



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

Fetale Alkohol- spektrumstörung – und dann?

Ein Handbuch für Jugendliche und
junge Erwachsene



Vorwort der Drogenbeauftragten der Bundesregierung



Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist meine Aufgabe als Drogenbeauftragte der Bundesregierung für die Gesundheit der Menschen da zu sein. Das Thema Alkoholmissbrauch ist sehr wichtig für mich und ich beschäftige mich viel mit dem Schwerpunkt Fetale Alkoholspektrumstörungen. Daher weiß ich, dass noch viel zu tun ist.

Ich habe sehr gerne das Grußwort für dieses Buch geschrieben. Denn es soll Ihnen helfen und Sie in ihrem Alltag unterstützen. Das Handbuch richtet sich an Sie, die Betroffenen. Hier stehen Sie im Mittelpunkt und werden direkt angesprochen. So eine Hilfe gab es bisher noch nicht. Es ist etwas ganz Neues. Ich freue mich, dass ich an der Entstehung beteiligt war.

Das Handbuch informiert Sie über Ihre Erkrankung und hilft Ihnen, mit sich selbst und anderen Menschen besser zurecht zu kommen. Deshalb werden Fragen an Sie gestellt. Aber nicht nur das. Das Handbuch gibt Ihnen viele Tipps für den Alltag.

Ich freue mich sehr, dass es nun dieses Hilfsmittel für Sie gibt.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Marlene Mortler". The signature is written in a cursive, flowing style.

Marlene Mortler, MdB

Hinweise

Dieses Handbuch soll jungen Menschen helfen, mehr über Fetale Alkoholspektrumstörungen zu erfahren. Die Abkürzung für Fetale Alkoholspektrumstörungen ist FASD.

Im Folgenden verwenden wir die Ansprache mit »du«, um die Leserinnen und Leser direkt anzusprechen, auch wenn sich dieses Handbuch ebenso an Erwachsene richtet.

Das Handbuch will dir helfen, dich selbst besser zu verstehen. Es kann dir zeigen, wie du deine Beziehungen zu anderen Menschen verbessern kannst. Und wie du mit dir selbst besser klar kommst. Wenn bei dir FASD festgestellt wurde, solltest du wissen, dass es okay ist, darüber zu reden.

Es ist wichtig, mit vertrauten Menschen über FASD zu reden. Wenn du über FASD sprichst, können andere Menschen dein Verhalten und deine Bedürfnisse besser verstehen.

Und es hilft dir, selbst besser damit zurecht zu kommen.

So kannst du dieses Handbuch benutzen

Alle Menschen sind verschieden. Das trifft auch auf Menschen mit FASD zu. Es kann deshalb sein, dass manche Seiten für dich interessant sind. Überspringe das, was dich nicht interessiert oder lasse dir von Menschen, die dich gut kennen, helfen. Sie können dir die Seiten heraus-suchen, die für dich wichtig sind. Wenn es dir lieber ist, kannst du dir das Buch auch vorlesen lassen.

Mache dir Notizen oder schreibe deine Fragen direkt in das Handbuch hinein!

Inhalt

Das Wichtigste über FASD	11
Meine Fragen zu FASD	11
Die Geschichte einer Mutter	13
Wieso schadet es dem Kind, wenn eine schwangere Frau Alkohol trinkt?	16
Die Geschichte von Robert	17
Was bedeutet der Fachbegriff FASD?	19
Ist FASD heilbar?	20
Beziehungen	21
Wie sehen dich andere Menschen?	22
Wie kannst du Konflikte besser lösen?	30
Gefühle	37
Wie gehst du mit Sexualität um?	38
Reagierst du sehr empfindlich auf Berührungen?	41
Reagierst du besonders empfindlich auf Licht?	41

Reagierst du sehr empfindlich auf Lärm?	42
Reagierst du sehr empfindlich auf bestimmtes Essen? ...	43
Bist du oft unruhig?	44
Bist du oft im Stress?	45
Wie kannst du dich entspannen?	47
Lernen	51
Was für ein Lerntyp bist du?	51
Hast du Prüfungsangst?	57
Was kann dir beim Lernen helfen?	60
Dein Alltag	63
Wie kannst du dir die Zeit gut einteilen?	64
Wie bekommst du genügend Schlaf?	72
Wie kannst du dich gesund ernähren?.....	78
Wie kannst du dir dein Geld besser einteilen?	82
Was solltest du beim Einkaufen beachten?	87
Wie kann dir Sport und Bewegung helfen?	89

Denke an deine Gesundheit!	91
Hilft dir der Kontakt mit Tieren?	92
Die Polizei und du	96
Was ist eine Informationskarte für die Polizei?	97
Hattest du schon einmal Ärger mit der Polizei?	99
Hast du Probleme mit Alkohol und Drogen?	100
Häufig gestellte Fragen über FASD	102
FASD – Das solltest du darüber wissen	108
Wo bekommst du Hilfe?	110
Notfallnummern und Beratungsstellen	113
Gesundheitshilfen	114
Bücher und Texte zum Thema FASD	116
Über dieses Handbuch	117

Das Wichtigste über FASD

Meine Fragen zu FASD

Wenn bei dir eine Fetale Alkoholspektrumstörung festgestellt wurde, hast du sicher viele Fragen. Zum Beispiel:

- Warum hat meine Mutter während der Schwangerschaft Alkohol getrunken? Warum konnte sie das Trinken nicht kontrollieren?
- Wie konnte sie einem ungeborenen Baby, das von ihr abhängig ist, schaden?
- Warum ist das ausgerechnet mir passiert?
- Warum muss ich mit Traurigkeit und Frust zurechtkommen?
- Warum verhalte ich mich oft anders als andere Menschen?
- Warum werde ich nicht so akzeptiert, wie ich bin?
- Wissen meine Freunde und meine Familie, dass ich FASD habe?

Es gibt viele mögliche Gründe:

- Einige Mütter wissen nicht, dass Alkohol trinken ihrem ungeborenen Baby schadet.
- Einige Mütter wissen nicht sofort, dass sie schwanger sind. Sie trinken daher weiter Alkohol.
- Einige Mütter sind abhängig vom Alkohol und haben daher Probleme, ihr Trinken zu kontrollieren.
- Einige Mütter bitten nicht um Hilfe oder stellen Fragen zum Alkohol trinken. Sie haben Angst, schlecht angesehen oder zurückgewiesen zu werden.

Die Geschichte einer Mutter

Marie war ein Einzelkind. Sie lief schon mit 16 Jahren von zu Hause fort. Ihre Mutter war Alkoholikerin und ihr Vater war gewalttätig.

Marie rannte davon und lebte auf der Straße. Ihre Erlebnisse in der Familie und ihr Leben auf der Straße waren so schrecklich, dass Marie immer öfter Alkohol trank und Drogen nahm.

Sie wurde dabei abhängig von Alkohol und Drogen.

Sie konnte nicht viel essen. Wegen des Drogenkonsums und der Folgen blieb ihre Regelblutung aus. So erfuhr sie erst von ihrer Schwangerschaft, als sie schon im fünften Monat war.

Marie konnte ihr Baby in den ersten Monaten nach der Geburt nur im Krankenhaus besuchen. Wie sehr sie ihr Baby geschädigt hatte, merkte sie erst dort. Sie entschied sich, Hilfe zu suchen und wieder gesund zu werden.

Heute weiß ihr Sohn, dass seine Mutter damals krank war und nicht wusste, dass sie schwanger war.

Marie trinkt jetzt seit 15 Jahren keinen Alkohol mehr. Sie hilft anderen Müttern, die Gefahren von Alkohol zu verstehen.

Es gibt viele ähnliche Geschichten.

Wie fühlst du dich bei dieser Geschichte?

- verwirrt
- sprachlos
- wütend
- mitfühlend
- besser informiert
- enttäuscht
- traurig
- hilflos
- alleine
- verzeihend
- erleichtert
- nichts von alle dem, sondern

Akzeptiere deine Gefühle. Das ist leicht gesagt und du wirst dazu vielleicht viel Zeit brauchen. Manche Menschen brauchen dafür Jahre.

Viele Menschen brauchen Hilfe, damit sie mit den Gründen für ihre Krankheit und ihren Gefühlen klar kommen.

Trau dich und hole dir Hilfe!

Vielleicht fragst du dich jetzt auch, was wäre, wenn mein Vater Alkohol getrunken hätte? Die wissenschaftliche Forschung hat noch nicht genau herausgefunden, welche Auswirkungen es auf das ungeborene Baby hat, wenn der Vater Alkohol trinkt. Aber der Vater hat auch viel Einfluss auf seine Familie: Schon während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt. Wenn der Vater viel Alkohol trinkt, dann hilft er seiner Frau nicht dabei, weniger zu trinken. Außerdem kann er seine Familie nicht unterstützen und sich weniger gut um seine Kinder kümmern.

Wieso schadet es dem Kind, wenn eine schwangere Frau Alkohol trinkt?

Alles, was eine schwangere Frau isst, trinkt oder raucht, gelangt zum ungeborenen Baby.

Der Alkohol im Blutkreislauf der Mutter wird direkt zum ungeborenen Baby weitergeleitet. Das Baby kann Alkohol aber nicht so verarbeiten, wie seine Mutter. Es ist dem Alkohol sehr lange ausgesetzt. Auch noch dann, wenn die Mutter schon wieder nüchtern ist.

Einige Babys werden stärker geschädigt als andere. Das hängt von vielen Dingen ab. Zum Beispiel, wieviel und wie oft die schwangere Frau Alkohol trinkt. Die Schädigung ist bei jedem Baby anders.

Trinkt eine Frau während der Schwangerschaft Alkohol, so wirkt sich das schädigend auf bestehende und sich bildende Zellen des Babys aus. Der Alkohol schadet der Bildung der Organe: Zum Beispiel des Herzens, der Lunge oder der Leber. Er vermindert das Wachstum und ist schlecht für die Entwicklung des Gehirns. Man weiß nicht genau, welche Menge an Alkohol wie schädigend ist. Bei jeder Frau kann dies anders sein.

Aber immer ist es schlecht für das Kind, wenn eine Frau in Schwangerschaft Alkohol trinkt.

Die Geschichte von Robert

Das ist eine wahre Geschichte von Robert, der von FASD betroffen ist. Vielleicht kommt dir diese Geschichte bekannt vor.

„Ich heiße Robert, bin 1976 geboren und wurde im Alter von drei Jahren adoptiert.

Als ich 15 Jahre alt war, stellte eine Fachkraft fest, dass ich FASD habe. Als ich noch jünger war, hatte ich viele Schwierigkeiten. Zum Beispiel mit meiner Familie, mit Freunden, in der Schule oder beim Versuch, mich selbst zu verstehen. Ich hatte fast keine Freunde und wurde selten eingeladen.

Meine Schulzeit hindurch fiel mir das Lernen sehr schwer. Ich war nicht in der Lage, stillzusitzen und etwas zu lesen. Ich hatte Schwierigkeiten, die richtigen Antworten zu finden und sie aufzuschreiben. Manchmal vergaß ich auch die Schritte einer Matheaufgabe.

Ich verstand einfach nicht, warum ich immer zu spät zur Schule kam. Häufig verlor ich meine Bücher und Stifte. Anscheinend machte ich dieselben Fehler immer und immer wieder.

Ich wusste nicht, wie ich meine Lehrer oder andere Menschen um Hilfe bitten sollte.

Als ich erfuhr, dass ich FASD habe, war das eine große Erleichterung für mich. Das zu wissen, erklärte mir vieles.

Mit viel Unterstützung durch andere Menschen fing ich an, verschiedene Möglichkeiten zu erlernen, mit meinen Schwierigkeiten umzugehen.

Die beste Art etwas zu lernen, war es, mich selbst zu verstehen und Hilfe anzunehmen, wenn es nötig war.“

Jeder hat Schwierigkeiten. Mit der richtigen Hilfe kannst du mit diesen Schwierigkeiten leben – allein, in einer Wohngemeinschaft oder in einem Wohnheim. Menschen mit FASD sind häufig enttäuscht, traurig oder mutlos. Gut zu wissen, dass es immer Hoffnung gibt. Egal was kommt, glaube an dich und gib nie auf!

Was bedeutet der Fachbegriff FASD?

FASD ist die Abkürzung für **Fetal Alcohol Spectrum Disorders**.

Das ist der englische Fachbegriff für Fetale Alkoholspektrumstörungen. Es gibt weitere medizinische Fachbegriffe, die mit FASD zusammenhängen. Sie beschreiben medizinische Zustände und nicht Menschen.

Zum Beispiel:

- Fetales Alkoholsyndrom (FAS)
- Alkoholembryopathie
- Partielles Fetales Alkoholsyndrom (pFAS)
- Alkoholbedingte Geburtsfehler (ARBD)
- Alkoholbedingte neurologische Entwicklungsstörungen (ARND)

Der Fachbegriff FASD fasst alle diese Unterformen zusammen.

Ist FASD heilbar?

Nein, leider nicht. FASD kann nicht geheilt werden. Aber du kannst lernen, wie du damit umgehst. Wichtig ist, dass du die Unterstützung annimmst, die du brauchst.

Jeder Mensch ist anders. Akzeptiere dich so, wie du bist. Alle Menschen haben Ängste und Schwierigkeiten in ihrem Leben.

Die medizinische Diagnose FASD ist Privatsache, wie jede andere medizinische Information auch. Es ist deine Entscheidung, wem du diese Information weitergibst.

Beziehungen

Wir haben alle viele Beziehungen zu vielen unterschiedlichen Menschen. Jeden Tag schüttelst du jemandem die Hände, redest, umarmst, küsst, diskutierst und lachst mit vielen Menschen.

Zum Beispiel mit diesen Menschen:

- beste Freundin und bester Freund
- Schwester und Bruder
- Mutter und Vater
- Ehefrau und Ehemann
- Lehrerinnen und Lehrer
- Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen
- Nachbarn
- Bekannte
- fremde Menschen

Wie sehen dich andere Menschen?

Vielleicht siehst du genauso aus wie andere Jugendliche oder junge Erwachsene auch. Vielleicht aber auch nicht. Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Auch Menschen mit FASD.

Vielleicht bist du

- höflich
- hilfsbereit
- gesprächig
- sympathisch
- sportlich
- misstrauisch
- lustig
- sprachbegabt
- stark
- gesellig
- verschlossen

Vielleicht sagen dir aber auch manche Menschen, dass du ein Problem hast.

Oder du hast das Gefühl, dass sie dich, dein Verhalten oder deine Worte nicht richtig verstehen. Vielleicht verärgern oder verwirren dich deine Lehrer, deine Ausbilder oder deine Familie manchmal? Vielleicht geben die Leute immer wieder dir die Schuld für bestimmte Dinge?

Hast du in der Schule oder bei der Arbeit manchmal Schwierigkeiten

- deine Hausaufgaben zu erledigen
- still zu sitzen
- pünktlich zu sein
- Dinge zu verstehen
- die Wahrheit zu sagen?

Vielleicht fragst du dich, was mit dir los ist. Jeder Mensch denkt und lernt anders. Die Menschen in deinem Leben sehen dein Verhalten und verstehen es auf unterschiedliche Weise.

Im nächsten Abschnitt beschreiben wir Situationen, in denen es bei Menschen mit FASD häufig zu Schwierigkeiten kommt.

Hast du Schwierigkeiten, deine Hausaufgaben zu machen?

Für deine Lehrer sieht es vielleicht so aus, als wärst du:

- faul oder
- verantwortungslos

Für dich sieht die Situation vielleicht so aus:

- Du hast die Hausaufgaben gar nicht verstanden
- In der Schule hast du gedacht, dass du die Hausaufgaben schaffst. Aber zu Hause war es dann doch schwerer.
- Du hast vergessen, welche Hausaufgaben du aufbekommen hast.
- Es ist dir peinlich oder du hast Angst, jemanden um Hilfe zu bitten.
- Du weißt gar nicht, wonach du fragen sollst.
- Du machst Dinge, die dich interessieren, aber nicht die Hausaufgaben.

Hast du Schwierigkeiten, still zu sitzen und an deinem Platz zu bleiben?

Für deine Lehrer sieht es vielleicht so aus, als

- störst du die anderen Schüler absichtlich
- machst du das, damit du mehr Aufmerksamkeit bekommst.

Für dich sieht die Situation vielleicht so aus:

- Es fällt dir sehr schwer, dich auf eine Sache länger zu konzentrieren.
- Du bist mit der Menge der Informationen im Unterricht überfordert und brauchst eine Pause.
- Du brauchst Möglichkeiten, deine Energie loszuwerden.
- Du fühlst dich besser, wenn du dich bewegst.

Hast du Schwierigkeiten, pünktlich zu sein?

Manche Menschen denken vielleicht, dass

- du unzuverlässig bist
- es dir egal ist, ob du pünktlich bist.

Für dich sieht die Situation vielleicht so aus:

- Du brauchst Hilfe, damit du dich an Termine erinnern kannst und deine Zeit besser einteilst.
- Du kannst nur schwer einschätzen, wie lange etwas dauern wird. Oder wann die beste Zeit ist, um etwas zu erledigen.
- Für dich hat Zeit keine Bedeutung.

Hast du Schwierigkeiten, ehrlich zu sein?

Könnten andere Menschen denken, dass

- du lügst und unehrlich bist
- etwas absichtlich anders machst?

Für dich sieht die Situation vielleicht so aus:

- Du kannst dich nicht an alles erinnern, was passiert ist.
- Manchmal bringst du alles durcheinander: Dann vermischst du, was du gehört und getan hast oder was du im Fernsehen oder auf DVD gesehen hast.
- Du sagst einfach das, was andere von dir gern hören wollen.
- Wenn eine Situation für dich unangenehm ist, dann sagst du einfach etwas, damit sie wieder angenehm wird.

Hast du Schwierigkeiten, aus Fehlern zu lernen?

Und machst du die gleichen Fehler immer wieder?

Manche Menschen denken vielleicht, dass

- du nur so tust, als ob du etwas nicht verstehen würdest
- du dich nicht genug anstrengst
- du sie ärgern willst.

Für dich sieht die Situation vielleicht so aus:

- Du verstehst nicht, warum etwas wichtig ist.
- Du hast nicht verstanden, was du beim letzten Mal falsch gemacht hast.
- Du brauchst einfach länger als andere Menschen, bis du etwas verstehst und es dir merken kannst.

Das sind nur einige Beispiele, wie Menschen dein Verhalten verstehen könnten.

Der Grund dafür ist oft, dass diese Menschen FASD nicht kennen. Erzähle deinen Lehrern oder deinen Freunden, warum dein Verhalten so ist. Sie können dann besser verstehen, welche Unterstützung du vielleicht brauchst. Das sind einige Sätze, wie du anderen Menschen sagen kannst, wie es dir geht:

- Ich kann dich nicht richtig verstehen, wenn du so schnell redest. Kannst du bitte langsamer reden, damit ich dich besser verstehen kann?
- Kannst du mir das vielleicht nochmal mit einfachen Worten erklären?
- Ich brauche oft etwas mehr Zeit, um etwas zu verstehen, was mir gesagt wurde.
- Ich kann mich gerade nicht mehr gut konzentrieren. Ich brauche eine Pause.

Wie kannst du Konflikte besser lösen?

Jeden Tag hast du mit verschiedenen Menschen aus deiner Familie, Schule oder aus deinem Alltag in unterschiedlichen Situationen zu tun. Manchmal kommt es dabei zu Konflikten.

Wenn es zu Konflikten kommt: Gib nicht auf!

Mache einfach eine Pause und versuche, nochmal ins Gespräch zu kommen.

Wenn das nicht geht: Hole dir Hilfe!

Selbst-Test: Wie gehst du mit Konflikten um?

Lies die folgende Geschichte und überlege dir, was du in dieser Situation machen würdest! Und wie du es besser machen kannst.

Stell dir vor, du bist mit deiner Partnerin oder mit deinem Partner in eine gemeinsame Wohnung gezogen. Vor dem Einzug wolltest du darüber reden, wieviel Geld ihr beide braucht und was man alles für die neue Wohnung besorgen muss.

Jetzt müsst Ihr die Miete zahlen, aber deine Partnerin oder dein Partner hat dafür nicht genug Geld. Sie oder er fragt dich, ob du die gesamte Miete für diesen Monat überweisen kannst.

Wie würdest du reagieren?

- A** Du bist böse und schreist, dass das alles ihre oder seine Schuld ist.
- B** Eigentlich bist du sauer, sagst aber nichts über deine Gefühle und zahlst die gesamte Miete.
- C** Du verlässt den Raum, ohne ein Wort zu sagen. Du musst erst mal für ein paar Stunden weg und für dich allein sein.
- D** Du sagst deiner Partnerin oder deinem Partner, dass du sauer bist: Wenn sie oder er mit dir zusammenleben will, müssen die Rechnungen geteilt werden.
- E** Du sagst deiner Partnerin oder deinem Partner, dass du dir Sorgen machst.
Und dass du ärgerlich bist. Und nächstes Mal muss sie oder er rechtzeitig sagen, wenn sie oder er nicht genug Geld hat.

Was kannst du tun, wenn du dies angekreuzt hast?

- A** Beruhige dich erst einmal und rede dann mit dem anderen.
- B** Die Bedürfnisse der anderen Person sind dir wichtiger als deine eigenen.
Spreche mit der anderen Person über deine Gefühle und darüber, wie ihr das Problem gemeinsam lösen könnt.
- C** Du sprichst vielleicht wenig und gestehst dir nicht ein, dass es ein Problem gibt.
Versuche offener darüber zu reden, was bei dir los ist. Das kann in der Situation helfen, weil die Anderen dann wissen, wie es dir geht.
- D** Du sprichst deine Gefühle aus, stehst aber manchmal nicht für deine Rechte ein. Wenn du im Recht bist, darfst du das den Anderen gegenüber sagen. Versuche das einfach!
- E** Glückwunsch! Du sprichst deine Gefühle und Bedürfnisse klar aus. Das hilft meistens, wenn du Konflikte lösen oder verhindern möchtest! Weiter so!
Dabei ist allerdings wichtig, dass du respektvoll bist und versuchst, der anderen Person gegenüber hilfreich zu sein.

Bei Konflikten haben Menschen oft diese Gefühle:

- Wut
- Hass
- Trauer
- Verwirrung
- Freude
- Angst
- Enttäuschung

Diese Gefühle sind vollkommen normal. Menschen mit FASD haben oft Probleme, ihre Gefühle zu bemerken. Vielleicht bemerkst du manchmal auch deine Gefühle erst später, wenn die Situation mit dem Konflikt schon lange vorbei ist. Dann weißt du gar nicht mehr, wo die Gefühle herkommen. Und auch das ist okay. Es ist gut zu wissen, dass man diese Gefühle hat.

Finde heraus, was mit deinem Körper passiert, wenn du in einen Konflikt gerätst oder in eine Situation, die dich sehr stresst.

Manchmal zeigt dein Körper diese Reaktionen auf heftige Gefühle:

- schweißnasse Hände
- schnelle Atmung
- Magenschmerzen

Diese Reaktionen können Anzeichen für Anspannung, Aufregung oder Angst sein.

Nimm dir während eines Konflikts die Zeit und spüre deine Gedanken und Gefühle!

Es hilft, wenn du dabei diese 5 Schritte einhältst:

1. Lege deine Hand auf deinen Bauch!
2. Atme und zähle langsam bis fünf!
3. Sammle deine Gedanken und Gefühle!
4. Überlege, was du tun kannst!
5. Entscheide dich für eine Handlung
6. und handle erst dann!

Was kannst du tun, wenn dich jemand ärgert?

Zeige Selbstbewusstsein!

Du strahlst Selbstbewusstsein aus, wenn du mutig und aufrecht stehst. Menschen können das spüren.

Ignoriere!

Wenn die Anderen dich bedrohen oder beleidigen, versuche, sie nicht zu beachten. Reagiere nicht. Verlasse die Situation oder den Raum.

Lasse dich nicht auf einen Konflikt ein!

Haue oder schubse nicht! Beleidige niemanden und werde nicht sauer. Geh einfach weg.

Hole dir Hilfe!

Gefühle

Lösen bestimmte Situationen oder Dinge bei dir starke Gefühle aus? Oder vielleicht gar keine?
Reagierst du besonders empfindlich auf diese Reize?

- Berührung
- Licht
- Lärm
- Schmerz
- Geschmack
- Geruch
- Kälte
- Wärme

Vielleicht empfindest du manche Dinge als unangenehm.
Zum Beispiel

- nervt dich helles Licht
- empfindest du großen Schmerz, wenn dich jemand berührt
- ist dir das Essen von bestimmten Nahrungsmitteln unangenehm
- hältst du es in größeren Menschenmengen nicht lange aus
- wird dir bei bestimmten Gerüchen schlecht.

Wie gehst du mit deiner Sexualität um?

Wenn du älter wirst, entdeckst du deinen Körper und deine Sexualität. Du bist neugierig und willst alles über Sexualität wissen und vielleicht ausprobieren. Manchmal bist du vielleicht auch verwirrt. Das ist normal.

Vielleicht möchtest du dich verlieben und eine Freundin oder einen Freund haben. Und du überlegst auch, wie es ist, wenn du heiratest und mit Kindern lebst?

Eine Partnerschaft mit einem festen Freund oder einer festen Freundin ist eine echte Herausforderung. Besonders, wenn sexuelle Gefühle ins Spiel kommen.

Du solltest unbedingt wissen, was gesunder und sicherer Sex ist. Egal, wie du zu dem Thema stehst oder ob du gerade eine Freundin oder einen Freund hast.

Manche Menschen wollen keinen Sex haben, weil

- sie warten wollen, bis sie älter sind
- sie Sex nur in einer festen Partnerschaft haben möchten
- sie eine Schwangerschaft und Krankheiten vermeiden wollen
- das ihre Kultur oder Religion verbietet.

Einige dieser Menschen haben aber trotzdem manchmal Sex, obwohl sie das eigentlich gar nicht möchten.

Zum Beispiel weil sie

- in einer bestimmten Situation so große Lust auf Sex haben, dass sie sich nicht an ihre Vorsätze halten können
- von ihrer Partnerin oder ihrem Partner unter Druck gesetzt werden
- denken, dass sie dann von ihrer Partnerin oder ihrem Partner mehr geliebt oder gebraucht werden
- Alkohol und Drogen genommen haben.

Du entscheidest, wann für dich der richtige Zeitpunkt ist.

Wenn du Sex haben möchtest, dann kannst du eine ungewollte Schwangerschaft oder sexuell übertragbare Krankheiten verhindern:

- Benutze Kondome
- Benutze andere Verhütungsmittel
- Rede vor dem Sex mit deiner Partnerin oder deinem Partner über Verhütung.

Sex kann sehr schön sein. Es ist ganz normal, Sex haben zu wollen und es zu genießen, mit einem anderen Menschen zu schlafen. Viele bedauern aber, dass sie vor dem ersten Sex nicht über Verhütung nachgedacht haben.

Sei schlau. Mach dir vorher Gedanken. Ungeschützter Sex ist niemals sicherer Sex.

Beratungseinrichtungen und Ärzte können dir weitere Information zum Thema Verhütung geben – niemand wird dich verurteilen.

Es ist dein Körper. Also Sorge für ihn!

Weitere Informationen findest du kostenlos im Internet bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de, Stichwort Sexualität.

Reagierst du sehr empfindlich auf Berührungen?

Diese Tipps können dir vielleicht helfen:

- Trage weder zu enge noch zu weite Kleidung.
- Wasche neue Kleidung vor dem Anziehen einige Male.
- Entferne die Etiketten aus deiner Kleidung, damit sie dich nicht kratzen.
- Trage bequeme Schuhe.
- Vermeide enge Haargummis.
- Benutze weiche Bettlaken zum Schlafen.
- Erkläre den Personen, mit denen du zu tun hast, dass du immer etwas Platz um dich herum brauchst. Das bedeutet, sie sollen dich bitte nicht ungefragt berühren oder umarmen.

Reagierst du besonders empfindlich auf Licht?

Diese Tipps können dir vielleicht helfen:

- Setze eine Sonnenbrille und eine Mütze auf, wenn du nach draußen gehst.
- Benutze gedämpftes Licht zum Lesen oder zum Arbeiten.

Reagierst du sehr empfindlich auf Lärm?

Diese Tipps können dir vielleicht helfen:

- Halte die Lautstärke niedrig, wenn du Fernsehen guckst oder Musik hörst.
- Vermeide große Menschenmengen.
- Schütze dich vor zu lauten Geräuschen mit Ohrstöpseln. Für manche Menschen ist es hilfreich, wenn sie mit Kopfhörern Musik hören. Dann hören sie die unangenehmen Geräusche nicht mehr.

Reagierst du sehr empfindlich auf bestimmtes Essen?

Vielleicht findest du scharfes, heißes oder kaltes Essen unangenehm.

Diese Tipps können dir vielleicht helfen:

- Probiere unterschiedliches Essen aus. Merke dir, welches dich stört und was du gern magst.
- Wenn dich weiches Essen stört, vermeide Nahrungsmittel wie Kartoffelbrei oder Haferschleim.
- Wenn dich knuspriges Essen stört, vermeide Nahrungsmittel wie Mohrrüben oder Knabbereien.
- Achte darauf, dass du beim Essen viel trinkst.

Bist du oft unruhig?

Auf die bestimmten Situationen oder Dinge, die auf den vorhergehenden Seiten beschrieben wurden, zeigt jeder Mensch eine andere Reaktion. Eine Reaktion kann Unruhe sein. Dann kannst du zum Beispiel nicht lange still sitzen.

Diese Tipps helfen dir vielleicht, damit besser klar zu kommen:

- Bekritzle die Ränder deiner Arbeitsblätter.
- Trage Armkettchen oder steck dir kleine Gegenstände in die Tasche, mit denen du herumspielen kannst. Zum Beispiel einen Schlüsselanhänger.
- Versuche mal, im Unterricht auf einem großen Gymnastikball zu sitzen.

Frage deine Lehrerin oder deinen Lehrer,

- ob du während des Unterrichts Kaugummi kauen darfst.
- ob du auf die Toilette gehen darfst.

Bist du oft im Stress?

Es gibt viele Gründe, warum du vielleicht genervt bist oder du dir Sorgen machst.

Zum Beispiel:

- Probleme mit Freunden
- Tod eines geliebten Menschen
- Umzug
- Geldsorgen
- Probleme in der Schule
- Probleme bei der Arbeit
- Krankheit
- Streit mit Verwandten
- Stress mit sich selbst
- Schlafstörungen
- Alkohol- und Drogenkonsum

Diese Anzeichen können bedeuten, dass du gestresst bist:

- Ärger
- Anspannung
- Gedächtnisprobleme
- Schlafprobleme
- Kopfschmerzen
- Drogenkonsum
- Streit mit anderen
- Schweißausbrüche
- verspannte Muskeln oder „Muskelkater“
- starke Traurigkeit
- nicht mehr leben wollen
- alleine sein wollen

Mit diesen Anzeichen oder Reaktionen zeigt dir dein Körper, dass etwas nicht stimmt.

Achte auf die Anzeichen deines Körpers!

Wenn du gestresst oder genervt bist, mache eine Pause und beruhige dich.

Auf den nächsten Seiten findest du Tipps, wie du dich entspannen und beruhigen kannst.

Wie kannst du dich entspannen?

Hier beschreiben wir Möglichkeiten, die dir helfen können, damit du dich entspannen kannst.

Vermeide Koffein und Nikotin!

Diese Stoffe sind im Kaffee und im Tabak. Sie regen deinen Körper stark an und verstärken Stress sogar.

Trinke keinen Alkohol!

Auch wenn du glaubst, dass Alkohol dir hilft, deine Probleme zu vergessen: Alkohol verursacht eine schlechte Stimmung. Deine Probleme erscheinen dir dadurch noch schlimmer. Außerdem kannst du von Alkohol abhängig werden. Mit FASD bist du hier besonders gefährdet.

Treibe Sport!

Geh laufen, Fahrrad fahren oder tanzen. Jede Sportübung verschafft dir auf natürliche Weise ein gutes Gefühl. Du wirst dann ruhiger. Das funktioniert besonders dann, wenn du mindestens 15 Minuten lang Sport machst.

Mache gedanklich Urlaub!

Schließe deine Augen. Stelle dir vor, du bist an deinem Lieblingsplatz. Vielleicht an einem warmen Strand, in den Bergen oder in deinem Schlafzimmer. Sieh dich um. Fühle den Wind oder die Wärme der Sonne. Höre die friedvollen Geräusche. Entspanne und genieße diese Gedanken.

Du kannst einfach weinen.

Wenn du aufgewühlt bist, lass deinen Gefühlen freien Lauf: Zum Beispiel alleine oder wenn eine Person dabei ist, zu der du Vertrauen hast.

Wenn du weinen kannst, ist das oft ein guter Stressabbau.

Lache viel!

Finde jemanden, mit dem du sprechen kannst. Erzähl einen Witz. Guck dir einen lustigen Film an. Habe keine Angst, über dich selbst zu lachen. Lachen hilft wirklich sehr gut!

Atme gleichmäßig!

Wenn du dich gestresst fühlst, atmest du schneller und flacher. Dann kommt nicht so viel Luft in deine Lunge. Das macht dich vielleicht noch unruhiger. Probiere, langsamer und tiefer zu atmen. Das wird dich beruhigen.

Versuche die folgenden Schritte:

1. Schließe deine Augen.
2. Sitze gerade.
3. Achte auf deine Atmung.
4. Entspanne dein Gesicht.
5. Atme durch die Nase ein und entspanne deinen Bauch.
6. Halte deinen Atem 15 Sekunden lang an.
7. Atme langsam durch den offenen Mund aus.

Wiederhole diese Schritte 5 Mal!

Male ein Bild!

Male ein Bild mit Wasserfarben, Buntstiften oder einem Bleistift. Versuche einfach, mit dem Bild deine Gefühle auszudrücken. Es gibt keine Regeln. Male, was dir gefällt.

Schreibe ein Tagebuch.

Schreibe in Tagebuch oder auf ein Blatt Papier. Schreibe auf, was dir heute passiert ist. Schreibe vor allem die Dinge auf, die dir Freude gemacht haben oder die dir gut gelungen sind. Du kannst auch deine eigenen Songtexte, Gedichte oder Geschichten erfinden.

Denke darüber nach, was dir Angst macht.

Denke an eine schlimme Situation: Zum Beispiel dein Freund oder deine Freundin will mit dir Schluss machen. Schreibe in einer Liste 10 Sachen auf, die passieren könnten. Sachen, die dir auch viel Angst machen. Vielleicht lässt du dir bei der Liste von Bezugspersonen helfen.

Bewerte deine Liste von 1 bis 10: Dabei ist 1 das Harmloseste und 10 das Schlimmste, was dir passieren könnte.

Ist das Schlimmste wirklich so schlimm? Überlege dir dann, welche Auswirkungen diese Sachen auf dein Leben hätten. Zum Beispiel:

- Ich werde für eine Weile alleine sein.
- Ich werde eine Weile weinen.
- Mich finden alle blöd.

Schaffe dir deinen Rückzugsort!

Wenn dir einmal alles zu viel wird, brauchst du einen Rückzugsort.

Einen Platz, wo du dich wohlfühlst. Überlege dir, welcher Ort das für dich sein kann. Das könnte jeder Raum sein mit:

- gedämpftem Licht
- großen Kissen
- einem gemütlichen Bett oder Sessel
- deiner Lieblingsmusik
- Gardinen vor den Fenstern

An diesem Ort kannst du dich in eine Decke wickeln, und in Ruhe darüber nachdenken, wie du dich im Moment fühlst.

Lernen

Für Jugendliche mit FASD kann die Schule hart sein. Wenn du weißt, wie du am besten lernst, kannst du leichter um Hilfe bitten.

Das folgende Kapitel bietet dir auch Hilfe, wenn du arbeitest oder eine Ausbildung machst.

Was für ein Lerntyp bist du?

Für die, die es genauer wissen wollen, haben wir einen Selbst-Test vorbereitet.

- Lernst und behältst du Informationen am besten, wenn die Lehrer sie laut aussprechen?
- Magst du Diskussionen im Klassenzimmer?
- Hörst du gerne Musik?
- Sprichst du laut aus, was du liest?

Wenn du die meisten Fragen mit **Ja** beantwortet hast, lernst du vielleicht besser durch **Zuhören**.

Wenn du besser durch Zuhören lernst, helfen dir diese Tipps:

- Lies laut vor.
- Erfinde Gedichte und Sprüche, die dich an gelernte Dinge erinnern.
- Wiederhole die gelernten Dinge immer und immer wieder!
- Mache die Stimmen von bekannten Personen nach, um mit deren Stimme zu lesen und zu sprechen.
- Stelle dir selbst Fragen und beantworte sie.

Wenn du noch mehr zum Thema wissen möchtest, beantworte auch diese 6 Fragen mit Ja oder Nein.

- Lernst du am besten, wenn die Lehrer an die Tafel schreiben?
- Helfen dir Zeichnungen und Fotos, neue Ideen zu verstehen?
- Helfen dir Info-Blätter beim Lernen?
- Machst du dir gerne Notizen zu den Informationen aus den Schulbüchern?
- Wenn die Lehrer über etwas sprechen, malst du dabei Bilder in Deinem Kopf?
- Stellst du dir bei der Beantwortung von Fragen die Seite aus dem Schulbuch vor, auf der die Information steht?

Wenn du die meisten Fragen mit **Ja** beantwortet hast, lernst du vielleicht besser durch genaues **Hinsehen** oder mit **Bildern**. Vielleicht helfen dir diese Tipps dabei:

- Nutze Videos als Lernhilfe.
- Mache Zeichnungen und Tabellen, wenn du dir Dinge aus dem Unterricht aufschreibst.
- Male ein Bild zu wichtigen Themen und Ideen.
- Sage das Gelernte vor dem Spiegel auf.
- Erstelle Karteikarten mit Bildern von den Begriffen, die für das Thema wichtig sind.
- Verbinde deine Notizen mit Strichen.
- Benutze verschiedene Farben, um deine Notizen zu markieren. Nimm eine Farbe für wichtige Informationen und eine andere für Begriffe, die für das Thema wichtig sind.
- Fotografiere Dinge mit dem Handy, die du dir merken willst.

Aber vielleicht bist du noch ein anderer Lerntyp.
Beantworte auch diese Fragen!

1. Helfen dir Gegenstände dabei, etwas Neues zu verstehen?
Zum Beispiel ein Würfel bei Mathematik-Aufgaben?
2. Fällt dir das Lernen leichter, wenn du etwas ausprobierst?
3. Kannst du Dinge zusammenbauen, ohne die Anleitung zu lesen?
4. Machst du dir gerne Notizen aus Lehrbüchern?
5. Erinnerst du dich daran, was du getan hast?
Aber nicht so gut daran, was gesagt wurde?
6. Benutzt du oft deine Hände beim Sprechen?
7. Bewegst du dich gerne?

Wenn du die meisten Fragen mit **Ja** beantwortet hast, lernst du vielleicht besser, wenn du etwas **selber tust** oder ausprobierst. Dann helfen dir vielleicht diese Tipps:

- Schreibe deine Notizen in großer Schrift auf einem leeren Blatt Papier nochmals ab.
- Bewege dich, wenn du darüber nachdenkst, was du schreiben willst. Gehe auf und ab und denke dabei nach.
- Erfinde mit den Informationen aus dem Unterricht einen Ablauf: Mach aus den Informationen eine interessante Geschichte.
- Mache dir Notizen, wenn du etwas durchliest. Notiere die Fragen und Begriffe, die für das Thema wichtig sind.
- Baue oder zeichne, was du gerade lernst. Zum Beispiel ein Modell oder eine Zeichnung von einem Ort, über den du gerade etwas lernst.

Manche Menschen haben von jedem „Lerntyp“ ein bisschen. Finde die besten Tipps zum Lernen für dich heraus!

Aber für viele Menschen ist der Spaß am gemeinsamen Lernen das Wichtigste, und dass sie ihre Lehrer oder Ausbilder gerne mögen.

Hast du Prüfungsangst?

Stell dir vor, du bist in einer Prüfung in der Schule oder bei der Ausbildung.

Dann hast du zum Beispiel diese Gedanken:

- Gestern wusste ich noch alle Antworten. Wie kommt es, dass ich mich heute an nichts mehr erinnere?
- Ich will einfach nur schnell fertig werden und hier rauskommen.
- So viele Fragen. Ich werde niemals fertig.
- Allen anderen scheint es leichter zu fallen als mir. Fällt die Prüfung nur mir so schwer?
- Ich werde diese Prüfung niemals bestehen.

Was kannst du gegen deine Prüfungsangst machen?

Zuerst verändere dein Denken! Was du denkst, hat sehr großen Einfluss darauf, wie du dich fühlst. Es ist wichtiger als das, was andere Menschen über dich sagen.

Denke positiv! Sage dir vor der Prüfung Sätze wie zum Beispiel:

- Ich werde alles so gut machen, wie ich kann.
- Ich werde versuchen, alles rechtzeitig zu schaffen, und das muss reichen!
- Eine einzige Prüfung wird mein Leben nicht verändern.
- Mir geht es darum, etwas zu lernen. Gute Noten sind nicht die Hauptsache.

Was kannst du während der Prüfung machen?

Guck dir in Ruhe die komplette Schularbeit oder Aufgabe an. Dann siehst du, wie lang sie ist und welche Fragen sie enthält.

Schätze ab, wieviel Zeit du für jede Frage hast.

Lies die Fragen noch einmal in Ruhe durch und überlege genau, was gefragt wird.

Beantworte zuerst die leichten Fragen.

Wenn dir zu einer Frage überhaupt nichts einfällt, mache ein Sternchen (*) dahinter und mache mit der nächsten Frage weiter.

Konzentriere dich auf dich selbst. Kümmere dich nicht darum, was sonst in dem Raum um dich herum passiert.

Wenn du eine Frage nicht verstehst, frage leise die Lehrerin oder den Lehrer.

Wenn du mit allen Fragen oder Aufgaben einmal durch bist, versuche die Fragen zu beantworten, die du beim ersten Mal nicht beantworten konntest. Also die Fragen, hinter die du ein Sternchen (*) gemacht hast.

Was kann dir beim Lernen helfen?

Mache dir einen Aufgabenplan für die Woche!

Mache dir eine Tabelle und nimm sie mit oder hänge sie in deinem Zimmer auf.

Das wird dir helfen, dir die Hausaufgaben für die einzelnen Fächer zu merken.

Nimm dir nicht zu viel vor. Schreibe nur das Wichtigste hinein.

	Deutsch	Mathe
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donners- tag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Benutze Musik zum Lernen

Singe oder trommle einen Rhythmus, während du dir den Lernstoff aufsagst. Denke an einen Rock- oder Hip-Hop-Song und mache aus dem Lernstoff einen Songtext.

Wenn Du nicht gerne Bücher liest, dann benutze auch andere Möglichkeiten zum Lernen.

Wenn du ein Buch für den Unterricht lesen sollst, dann versuche, die DVD oder das Hörbuch dazu zu finden.

Übe Lesen mit Texten, die dich interessieren: Zum Beispiel mit Comics, bebilderten Geschichten, Magazinen oder Zeitungen.

Unterstreiche die Stellen, die du dir merken willst. Benutze verschiedene Farben für die verschiedenen Informationen.

Viele Informationen und tolle kleine Filme zu den verschiedenen Themen findest du auch im Internet, zum Beispiel bei YouTube.

Finde heraus, was dir außerdem beim Lernen hilft!

Wenn du immer wieder Probleme beim Lernen hast, finde heraus, warum das so ist. Zum Beispiel mit diesen Fragen. Kreuze die an, die auf dich zutreffen:

- Kommst du pünktlich zum Unterricht?
- Hast du alle Hefte, Bücher, Papiere und Stifte für den Unterricht dabei?
- Passt du im Unterricht auf?
- Machst du dir während des Unterrichts Notizen?
- Sind deine Hefter und Schreibbücher ordentlich und gut zu lesen?
- Magst du die Lehrerin oder den Lehrer?
- Schreibst du dir Termine für Tests und für die Abgabe von Hausaufgaben auf?
- Erledigst du deine Hausaufgaben?
- Verstehst du, was in den Schulbüchern und Aufgabenzetteln steht?
- Weißt du, wie du um Hilfe bitten kannst?

Mit deinen Antworten zu diesen Fragen findest du heraus, was du beim Lernen besser machen kannst.

Überlege, ob du von Bezugspersonen noch mehr Hilfe bekommen kannst.

Dein Alltag

Für die Schule benötigst du viel Zeit und Energie.
Und im Alltag musst du auch noch

- deine Zeit einteilen
- deine Termine planen und einhalten
- dein Geld einteilen
- auf Ordnung und Sauberkeit achten
- einkaufen gehen
- auf eine gesunde Ernährung achten
- für genügend und erholsamen Schlaf sorgen.

Manchmal ist das alles sehr anstrengend. In diesem Abschnitt bekommst du Tipps, damit du die Aufgaben in deinem Alltag gut schaffst.

Wie kannst du dir deine Zeit gut einteilen?

Es ist manchmal schwer, ein gutes Zeitgefühl zu entwickeln. Nutze daher eine Uhr oder dein Handy, damit du deinen Alltag besser planen kannst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, damit du dich besser an Termine erinnerst.

Zum Beispiel eine Armbanduhr mit Alarmfunktion oder ein Handy mit der Erinnerungsfunktion oder mit einer Zeitansage.

Finde die Möglichkeit heraus, die für dich am besten passt. Oder lasse dich dabei beraten.

So kannst du die beschriebenen Möglichkeiten zum Beispiel nutzen:

Wenn du dich mit jemandem um 17:00 Uhr treffen möchtest, dann stelle den Alarm an deiner Armbanduhr oder im Handy zur Erinnerung auf 16:30 Uhr ein. Oder auf 16:00 Uhr.

Je nachdem, wie lange dein Weg zum vereinbarten Treffpunkt dauert.

Uhrzeiten werden ganz unterschiedlich genannt:

- Viertel nach zwei
- Vierzehn Uhr fünfzehn
- Viertel drei

Alle meinen: 14:15 Uhr.

Oft werden die Uhrzeiten am Nachmittag genauso genannt wie die Nachtzeiten.

Zum Beispiel sagen viele Menschen statt 14 Uhr auch 2 Uhr.

Frage nach, wenn du dir unsicher bist.

Benutze einen Wochen- oder Monatskalender!

Hänge ihn an die Wand oder lege ihn auf deinen Schreibtisch. Du kannst verschiedene Termine auch in verschiedenen Farben aufschreiben oder markieren. Je nachdem, um welches Thema aus deinem Alltag es dabei geht.

Zum Beispiel:

- Miete zahlen = blau
- Fußball-Training = rot
- Arbeit = grün

Mache einen Kreis um Tage mit wichtigen Terminen. Streiche jeden vergangenen Tag durch.

Kommst du oft zu spät?

Dann komme zehn Minuten früher als für den Termin verabredet!

Mache dir einen Sport daraus, immer der Erste beim Termin zu sein.

Monatsplaner (Beispiel März 2016)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Wochenplaner

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7:00 Uhr					
8:00 Uhr					
9:00 Uhr					
10:00 Uhr					
11:00 Uhr					
12:00 Uhr					
13:00 Uhr					
14:00 Uhr					
15:00 Uhr					
16:00 Uhr					
17:00 Uhr					
18:00 Uhr					
19:00 Uhr					
20:00 Uhr					
21:00 Uhr					

Erleichtere dir deinen Alltag mit festen Abläufen!

Feste Abläufe helfen allen Menschen dabei, wenn sie ihren Alltag planen. Überlege genau, welche Abschnitte des Tages bei dir immer wieder den gleichen Ablauf haben. Mache dir zum Beispiel eine Liste aller Dinge, die abends gemacht werden müssen.

Zum Beispiel

20:00 Uhr Pausenbrote für morgen schmieren

20:30 Uhr Duschen und Haare waschen

20:45 Uhr Zähne putzen

21:00 Uhr Kleidung für den nächsten Tag rauslegen

21:15 Uhr Schultasche packen

21:30 Uhr Schlafen gehen

Schreibe deine Aufgaben auf Hinweiskarten auf! Male Bilder mit darauf!

Zum Beispiel für den Geschirrspüler:

-
1. **Essensreste vom Teller entfernen**

 2. **Einräumen:**
Teller unten
Gläser oben
Besteck in den Besteckkorb

 3. **Geschirrspül-Tab in das Tab-Fach legen**

 4. **Tab-Fach schließen**

 5. **Programm wählen**

 6. **Start drücken**

Verschiebe deine Aufgaben nicht auf später!

Verschiebst du Aufgaben gerne auf später, auch wenn du sie eigentlich gleich erledigen könntest? Jeder macht das manchmal! Zuerst musst du verstehen, warum du die Dinge verschiebst.

Vielleicht sind das ein paar Gründe dafür:

- Du erwartest eine Menge von dir selbst und willst, dass es perfekt wird.
- Du bist zu müde, weil du zu lange unterwegs warst.
- Du machst zuerst Dinge, die dir mehr Spaß machen.
- Du hast Angst, dass du es nicht richtig hinkriegst.
- Du fühlst dich unter Druck, wenn du Dinge erledigen musst, die du nicht gerne machst.
- Du bist frustriert, weil du es selten richtig hinkriegst.
- Du redest dir ein, dass du die Dinge auch noch später erledigen könntest.

Suche nicht nach Gründen, warum es gerade nicht geht. Vertraue darauf, dass du es gut hinkriegst.

Wenn du denkst, du fühlst dich gerade nicht danach, dann versuche es trotzdem. Wenn du denkst, du machst es später, versuche es trotzdem gleich zu erledigen. Vielleicht denkst du auch, dass du unter Druck besser arbeiten kannst. Versuche, nicht immer alles im letzten Moment zu erledigen. Das ist zu stressig.

Wie bekommst du genügend Schlaf?

Hast du Probleme dabei,

- abends einzuschlafen?
- nachts durchzuschlafen?
- morgens aufzustehen?

Das kannst du am Tag gegen diese Probleme tun:

- Vermeide Koffein 6 bis 8 Stunden vor dem Schlafengehen. Koffein ist zum Beispiel enthalten in Kaffee, Cola oder auch Schokolade.
- Vermeide einen Mittagsschlaf. Wenn du unbedingt einen Mittagsschlaf machen musst, dann nicht länger als 30 Minuten. Stelle dir einen Wecker.
- Vermeide Nikotin 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Raucher brauchen länger, um einzuschlafen. Und sie wachen öfter auf als Nichtraucher.
- Vermeide Marihuana, Haschisch und Alkohol.
- Schalte den Fernseher vor dem Schlafen aus. Versuche außerdem, kurz vor dem Einschlafen nicht mehr fernzusehen, im Internet zu surfen oder Videospiele zu spielen. Diese Aktivitäten regen das Hirn an und erschweren das Einschlafen.

Wann solltest du schlafen gehen?

Geh nicht hungrig in dein Bett. Trinke Milch oder iss etwas Hühnchen oder Pute oder Erdnussbutter. In diesen Nahrungsmitteln stecken Stoffe, die dir beim Entspannen und Einschlafen helfen.

Trink vor dem Schlafengehen nicht zu viel. Ansonsten musst du in der Nacht vielleicht auf die Toilette gehen.

Dein Bett ist zum Schlafen da. Bemühe dich, im Bett nicht zu essen oder fernzusehen.

Gehe ins Bett, wenn du müde bist. Versuche, immer um die gleiche Zeit schlafen zu gehen.

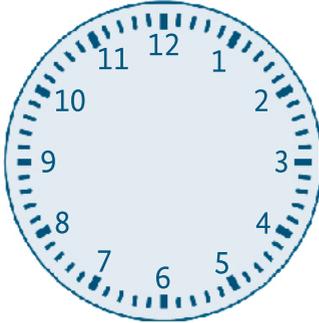
Zum Schlafen sollte es nicht zu warm oder zu kalt sein. Die beste Raumtemperatur zum Schlafen ist zwischen 16 und 19 Grad.

Wenn du aufwachst und über 30 Minuten lang nicht wieder einschlafen kannst, dann steh auf. Bleib nicht im Bett. Vermeide aber, spannende Dinge zu tun. Spiele zum Beispiel nicht am Computer und mache den Fernseher nicht an.

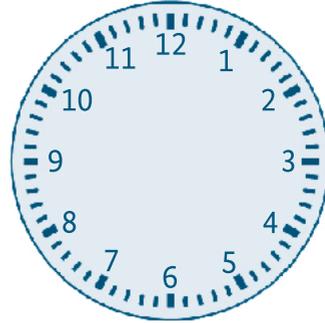
Vermeide den Blick auf die Uhr, das kann dir manchmal weitere Sorgen bereiten.

Führe ein Schlaftagebuch. Das kann so aussehen:

Einschlafzeit



Aufstehzeit:



Beispiel:

So viele Stunden Schlaf brauche ich: 8 Stunden

So viele Stunden Schlaf hatte ich: 6 Stunden

So viele Stunden Schlaf fehlen mir: 2 Stunden

Hast du ein Schlafproblem?

Überprüfe dich selbst mit diesem Test!

Bewerte dich auf einer Skala von 0 bis 3.

- 0 bedeutet: Du fühlst dich dabei nie müde.
- 1 bedeutet: Du fühlst dich dabei etwas müde.
- 2 bedeutet: Du könntest dabei einschlafen.
- 3 bedeutet: Du schläfst dabei fast immer ein.

Bewerte nun, wie müde du dich bei diesen Tätigkeiten fühlst:

Lesen	_____
Fernsehen	_____
Eine Stunde im Auto sitzen	_____
Nach dem Mittagessen	_____
Sich unterhalten	_____
Hinlegen	_____
Im Unterricht	_____
Bei der Arbeit	_____
Gesamtpunktzahl	_____

Wenn deine Gesamtpunktzahl 10 oder mehr Punkte beträgt, hast du ein Problem, das deinen Schlaf stört. Vielleicht solltest du dich mit einem Arzt oder einem Psychologen darüber unterhalten.

Trage die jeweilige Menge an Kaffee, Tee oder Cola, Zigaretten und Alkohol ein, die du einnimmst. Oder lasse dir helfen, es aufzuschreiben.

Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					



Kaffee



Tee



Cola



Alkohol



Zigaretten

Vergleiche die verschiedenen Tage in dieser Übersicht.
Prüfe, was du verringern kannst, damit du nachts besser
schlafen kannst. Besprich dies mit deinen Bezugspersonen.

Wie kannst du dich gesund ernähren?

Gesund ernährt man sich, wenn man jeden Tag viele verschiedene Nahrungsmittel zu sich nimmt. Am besten diese:

- Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln (1)
- Gemüse, Salat (2)
- Obst (3)
- Milch und Milchprodukte (4)
- Fleisch, Wurst, Fisch und Eier (5)
- Öle und Fette (6)
- Getränke (7)

Besonders wichtig ist, dass du viele pflanzliche Produkte isst und trinkst.

Gesünder und preiswerter ist es auch, wenn du deine Mahlzeiten selbst zubereitest. Außerdem wirst du merken, dass es viel mehr Spaß macht, wenn du selbst kochst anstatt fertiges Essen zu kaufen.

So kann ein gesunder Essensplan aussehen:



Die Lebensmittel, die viel Platz in dem Kreis einnehmen, braucht dein Körper in größeren Mengen: Zum Beispiel solltest du jeden Tag viel Obst (3) und Gemüse (2) essen, aber es reicht, wenn du nur ein wenig Öl oder Butter (6) zu dir nimmst.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) dient als Wegweiser für eine vollwertige Ernährung. Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Kreissegment ist, desto größere Mengen sollten täglich aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.

Hast du Probleme mit dem Essen?

Überprüfe, ob zu einer oder mehrerer dieser Fragen deine Antwort Ja ist:

- Isst du häufig zu viel?
- Fühlst du dich niemals richtig satt?
- Vergisst du zu essen?
- Willst du oft nur ganz bestimmte Sachen essen?

Lasse durch eine Ärztin oder einen Arzt überprüfen, ob deinem Körper etwas Bestimmtes fehlt.

Wie wirkt sich das Essen auf die eigene Stimmung aus?

Eine ungesunde Ernährung kann auch für schlechte Stimmung sorgen. Du weißt nun, wie man sich gesund ernährt: abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse. Aber manchmal bist du nicht hungrig sondern hast Heißhunger auf bestimmte Lebensmittel?

Dann kannst Du Folgendes ausprobieren:

Wenn du Heißhunger auf Süßes hast,

- braucht dein Körper vielleicht Energie. Iss einen Apfel oder ein belegtes Brot.
- Oder dir fehlt vielleicht Magnesium. Das findest du auch in Bananen, Beeren oder Haferflocken.

Das können Anzeichen dafür sein, dass dein Körper bestimmte Inhaltsstoffe braucht. Denk aber auch darüber nach, ob du wirklich hungrig bist oder ob etwas anderes in deinem Leben fehlt.

Rauchen und Alkohol

Wenn du den Drang hast ...

- zu rauchen, versuche deinen Mund lieber mit Lakritze oder Kaugummi zu beschäftigen. Wenn du dir das Rauchen ganz abgewöhnen willst, kannst du dich kostenfrei telefonisch an die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wenden: **0 800 8 31 31 31**.
- Alkohol zu trinken und Drogen zu nehmen, hole dir Hilfe. Wende dich an deine Bezugspersonen, die den Kontakt zu verschiedenen Beratungsstellen herstellen können.

Wie kannst du dir dein Geld besser einteilen?

Der Umgang mit Geld ist eine schwierige Aufgabe. Diese Aufgabe kann verwirrend und frustrierend sein. Vielleicht stellst du dir diese Fragen:

- Wie kann ich alles bezahlen, was ich in diesem Monat brauche?
- Was passiert, wenn ich diese Rechnung nicht bezahle?
- Wie komme ich aus den Schulden raus?
- Wie soll ich Geld sparen?

Wenn du Geld hast, willst du vielleicht einfach losgehen und alles kaufen, was du gerade möchtest. Manchmal sind das aber gar nicht die Dinge, die du unbedingt brauchst. Für wichtige Dinge ist dann kein Geld mehr übrig.

Mache dir eine Übersicht, wieviel Geld du monatlich erhältst und wieviel Geld du in diesem Monat ausgeben musst. Manche Dinge müssen in jedem Monat bezahlt werden: Zum Beispiel Miete, Handyrechnung, Fahrschein oder der Mitgliedsbeitrag für das Fitness-Studio. Dies nennt man auch „feste Kosten“.

Mache dir dann eine Liste mit Dingen, die du dir irgendwann mal kaufen möchtest.

Schreibe dir in deinem Wochen- oder Monatskalender auch Termine auf, die mit Geld zu tun haben. Zum Beispiel, wenn du jemandem Geld zurückgeben musst, das du geliehen hast.

So kann eine Übersicht deiner monatlichen Kosten aussehen. Die festen Kosten sind Ausgaben, die du jeden Monat hast.

Feste Kosten	Euro
Miete	
Strom / Gas	
Telefon / Internet / Handy	
Mitgliedsbeitrag / Abos	
Bus / Bahn / Taxi	
Lebensmittel	
Hygieneartikel	
Sparbetrag	
Kredite	
Tabak / Getränke	
Sonstiges	
INSGESAMT	

Du kannst die Einträge in der Übersicht ändern oder ergänzen und Ausgaben für andere Dinge hinzufügen. Hole dir Hilfe für diesen Plan, wenn du sie brauchst.

Diese Ausgaben fallen nicht jeden Monat an. Die Höhe dieser Kosten ist auch immer unterschiedlich.

Wechselnde Kosten	Euro
Kleidung / Schuhe	
Unterhaltung	
Medikamente / Ärzte	
Brille / Kontaktlinsen	
Persönliches	
Sonstiges	
INSGESAMT	

Deine Einnahmen sind zum Beispiel dein Arbeitslohn, Geld vom JobCenter, Rente oder Wohngeld. Das sind staatliche Hilfen. Mache auch hierfür eine Übersicht.

Geldeinnahmen	Euro
Arbeitslohn	
Staatliche Hilfen	
Sonstiges	
INSGESAMT	

Rechne alle deine Einnahmen zusammen. Ziehe davon deine monatlichen Ausgaben ab. Oder hole dir Hilfe bei Betreuerinnen und Betreuern.

Zusammenfassung	Euro
Gesamtbetrag Einnahmen	
Gesamtbetrag Ausgaben	
INSGESAMT	
+ oder -	

Mache am besten für jeden Monat eine Übersicht zu deinen Kosten. Dann weißt du immer genau, wieviel Geld du im Monat ausgibst. Und du weißt, wie viel Geld du zum Leben brauchst.

Fällt es dir schwer, eine Übersicht für deine Kosten zu führen? Dann lasse dich dabei beraten, damit du keine Schulden machst.

Wenn du schon Schulden hast, dann schäme dich nicht dafür. Du kannst Unterstützung von einer rechtlichen Betreuung bekommen. Du kannst sie bei einem Amtsgericht in deiner Nähe deines Wohnortes beantragen.

Merke: Hilfe annehmen ist besser als Schulden haben!

Diese Tipps helfen dir vielleicht im Umgang mit Geld:

Lebensmittelkauf

Wenn du Geld für Essen ausgibst, bedenke: Essen gehen ist meistens teurer, als sich selbst etwas zu machen. Lebensmittel, die du einkaufst, können auch für mehrere Mahlzeiten verwendet werden.

Geld und Rechnungen

Die Kreditkarte oder der Kauf auf Ratenzahlung ist beinahe immer eine schlechte Idee. Denn du gibst mehr Geld aus als du hast.

Bezahle zuerst deine Rechnungen, ehe du Geld für andere Dinge ausgibst. Hebe deine Rechnungen an einem bestimmten Platz auf.

Bedenke: Man kann nicht jedem Menschen vertrauen. Verleihe keine Dinge, die viel Geld gekostet haben. Verleihe auch kein Bargeld.

Glücksspiel

Glücksspiel ist keine gute Sache. Glücksspiel macht dich nicht reicher, es macht dich ärmer.

Schulden

Jeder macht Fehler im Umgang mit Geld. Fehler beim Umgang mit kleinen Beträgen sind in Ordnung. Sie helfen dir dabei, mehr über Geld zu lernen und wie du es künftig besser einsetzen kannst.

Wenn du so viele Schulden hast, dass du gar nicht mehr weiter weißt, hole dir Hilfe. Zum Beispiel bei einer kostenlosen Schuldner-Beratungsstelle. Du findest diese Beratungsstellen häufig in sozialen Organisationen wie zum Beispiel der Diakonie oder der Caritas.

Was solltest du beim Einkaufen beachten?

Geh niemals einkaufen, wenn du Hunger hast.

Vergleiche die Preise für alle Lebensmittel, die du einkaufen möchtest. Normalerweise sind die Produkte am teuersten, die im Regal auf Augenhöhe einsortiert sind. Achte beim Einkauf auf Sonderangebote!

Kaufe größere Mengen bei haltbaren Lebensmitteln. Zum Beispiel ist eine Großpackung Reis meistens günstiger als eine kleine Packung.

Schreibe dir eine Liste, mit der du deinen Einkauf planst! Überprüfe genau, was du alles brauchst. Schau dafür vorher in die Küchenschränke und in den Kühlschrank. Hole dir Hilfe, wenn dir das Planen und Einkaufen schwer fällt.

Schreibe die Lebensmittel auf deiner Einkaufsliste in der Reihenfolge auf, wie sie meistens im Supermarkt sortiert sind. Wenn du etwas Bestimmtes suchst, frage einfach die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Supermarkt!

Das machen viele andere Menschen auch.

Einkaufsliste	
Tiefkühlkost Pommes Frites Tiefkühlgemüse Fischstäbchen	Trockene Lebensmittel Reis Nudeln Müsli
Milchprodukte Milch Käse Joghurt	Konserven Bohnen Mais
Obst und Gemüse Äpfel Orangen Brokkoli	Reinigungsmittel Spülmittel Seife Toilettenpapier

Wie kann dir Sport und Bewegung helfen?

Hast du Probleme, weil deine Stimmung oft wechselt? Fühlst du dich körperlich oft angespannt und unruhig? Dann kann es dir helfen, wenn du dich bewegst und Sport machst. Manche Menschen haben Schwierigkeiten in Gruppen und suchen sich deshalb eine Sportart aus, die man alleine machen kann. Du kannst gut alleine

- Fahrrad fahren
- Schwimmen
- Joggen

Manche Menschen brauchen die Hilfe ihrer Bezugspersonen, damit sie in einer Gruppe zurechtkommen. Wenn du mit anderen Menschen zusammen Sport machen willst, gib nicht auf. Manchmal gelingt es, mit ein bisschen guten Willen von allen Seiten in einen Sportverein oder in ein Fitness-Studio hinein zu kommen.

Sportarten in der Gruppe sind zum Beispiel

- Kegeln
- Fußball
- Basketball
- Klettern
- Gymnastikkurse
- Tanzen
- Kampfsport

Sicher kennst du noch mehr Sportarten, die interessant für dich sein können.

Vielleicht gibt es in deiner Nähe auch eine Gruppe für Menschen mit Beeinträchtigungen, die zusammen Sport treiben möchten. Lass dir dabei helfen, eine solche Gruppe zu finden.

Probiere es einfach aus. Das Wichtigste ist, dass du Menschen findest, mit denen du zusammen Spaß hast!

Tipp: Wenn dir Sport Spaß macht, kann dir das sehr helfen! Es gibt dir Kraft und Ruhe. Damit kannst du viele unangenehme Gefühle und Stress ausgleichen.

Denke an deine Gesundheit!

Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen dir, gesund zu bleiben. Unterschätze nicht, dass auch eine unausgewogene Ernährung sich stark auf deine Stimmung auswirken kann.

Bist du 35 Jahre alt oder älter? Dann kannst du dich zum Beispiel ausführlicher untersuchen lassen. Diese Untersuchung heißt „check up 35“. Dabei wird dir zum Beispiel Blut abgenommen und deine Hausärztin oder dein Hausarzt kann herausfinden, ob dir etwas fehlt.

Du solltest auch einmal im Halbjahr zum Zahnarzt gehen. Wer seltener zum Zahnarzt geht, muss zum Beispiel mehr für Zahnersatz und Füllungen bezahlen.

Wenn du eine Frau bist, solltest du außerdem regelmäßig zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen. Hier wirst du gut zum Thema Verhütung beraten. Wenn zum Beispiel dein Intimbereich über längere Zeit hinweg juckt oder du unter starken Regelschmerzen leidest, ist die Frauenärztin oder der Frauenarzt ebenfalls zuständig. Du musst dich wegen dieser Probleme nicht schämen!

Frauen ab 30 Jahren können sich zum Beispiel außerdem einmal im Jahr kostenlos auf Brustkrebs oder ab 20 Jahren auf Gebärmutterhalskrebs untersuchen lassen.

Männer ab 45 Jahren können sich zum Beispiel einmal im Jahr kostenlos ihre Prostata untersuchen lassen.

Hilft dir der Kontakt mit Tieren?

Für manche Menschen ist der Kontakt mit Tieren sehr gut. Sie können ihre Stimmung verbessern oder Stress besser in den Griff bekommen, wenn sie regelmäßig für ein Tier sorgen.

Hast du dir vielleicht schon immer ein Haustier gewünscht?

Das solltest du unbedingt bedenken, wenn du dir ein Haustier anschaffen möchtest:

1. **Bist du vielleicht gegen bestimmte Tierhaare allergisch?**

Das merkst du zum Beispiel daran, dass du viel niesen musst. Oder, dass deine Augen tränen, wenn das Tier in der Nähe ist.

Nein? Dann kannst du direkt bei Frage 2 weiterlesen.

Ja? Dann kommen für dich nur die Tiere infrage, gegen die du nicht allergisch bist.

Weißt du es nicht genau?

Dann gehe am besten zu deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt und lasse dort einen Allergietest machen.

2. Darfst du in deinem Zimmer ein Tier halten?

Ja? Dann kannst du direkt bei Frage 3 weiterlesen.

Weißt du es nicht genau?

Bitte sprich mit deinen Bezugspersonen darüber.

Nein? Dann kannst du dir leider kein eigenes Tier anschaffen.

3. Welches Tier wünschst du dir?

Bevor du dir ein Tier anschaffst, überprüfe, ob du mit ihm zurechtkommst.

Am besten leihst du dir das Tier aus und schaust, ob du es ein paar Tage versorgen kannst.

Du kannst dir zum Beispiel ein Tier ausleihen bei Freunden, Verwandten oder im Tierheim.

Wenn du ein Tier versorgst, bedeutet das eine große Verantwortung. Denke daran, dass auch jedes Tier eigene Bedürfnisse hat. Für eine Katze oder einen Hund ist es zum Beispiel sehr schlimm, in einer kleinen Wohnung zu leben.

Überprüfe gemeinsam mit deinen Bezugspersonen und deiner rechtlichen Betreuung, ob du dir ein Tier wirklich leisten kannst.

Für einen Hund musst du zum Beispiel diese Dinge bezahlen:

- Futter
- Tierarzt
- Hundesteuer
- Haftpflichtversicherung
- Ausstattung wie Halsband und Leine
- Hundespielzeug

Für einen mittelgroßen Hund brauchst du ungefähr 30 Euro im Monat allein für das Hundefutter.

Die verschiedenen Tiere haben verschiedene Bedürfnisse, über die du dich informieren musst. Es gibt Tiere, die viel Zeit und Pflege brauchen wie zum Beispiel Hunde. Überprüfe, wieviel Zeit du zur Verfügung hast: Kannst du jeden Tag mit deinem Hund mehrmals spazieren gehen und den Hundekot beseitigen? Auch bei kleinen Tieren im Käfig musst du überlegen, ob du alle zwei Tage den Käfig säubern kannst. Überlege dabei, wie leicht es dir fällt, dein eigenes Zimmer sauber zu halten.

Wenn du feststellst, dass du dir gerade kein eigenes Tier anschaffen kannst, suche gemeinsam mit deinen Bezugspersonen nach anderen Möglichkeiten. Vielleicht gibt es einen Nachbarn, der sich sehr freut, wenn jemand einmal in der Woche seinen Hund spazieren führt. Auch auf Bauernhöfen und in Tierheimen gibt es oft die Möglichkeit, bei der Versorgung der Tiere mitzuhelfen.

Die Polizei und du

Bitte beantworte dazu die folgenden Fragen. Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest und FASD hast, dann trage immer eine Informationskarte bei dir, die du der Polizei zeigen kannst:

- Hattest du schon einmal Probleme mit der Polizei?
- Bist du schon einmal verhaftet worden?
- Hast du schon einmal ein Verbrechen gestanden, das du gar nicht begangen hast?
- Hast du schon einmal gesagt, du würdest deine Rechte verstehen, aber eigentlich hast du sie nicht verstanden?
- Bist du schon einmal in Panik geraten und vor der Polizei weggerannt?

Was ist eine Informationskarte für die Polizei?

Die Informationen dieser Karte erklären den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Polizei, was FASD bedeutet. Wenn die Polizei weiß, dass du FASD hast, muss sie so schnell wie möglich eine Person anrufen, die dir helfen kann.

Fülle die Informationskarte aus und mach dir mehrere Kopien davon.

Dann kannst du sie in Notfallsituationen vorzeigen.

Wenn die Polizei dich anhält, bleibe ruhig.

Überreiche deine Karte und bitte die Polizeibeamten, deine Bezugsperson anzurufen, wenn es Probleme gibt.

Auf der nächsten Seite findest du eine Kopiervorlage für deine Informationskarte.

Informationskarte FASD Vorder- und Rückseite



MEDIZINISCHE INFORMATIONEN für die POLIZEI

Ich habe FASD: Fetale Alkoholspektrumstörung.
Das ist eine Schädigung des Gehirns, die nicht
sichtbar ist.

Deshalb kann ich Sie vielleicht nicht richtig verstehen.
Bitte nehmen Sie unbedingt Kontakt zu meiner
Bezugsperson auf. Die Adresse und Telefonnummer
steht auf der Rückseite. Danke.

Bitte nehmen Sie mit dieser Person Kontakt auf:

Hattest du schon einmal Ärger mit der Polizei?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortest, dann hole dir Hilfe.

Es gibt einige Rechtsanwälte, die sich mit FASD auskennen.

- Bist du schon einmal mit dem Gesetz in Konflikt gekommen?
- Musstest du schon einmal vor Gericht?
- Hast du etwas getan, was du gar nicht unter Kontrolle hattest? Und das hat dir großen Ärger eingebracht?
- Hattest du schon einmal das Gefühl, eine Gerichtsentscheidung gegen dich war ungerecht? Und du hast dir gewünscht, es gäbe mehr Informationen für dich?

Hast du Probleme mit Alkohol und Drogen?

Viele Menschen haben Probleme mit Alkohol oder Drogen. Das kann schlimme Folgen haben. Wenn du oder deine Freunde solche Probleme haben, hole dir in jedem Fall Hilfe bei deinen Bezugspersonen und der nächsten Suchtberatungsstelle.

Machst du dir Sorgen, dass jemand aus deiner Familie oder aus deinem Freundeskreis ein Alkoholproblem hat? Oder bist du um dich selbst besorgt?

Hier sind Fragen zu einigen Anzeichen, die auf ein Alkoholproblem hinweisen können. Kreuze die Fragen an, die du mit Ja beantwortest:

- Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du Alkohol trinkst?
- Vergisst du manchmal, was du getan oder gesagt hast, wenn du Alkohol trinkst?
- Trinkst du häufiger und brauchst immer mehr Alkohol, um betrunken zu werden?
- Hast du schon versucht, weniger zu trinken?
- Hat dir schon einmal jemand gesagt, dass er sich Sorgen macht, weil du oft Alkohol trinkst?

- Schaffst du es manchmal nicht zur Schule oder zur Arbeit zu gehen, weil du zu viel Alkohol getrunken hast?
- Hattest du schon Konflikte mit der Polizei, wenn du Alkohol getrunken hast?
- Trinkst du Alkohol, damit du besser mit deinen Gefühlen zurechtkommst?
- Trinkst du manchmal schon morgens Alkohol?
- Trinkst du mehr Alkohol, wenn es in deinem Leben einen Streit oder eine Enttäuschung gibt? Oder wenn du unter Druck stehst?
- Kannst du dir nicht vorstellen, ohne Alkohol deinen Alltag zu schaffen?
- Lügst du manchmal, um deinen Alkoholkonsum zu verbergen?
- Hast auch schon mal gedacht, dass du ganz schön viel und oft Alkohol trinkst?

Wenn du eine oder mehrere Fragen angekreuzt hast, ist es wahrscheinlich, dass Alkohol einen schlechten Einfluss auf dein Leben hat. Hole dir Hilfe! Sofort.

Häufig gestellte Fragen über FASD

Wir haben oft gestellte Fragen für dich zusammengestellt:

Gibt es eine unschädliche Menge an Alkohol, die eine Frau während der Schwangerschaft trinken kann?

Nein. Es gibt keine unschädliche Menge. Nicht mal ein Glas! Dies beinhaltet Schnaps, Wein, Bier, Alkopops und sogar Pralinen oder Schokolade, die Alkohol enthalten.

Was kann eine Frau tun, die Alkohol getrunken hat, bevor sie wusste, dass sie schwanger ist?

Die Frau muss sofort mit dem Trinken aufhören. Denn sie schädigt damit ihr Baby. Für den Rest der Schwangerschaft hilft es dem Baby, wenn die Mutter gar keinen Alkohol mehr trinkt.

Wir wollen ein Baby haben.

Wann sollte ich mit dem Trinken aufhören?

Wenn du als Frau eine Schwangerschaft planst, solltest du sofort mit dem Trinken aufhören.

Ich bin ein Mann. Wie kann ich meine Partnerin unterstützen?

Als Mann kannst du deine Partnerin unterstützen, indem du selbst nichts trinkst. Sprich mit ihr darüber, warum es so wichtig ist, während der Schwangerschaft nicht zu trinken.

Wie kann es sein, dass einige Frauen während der Schwangerschaft trinken und ihre Babys auf den ersten Blick normal sind?

Jede Frau und jede Schwangerschaft ist anders. Eine Frau, die während ihrer Schwangerschaft trinkt, kann ein fast gesundes Baby oder ein Baby mit schweren Schäden auf die Welt bringen. Viele Folgen des Alkoholkonsums während der Schwangerschaft zeigen sich erst, wenn das Kind älter ist.

Wie wird FASD festgestellt? Gibt es dafür einen Test?

Sprich mit deinen Bezugspersonen, wenn du vermutest, dass du FASD hast. Sie können dir helfen und eine Stelle finden, die das fachgerecht feststellen kann.

Es ist in Deutschland genau festgelegt, wie man FASD erkennen kann. Man braucht ein Team aus verschiedenen Fachleuten, um eine medizinische FASD-Diagnose zu erstellen. Das Team wird die Hintergründe deines Lebens und der Schwangerschaft deiner Mutter recherchieren. Es werden eine Reihe von Tests und Begutachtungen mit dir durchgeführt und mit dir darüber gesprochen, was es für dich bedeuten könnte, FASD zu haben.

Warum sollte ich wissen wollen, ob ich FASD habe?

Die meisten Menschen, die die Diagnose FASD bekommen, hatten schon viele Schwierigkeiten in ihrem Leben. Sie berichten, dass ihnen die Diagnose eine Erleichterung verschafft.

Ihnen wird klar, dass sie weder dumme noch bösartige Menschen sind. Ganz im Gegenteil, sie sind Menschen mit einer Beeinträchtigung. Sie brauchen die richtige Art von Hilfe und Unterstützung.

Eine medizinische Diagnose versorgt dich mit Informationen, damit du diese Hilfe und Unterstützung bekommst.

Hast du noch mehr Fragen? Dann schreib sie dir hier auf:

**Selbst-Test: Was weißt du schon alles über FASD?
Und wie gehst du damit um?**

Weißt du, was FASD ist? ja nein

Sagst du, was du brauchst? ja nein

Bittest du um Hilfe, wenn du sie brauchst? ja nein

Sprichst du mit anderen Jugendlichen oder
Erwachsenen, die FASD haben, um zu erfahren,
wie es ihnen im Alltag geht? ja nein

Du hast zwar eine Beeinträchtigung, aber wie jeder andere Mensch auch, hast du Talente und Fähigkeiten. Denn du bist:

- kreativ
- stark
- clever
- lustig
- freundlich
- kontaktfreudig
- ehrgeizig
- höflich
- aufgeschlossen
- verständnisvoll
- hilfsbereit
- künstlerisch begabt
- eine gute Köchin oder ein guter Koch
- eine gute Freundin oder ein guter Freund
- eine gute ZuhörerIn oder ein guter Zuhörer

FASD – Das solltest du darüber wissen

- Du kannst nichts für deine Beeinträchtigung.
- Egal, was andere Menschen über dich sagen oder denken: Du bist wertvoll, so wie du bist.
- Du hast das Recht auf Hilfe für alles, was dir schwer fällt.
- Gib dir Zeit! Egal, bei was du dir vorgenommen hast. Lasse dich nicht durch andere Menschen unter Druck setzen.
- Es kann sein, dass du besser in kleinen Gruppen lernst und arbeitest.
- Es kann sein, dass du mehr Pausen brauchst als andere, weil du viel mehr Energie für die gleichen Aufgaben brauchst.
- Es kann sein, dass du Menschen brauchst, die freundlich und geduldig mit dir sind. Und die bereit sind, dich an einen ruhigen Ort zu bringen, wenn du es brauchst oder einen Wutanfall hast.
- Es kann wichtig sein, erst abzuwarten bis ein Wutanfall vorbei ist, ehe man das Problem klärt.

- Das Wichtigste ist, dass du lernst, die Hilfen anzunehmen, die du brauchst.
- Wenn es dir schlecht geht, treffe dich mit Freunden, um dich abzulenken. Ob es dir dabei hilft, dass die anderen deine FASD-Diagnose kennen, weißt du selbst am besten.

Wo bekommst du Hilfe?

Wichtige Informationen über FASD findest du auf diesen Internetseiten:

- Internetseite der Bundesdrogenbeauftragten für Menschen mit FASD www.drogenbeauftragte.de
Rubrik: Drogen und Sucht > Alkohol > Alkohol und Schwangerschaft
- FASD-Deutschland
Information, Beratung für Betroffene und Angehörige
www.fasd-deutschland.de
- Diagnostikangebote für Kinder und Jugendliche findest du bei FASD Deutschland. Vielleicht kannst du dir beim Suchen auf der Internetseite www.fasd-deutschland.de helfen lassen.

Hier kannst du dich beraten lassen:

- DURCHBLICK - allgemeine Beratungsstelle Markranstädt
Schwerpunkt: „Alltag mit FASD bei betroffenen Kindern,
Jugendlichen und Erwachsenen“
04420 Markranstädt
E-Mail: durchblick@markranstaedt.de
- FAS Beratungsstelle des Eylarduswerkes
48455 Bad Bentheim
www.fas-beratungsstelle.de
- FASD Sprechstunde Ev. Verein Sonnenhof
Information, Fortbildung, Diagnostik, Beratung
13585 Berlin
www.fasd-fachzentrum.de
- SUCH(T) UND WENDEPUNKT e.V
20099 Hamburg
www.suchtundwendepunkt.de

Hier können sich Erwachsene beraten lassen:

- FASD-Fachzentrum
Informationen, Beratung, FASD- Diagnostik für Erwachsene
www.fasd-fachzentrum.de
- FASD Ambulanz
FASD Diagnostik und Beratung für Erwachsene
Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge
www.keh-berlin.de

Weitere Informationen zum Thema Sucht findest du hier:

- Nacoa Deutschland
Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.
www.nacoa.de

Weitere Informationen zum Sozialrecht bei FASD bekommst du in dieser Online-Broschüre:

www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/DrogenundSucht/Alkohol/Downloads/FASD_Broschuere_2013_fuer_HP.pdf

Notfallnummern und Beratungsstellen

Die folgenden Beratungsstellen werden von vielen Menschen genutzt. Deshalb brauchen die Beraterinnen und Berater vielleicht ein bisschen Zeit, um sich auf dich und dein Anliegen einzustellen.

- Hilfe und Beratung der Caritas
www.caritas.de/hilfeundberatung/
- Telefonseelsorge e.V.
Kostenlose Beratung für alle Lebenslagen
Telefon: 0800 111 01 11 oder 0800 111 02 22
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen
kostenfrei und 24 Stunden täglich
Telefon: 08000 11 60 16
- Bundesverband Deutsche Tafel e.V.
www.tafel.de
Hier kannst du einen Standort in deiner Nähe finden.
- Nummer gegen Kummer
Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 03 33
kostenfrei von Montag bis Samstag von 14 Uhr bis 20 Uhr
- Elterntelefon 0800 111 05 50
kostenfrei von Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 11 Uhr
und dienstags und donnerstags von 17 Uhr bis 19 Uhr

Gesundheitshilfen

Hier kannst du dich zum Thema Gesundheit beraten lassen:

Pro Familia

bei Fragen zu Sexualität, Partnerschaft, Familienplanung

www.profamilia.de

Hier kannst du einen Standort in deiner Nähe finden.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- BZgA-Beratung zu HIV und AIDS
Telefon 01805 55 54 44 (kostenpflichtig: 0,14 €/Min.
aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
- BZgA zu Essstörungen
Telefon 0221 89 20 31 (Kosten entsprechend der Preisliste
des Telefonanbieters für Gespräche in
das Kölner Ortsnetz)
- BZgA zur Rauchentwöhnung
Telefon: 0 800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer)
- BZgA zur Suchtberatung
Telefon 0021 89 20 31 (Kosten entsprechend der Preisliste
des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Orts-
netz)
- BZgA zur Glücksspielsucht
Telefon 0800 137 27 00 (kostenfreie Servicenummer)

Deutsche Hauptstelle für Suchtberatung e.V.

Die Landesstellen in deiner Nähe findest du unter

www.dhs.de/dhs/landesstellen.html

Bücher und Texte zum Thema FASD

Weitere Bücher und Texte zum Thema FASD in deutscher Sprache findest du hier:

FASD Deutschland
www.fasd-deutschland.de

Eylarduswerk
www.fas-beratungsstelle.de/index.php/fas/literaturempfehlung

FASD Fachzentrum
www.fasd-fachzentrum.de/topnav/literatur/ratgeber/

www.fasd-fachzentrum.de/topnav/literatur/fachliteratur/

Über dieses Handbuch

Die Idee, das Buch „FASD und dann“ zu übersetzen und zu überarbeiten, ist im Sonnenhof in Berlin Spandau entstanden. Der Sonnenhof ist eine Einrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit FASD. Der Sonnenhof war eine der ersten Einrichtungen in Deutschland, in der Fachleute Menschen mit FASD unterstützen. Viele der Erwachsenen mit FASD, die im Sonnenhof leben, und ihre Betreuerinnen und Betreuer haben an diesem Buch mitgearbeitet.

Damit das Buch noch besser wird, haben das Eylarduswerk und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Niedersachsen und Menschen mit FASD von dort mitgearbeitet. Ebenso haben viele Mitglieder von FASD-Deutschland und Mitarbeiter von unserer Bundesdrogenbeauftragten Frau Marlene Mortler mitgearbeitet.

Wenn du Vorschläge zur Verbesserung unseres Buches machen willst, dann melde dich einfach bei

Frau Gela Becker
Sonnenhof e.V.
Neuendorferstr. 60
13585 Berlin.

Oder schreibe eine E-Mail an:
fasd-sprechstunde@ev-sonnenhof.de.

Dieses Buch ist zuerst in englischer Sprache erschienen. Die FASD-Betroffene Agnieszka Olszewska hat es geschrieben. Sie hat ein Praxissemester im Boyle Street Bildungszentrum gemacht. Dort werden viele Jugendliche und junge Erwachsene mit FASD betreut. Das Boyle Street Bildungszentrum ist in Kanada.

Die Übersetzung und Überarbeitung des Buches erfolgte mit freundlicher Erlaubnis von Dr. John Brosseau, dem Superintendenten des Boyle Street Bildungszentrums, der sich extra mit Frau Gela Becker in Berlin getroffen hat, um alles zu besprechen.

Mehr über das Boyle Street Bildungszentrum erfährst du unter www.bsec.ab.ca/.

Diese Internetseite ist allerdings in englischer Sprache.

Die Fragen zum Alkoholkonsum wurden aus diesem Buch übernommen:

AADAC (2002) What a woman should know: Alcohol and other drugs.

capito Berlin hat die deutsche Textfassung leicht verständlich aufbereitet und mit Menschen aus der Zielgruppe auf Verständlichkeit geprüft.

Die Prüferin und Prüfer waren Dana Kokel, David Pieper, Pascal Schmidt, Dirk Skiba, Dominik Stiller, Benjamin Weißollek und Chris Wiesenthal.

Das Bild „Die Welle“ auf der Titelseite des Handbuchs wurde von Benjamin Weißollek gemalt.

Impressum:**Herausgeber:**

Drogenbeauftragte der Bundesregierung
11055 Berlin
www.drogenbeauftragte.de

Stand:

Dezember 2015

Redaktion:

Evangelisches Kinderheim Sonnenhof e. V.
Neuendorfer Straße 60
13585 Berlin

Satz:

designhaus berlin

Druck:

Druckerei im Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Fotonachweise:

Titel: Benjamin Weßollek
(Evangelisches Kinderheim Sonnenhof e. V.)

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: BMG-D-11010

Telefon: 0180 577 80 90*

Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte:

0180 599 66 07*

Schriftlich:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Telefax: 0180 577 80 94*

* Für diesen Anruf gilt ein Festpreis von 14 Cent pro Minute aus den Festnetzen und maximal 42 Cent pro Minute aus den Mobilfunknetzen

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen. Missbräuchlich ist besonders die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.