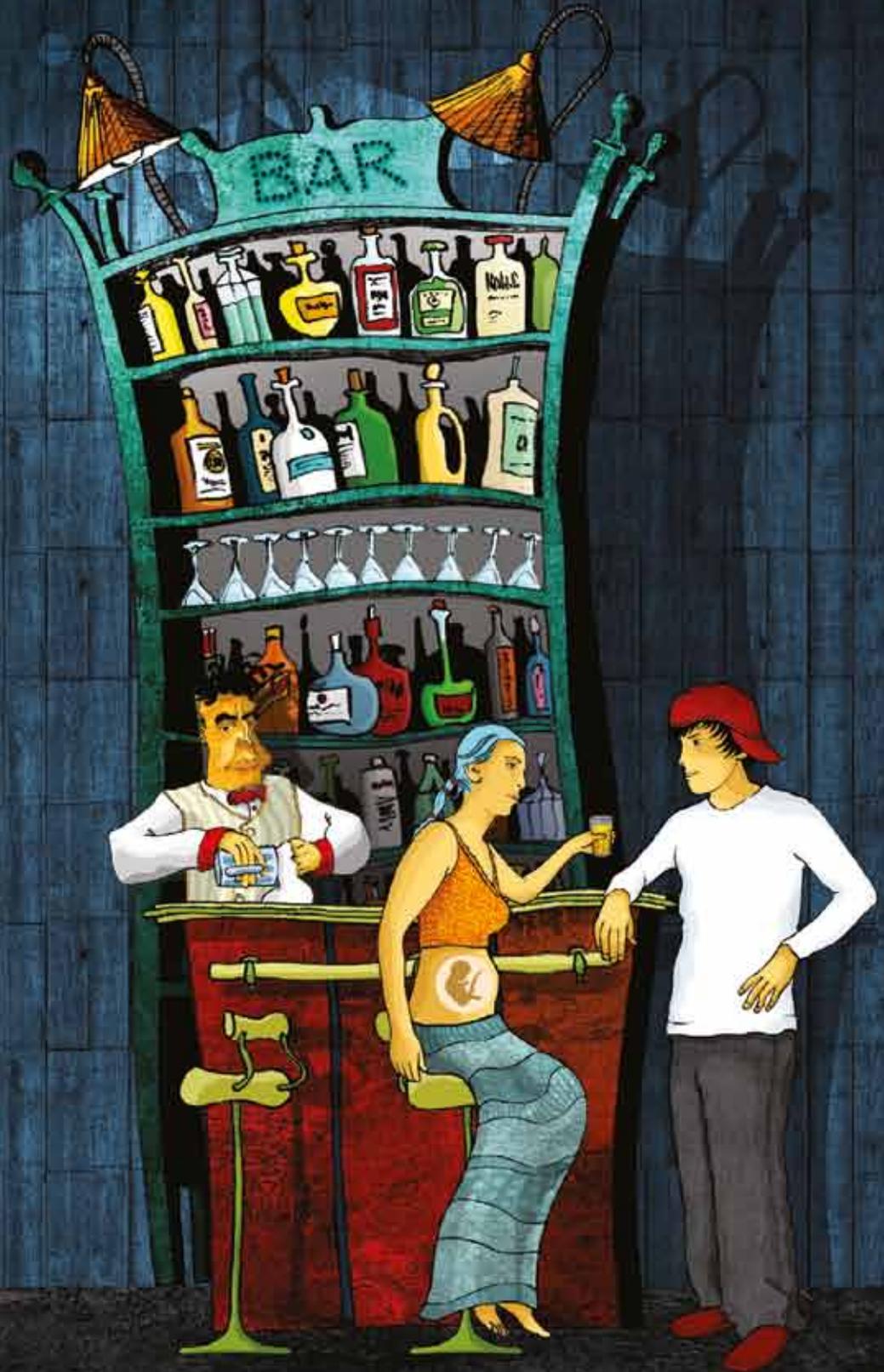


# Blau im Bauch?

Ein Medienpaket für den schulischen  
und außerschulischen Bereich  
zum Thema Alkoholkonsum in der Schwangerschaft



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
Einsatzmöglichkeiten .....	4
Zielgruppe .....	5
Konsumverhalten von Jugendlichen .....	5
Teenagerschwangerschaften .....	5
.	
Fakten und Hintergründe .....	6
Definition des Begriffs „Fetale Alkoholspektrums-Störungen“ .....	6
Fakten zu FASD .....	6
Mögliche Schädigungen .....	7
Zusammenfassung .....	8
Film und Begleitheft .....	10
Methode 1 – Blitzlicht .....	10
Methode 2 – Argumentationskette .....	11
Methode 3 – Debatte .....	13
Methode 4 – Gruppe .....	15
Filmtext .....	16
Wissensquiz zum Einsatz vor und nach der Veranstaltung .....	17
Adressen und weiterführende Informationen .....	19
Literatur (Auswahl) und Quellenangaben .....	19
Lösungen Wissensquiz .....	20



Das vorliegende Begleitheft zum Film „Blau im Bauch?“ wurde in Kooperation mit der Fachstelle für Suchtprävention des Landes Berlin pad e. V. vom Modellprojekt zur FASD-Prävention Wigwam Zero der vista gGmbH entwickelt und erstellt.

# Vorwort

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kann dem ungeborenen Kind vielfältig und dauerhaft schaden. Nach heutiger Kenntnis (2012) gibt es während der Schwangerschaft keine garantiert ungefährliche Menge Alkohol. Daher sollte in der Schwangerschaft ganz auf Alkohol verzichtet werden. Dennoch trinken nach Aussagen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen acht von 10 Schwangeren zumindest gelegentlich Alkohol.<sup>1</sup>

Umso dringender ist es daher, über die Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft früh und nachhaltig aufzuklären.

Das vorliegende Medienpaket begegnet diesem Thema jugendgerecht. Es besteht aus einem fünfminütigen Kurzfilm und einem Begleitheft.

Das Heft bietet Hintergrundinformationen, nützliche Adressen und weiterführende Links zum Thema Alkoholkonsum in der Schwangerschaft.

Es stellt vier Methoden und entsprechende Materialien zur Bearbeitung des Themas im schulischen und außerschulischen Bereich zur Verfügung. Ein Wissensquiz für Schüler und Schülerinnen kann zur Überprüfung des Lernerfolgs vor und nach der Veranstaltung durchgeführt werden.

Dieses Begleitheft ist in Kooperation der Fachstelle für Suchtprävention des Landes Berlin mit Wigwam Zero, einem Modellprojekt zur FASD-Prävention der vista gGmbH entstanden.

---

<sup>1</sup> Bergmann et al. (2006)

## Einsatzmöglichkeiten

Das Medienpaket *Blau im Bauch?* dient als Leitfaden für Pädagogen, Lehrer/-innen und andere Multiplikatoren und ist für den Einsatz in folgenden Veranstaltungen konzipiert:

- Biologieunterricht der 7. bis 10. Klasse
- Ethikunterricht der 9. und 10. Klasse
- Sexualpädagogische Veranstaltungen
- Veranstaltungen mit Jugendlichen, bei denen das Thema Alkohol und Schwangerschaft aufgegriffen werden soll

# Zielgruppe für den Einsatz des Medienpakets sind Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 21 Jahren möglichst vor der ersten Schwangerschaft.

## Konsumverhalten von Jugendlichen

Der Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist häufig durch ein ausführliches Probierverhalten gekennzeichnet.

Mangelnde Erfahrungen im Umgang mit Alkohol können zu Fehleinschätzungen bezüglich der Wirkung und der verträglichen Menge führen. Viele Jugendliche sind aber an mäßigem Alkoholkonsum gar nicht interessiert. Für sie gehört das gezielte Betrinken bis zum Kontrollverlust, „Rauschtrinken“ oder „Binge-Drinking“ genannt, zu den ersten Erfahrungen mit Alkohol. Experimenteller und exzessiver Alkoholkonsum von Jugendlichen geht zeitlich oft mit ersten sexuellen Erfahrungen einher.

Im Falle einer Schwangerschaft stellt exzessiver Alkoholkonsum der werdenden Mutter ein besonders hohes Risiko für die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes dar. Er sollte daher unbedingt vermieden werden. Dies gelingt jedoch nicht immer. Dafür gibt es viele mögliche Gründe:

- Unkenntnis über die Folgen von Alkoholkonsum während der Schwangerschaft
- Mangelndes Problembewusstsein für den eigenen Alkoholkonsum
- Starker Einfluss des sozialen Umfelds auf das eigene Verhalten (Gruppendruck)
- Unreflektierter oder exzessiver Umgang mit Alkohol in der Herkunftsfamilie

Weitere wichtige jugendspezifische Motive für einen unreflektierten Konsum von Alkohol sind unter anderem der Wunsch, Hemmungen abzubauen oder Probleme zu verdrängen, schlichte Neugierde oder das Bestreben, möglichst „cool zu sein“.<sup>2</sup>

Eine ungeplante Schwangerschaft erkennt die werdende Mutter manchmal erst spät oder sie verdrängt sie. Wenn sie ihren gewohnten Alkoholkonsum beibehält, bis sie die Schwangerschaft erkennt, setzt sie den Embryo/Fötus oft unbeabsichtigt dem Alkohol aus. Umso wichtiger ist es dann, den Alkoholkonsum bei Bekanntwerden der Schwangerschaft sofort einzustellen.

## Teenagerschwangerschaften

Im Jahr 2009 haben bundesweit 19.464 Mädchen zwischen 15 und 19 Jahren ein Kind bekommen, 1.012 davon in Berlin. Damit nimmt Berlin im Ländervergleich einen oberen Rang mit einer Geburtenrate von 12 bis 13 Lebendgeburten auf 1.000 Mädchen in dieser Altersklasse ein.<sup>3</sup>

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, schon früh über die Folgen von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft aufzuklären. Junge Schwangere müssen nachhaltig von Abstinenz in der Schwangerschaft überzeugt werden. Und um sie in der Abstinenz zu stützen, muss die ganze Zielgruppe – also ihr Umfeld – die Einstellung zu Alkohol ändern und die Bedeutung einer Punktnüchternheit in Schwangerschaft und Stillzeit erkennen.

<sup>2</sup> Näheres dazu im Factsheet „Alkohol: Zahlen, Fakten, Hintergründe“ der Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin.

<sup>3</sup> Statistisches Bundesamt Wiesbaden (2011)

## Fakten und Hintergründe

### Definition der Begriffe: <sup>4</sup>



#### **Fetale Alkoholspektrums-Störungen (FASD):**

Unter dem Begriff **fetale Alkoholspektrums-Störungen** werden alle durch mütterlichen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft verursachten kindlichen Schädigungen zusammengefasst.



#### **Fetales Alkoholsyndrom (FAS):**

Das fetale Alkoholsyndrom stellt die schwerste Ausprägung fetaler Alkoholschädigungen dar. Diese wurden früher oft als Alkoholembyopathie bezeichnet.



#### **Partielles fetales Alkoholsyndrom (PFAS):**

Wenn nur teilweise Schädigungen des Kindes vorliegen, spricht man von einem partiellen fetalen Alkoholsyndrom, auch fetale Alkoholeffekte genannt.



#### **Alkoholbedingte Geburtsschäden (ARBD):**

Schädigungen des Skeletts und des Organ-systems.



#### **Alkoholbedingte neurologische Entwicklungsstörungen (ARND):**

Dysfunktion des zentralen Nervensystems.

<sup>4</sup> Stratton et al. (1996)

## Fakten zu FASD

- Fetale Alkoholschädigungen sind größtenteils irreversibel. Nach heutigem Wissensstand sind sie die häufigste nicht genetisch bedingte Ursache für eine geistige Behinderung.
- Alkoholabhängigkeit und gelegentliches exzessives Rauschtrinken sind ein besonders hohes Risiko für eine schwere Schädigung des ungeborenen Kindes. Aber auch geringe Mengen Alkohol können die gesunde Entwicklung beeinträchtigen. Es kann keine Alkoholmenge angegeben werden, deren Konsum in der Schwangerschaft mit Sicherheit unbedenklich wäre.
- Auch eine „sichere Sorte“ Alkohol gibt es nicht. Bier kann in der Schwangerschaft ebenso schädlich für das ungeborene Kind sein wie Schnaps, auch wenn es weniger reinen Alkohol enthält.
- Alkohol ist ein Nervengift. Er passiert die Plazentaschranke und gelangt ungehindert in den Körper des sich im Mutterleib entwickelnden Kindes. Im kindlichen Blut wird schnell die gleiche Alkoholkonzentration wie in dem der Mutter erreicht. Das Kind hat jedoch nicht genug der zum Alkoholabbau benötigten Enzyme ALD (Alkoholdehydrogenase) und ALDH (Aldehyddehydrogenase). Es bleibt dadurch länger alkoholisiert als die werdende Mutter.
- Alkoholkonsum kann während der ganzen Schwangerschaft das ungeborene Kind schädigen. Daher sollte der Konsum von Alkohol bei Feststellung der Schwangerschaft sofort eingestellt werden und der Alkoholverzicht muss bis zur Geburt und in der Stillzeit beibehalten werden.
- Nach Schätzungen werden bundesweit jährlich 4.000–10.000 Kinder mit fetalen Alkoholschäden geboren. <sup>5</sup>

<sup>5</sup> Für Deutschland liegen bisher keine genauen Angaben vor.

# Mögliche Schädigungen durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft

## Wachstumsstörungen

- Minderwuchs und Wachstumsverzögerungen
- Untergewicht

## Gesichtsauffälligkeiten

- Kleiner Kopf
- Schmales Lippenrot
- Wenig modelliertes Philtrum („Rotzrinne“)
- Augenfehlbildungen, wie schmale Lidspalten
- Breiter und verkürzter Nasenrücken (Stupsnase)
- Flaches Mittelgesicht
- Gaumenspalte
- Zahnanomalien, kleine Zähne

## Störungen des zentralen Nervensystems

- Geistige Behinderung
- Intelligenzminderung
- Sprachstörungen
- Hyperaktivität
- Lern-, Konzentrations- und Merkschwäche
- Psychische Erkrankungen
- Motorische Dysfunktion
- Aggressivität

- Distanzlosigkeit und Vertrauensseligkeit
- Dissoziales Verhalten
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Emotionale Instabilität
- Krampfanfälle
- Zielloses Handeln

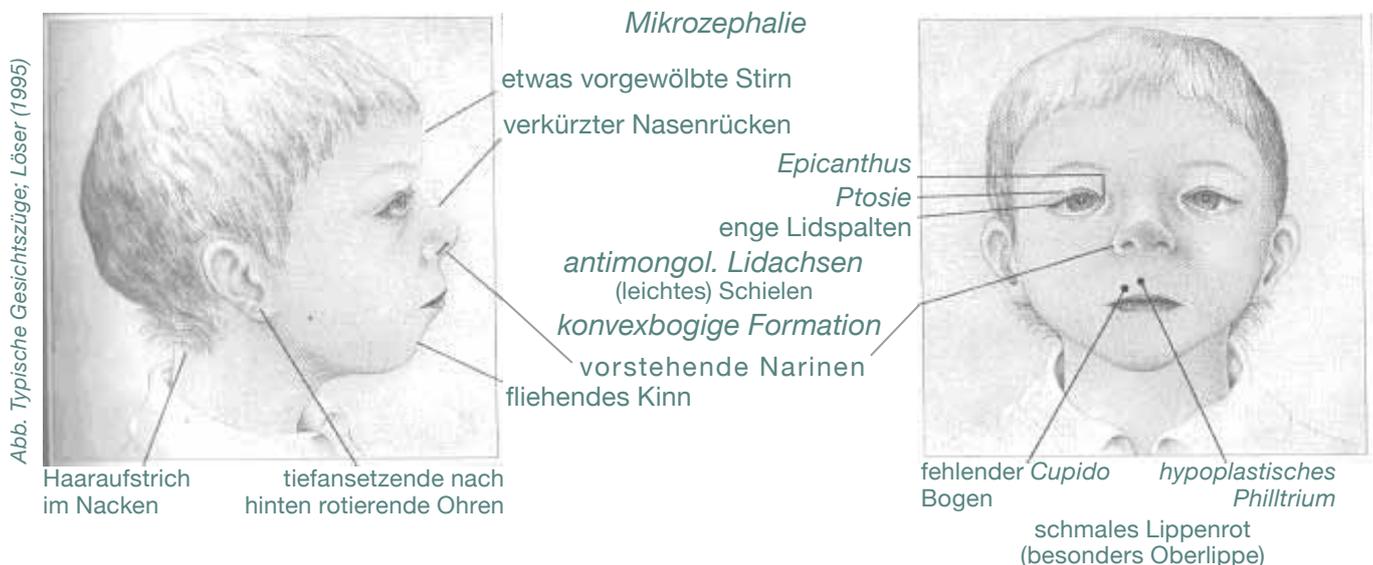
## Störungen der Organbildung

- Nierenfehlbildung
- Genitalfehlbildung
- Herzfehler
- Fehlbildungen an Skelett und Extremitäten
- Hüftfehlbildungen
- Bindegewebsschwäche

Nicht jedes Kind, das im Mutterleib Alkohol ausgesetzt ist, wird geschädigt. Ob und in welchem Ausmaß ein ungeborenes Kind geschädigt wird, ist von einer ganzen Reihe von Faktoren abhängig.

Die Alkoholmenge, der Zeitpunkt und die Dauer des Konsums gehören dazu. Aber auch das Alter der werdenden Mutter, ihr Gesundheitszustand und ihre Alkoholtoleranz spielen eine Rolle, ebenso wie zusätzliche Belastungen, etwa durch Rauchen oder den Konsum illegaler Drogen.

## Kraniofaziale Veränderungen bei Fetalem Alkoholsyndrom



## Zusammenfassung und Ausblick

Nach heutigem Kenntnisstand ist jeder Alkoholkonsum ein Risiko für die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes. Jede werdende Mutter und jeder werdende Vater sollte daher das potenzielle Risiko einer fetalen Alkoholschädigung bei fortgesetztem Alkoholkonsum der Mutter kennen. Wenn die werdende Mutter nicht auf Alkohol verzichten kann, sollte sie sich Hilfe im eigenen Umfeld oder professionelle Unterstützung suchen. Schon ein offenes Gespräch mit einer kundigen Ärztin oder Hebamme kann hilfreich sein. Unterstützung leisten auch Sucht- oder Schwangerenberatungsstellen, Wigwam Zero oder die Fachstelle für Suchtprävention. Auch ein verlässlicher Angehöriger kann der werdenden Mutter Halt bieten.

Besonders wichtig ist aber die Unterstützung des werdenden Vaters. Er kann seiner Partnerin helfen, indem er seinen eigenen Alkoholkonsum überdenkt und ändert. Wenn er häufiger „nein“ zum Alkohol sagt, erleichtert er es auch seiner Partnerin, darauf zu verzichten.

Alkoholkonsum zu Beginn einer Schwangerschaft, als diese noch nicht bekannt war, sollte den Rest der Schwangerschaft jedoch nicht mit Sorge überschatten. In der ganz frühen Schwangerschaft verhindert meist das „Alles-oder-nichts-Prinzip“ die Fortsetzung der Schwangerschaft bei schwersten embryonalen Schädigungen. Wichtig ist, dass von der Feststellung der Schwangerschaft an keine weiteren Risiken durch Alkoholkonsum mehr eingegangen werden. Jeder Tag ohne Alkohol ist immer ein Gewinn für die Mutter und das werdende Kind.

Ein frühes Erkennen der Schwangerschaft bietet jedoch immer die beste Gelegenheit, durch möglichst frühen Alkoholverzicht dem Risiko einer fetalen Alkoholschädigung entgegenzuwirken.

Informationen über das Beratungsangebot von Wigwam Zero sowie Adressen von weiteren Beratungsstellen finden Sie unter [www.wigwamzero.de](http://www.wigwamzero.de) und bei der Fachstelle für Suchtprävention unter [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

# Methodisches\_Vorgehen



Abb. Grafik/Druck; Original: Elisabeth Hemmelgard-Störmer

## Methode 1

### Blitzlicht

#### Ziel

Die Jugendlichen erhalten nach der Vorführung die Möglichkeit, den Film anhand einiger Fragen zu reflektieren und sich mit dem Thema Alkohol und Schwangerschaft auseinanderzusetzen.

**Material:** Film, Beamer, (Lein-)Wand, Metaplan Kärtchen, Wandzeitung, dicke Filzstifte, Klebeband oder Pinnadeln, Klebepunkte

**Dauer:** 45 Minuten (inkl. Film)

**Alter:** ab 13/14 Jahre

**Methode:** Gruppendiskussion

#### Anregung zur Bearbeitung

Die Methode Blitzlicht dient dazu, das Gesehene zu reflektieren und herauszufinden, wie der Film und das Thema individuell erlebt und beurteilt wurden. Dazu können verschiedene Einstiegsfragen zur Auseinandersetzung mit dem Spot in der Klasse oder in Kleingruppen diskutiert werden.

#### Einstiegsfragen

1. *Was sind die zentralen Aussagen des Films?*
2. *Wie findet ihr den Film? Welche Gefühle erzeugt der Film bei euch?*
3. *Was hat euch besonders an dem Film gefallen; was nicht?*
4. *Was findet ihr interessant, woran erinnert ihr euch besonders?*
5. *Wie wichtig ist das Thema für euch? Hat sich nach dem Film etwas daran verändert?*

#### Weitere Bearbeitung

**Fragen:** Haben alle die wesentlichen Aussagen erkannt? Was sind nach Meinung der Schüler und Schülerinnen die 10 wichtigsten Aussagen zum Thema Alkohol und Schwangerschaft? Welche Inhalte wurden besonders häufig wahrgenommen?

**Methode:** Lassen Sie die Aussagen einzeln auf Karten schreiben und diese anschließend an der Tafel sortieren. Anhand der Häufigkeit einzelner Aussagen entsteht ein Aussageprofil. Der Film kann anschließend erneut gezeigt werden, um die Aussagen zu überprüfen.

**Alternative:** Wichtige Aussagen werden auf Zettel auf Kärtchen geschrieben und diese an die Wand gehängt. Mit roten, gelben und grünen Aufklebern kann jede und jeder die Aussagen bewerten. Rot ist besonders wichtig, gelb ist auch wichtig, grün ist nicht so wichtig. Mit dieser Wertung kann ebenfalls eine Rangfolge der zentralen Inhalte ermittelt werden.

## Methode 2

### Argumentationskette

#### Ziel

Viele Menschen, aber bei Weitem nicht alle, kennen die Folgen mütterlichen Alkoholkonsums in der Schwangerschaft. Neben diesem Wissen können weitere Faktoren, wie z. B. die persönliche Einstellung, die Überzeugung von der eigenen Selbstwirksamkeit und das soziale Umfeld, das Verhalten der werdenden Mutter maßgeblich mitbestimmen.

Anhand verschiedener Fragen soll eine Argumentationskette entstehen, die die Vorteile des Alkoholverzichts in der Schwangerschaft verdeutlicht, mögliche „Stolpersteine“ zeigt und Maßnahmen nennt, die bei der Umsetzung des Vorhabens helfen können.

**Material:** Arbeitsblatt „Gespräche“, leere Blätter, Stifte, Klebeband oder Pinnadeln

**Dauer:** 45 Minuten (inkl. Film)

**Alter:** ab 16 Jahre

**Methode:** Kleingruppenarbeit

#### Anregung zur Bearbeitung

Lassen Sie die Schüler und Schülerinnen in Kleingruppen eine der folgenden Fragen zum Bearbeiten auswählen. Schreiben Sie die Ergebnisse auf Zettel und hängen Sie sie nebeneinander an die Wand.

#### Fragen und mögliche Antworten

##### ***Welche Gründe sprechen für einen Alkoholverzicht in der Schwangerschaft?***

- Ich kann so die gesunde Entwicklung des Babys unterstützen
- Ich kann etwas für meine eigene Gesundheit in der Schwangerschaft tun
- Ich kann Vorbild sein, auch für andere Schwangere
- Ich muss kein schlechtes Gewissen haben
- Ich muss keine Angst haben, dass mein Kind durch Alkohol geschädigt wird

##### ***Warum wird möglicherweise in der Schwangerschaft weiter Alkohol getrunken?***

- Weil man noch gar nicht weiß, dass man schwanger ist oder es nicht wahrhaben will
- Weil man die Folgen des Alkoholkonsums nicht kennt
- Weil man in Versuchung gerät
- Weil Alkohol in der Herkunftsfamilie oder im Freundeskreis „normal“ ist
- Weil man denkt, dass man seinen Alkoholkonsum „im Griff“ hat und dass er kein Problem ist
- Weil die Gruppe Druck macht, wenn man nicht mittrinkt
- Weil man Hemmungen abbauen will, Probleme oder Ängste verdrängen möchte, aus Neugierde oder um „cool“ rüberzukommen“

## ***In welchen Situationen kann es schwierig sein, „nein“ zu sagen?***

- Wenn ich mich mit meiner Clique treffe
- Wenn ich als einzige nichts trinke und dann denke, ich werde zum Außenseiter
- Wenn ich Hemmungen habe
- Wenn ich gestresst bin
- Wenn ich unzufrieden bin
- Wenn ich cool sein will
- Wenn ich Langeweile habe
- Wenn man mir Alkohol anbietet und ich nicht weiß, was ich sagen soll
- Wenn ich feiere, denn ohne Alkohol macht Feiern keinen Spaß

## ***Was kann der werdende Vater tun?***

- Ich kann mich über die Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft informieren
- Ich kann auch öfter mal selbst auf Alkohol verzichten
- Ich kann meine Freundin bei ihrem Verzicht unterstützen und ihr den Rücken stärken
- Ich kann anderen sagen, wie super ich es finde, dass meine Freundin so verantwortungsvoll mit der Schwangerschaft umgeht
- Ich kann meine Freundin begleiten, wenn sie in eine Beratungsstelle geht



## ***Was kann mir in diesen Situationen helfen?***

- Wenn alle über die Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft Bescheid wissen
- Wenn mich meine Freunde unterstützen und auch mal nichts trinken
- Wenn es auch mal alkoholfreie Cocktails auf einer Party gibt
- Wenn niemand mich zu überreden versucht
- Wenn ich mir und meinem Kind etwas Gutes tue, z. B. einen Spaziergang mache oder einen Yogakurs für Schwangere besuche
- Wenn ich mit jemandem reden kann

## Methode 3

### Debatte

#### Ziel

Die Jugendlichen können herausfinden, welches Wissen, welche persönlichen Einstellungen und welche Erfahrungen sie zum Thema Alkohol und Schwangerschaft haben und in der Kleingruppe diskutieren.

**Material:** kodierte Spielkarten

**Dauer:** 45 Minuten (inkl. Film)

**Alter:** ab 15 Jahre

**Methode:** Kleingruppenarbeit

#### Anregung zur Bearbeitung

Kleingruppenarbeit: Zur Vorbereitung werden die Spielkarten kopiert, ausgeschnitten, gemischt und verdeckt auf einen Stapel gelegt. Auf den Spielkarten stehen Aussagen, die in Kleingruppen so lange diskutiert werden, bis alle der Meinung sind, dass die Frage ausdiskutiert ist.

Wird in der Gruppe Einigkeit über die Aussage erzielt, wird die Karte auf die Seite einig gelegt. Falls nicht, wird die Karte auf die Seite uneinig gelegt.

Anschließend werden die Ergebnisse der Diskussion der Klasse vorgestellt: Konnten sich alle einigen? Haben sich im Laufe der Diskussionen Einstellungen verändert?

Es können eigene Behauptungen aufgestellt und diskutiert werden.

Es kann in neu gebildeten Gruppen (z. B. nach Geschlechtern getrennt) erneut diskutiert werden.



#### Alternative: (Dauer: 30 Minuten)

Die Aussagen sollen nach ihrem Wahrheitsgehalt sortiert werden. Die Schüler und Schülerinnen bilden einen Stapel Karten, deren Aussagen sie für wahr halten und einen Stapel Karten, deren Aussagen sie für falsch halten.

Kommt jede Gruppe zu den gleichen Ergebnissen?



\* Ein bisschen Alkohol in der Schwangerschaft schadet doch nicht.



\* Es gibt aber auch Mütter, die Alkohol in der Schwangerschaft getrunken und trotzdem gesunde Kinder bekommen haben.

\* Die wenigsten Jugendlichen wissen, wie schädlich Alkohol in der Schwangerschaft für das ungeborene Kind sein kann.



\* Wenn man Alkohol trinkt, sollte man unbedingt auf eine verlässliche Verhütung achten.

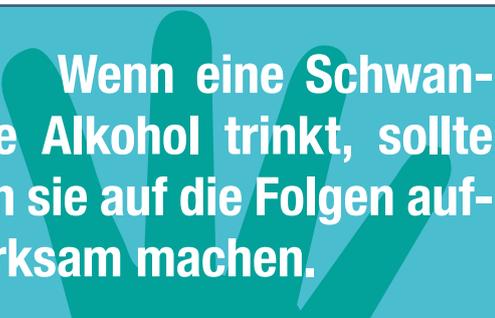
\* Wenn man in der Schwangerschaft immer auf Alkohol verzichten würde, würde man in der Clique zum Außenseiter.



\* Bier und Wein in der Schwangerschaft zu trinken ist nicht so schlimm, wie Cocktails und Schnaps.



\* Wenn eine Schwangere Alkohol trinkt, sollte man sie auf die Folgen aufmerksam machen.



\* **Alkoholkonsum ist die häufigste nicht genetische bedingte Ursache für eine geistige Behinderung.**

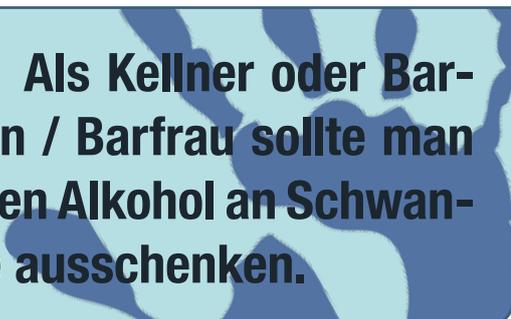


\* Aufklärung zu den Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft ist wichtig.



\* Am Anfang einer Schwangerschaft schadet Alkohol dem ungeborenen Kind noch nicht.

\* Als Kellner oder Barman / Barfrau sollte man keinen Alkohol an Schwangere ausschenken.



\* Als werdender Vater darf man auch keinen Alkohol trinken.



## Methode 4

### Rollenspiel

#### Ziel

Auch wenn schwangere Mädchen wissen, welche Folgen Alkohol in der Schwangerschaft haben kann, kann es für sie dennoch schwierig sein, konsequent auf Alkohol zu verzichten.

Manchmal werden junge Mädchen zum Mittrinken aufgefordert, weil nicht alle in der Gruppe die möglichen Folgeschäden von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft kennen. Manchmal wissen die Freunde noch nichts von der Schwangerschaft und sollen auch noch nicht davon erfahren.

Ziel dieser Methode ist es, mögliche Antworten und Strategien zu entwickeln, um trotz Gruppendruck nicht mittrinken zu müssen.

**Material:** keins

**Dauer:** 45 Minuten (inkl. Film)

**Alter:** ab 16 Jahre

**Methode:** Gruppenarbeit

#### Anregung zur Bearbeitung

Stelle dir folgende Situation vor: Alle in Deiner Clique gehen am Wochenende auf eine Geburtstagsparty. Du gehst natürlich mit. Auf der Party gibt es Alkohol.

Am Anfang ist es für dich kein Problem, bei Saft und Limo zu bleiben. Aber im Laufe des Abends wird dir mehrfach Alkohol angeboten. Du lehnt ab und wirst sofort ein Spielverderber genannt. „Was ist denn mit dir los?“, möchten einige wissen.

#### Fragen und mögliche Antworten

##### **Warum möchtest du während deiner Schwangerschaft keinen Alkohol trinken?**

- Ich will nicht, dass mein Kind auch Alkohol trinkt, auch nicht ein oder zwei Gläser
- Man weiß nie, was durch Alkohol passieren kann, deshalb verzichte ich lieber

##### **Wie könntest du antworten, dass du auf Alkohol verzichten möchtest, ohne dass alle von deiner Schwangerschaft erfahren?**

- Im Moment schmeckt mir Alkohol nicht so gut: Warum soll ich ihn dann trinken?
- Ich will heute mal ausprobieren, wie es sich ohne Alkohol feiern lässt und bisher habe ich jede Menge Spaß
- Ich habe jemandem versprochen, heute nichts zu trinken und daran halte ich mich auch

#### Kleingruppenarbeit

Bildet Kleingruppen, in denen ihr in die Rolle von Beratern schlüpft. Andere spielen Schwangere, die von Beratergruppe zu Beratergruppe gehen.

Die „Schwangeren“ lassen sich Tipps geben, wie sie in der geschilderten Situation reagieren könnten und welche Antworten und Argumente nützlich sein könnten, um dem Gruppendruck zu widerstehen.

Danach vergleichen und bewerten die „Schwangeren“ kurz die Tipps, die sie bekommen haben, und melden den Beratern zurück, welche Hilfestellungen ihnen besonders sinnvoll und praktikabel erschienen.

## Filmtext

Endlich Wochenende – du kannst den ganzen Stress hinter dir lassen.

Schule, Lehrer, Noten – egal! Zeit für dich und deine Freunde.

Party, trinken, tanzen – einfach Spaß haben und Leute treffen.

Vielleicht ist ja heute genau der Typ dabei. Du flirtest, und wer weiß; wenn die Chemie stimmt, passiert auch mehr. Ohne Verhütung vielleicht mehr, als du ahnst.

### Und plötzlich feierst du nicht mehr allein.

In den Wochen nach dem Tag X hat sich schon einiges getan – und du weißt womöglich noch nicht mal, dass du schwanger bist.

Es gibt aber viele Anzeichen dafür. Du musst sie nur erkennen.

Zu Beginn hast du vielleicht ein Ziehen im Unterleib und die Brüste spannen, deine Periode bleibt aus. Du bist ständig müde, bekommst plötzlich Heißhunger. Dir kann aber auch einfach nur übel sein.

Du musst nicht all diese Anzeichen haben, aber wenn du einige davon bemerkst, bist du unter Umständen schwanger.

### Was ist jetzt wichtig zu wissen?

Ganz einfach: Vieles, was Du in der Schwangerschaft zu dir nimmst, gelangt von Anfang an in den Körper deines ungeborenen Kindes.

Für eine gesunde Entwicklung braucht dein Kind jetzt viele wichtige Nährstoffe.

Was es jetzt gar nicht braucht, ist Alkohol. Alkohol kann dein Kind unwiderruflich schädigen!

Dein Blutkreislauf ist nur durch eine dünne Zellschicht von dem Blutkreislauf deines Kindes getrennt, wie bei einem kleinen Sieb.

Das heißt im Klartext: *Wenn du trinkst, trinkt dein Kind mit. Der Fötus hat den gleichen Promillegehalt wie du, er kann ihn aber, anders als du, nicht so schnell abbauen: Dafür fehlen ihm*

*noch die nötigen Enzyme. Während dein Körper sich also schon wieder erholt, bleibt dein Kind betrunken.*

Für dein ungeborenes Kind kann jedes einzelne Bier, jeder Shot, jedes Mixgetränk eine Gefahr darstellen. Besonders beim Rauschtrinken, mit mehreren Getränken an einem Abend, strömen geballt große Mengen Alkohol auf das Kind ein.

Alkohol ist ein Nerven- und Zellgift und kann dein Kind in der gesamten Schwangerschaft schädigen – und zwar schwerwiegend und dauerhaft.

Was passiert? Bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft entwickeln sich die wichtigsten Organe. Ist dein Kind alkoholisiert, kann es jetzt zu Herzfehlern, Nierenschäden und Fehlbildungen am Skelett und im Gesicht kommen.

Das Wachstum deines Kindes und die Entwicklung seines Gehirns können während der gesamten Schwangerschaft von deinem Alkoholkonsum betroffen sein. Die Folgen sind vielfältig: geistige Behinderung – Sprachstörungen – Hyperaktivität – Lernstörungen – Konzentrationsschwäche – psychische Erkrankungen – motorische Störungen – Aggressionen – Naivität – Vertrauenslosigkeit – Distanzlosigkeit – Kriminalität – Schlafstörungen – Essstörungen – Krampfanfälle – emotionale Instabilität.

*Die Schädigungen, die du bei deinem Kind durch Alkoholkonsum verursachen kannst, bleiben ein Leben lang.*

Viele Menschen mit fetalen Alkoholschäden haben große Schwierigkeiten in der Schule und schaffen nur selten einen Schulabschluss. Fast 90 Prozent können später keinen Beruf ausüben und mehr als zwei Drittel können später kein selbstständiges Leben führen.

Es gibt keine sichere Sorte Alkohol, die in der Schwangerschaft getrunken werden kann und es gibt auch keine ungefährliche Menge, bei der deinem ungeborenen Kind garantiert nichts passiert. Soll heißen: Wenn dein Kind gesund geboren werden soll, konzentriere dich auf Limo und Saft. Lass den Alkohol stehen, wenn du weißt, dass du schwanger bist, dann hast du viel für dich und dein Kind getan und es muss dir hinterher nichts leidtun.

# Wissensquiz

## Zum Einsatz vor und nach der Veranstaltung

### 1. *Wie viel Alkohol kann eine Schwangere während der Schwangerschaft ohne Bedenken trinken?*

- Es gibt keine sichere Menge. Alkohol ist grundsätzlich schädlich
- Wenn man nicht mehr als ein Glas am Tag trinkt, ist das o. k.
- Gelegentliches Feiern ist nicht so schlimm, solange man sich am nächsten Tag wieder gesund ernährt und viel Wasser trinkt

### 2. *Gibt es eine Sorte Alkohol, die für das ungeborene Kind besonders schädlich ist?*

- Schnaps ist grundsätzlich schädlicher als anderer Alkohol
- Nicht die Sorte, sondern die Menge an Alkohol ist entscheidend
- Cocktails sind nicht so schlimm, weil sie gesunde Fruchtsäfte enthalten

### 3. *Welche Auswirkungen hat es auf das ungeborene Kind, wenn die werdende Mutter Alkohol trinkt?*

- Keine, die Plazenta verhindert, dass der Alkohol in den kindlichen Blutkreislauf eindringt
- Das Kind ist schon nach kurzer Zeit deutlich alkoholisiert als die Mutter
- Mutter und Kind haben zwar den gleichen Promillegehalt im Blut, der kindliche Organismus wird aber stärker geschädigt

### 4. *Was kann im ersten Drittel der Schwangerschaft durch Alkoholkonsum besonders beeinträchtigt werden?*

- Die Organanlage des ungeborenen Kindes
- Die Bildung des Fruchtwassers
- Die Gewichtszunahme des Babys

### 5. *Hyperaktivität ist bei den von mütterlichem Alkoholkonsum betroffenen Kindern:*

- Besonders häufig
- Genauso häufig wie bei anderen Kindern
- Eher selten, weil Alkohol beruhigt

### 6. *Zu welchem Zeitpunkt der Schwangerschaft kann das Gehirn des ungeborenen Kindes durch Alkoholkonsum geschädigt werden?*

- Nur im ersten Drittel der Schwangerschaft, danach ist die Gehirnentwicklung weitgehend abgeschlossen
- Nur im letzten Drittel der Schwangerschaft, wenn das Gehirn heranreift
- Immer, da sich das Gehirn des ungeborenen Kindes während der ganzen Schwangerschaft weiterentwickelt

**7. Wie schnell baut ein Embryo den Alkohol ab?**

- Genauso schnell wie die Mutter, da sie einen gemeinsamen Blutkreislauf haben und damit auch ausreichend Enzyme zum Alkoholabbau
- Erheblich langsamer als die Mutter, denn dem Embryo fehlen noch die notwendigen Enzyme in ausreichender Menge
- Das ungeborene Kind kann den Alkohol gar nicht abbauen. Es bleibt dauerhaft alkoholisiert

**8. Durch Alkohol entstandene Beeinträchtigungen des Kindes:**

- Bleiben ein Leben lang bestehen, können durch entsprechende Förderung gemildert, aber nicht geheilt werden
- Verwachsen sich im Laufe des Lebens vollständig von allein
- Können, wenn sie frühzeitig erkannt werden, so gut behandelt werden, dass die Kinder später ein ganz normales Leben führen

**9. Welche Folgen kann Alkoholkonsum in der Schwangerschaft für das ungeborene Kind haben?**

Nenne fünf wichtige Beeinträchtigungen!

---

---

---

---

---

---

---

---

## Adressen und weiterführende Informationen



### Ansprechpartner

Informationen und persönliche Beratung zum Thema Alkohol und Schwangerschaft bietet Ihnen:

Umfangreiche Informationen zur Suchtprävention in Berlin bietet Ihnen:

#### Wigwam Zero

Prävention ■ Information ■ Beratung  
Für eine Schwangerschaft ohne Alkohol  
Ein Projekt der **vista gGmbH**

Stromstraße 47

10551 Berlin

Tel.: 030 224451-414

Fax: 030 224451-499

E-Mail: [wigwam-zero@vistaberlin.de](mailto:wigwam-zero@vistaberlin.de)

Website: [www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)

#### Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin pad e. V.

Mainzer Straße 23

10247 Berlin-Friedrichshain

Tel.: 030 29352615

Fax: 030 29352616

E-Mail: [fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)

Website: [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)** und die **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)** halten unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) und [www.dhs.de](http://www.dhs.de) verschiedene Materialien und Informationen zum Thema Alkohol und Schwangerschaft bereit.

### Weitere Informationen zu FASD im Netz:

[www.fetales-alkoholsyndrom.de](http://www.fetales-alkoholsyndrom.de)

[www.verantwortung-von-anfang-an.de](http://www.verantwortung-von-anfang-an.de)

[www.fasd-deutschland.de](http://www.fasd-deutschland.de)

[www.ev-sonnenhof.de](http://www.ev-sonnenhof.de)

<http://fasd-zentrum.blogspot.com/>

## Literatur (Auswahl) und Quellenangaben

*Bergmann, R./Spohr, H./Dudenhausen, J. (2006) (Hrsg.): Alkohol in der Schwangerschaft – Häufigkeit und Folgen. München.*

*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002) (Hrsg.): Alkohol in der Schwangerschaft – ein kritisches Resümee. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 17, Köln.*

*Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen – DHS (2009) (Hrsg.): Factsheet: Alkohol in der Schwangerschaft. Hamm.*

*Löser, Hermann (1995): Alkoholembryopathie und Alkoholeffekte, Stuttgart.*

*Paditz, E./Ipsiroglu, O./FASD Deutschland (2012) (Hrsg.): FASD 2011 – Facetten eines Syndroms. 13. Fachtagung in Neumünster 23.–24.09.2011, Dresden.*

*Schmidt-Semisch, H./Stöver, H. (2012) (Hrsg.): Saufen mit Sinn? Harm Reduction beim Alkoholkonsum. Frankfurt am Main.*

*Statistisches Bundesamt Wiesbaden (2011): Alterspezifische Geburtenzahlen und Geburtenquote von den Jahren 2000–2009 nach Alter der Mütter und nach Bundesländer. Wiesbaden.*

*Stratton, K./Howe, C./Battaglia, F. (1996) (Hrsg.): Fetal Alcohol Syndrome. Diagnosis, Epidemiology, Prevention and Treatment. Washington D.C.*

*Thomsen, A./Michalowski, G./Landeck, G./Lepke, K. (2012): FASD – Fetale Alkoholspektrumstörungen. Idstein.*



## Lösungen Wissensquiz

1: a – 2: b – 3: c – 4: a – 5: a – 6: c – 7: b – 8: a

---

## Impressum

### Herausgeber:

#### Wigwam Zero

Prävention ▪ Information ▪ Beratung  
Für eine Schwangerschaft ohne Alkohol

Stromstraße 47  
10551 Berlin  
Ein Projekt der  
vista gGmbH  
Alte Jakobstraße 85/86,  
10179 Berlin

### In Zusammenarbeit mit der:

#### Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin pad e. V.

Mainzer Straße 23  
10247 Berlin-Friedrichshain

#### Texte und Redaktion

Stefanie Epdig  
Kathrin Schmidt-Wenghoffer  
Anke Schmidt  
1. Auflage, Berlin 2012

### Filmproduktion:

Wigwam Zero

### Filmherstellung:

Ralf Mischnick, Tom Degel, Nicolai Schley, Si-  
mon Brückner, Simone Burkhardt

### Gestaltung Begleitheft

grille design berlin  
[www.mimgrille.de](http://www.mimgrille.de)

### Druckerei:

Mit freundlicher Unterstützung von  
**x-press**, Berlin [www.x-press.de](http://www.x-press.de)

Wir bedanken uns für die Unterstützung, Anregungen und Kritik bei Dr. Heike Hoff-Emden; pro familia Berlin; JaKuS e.V.; Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft/Suchtprophylaxe; Kerstin Hasse.

## Noch Fragen?

Wigwam Zero  
Tel.: 030/ 224451414  
Email: [wigwam-zero@vistaberlin.de](mailto:wigwam-zero@vistaberlin.de)  
[www.wigwamzero.de](http://www.wigwamzero.de)

In Kooperation: Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin  
Tel.: 030/ 29352615  
Email: [fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

**WIGWAM  
ZERO**

**vista** Verband für integrative  
soziale und therapeutische  
Arbeit eGmbH \*\*\*\*\*

**FACHSTELLE FÜR  
SUCHTPRÄVENTION  
IM LAND BERLIN**

 Mitglied im  
Stadt Rand  
Verbund

 **DER PARITÄTISCHE  
BERLIN**

**be**  **Berlin**  
Senatsverwaltung  
für Gesundheit und Soziales

**Lions Club Berlin Sophie-Charlotte** 

Das Projekt wurde durch die  
Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales  
gefördert und finanziell unterstützt durch den  
Lions Club Berlin Sophie-Charlotte