

# EIN KLEINER SCHLUCK, EIN GROSSES RISIKO



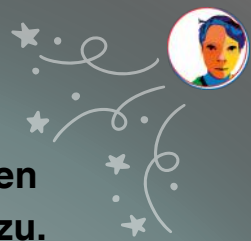
**DEIN WISSEN SCHÜTZT LEBEN!**

nur 0 % = 100 % sicher



Designed by Freepik

Deutsches  
FASD KOMPETENZZENTRUM  
Bayern



**Feiern, tanzen, lachen, Freunde treffen  
– für viele gehört Alkohol einfach dazu.**

**Alkohol ist fast überall präsent:  
nicht nur auf Partys, Geburtstagen und Festen,  
sondern auch beim Abendessen, beim gemütlichen  
Couchabend oder sogar versteckt in Pralinen.**



**Er gilt als normal, fast selbstverständlich.**

**Ein Drink hier, ein Cocktail da. Für manche ist  
Alkohol cool, für andere einfach Gewohnheit.  
Manchmal lockert er die Stimmung, macht mutiger,  
sorgt für Spaß.**



**Aber... ist Alkohol wirklich immer nur Spaß?**

**Alkohol hat nicht nur fröhliche Seiten, sondern auch  
Schattenseiten:**

**Er kann abhängig machen, Streit und Unfälle  
fördern, die Kontrolle nehmen und die Gesundheit  
schädigen – manchmal sogar die von Menschen, die  
selbst gar nicht trinken.**





# Stell dir vor, du wachst morgens auf und weißt: Heute wirst du wieder überall anecken – nicht, weil du andere ärgern willst – sondern weil dein Gehirn anders arbeitet...

## In der Schule...

Du sitzt über dem Mathebuch und versuchst verzweifelt, die Gleichungen zu lösen. Du strengst dich an, doch während deine Mitschüler\*innen schon ihre Blätter abgeben, bist du noch bei Aufgabe zwei.

Der Lehrer runzelt die Stirn: „Konzentrier dich doch mal und streng dich mehr an!“ – aber du willst dich ja konzentrieren und du strengst dich enorm an, aber dein Kopf braucht einfach länger und das kannst du nicht ändern.



## Im Freundeskreis...

Nachmittags planen deine Freunde, sich morgen im Park zu treffen. Sie lachen, reden durcheinander, verabreden Uhrzeit und Treffpunkt. Du nickst mit, willst dazugehören. Doch schon nach ein paar Minuten ist alles weg. Uhrzeit? Ort? Du erinnerst dich nicht mehr. Als du nachfragst, rollen manche die Augen. Andere lachen: „Schon wieder vergessen?“ Du lachst mit, aber innen ist es ein Stich. Du fühlst dich anders, auch wenn du es nicht sein willst.

## Zu Hause...

Beim Abendessen sagt deine Mutter etwas, das dich ganz plötzlich total wütend macht. Dein Herz rast, du schlägst auf den Tisch und schreist deine Mutter an – ohne wirklich zu wissen, warum. Die Stimmung kippt sofort. Deine Eltern sehen dich fassungslos und enttäuscht an.

Kurz darauf verkriechst du dich in dein Zimmer. Die plötzliche Wut ist verschwunden, aber das Schuldgefühl bleibt. Du wolltest das nicht. Du weißt, dass es gleich wieder passieren kann – und genau das macht dich traurig.



So oder so ähnlich sieht der Alltag vieler Kinder und Jugendlicher mit einer Fetalen Alkoholspektrumstörung (FASD) aus.

Und all das nur, weil während der Schwangerschaft Alkohol getrunken wurde...



# DIE KRANKHEIT, DIE KAUM JEMAND KENNT!

## Was ist FASD?

FASD steht als Abkürzung für „Fetale Alkoholspektrumstörung“. Darunter fallen verschiedene Erkrankungen, die sich alle ein wenig anders äußern. Aber sie haben eines gemeinsam: Sie alle entstehen dadurch, dass das Kind durch Alkohol im Mutterleib geschädigt wurde. Menschen mit FASD leiden ihr Leben lang unter den Symptomen ihrer Erkrankung, denn FASD ist unheilbar!

## Wie entsteht FASD?

Wenn eine schwangere Frau Alkohol konsumiert, gelangt dieser ungefiltert in den Körper des Babys. Alkohol ist Gift für Körperzellen. Während Erwachsene dieses Gift relativ schnell wieder abbauen können, bleibt es bei Babys viel länger im Körper und kann dadurch große Schäden in der Entwicklung verursachen.

Der Alkohol greift besonders das empfindliche Gehirn des Babys an und hinterlässt dort lebenslange Schäden. Diese Schäden bleiben für immer und können später nicht „repariert“ werden.



# SCHWANGERSCHAFT & ALKOHOH



## 1. Trimester (1.–12. Woche) – „Bauphase“

1. Befruchtung & Einnistung: Die befruchtete Eizelle nistet sich in der Gebärmutter ein.
2. Frühe Organe: Gehirn, Herz, Sinnesorgane, Blutgefäße sowie Arme und Beine entstehen. Das Herz schlägt schon – wie ein winziger Motor.
3. Wachstum & erste Bewegungen: Gesichtszüge entstehen, Finger und Zehen wachsen, das Skelett wird stabiler. Der Embryo bewegt sich und wird nun Fötus genannt.



**Schon jetzt kann Alkohol die Entwicklung stark stören – besonders innere Organe und Gehirn. Das kann später zu Fehlbildungen und Entwicklungsstörungen führen.**

## 2. Trimester (13.–26. Woche) – „Die Welt der Sinne“

1. Wachstum: Der Fötus wächst, die Organe arbeiten besser und das Geschlecht wird sichtbar.
2. Sinnesentwicklung: Augen und Ohren reifen – das Baby reagiert auf Licht und Geräusche.
3. Feinschliff: Haut, Haare und Nägel entstehen, und die Gehirnzellen spezialisieren sich.



**Der Frontal-Kortex ist der „Main Player“ für Gefühle, Konzentration und Planung. Alkohol kann ihn stark schädigen – Kinder mit FASD haben dann oft Probleme, Gefühle zu steuern und Alltagsaufgaben zu planen und umzusetzen. Dafür brauchen sie Hilfe.**

## 3. Trimester (27.–40. Woche) – „Letzter Schliff“

1. Wachstum: Muskeln und Knochen werden kräftiger, die Haut wird durch Fettpolster glatter.
2. Organe & Gehirn: Immunsystem und Reflexe entwickeln sich. Im Gehirn entstehen viele neue Verbindungen – wie Leitungen in einem Supercomputer.
3. Geburtsvorbereitung: Das Baby dreht sich, Gehirn und Lungen reifen aus. Die Gehirnzellen vernetzen sich für späteres Denken, Planen und selbstständiges Leben.



**Auch jetzt kann Alkohol die Gehirnentwicklung stören. Alle Bereiche des Gehirns können Schaden nehmen – das macht später Denken, Planen und den Alltag schwer. Diese Schäden bleiben ein Leben lang.**



# Gibt es eine Grenze, unterhalb derer Alkohol von Schwangeren sicher konsumiert werden darf?

Nein! Schon geringe Mengen Alkohol können die Entwicklung des Babys stören und Schäden verursachen. Deshalb gilt: Wenn man schwanger werden will oder schwanger ist, sollte man gar keinen Alkohol konsumieren. Nur so kann FASD sicher vermieden werden.

**! Nur 0 % Alkohol ist 100 % sicher!**

## Das sind häufige Beeinträchtigungen:

### Psychisch kämpfen Menschen mit FASD oft mit:

- Hyperaktivität
- Stimmungsschwankungen
- Wut und Aggressionen
- Sozialen Beziehungen

### Geistige Schwierigkeiten in den Bereichen:

- Intelligenz
- Sprache
- Merken/ Lernen
- Rechnen
- Aufmerksamkeit
- Planen/ Einschätzen

### Körperliche Auffälligkeiten:

- Geringes Geburts-/Körpergewicht
- Geringe Geburts-/Körpergröße
- Geringer Kopfumfang
- Bestimmte Auffälligkeiten im Gesicht

**! Jeder Mensch mit FASD ist anders & hat individuelle Stärken & Schwächen!**



# Haben viele Menschen FASD?



Ja! Es wird geschätzt, dass circa 2 % aller Kinder/ Jugendlichen in Deutschland FASD haben. Das klingt vielleicht auf den ersten Blick nicht viel, bedeutet aber: FASD ist die häufigste bei Geburt bestehende chronische Krankheit in Deutschland! Nimmt man die Schüler\*innen aus drei Schulklassen (je ca. 30-35 Schüler\*innen), so haben statistisch gesehen zwei von ihnen FASD.

**!** ca. 1,5 Mio. Menschen in Deutschland haben FASD!

## Warum haben so viele Menschen FASD?

Dafür gibt es verschiedene Gründe: FASD ist eine von außen eher „unsichtbare“ Erkrankung – man sieht sie nicht bei allen. Dadurch kennen viele Menschen FASD überhaupt nicht und ihnen ist nicht bewusst, dass Alkohol während der Schwangerschaft extrem gefährlich für das Baby ist. Das führt dazu, dass einige Schwangere weiterhin Alkohol konsumieren.



Alkohol ist in unserer Gesellschaft überall präsent – in Supermärkten, Restaurants, auf Festen oder in der Werbung. Für manche Menschen wirkt er zudem stabilisierend oder beruhigend, etwa in stressigen oder belastenden Lebensphasen. Deshalb fällt es vielen Frauen schwer, in der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten.

Es kann sehr viele unterschiedliche Gründe geben, warum Alkohol in der Schwangerschaft konsumiert wurde:

- unbemerkte Schwangerschaft (gerade zu Beginn)
- Alkoholsucht
- sozialer Druck von außen
- psychische Probleme
- uvm.



# VIELEN MENSCHEN MIT FASD FÄLLT ES SCHWER, ...



## ... Regeln und Grundprinzipien zu verallgemeinern.

Rebecca (10) schubst ihre Mitschülerin Lisa auf dem Pausenhof. Die Lehrkraft mahnt: „Rebecca, hör auf, Lisa zu schubsen!“ Rebecca hört auf – schubst aber kurz darauf Philipp. Sie hat nicht verstanden, dass die Regel „Nicht schubsen“ immer gilt, nicht nur für Lisa.

## ... Aufgaben zu planen und in Schritten abzuarbeiten.

Lea (14) möchte einen Kuchen backen. Sie kippt Zutaten in eine Schüssel, rührt kurz um und stellt die ganze Schüssel in den Ofen. Währenddessen erhitzt sie schon Schokolade für die Glasur. Die Schokolade ist geschmolzen – aber der Kuchen nicht fertig. Lea hat das Backpulver vergessen, die Masse nicht in eine Kuchenform gefüllt und den Ofen gar nicht eingeschaltet.

## ... mit Veränderungen im Alltag klarzukommen.

Die Klasse von Jonas (16) hat normalerweise montags Mathe. Heute fällt Mathe aus, stattdessen gibt es Biologie. Jonas reagiert wütend und wirft sein Heft vom Tisch. Die plötzliche Änderung überfordert ihn.

## ... die Konsequenzen ihres Handelns abzuschätzen.

Julia (11) spielt mit ihrem geliebten Kaninchen im Garten und wirft es dabei aus Spaß in den Swimmingpool. Das Kaninchen droht zu ertrinken und wird noch rechtzeitig von Julias Mutter gerettet. Julia war nicht bewusst, dass ihre Handlung eine negative Folge hat (ihr Kaninchen hätte sterben können).

## ... sich in der Umgebung zu orientieren.

Mira (11) geht seit vier Jahren denselben Schulweg. Der Weg ist sehr kurz, trotzdem findet sie ihn nicht alleine und wird jeden Tag von ihrer Mutter begleitet.

## ... die eigenen Impulse zu kontrollieren.

Tim (15) meldet sich im Unterricht, wird aber nicht sofort drangenommen. Statt zu warten, ruft er laut dazwischen. Er weiß eigentlich, dass man warten soll – aber der Impuls, sofort zu reden, war stärker.

## ... Dinge im Gedächtnis zu behalten.

Lehrerin bittet Noah (13): „Hol bitte dein Matheheft, setz dich hin und schreib Datum und Überschrift auf.“ Noah steht auf, holt sein Heft – und vergisst den Rest.

## ... subtile Absichten zu erkennen.

Tim (10) entdeckt mit seinen Freunden ein neues Computerspiel im Laden. Alle sind begeistert, möchten es kaufen, haben aber nicht genug Geld. Einer der Freunde sagt provokativ: „Wetten, du traust dich nicht, es zu klauen?“ Tim will seinen Mut beweisen und versteckt das Spiel sofort unter seinem Shirt. Er versteht nicht, dass sein Freund ihn absichtlich manipuliert hat, um ihn zum Klauen zu bringen.

Was für andere wie Faulheit, Desinteresse, Böswilligkeit oder Ungehorsam aussieht, ist bei Menschen mit FASD Folge ihrer Gehirnschädigung. Sie können nichts dafür, dass ihnen bestimmte Aufgaben schwerer fallen oder sie manchmal ungewöhnlich oder unpassend reagieren.

Entscheidend ist: Mit Verständnis, klaren Strukturen und Unterstützung können sie ihre Stärken zeigen und viel erreichen.



# COOL IM CLUB

## Jede\*r kann etwas gegen FASD tun



Lena freut sich riesig auf den Abend im Club. Laute Musik, bunte Lichter - überall wird gelacht und getanzt.

Als sie an die Bar kommt, fällt ihr Blick auf eine junge Frau mit einem deutlich sichtbaren Babybauch. Sie sitzt unsicher auf einem Hocker, in der Hand ein Cocktailglas. Um sie herum stehen drei Freunde, die sie anfeuern:

„Komm schon, Steffi, nur ein Schluck!“

„Die Cocktails hier sind mega!“

„Ein Glas ist doch in der Schwangerschaft nicht schlimm!“

Lena spürt sofort, dass das nicht okay ist. Sie sieht, wie Steffi zögert, merkt die angespannte Stimmung.

Also atmet sie tief durch, tritt einen Schritt näher und sagt ruhig, aber klar: „Hey, hör auf damit. Ich weiß, ihr meint es vielleicht nicht böse – aber schon ein kleines Glas kann dem Baby schaden. Das ist echt kein Spaß!“

Die Freunde schauen irritiert. Einer fragt: „Ach ja? So schlimm?“

Lena nickt: „Ja. Das Kind kann FASD bekommen – eine Krankheit, die nicht heilbar ist und das ganze Leben beeinflusst. Konzentration, Lernen, Gefühle – alles kann betroffen sein. Und das nur wegen Alkohol in der Schwangerschaft.“

Die Freunde sind skeptisch: „Bei einem Cocktail?“

„Es gibt keine sichere Menge“, erklärt Lena.

„Schon ein Drink kann Gehirnzellen zerstören. Das Baby bekommt alles ab – egal, wie wenig.“

Steffi bekräftigt: „Ich habe doch gesagt, dass ich in der Schwangerschaft keinen Alkohol trinken darf.“ und richtet sich an Lena: „Danke, dass du etwas gesagt hast. Ich wollte wirklich nichts trinken, wusste aber nicht, wie ich nein sagen soll.“ Einer der Freunde murmelt: „Sorry, Steffi! Ich wollte nur nicht, dass du dich ausgegrenzt fühlst...“

Eine andere Freundin fügt hinzu: „Wir haben nicht gewusst, dass es so gefährlich ist.“

Lena nickt. „Vielen ist das nicht bewusst. Genau deshalb ist es so wichtig, darüber zu reden.“

Die Freunde nicken anerkennend: „Echt cool von dir, dass du etwas gesagt hast. Von nun an werden wir darauf achten, dass Steffi keinen Alkohol trinkt.“

Und ein Freund ergänzt: „Am besten trinken wir alle keinen Alkohol mehr, solange Steffi keinen trinken soll. So fällt es ihr leichter, keiner fühlt sich ausgegrenzt und wir haben doch auch ohne Alkohol immer einen Riesenspaß!“

Alle Freunde stimmen begeistert zu: „Coole Idee!“

Lena lächelt zufrieden und denkt: Cool sein hat viele Facetten:

- mutig zu handeln, um Leben zu schützen
- Versuchungen zu widerstehen, um Freunde zu unterstützen!



# DAS KANNST DU TUN

## Umgang mit Alkohol



- Niemand muss trinken – und niemand darf gedrängt werden
- Alkoholverzicht kann verschiedene Gründe haben und muss nicht gerechtfertigt werden
- Sag klar „Nein“, wenn du nichts trinken willst

## Verantwortung zeigen



- Wenn du selbst schwanger bist oder es werden könntest: Kein Alkohol – von Anfang an.
- Als Partner\*in — unterstütze deine Freundin dabei, alkoholfrei zu bleiben, und setze selbst ein Zeichen, indem du solidarisch mitverzichtest.

## Andere aufklären



- Sprich mit Freund\*innen über FASD
- Erzähl, dass schon wenig Alkohol in der Schwangerschaft schadet
- Widersprich, wenn jemand meint, „ein Glas ist okay“

## Erkrankte unterstützen



- Sei geduldig und rücksichtsvoll, wenn jemand langsamer ist oder mehr Hilfe braucht
- Hilf beim Planen, Organisieren oder Strukturieren
- Lade sie ein und zeig, dass sie dazugehören



Schon kleine Dinge machen einen Unterschied:  
Aufklären, unterstützen, nein sagen, vorsichtig sein  
– damit schützt du Leben und hilfst anderen.

Du kannst etwas bewegen  
– sei stark, sei aufmerksam, sei ein Vorbild!



# COOL & CLEAN MOCKTAILS

**ZERO % – 100 % GESCHMACK**

## Strawberry Kiss

### Du brauchst:

- 100 ml Erdbeerpüree oder Erdbeersaft
- 100 ml Maracujasaft
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Minzblätter
- Eiswürfel

### So geht's:

1. Glas mit Eis füllen.
2. Erdbeerpüree und Maracujasaft hineingießen.
3. Mit sprudelndem Mineralwasser auffüllen.
4. Minze obendrauf – fertig!

**Fruchtig süß!**



**Blau wie das Meer!**

## Blue Lagoon

### Du brauchst:

- 150 ml Zitronenlimonade (klar, z. B. Sprite oder 7up)
- 50 ml Ananassaft
- 20 ml Blue Curaçao Sirup (alkoholfrei)
- Eiswürfel
- Zitronenscheibe

### So geht's:

1. Glas mit Eiswürfeln füllen.
2. Limo + Ananassaft hineingießen.
3. Sirup langsam hinzufügen – leuchtet intensiv blau!
4. Mit Zitrone dekorieren.



# Rainbow Sunrise

## Du brauchst:

- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Ananassaft
- 50 ml Grenadinesirup
- Eiswürfel
- Orangenscheibe

## So geht's:

1. Glas mit Eiswürfeln füllen.
2. Orangensaft + Ananassaft mischen und ins Glas gießen.
3. Langsam den Grenadinesirup am Rand ins Glas laufen lassen – er sinkt nach unten und macht einen tollen Farbverlauf.
4. Mit Frucht garnieren.



**So beautiful!**

# Flirt on the Beach

**Summer feeling!**



## Du brauchst:

- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Cranberrysaft
- 50 ml Pfirsichsaft
- Eiswürfel
- Orangenscheibe

## So geht's:

1. Ein hohes Glas mit Eiswürfeln füllen.
2. Orangensaft, Cranberrysaft und Pfirsichsaft vermischen und über das Eis gießen.
3. Mit einer Orangenscheibe dekorieren.

# CHECK DEIN WISSEN!

Teil 1



## 1 Richtig oder Falsch!?

FASD bleibt oft unentdeckt, weshalb manche Menschen gar nicht wissen, dass sie FASD haben.

## 2 Richtig oder Falsch!?

Die Erkrankung FASD hat nur körperliche Symptome.

## 3 Richtig oder Falsch!?

Kinder mit FASD haben oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und ihre Impulse zu kontrollieren.

## 4 Richtig oder Falsch!?

Das Gehirn eines Babys kann nur in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft durch Alkohol geschädigt werden.

## 5 Single-Choice:

Ein Junge mit FASD kommt nicht zu seiner Verabredung mit seinem besten Freund. Was ist der wahrscheinlichste Grund hierfür?

- a) Er hat keine Lust
- b) Er hat die Verabredung vergessen
- c) Er will seinen Freund ärgern

## 6 Single-Choice:

Wie viele Menschen haben in Deutschland schätzungsweise FASD?

- a) ca. 15.000
- b) ca. 1 Mio.
- c) ca. 1,5 Mio.

## LÖSUNGEN!

4. Falsch! Das Gehirn des Babys entwickelt sich vom ersten bis zum letzten Schwangerschaftsmonat und kann deshalb immer durch Alkohol geschädigt werden.  
5. Antwort: b – Bei Menschen mit FASD funktioniert Gedächtnis anders, weshalb er die Verabredung wahrscheinlich einfach vergessen hat.  
6. Antwort: c – ca. 1,5 Mio. Menschen in Deutschland haben FASD.

1. Richtig – FASD ist oft nicht so offensichtlich und kann zum Beispiel mit anderen Erkrankungen verwechselt werden.  
2. Falsch – FASD betrifft viele verschiedene Bereiche wie Gehirn, Verhalten, Lernen, Emotionen und soziale Fähigkeiten.  
3. Richtig – Kinder mit FASD haben häufig Probleme mit Aufmerksamkeit, Konzentration und Impulskontrolle.



# CHECK DEIN WISSEN!

Teil 2



## 7 Multiple-Choice:

FASD kann sich auf viele Bereiche des Lebens auswirken. Welche gehören dazu?

- a) Lernen und Schule
- b) Sozialverhalten
- c) Psychische Gesundheit
- d) Körperliche Entwicklung

## 8 Multiple-Choice:

Wie viel Alkohol ist in der Schwangerschaft ist ungefährlich für das Kind?

- a) einmal alle drei Wochen
- b) 1 Glas Wein pro Woche
- c) Nur an besonderen Tagen
- d) gar kein Alkohol

## 9 Multiple-Choice:

Alkohol schädigt das ungeborene Kind, weil ...

- a) er ungefiltert ins Blut des Babys gelangt.
- b) das Baby Alkohol nur sehr langsam abbaut.
- c) das Baby die Alkoholzufuhr bewusst steuert.
- d) Alkohol ein Zellgift ist.

## 10 Multiple-Choice:

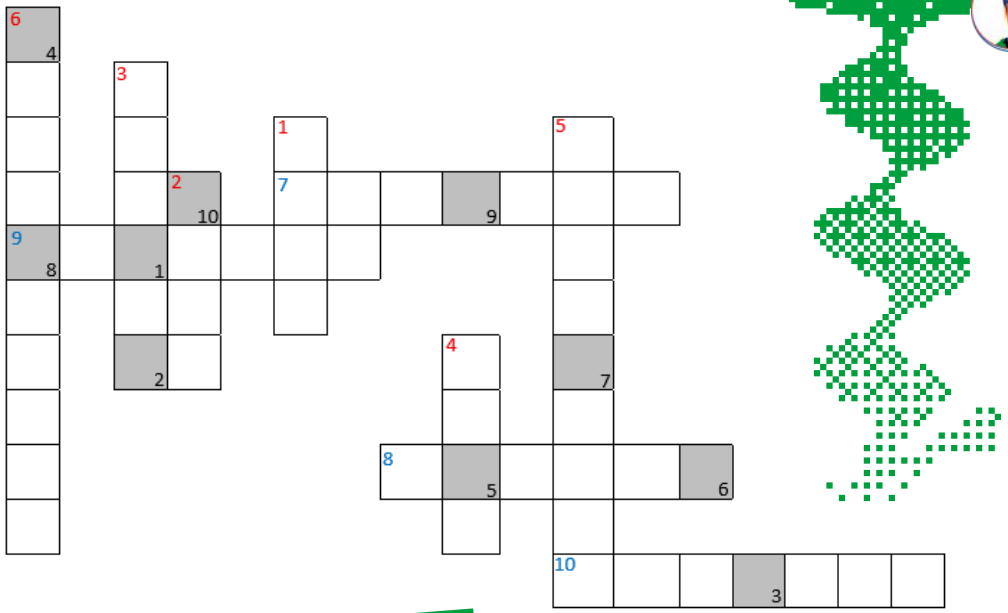
Warum ist es wichtig, schon Jugendliche über FASD aufzuklären?

- a) Sie lernen, Verantwortung für spätere Schwangerschaften zu übernehmen.
- b) Sie verstehen, warum manche Menschen anders reagieren.
- c) Sie können ihr Umfeld über die Gefahren von Alkohol aufklären.

# CHECKER!

## LÖSUNGEN!

7. Antwort: a, b, c, d – alle diese Gehirnfunktionen können bei Menschen mit FASD beeinträchtigt werden.  
8. Lösung: d – es gibt keine Alkoholmenge, die in der Schwangerschaft für das Baby sicher ist.  
9. Antwort: a, b, d – das Baby kann nicht bewusst beeinflussen, wie viel Alkohol es konsumiert.  
10. Antwort: a, b, c – alles ist richtig und wichtig!



# RÄTSELSPASS

Trage die Antworten in das Kreuzworträtsel ein!  
Wenn alles korrekt ausgefüllt ist, ergeben die Buchstaben in den grauen Feldern das Lösungswort! (Ä, Ö, Ü zählen als Buchstaben!)

## Fragen:

Trage die roten Zahlen senkrecht ein:

1. Wie heißt die Krankheit, die beim Kind entstehen kann, wenn eine Mutter in der Schwangerschaft Alkohol trinkt?
2. Die einzige sichere Menge Alkohol in der Schwangerschaft ist ...
3. Neben geistigen Beeinträchtigungen betrifft FASD oft auch den ... des Kindes (z. B. Größe, Gewicht, Gesicht).
4. Wie viel Prozent der Kinder/Jugendlichen in Deutschland haben schätzungsweise FASD?
5. Wie nennt man Cocktails ohne Alkohol?
6. FASD kann verhindert werden, wenn in der Schwangerschaft komplett auf Alkohol ... wird.

**Lösungswort:**  
Um FASD zu verhindern ist ... wichtig!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

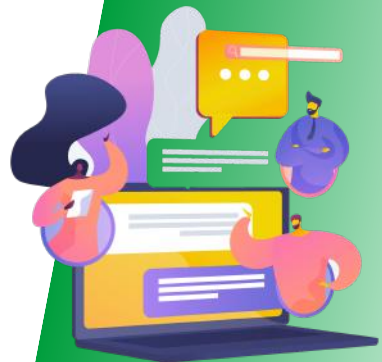
Trage die blauen Zahlen waagrecht ein:

7. Schon ein kleines Glas ... kann in der Schwangerschaft gefährlich sein.
8. Welches Organ des Babys wird durch Alkohol in der Schwangerschaft besonders stark geschädigt?
9. Menschen mit FASD haben oft Schwierigkeiten, ihre eigenen ... zu kontrollieren.
10. Schon geringe Mengen Alkohol können bei der Entwicklung des Babys große ... verursachen.



# INFORMATIONEN & ANLAUFSTELLEN\*

- Deutsches FASD KOMPETENZZENTRUM Bayern:  
<https://www.deutsches-fasd-kompetenzzentrum-bayern.de/>
- FASD Deutschland e. V.  
<https://www.fasd-deutschland.de/>
- Du kennst die Antwort – Schwanger? Nur alkoholfrei.  
<https://dukennstdieantwort.de/>
- Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. äggf  
<https://www.aeggf.de/>
- Wenn schwanger dann zero  
<https://wenn-schwanger-dann-zero.de/>
- Schwanger? Null Promille!  
<https://schwanger-null-promille.de/>
- Familienplanung  
<https://shop.bioeg.de/catalogsearch/result/?q=alkohol+schwangerschaft>
- IRIS Plattform  
<https://www.iris-plattform.de/>



\*Beispiele





## Deutsches FASD KOMPETENZZENTRUM Bayern

FASD kennen  
Kinder unterstützen  
Jugendliche begleiten  
Familien stärken  
Fachkräfte vernetzen

## Impressum

### Redaktion & Copyright:

Sonja Strieker, M.Sc.

Jana Arnold, M.Sc.

Dipl. Soz.-Päd. Julia Schlüter

Dipl. Soz.-Päd. Jana Goette

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Mirjam N. Landgraf

### Gestaltung:

Sonja Strieker

### Bilder & Illustrationen:

Designed by Freepik

Designed by Canva

## Projektunterstützung

Soziale Beratungs- und  
**Betreuungsdienste**  
Bayern gGmbH

