dünn.
- Die Wachstumsstörungen kann man sehen, wie bei Andi.

### **Alkohol behindert die Organbildung:**

- Die Organe von Kindern mit FASD funktionieren nicht richtig. So haben manche Kinder zum Beispiel Herzprobleme oder eine Sehschwäche, sie können also nicht so gut sehen.

### **Alkohol verletzt das Gehirn:**

- Viele Kinder mit FASD haben Entwicklungsstörungen. Im Vergleich zu gesunden Kindern im gleichen Alter entwickeln sie sich langsamer.
- Manche Kinder können deshalb nicht so gut lernen. Sie haben Probleme in der Schule.
- Viele Kinder können deshalb ihre Gefühle nicht gut kontrollieren oder sie haben keine Angst.

Das heißt: Menschen mit FASD haben geistige und körperliche Probleme. Dabei ist FASD nicht heilbar. Was im Bauch der werdenden Mutter passiert, kann nicht rückgängig gemacht werden. Der Mensch behält diese Behinderung sein Leben lang. Kinder mit FASD haben deshalb auch als Erwachsene Probleme im Alltag und im Berufsleben.

 Mehr dazu ab S. 37

## I.6 Konsequenzen: „Schwanger? Nur ohne Alkohol!“

Finn: „Okay, okay, das ist krass. Alisa, dann trinkst du nichts! Unglaublich, was Alkohol alles kaputt machen kann. Mir war nicht klar, dass Alkohol für die Zukunft eures Kindes so eine wichtige Rolle spielt.“

Gürcan: „Auch kleinste Mengen können es krank machen. Immer. Also am Anfang der Schwangerschaft, aber in der Mitte und am Ende der Schwangerschaft auch noch.“

Alisa: „Genau. Es gibt keine Menge an Alkohol, die okay ist. Und es gibt keine Phase in der Schwangerschaft, in der Alkohol nicht schlimm ist.“

Die Freunde sind sich einig: „Wer sich gesunde Kinder wünscht, muss auf Alkohol verzichten. Denn FASD ist zu 100 Prozent vermeidbar.“

Steffi: „Ist das nicht hart für dich, Alisa?“

Alisa: „Ja, klar. Ich hätte schon Bock auf ein Bier. Glaub mir. Aber ... Es ist vor allem schwer, wenn alle anderen trinken.“

Steffi nutzt diese Gelegenheit.  
Sie will jetzt auch nichts mehr trinken.

Steffi: „Dann trinke ich auch nichts. Wir können ja auch ohne Alkohol anstoßen. Kaufen wir uns doch ein paar tolle Säfte und machen so einen alkoholfreien Cocktail von dem Geld. Lass uns das mal ausprobieren. Gürcan, unterstützt du deine Freundin eigentlich dabei?“

*Konsequenzen: „Schwanger? Nur ohne Alkohol!“*

Gürcan: „Was, warum? Ich bin doch nicht schwanger!“

Steffi: „Stimmt. Echt unfair. Ihr wollt beide ein Kind und ...  
Aber es wäre sicher einfacher für dich, Alisa, oder?“

Alisa: „Klar, dann käme ich mir nicht so doof vor ...

... Eigentlich krass, dass Alkohol so selbstverständlich ist.  
Und dass wir denken, es geht nicht ohne ...“

Finn: „Man könnte fast meinen, dass wir süchtig sind ...“

Steffi: „Aber das ist doch überall so. In der Arbeit auch. Dabei wissen doch eigentlich alle, dass Alkohol nicht gut ist. Er kann krank machen oder aggressiv ...“

Alisa: „Trotzdem gehört Alkohol irgendwie überall dazu. Das ist doof ... Aber man muss ja nicht mitmachen.“

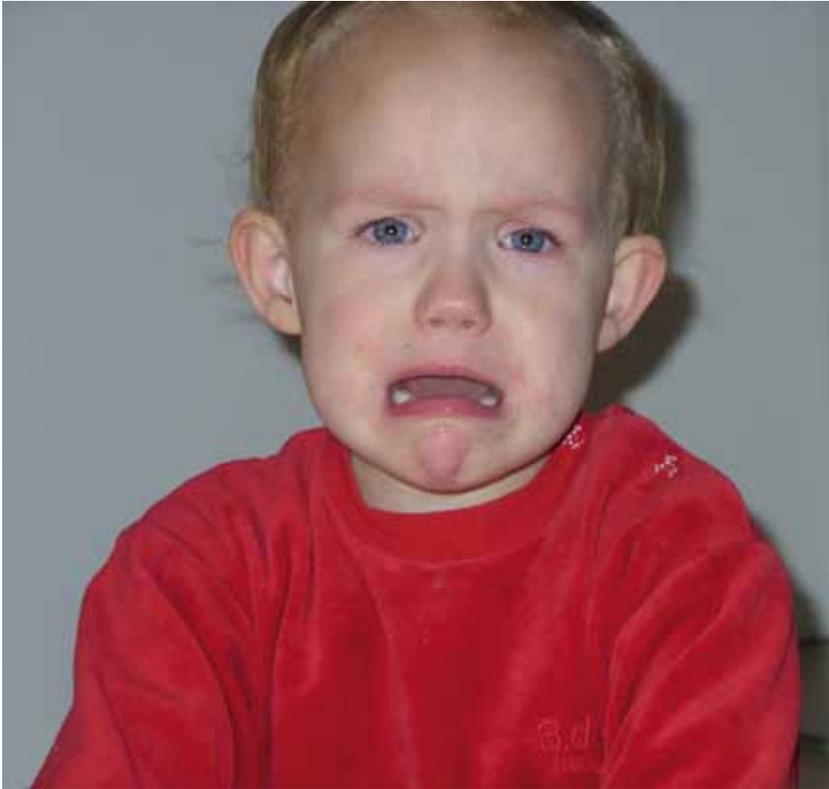
Finn: „Was denkt ihr: Alkoholfreies Wochenende als Gegenbeweis?“

Gürcan: „Da kann ich jetzt wohl schlecht ‚Nein‘ sagen! Du hast recht, Steffi. Also, Alisa, wenn du willst, dann trinke ich jetzt auch nichts.“

Finn: „Wow. Mal schauen, wie lange du durchhältst!“

Gürcan: „Mit deiner Unterstützung sicher länger.“

Alisa, Finn, Steffi und Gürcan haben recht: Fast alle Erwachsenen in Deutschland trinken Alkohol. Sie trinken Bier oder Wein, Schnaps oder Sekt. Alkohol gibt es bei Festen oder am Feierabend. Er ist für viele Menschen ein alltägliches Getränk. Alkohol wirkt aber anders als Wasser oder Tee: Er löscht keinen Durst!



### ***Argumente gegen Alkohol***

Keine Frage: Es ist nicht einfach, auf Alkohol zu verzichten. Dafür muss man stark und selbstbewusst sein. Es gibt aber gute Argumente gegen Alkohol. Die können uns helfen.

👉 Mehr dazu in Teil IV, S. 48

## **Teil II – Leben mit FASD**

### **So verhalten sich Menschen mit FASD**

Alisa und Steffi ist aufgefallen, dass sich ihr Nachbarsjunge Andi ganz anders verhält als andere Kinder in seinem Alter. Seine Pflegeeltern haben Alisa genauer erklärt, warum das so ist.

Finn erinnert sich an eine ehemalige Mitschülerin, Linda, die sich auch so „merkwürdig“ verhalten hat: Vermutlich hatte sie auch FASD? Warum hat ihnen das niemand erklärt?

Dann erinnert sich Alisa noch an Billy, bei der sie ab und zu Babysitterin war. Bei Billy könnte das auch so sein. Billy konnte nie stillsitzen, ihr sind viele Dinge heruntergefallen oder sie hat sie kaputt gemacht, weil sie zu stark war. Außerdem wusste man nie, ob sie die Wahrheit sagt oder lügt.

#### **Menschen mit FASD verhalten sich anders**

Menschen mit FASD verhalten sich oft anders, unerwartet. Man versteht dann nicht, was passiert, warum sie das machen. Grund dafür ist der Alkohol. Genauer: Der Alkoholkonsum ihrer Mutter in der Schwangerschaft. Der Alkohol hat ihre Entwicklung gestört.

### ***Impulskontrollstörung***

Deshalb haben sie zum Beispiel ihre Gefühle nicht immer unter Kontrolle. Das nennt man auch Impulskontrollstörung.

Finn: „Linda hatte das auch. Wir wussten nie, wie sie reagieren wird. Sie war ganz plötzlich sehr wütend. Sie ist wie ein Vulkan explodiert. Sie ist total ausgerastet. Sie war klein und zierlich, aber alle hatten Angst vor ihr. Vor allem, weil wir gar nicht wussten, was los war.“

### ***Aufmerksamkeitsstörungen***

Kinder mit FASD können sich nicht so gut konzentrieren. Sie bleiben nicht lange bei einer Sache. Sie können auch hyperaktiv sein, das heißt, sie können einfach nicht stillsitzen.

Alisa: „Deshalb ist Andi so anders als Maja. Maja hat früher stundenlang mit ihren Bauklötzen gespielt. Da war das Babysitten total einfach. Bei Andi ist das ganz anders: Gestern wollten wir auch mit den Bauklötzen spielen. Kaum habe ich sie aus der Kiste geholt, ist er schon aufgesprungen und zu seinen Spielzeugautos gerannt. Damit ist er dann durch das Zimmer gerannt. Dann hat er sein Feuerwehrauto gegen mein Bein geknallt. Immer wieder. Ich habe gesagt, dass mir das wehtut und er aufhören soll, aber er hat gar nicht zugehört.“

## So verhalten sich Menschen mit FASD

Kinder mit FASD können sich auch Dinge nicht so gut merken und vergessen, was sie schon einmal gelernt haben.

Alisa: „Billy konnte sich nicht allein anziehen. Sie hatte immer Probleme, sich richtig anzuziehen. Obwohl ich gesehen habe, dass ihre Mutter das ganz oft mit ihr geübt hat.“

Finn: „Linda hat sich beim Mittagessen immer den Teller vollgemacht und sich dann gewundert, dass es viel zu viel ist.“

Alisa: „Billy konnte sich auch nur auf eine Sache konzentrieren. Ihre Mutter hat mal gesagt: ‚Wenn ein Gedanke im Kopf ist, passt kein anderer rein.‘ Und das stimmte. Sie konnte dann an nichts anderes denken. Auch nicht mehr zuhören oder sich auf etwas anderes einlassen. Einmal hatten wir ausgemacht: Wir gehen Minigolf spielen. Aber an diesem Tag hat es in Strömen geregnet. Billys Mutter meinte, ob wir nicht lieber bowlen gehen sollen. Das war eine gute Idee – bei dem Regen. Aber Billy hat das nicht verstanden. Sie wollte unbedingt zum Minigolf.“



### ***Störungen des Sozialverhaltens***

Kinder wie Andi, Linda und Billy haben es schwer. Aber es ist auch schwer, mit ihnen umzugehen. Das hat Finn in der Schule erlebt. Das merkt Alisa beim Babysitten.

Das liegt auch daran, dass Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene mit FASD soziale Beziehungen nicht richtig einschätzen können.

- Sie haben kein natürliches Misstrauen. Sie vertrauen allen Menschen.
- Sie haben kein Gefühl für die richtige Distanz.
- Sie können sich aber auch nicht gut auf andere einlassen.

Alisa: „Andi hat mit dieser Frau gesprochen, die wir gar nicht kannten. Wir dachten zuerst, dass er sie kennen muss. Aber das stimmte gar nicht.“

Steffi: „Stimmt, die Frau war richtig irritiert, weil er sie gleich umarmt hat.“

Finn: „Das kann aber auch sehr gefährlich werden! Linda hatte auch immer viele ‚Freunde‘. Sie war sehr anhänglich. Die meisten fanden das unangenehm. Sie ist allen einfach zu nah gekommen und hat nicht einmal gemerkt, dass das gerade nicht passt.“

## So verhalten sich Menschen mit FASD

Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene mit FASD haben **wenig soziales Taktgefühl**. Das heißt, sie merken nicht, wenn die anderen sich gestört oder bedrängt fühlen. Wenn die anderen mehr Abstand oder Ruhe brauchen, ... Deshalb werden sie oft nicht akzeptiert und schnell abgelehnt.



## Gefahren und Risiken

### *Furchtlosigkeit*

Kinder und Jugendliche mit FASD können Gefahren und Risiken nicht einschätzen. Außerdem haben die meisten keine Angst. Dadurch bringen sie sich oft in Gefahr. Das liegt auch daran, dass sie Konsequenzen nicht gut einschätzen können.

### ***Missbrauch durch andere***

Kinder und Jugendliche mit FASD kommen leichter in gefährliche Situationen, weil sie so sind, wie sie sind. Sie misstrauen anderen nicht und können deshalb leichter ausgenutzt werden. Oft reicht der Hinweis: „Wenn du mein Freund sein willst, dann ...“

Alisa: „Wenn Billy etwas Neues hatte – Schuhe, Jacke oder so –, dann hat sie es immer gleich an ihre ‚Freunde‘ ‚verschenkt‘. Einmal sogar ihr neues Smartphone. Ich glaube, da ist sie ganz schön manipuliert worden.“

Finn: „Linda hatte auch so ‚falsche Freunde‘. Die haben Sachen geklaut und Autos kaputt gemacht. Linda war da oft mit dabei, hat mitgemacht. Wahrscheinlich, weil sie dazugehören wollte? Ich glaube, sie wusste gar nicht so genau, was die anderen da gemacht haben.“

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit FASD können leider von Fremden, aber auch von vermeintlichen Freunden, leicht missbraucht und manipuliert werden. Sie lassen sich leicht zu Straftaten überreden, sie werden ausgenutzt, sie unterschreiben Verträge, die sie nicht verstehen, vor allem Mädchen und Frauen können aber auch sexuell missbraucht werden. Sie werden dann zu Handlungen gezwungen, die sie eigentlich gar nicht wollen.

## Teil III – Leben mit FASD

### So können wir mit Menschen mit FASD umgehen

#### *Zur Entwicklung*

Kinder mit FASD brauchen viel Begleitung, weil sie viele Dinge vergessen – auch Dinge, die für uns zur Alltagsroutine gehören.

Alisa: „Ich glaube, Billys Eltern müssen sie immer noch ins Bett bringen. Sonst vergisst sie zum Beispiel, dass sie ihren Schlafanzug anziehen soll. Oder sie macht keine Zahnpasta auf ihre Zahnbürste.“

Steffi: „Andi braucht noch eine Windel. Er kann nicht kontrollieren, wann er auf die Toilette muss. Er merkt es einfach nicht.“



Das ist auch bei Erwachsenen oft noch so. Finn hat sich nach Linda erkundigt. Sie wohnt inzwischen in einer eigenen Wohnung. Aber von ihrer Mutter hat er erfahren, dass sie noch viel Unterstützung braucht:

Finn: „Linda hatte neulich wohl sogar vergessen zu essen. Sie hatte furchtbare Bauchschmerzen und deshalb ihre Mutter angerufen. Im Gespräch kam dann raus, dass sie zwei Tage nichts gegessen hatte. Sie hatte das einfach vergessen.“



Wie können wir mit Menschen mit FASD umgehen?



### **Zum Sozialverhalten**

Wer FASD kennt, der versteht auch besser, wie sich Kinder (und Erwachsene) mit FASD verhalten – und warum sie das tun.

Finn: „Ich kann Lindas Verhalten jetzt viel besser verstehen: Sie war in der Schule nicht so komisch, weil sie uns ärgern wollte. Sie war einfach so!“

Alisa: „Stimmt. Und Andi ist auch nicht einfach ‚nur‘ faul oder frech. Er kann nicht anders.“

Steffi: „Er merkt das vielleicht gar nicht.“

## Wie können wir mit Kindern mit FASD umgehen?

- Wir brauchen viel Geduld.
- Wir bleiben ruhig. Wir bleiben freundlich, aber bestimmt.
- Wir schimpfen nicht und werden nicht laut.
- Wir überfordern sie nicht: Nicht zu viel auf einmal.
- Wir machen Pausen.
- Wir erklären, was wir machen.
- Wir wiederholen und wiederholen.
- Wir passen auf sie auf. So dass sie sich nicht verletzen, richtig essen, nichts Gefährliches machen, ...

### Im Umgang mit FASD gilt:

Die Kinder wollen nicht? Nein, sie können nicht!  
Deshalb dürfen wir sie auch nicht mit anderen vergleichen.

**Und wir dürfen natürlich auch nicht vergessen:** Jedes Kind ist anders – und hat auch Stärken. Denn jedes Kind kann etwas gut.

### Braucht ihr weitere Tipps oder Infos?

LERNEN FÖRDERN ist für euch da.

Schreibt uns oder ruft uns an:

Telefon: 07141 9747870

mobil: 0157 32507158

E-Mail: [post@lernen-foerdern.de](mailto:post@lernen-foerdern.de)

## Teil IV – Was können wir noch tun?

### Wir haben erfahren:

Wenn ein Kind FASD hat, kann das nicht mehr geheilt werden. Es hilft ihm trotzdem, wenn wir darüber Bescheid wissen. Dann verstehen wir das Kind besser und können besser mit ihm umgehen. Wir haben mehr Verständnis und setzen es nicht unter Druck.

Am besten ist es natürlich, wenn kein Kind mehr mit FASD geboren wird. Nur so können wir FASD verhindern. Das geht nur, wenn viele Menschen FASD kennen und wenn wir unsere Einstellung zu Alkohol ändern. Denn:

**Ein „NEIN“ muss reichen.**



## Auf Alkohol verzichten

Eine Woche später. Alisa, Gürcan, Finn und Steffi planen ihr nächstes Wochenende.

Gürcan: „Bleiben wir bei unserem Plan: Alkoholfrei – auch dieses Wochenende?“

Finn: „Auf jeden Fall. Wenn man mal offen mit den Leuten redet, reagieren die meisten sogar ganz gut darauf.“

Gürcan und Finn wollen ihre Freundinnen dabei unterstützen. Auch wenn das nicht immer einfach ist. Denn wer keinen Alkohol trinken will, muss ganz schön stark sein. Deshalb haben sie sich ein paar Argumente überlegt:

### ***Argumente gegen Alkohol***

Wie schaffen wir das? Wir können uns gute Antworten überlegen, wenn jemand sagt: „Komm, trink mit! Sei kein Weichei!“

- Ich brauche das nicht. Ich bin auch ohne Alkohol gut drauf.
- Das schmeckt mir einfach nicht.
- Das tut mir nicht gut, das will ich nicht.
- Warum soll ich denn etwas trinken?
- Heute nicht, ich muss morgen früh arbeiten. Alkohol schwächt meinen Körper.
- Ich will morgen keine Kopfschmerzen haben.
- Alkohol macht dick. Wusstest du, dass Alkohol viele Kalorien hat?
- Ich will morgen früh fit sein. Alkohol macht mich nur müde.

 Fällt euch noch etwas ein?

## Schwangere Frauen unterstützen

Wie können Frauen, die schwanger sind (oder werden wollen), es schaffen, auf Alkohol zu verzichten? Und wie können die werdenden Väter sie dabei unterstützen?

Steffi, Alisa, Finn und Gürcan haben folgende Ideen:

- Freundinnen, Freunde, Eltern und andere Angehörige sollen Schwangere unterstützen und selbst auch nichts trinken.
- Alkoholfreie Getränke sollten selbstverständlicher werden, z.B. sollte es normal sein, dass es auf einer Party auch alkoholfreie Cocktails gibt.
- Man darf niemanden überreden, Alkohol zu trinken.
- Ein „NEIN“ muss akzeptiert werden.
- Keiner muss sich rechtfertigen, wenn er keinen Alkohol trinken möchte. Aber wir können anderen erklären, dass Alkohol in der Schwangerschaft schadet.
- Alle sollen über FASD Bescheid wissen. Deshalb reden wir über FASD.
- Wenn schwanger, dann nur ohne Alkohol!

**Fällt euch noch etwas ein?**

---

---

---

---

---

## Weitere Informationen

**Alkohol? Kenn dein Limit.** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Verfügbar unter: <https://www.kenn-dein-limit.info/wirkung-folgen/alkoholabbau/>

**Alkohol ist riskant. Ein Heft in leichter Sprache** (2020). 4. Auflage. DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Verfügbar unter: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/LS\\_Alkohol\\_ist\\_riskant.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/LS_Alkohol_ist_riskant.pdf)

**Alkohol in der Schwangerschaft** (2015). DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Verfügbar unter: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/FS\\_Alkohol\\_in\\_der\\_Schwangerschaft.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/FS_Alkohol_in_der_Schwangerschaft.pdf)

**Du kennst die Antwort – Schwanger? Nur alkoholfrei.** (2022). FASD Deutschland. <https://dukennstdieantwort.de/>

**Fetale Alkoholspektrumstörung – S3-Leitlinie zur Diagnostik** (2017). 1. Auflage. Landgraf/Heinen

### ***LERNEN FÖRDERN – Hilfe zur Selbsthilfe***

Ihr habt Fragen oder braucht Hilfe? LERNEN FÖRDERN ist für euch da. Wir beraten über Möglichkeiten von Unterstützung und Förderung in allen Lebensphasen:

Telefon: 07141 9747870

mobil: 0157 32507158

E-Mail: [post@lernen-foerdern.de](mailto:post@lernen-foerdern.de)

**Bei LERNEN FÖRDERN könnt ihr auch Menschen mit vergleichbaren Fragen, Ängsten und Sorgen kennenlernen.**

## **Informationsbroschüren „Aktivität und Teilhabe“**

Seit 2009 gibt der LERNEN FÖRDERN-Bundesverband Informationsbroschüren in der Reihe „Aktivität und Teilhabe“ heraus.

### **Bisher sind in dieser Reihe erschienen:**

- Band 1** (Neuaufgabe 2014): Familien von Kindern mit Lernbehinderungen und Entwicklungsverzögerungen  
(ISBN: 978-3-943373-03-5)
- Band 2** (2010): Auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben  
(ISBN: 978-3-943373-04-2)
- Band 3** (2011): Selbstbestimmt den Alltag gestalten  
(ISBN: 978-3-943373-01-1)
- Band 4** (2012): Aktivität und Teilhabe von Anfang an  
(ISBN: 978-3-943373-02-8)
- Band 5** (2015): Wie Kinder lernen  
(ISBN: 978-3-943373-07-3)
- Band 6** (2016): Zusammenarbeit mit Experten  
(ISBN: 978-3-943373-08-0)
- Band 7** (2017): Erwachsen werden  
(ISBN: 978-3-943373-10-3)
- Band 8** (2018): Resilienz – wie Erwachsene Kinder stark machen können  
(ISBN: 978-3-943373-12-7)
- Band 9** (2020): Identität und Selbstbild  
(ISBN: 978-3-943373-14-1)
- Band 10** (2020): Wege in Arbeit  
(ISBN: 978-3-943373-15-8)
- Band 11** (2020) Leben mit Lernbehinderung  
(ISBN: 978-3-943373-16-5)
- Band 12** (2021): Miteinander reden. Grundlagen der Kommunikation  
(ISBN: 978-3-943373-17-2)
- Band 13** (2021): Mit Kindern den Alltag gestalten  
(ISBN: 978-3-943373-18-9)
- Band 14** (2021): Lernen und Erinnern  
(ISBN: 978-3-943373-19-6)
- Band 15** (2022): Umgang mit Medien – Chancen und Risiken  
(ISBN: 978-3-943373-20-2)



# LERNEN FÖRDERN

## Informationsbroschüre

für Jugendliche, (junge) Erwachsene,  
ihre Angehörigen und Begleiter

Band 16: Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft – Was wir über FASD wissen müssen

Alkohol? Kein Problem.  
Das habe ich im Griff.

Das denken wohl die meisten von uns. Bei vielen stimmt das auch – aber leider nicht bei allen. Denn Alkohol kann sehr gefährlich sein. Vor allem für ungeborene Kinder im Bauch ihrer Mutter. Wenn schwangere Frauen Alkohol trinken, trinkt ihr Baby mit. Dieser Alkohol schadet dem Kind. Schon kleine Mengen Alkohol können das Gehirn so kaputt machen, dass das Kind mit großen Beeinträchtigungen zur Welt kommt. Das Kind kann sich nicht so gut entwickeln. Es kann FASD bekommen – eine Behinderung. Das wissen viele nicht.

- Was ist FASD?
- Wie beeinflusst Alkohol die kindliche Entwicklung?
- Welche Auswirkungen hat das auf Kinder und Erwachsene mit FASD?

Das alles stellen wir in dieser Broschüre vor. Denn Alkohol ist nicht harmlos. Auch nicht in geringen Mengen. Alkohol ist eine Droge und kann schlimme Auswirkungen haben. Aber nur wenn wir das alles wissen, können wir etwas ändern. Vor allem Schwangere müssen wissen, wie gefährlich Alkohol ist. Aber auch ihre Umgebung, ihre Freunde und ihre Familien müssen das wissen.

Deshalb wollen wir darüber sprechen, nur so können wir aufeinander aufpassen.

ISBN 978-3-943373-21-9



9 783943 373219