

Vorschläge zur Gestaltung der Konfirmationsfeier

Eine **Zeitung** oder eine **Illustrierte** vom Tag der Geburt oder der Taufe besorgen und interessante Ereignisse herauspicken.

Quiz (Der große Preis)

Lieblingsstar, Lieblingssportler, Lieblingsfußballverein? Was will er werden? Was könnte ihr Traumberuf sein? Was würde er mit 1.000 € Gewinn wohl machen? Wie reagiert sie, wenn sie den Jungen ihrer Träume sieht? Lieblingsbuch? Lieblingsmusik? Lieblingskleid? Lieblingsfarbe ...?

Telefonsketch

Zwei Personen unterhalten sich am Telefon über Episoden aus dem Leben des Jugendlichen.

Namensduell

Es werden zwei Gruppen gebildet, die folgende Aufgabe zu erfüllen haben: Zu den Buchstaben des Vornamens müssen in der richtigen Reihenfolge Gegenstände besorgt werden. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst fertig ist.

Alkoholfreie Mixgetränke

Es gibt Rezepte für leckere alkoholfreie Drinks, die ähnlich aussehen und schmecken wie alkoholische Longdrinks. Warum nicht einmal solche Drinks auf der Konfirmationsfeier anbieten? Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) gibt es dazu eine kostenfreie Broschüre »Cocktails ohne Alkohol«. Außerdem sind im Buchhandel entsprechende Rezeptbücher erhältlich.



Exotic dreams

• 8 cl Orangensaft • 8 cl Ananassaft • 1 cl Kokossirup • Crushed Ice
Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut mischen. Danach in ein Glas füllen und genießen.

Tropical mystery

• 1 cl Zitronensaft • 6 cl Mangosaft • 6 cl Orangensaft • 6 cl Ananassaft • 1 cl Grenadinesirup • Crushed Ice

Zitronen-, Mango-, Orangen- und Ananassaft in den Shaker geben. Anschließend die Mischung in ein Glas füllen und den Sirup langsam zufügen (weitere Rezepte: www.juice-box.eu).

Informationen, Rat und Hilfe

Für Erwachsene

www.starke-eltern.de (Bei Fragen rund um das Thema Erziehung und Suchtvorbeugung)

www.bke-elternberatung.de (Online-Beratung für Eltern)

www.bzga.de (Fragen zum Thema Drogen und Sucht: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 0221-8992257)

www.hls-online.org (Anschriften von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen: Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V., 069-71376777)

Für Jugendliche

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de, www.drugcom.de

Angebote der Diakonie

www.diakonische-suchthilfe.de (Adressen und Hinweise der diakonischen Suchthilfe in Kurhessen-Waldeck)

www.evangelische-beratung.info (Beratungsportal der Diakonie mit bundesweiten Adressen und Online-Beratung)

Impressum

Herausgeber: Gemeinschaftsprojekt der Fachstellen für Suchtprävention (FSP) in den Landkreisen Hersfeld-Rotenburg, Kassel, Marburg-Biedenkopf, Waldeck-Frankenberg, Werra-Meißner, in Stadt und Landkreis Fulda sowie den Städten Hanau und Kassel, des Diakonischen Werkes in Kurhessen-Waldeck e.V. (Referat Suchthilfe) und der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck (PTI und Referat Kinder- und Jugendarbeit)

v.i.S.d.P.: Diakonisches Werk in Kurhessen-Waldeck e. V., Dirk Kaliske, Referat für Suchtfragen, Kölnische Str. 136, 34119 Kassel, 0561-1095-116, E-Mail: d.kaliske@dwkw.de

Redaktion: Salome Möhrer-Nolte (Kassel), Harald Nolte (Eschwege)

Layout: Grafikatelier Antje Köhler, www.die-visionsmaten.de

Bezugsadresse: PTI, Heinrich Wimmer Str. 4, 34131 Kassel, 0561-9307146, astrid.hueneburg@ekkw.de

Alkohol und Konfirmation



In dieser Elterninformation haben wir Gedanken zum Umgang mit Alkohol und verschiedene Tipps zusammengestellt, die Sie in der Planung der Konfirmationsfeier und im Gespräch mit Ihrem heranwachsenden Kind unterstützen sollen.

Fotos: ©gilgrien - photocase.com, ©apl_200 - photocase.com, ©kenai - photocase.com, ©Felix - photocase.com, ©BerninaBöttcher - Fotolia.com, ©Tino Herrmann - Fotolia.com, ©greenMedia/Bohum - Fotolia.com, © Linda Dalton - Fotolia.com

Elterninfo

Liebe Eltern,

Ihr Kind wird in wenigen Wochen konfirmiert. Sicher freuen Sie sich schon sehr auf dieses besondere Fest, bei dem Ihr Kind im Mittelpunkt stehen wird. In vielen Familien wird die Konfirmation mit einem schönen Familienfest bei gutem Essen und Trinken gefeiert, in manchen Familien dürfen die Jugendlichen in diesem Rahmen das erste Mal Alkohol probieren.

Die unschöne Seite dabei ist: Häufig gehört dazu auch die erste Alkohol-Rauscherfahrung von Jugendlichen. In jedem Jahr trinken einige Konfirmanden bis zum Erbrechen, werden nach übermäßigem Alkoholkonsum mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert oder beteiligen sich am Konfirmationstag an fragwürdigen Trinkritualen mit anderen Jugendlichen.

Was können Sie als Eltern tun, damit das Fest der Konfirmation nicht vom Alkohol und seinen Folgen bestimmt wird, sondern ein Fest ist, an das sich alle noch lange gern erinnern?



Warum konsumieren Jugendliche Alkohol ?

Alkohol hebt die Stimmung

Die Wirkung von Alkohol empfinden Jugendliche positiv. Sie fühlen sich enthemmt, gelöst und selbstbewusster und es gelingt ihnen leichter mit anderen Jugendlichen in Kontakt zu kommen.

Alkohol ist «cool»

In den Augen der Jugendlichen ist es «cool», Dinge zu tun, die in der Regel den Erwachsenen vorbehalten sind. Sie wollen sich vom Kindsein abgrenzen. Es ist ihnen häufig auch wichtig, nicht als Außenseiter dazustehen. Wenn sie mittrinken, können sie mit Anerkennung durch die Clique rechnen. Es ist nicht einfach, diesem Gruppendruck zu widerstehen.

Alkohol als «Anheizer» für Partys

Die Meinung, eine Party werde besser oder sei lustiger mit Alkohol, ist weit verbreitet. Bei vielen Jugendlichen steht Alkoholkonsum im Zentrum der Party: Sie wollen sich in erster Linie betrinken. Alkoholkonsum ist Programm.

Alkohol vertreibt Langeweile

Auch Langeweile kann ein Grund sein, Alkohol zu trinken. Viele nutzen Alkohol als Zeitvertreib und erwarten sich dadurch Anregung oder Entspannung.

Alkohol zur Problembewältigung

Nicht wenige Jugendliche greifen zum Alkohol, um Probleme in der Schule, in der Familie oder im Freundeskreis zu bewältigen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass bei Erwachsenen die Grenze für gesundheitsverträglichen Alkoholkonsum bei Männern bei 24 Gramm und bei Frauen bei 12 Gramm reinem Alkohol pro Tag liegt, wenn es mindestens 2 alkoholfreie Tage in der Woche gibt. 15 Gramm reiner Alkohol entspricht ca. 0,33 Liter Bier. Diese Konsummengen gelten bei Erwachsenen als risikoarm! Bei Jugendlichen liegen diese Werte deutlich darunter!

Zahlen, Fakten, Hintergründe

Wussten Sie schon, dass ...

- ... die Einlieferung von Jugendlichen im Alter von 11-17 Jahren in Krankenhäuser wegen Alkoholvergiftung zwischen 2005 und 2009 hessenweit um 40% gestiegen ist?
- ... das durchschnittliche Einstiegsalter in den Alkoholkonsum bei 12 Jahren liegt?
- ... 85% der 15- bis 16-Jährigen mehr oder weniger regelmäßig Alkohol konsumieren?
- ... bis zum Alter von 14 Jahren bereits 50% der Jugendlichen zumindest einmal betrunken waren, bis zum Alter von 16 Jahren 80%?
- ... durch den sehr frühzeitigen, regelmäßigen Konsum von Spirituosen (z. B.: in Mischgetränken) erhebliche Risiken für die Entstehung akuter und langfristiger Störungen bestehen?



Eltern haben Einfluss!

Jugendliche probieren vieles aus, das Experimentieren mit Alkohol gehört dazu. In dieser Zeit brauchen sie von ihren Eltern deutliche Hinweise und nachvollziehbare, klare Regeln für den Umgang mit Alkohol. Sie als Eltern sind wichtige Wegweiser, um zu einem verantwortlichen Umgang mit diesem Suchtmittel zu finden. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem heranwachsenden Kind über das Thema Alkohol, auch wenn es schwierig ist. Hören Sie aufmerksam zu, fragen Sie interessiert nach, zeigen Sie, dass Sie Verständnis für seine Sorgen haben, das schafft Vertrauen. Sie werden nicht verhindern können, dass Ihr Kind Erfahrungen mit Alkohol macht, aber sie können Orientierung geben durch klare Regeln (bevor du 16 Jahre bist, ist Alkoholkonsum die Ausnahme, klare Absprachen über Konsummengen bei Geburtstagen oder Fetten, keine Spirituosen bevor du 18 bist ...). Sprechen Sie sachlich über die Wirkung und die Gefahren von Alkohol, sagen Sie auch, wenn Sie sich Sorgen machen. Sprechen Sie Konsumregeln ab und setzen Sie deutliche Grenzen. Riskant ist es, wenn Jugendliche Alkohol häufig zur Problemlösung einsetzen. Bei regelmäßigem Konsum kann sich eine Sucht deutlich schneller entwickeln als bei Erwachsenen. Mag Ihr Kind auch noch so erwachsen und unabhängig erscheinen – es braucht Ihre Unterstützung. Jugendliche brauchen von ihren Eltern Interesse und Anerkennung aber immer wieder auch eine kritische Auseinandersetzung mit ihrem Verhalten und ihren Einstellungen.

Tipps zum Umgang mit Alkohol im Rahmen der Konfirmation:

Gemeinsam »Alkohol-Ritualen« entgegenwirken

Wehren Sie sich gegen so genannte Alkohol-Rituale (Jugendliche gehen von Haus zu Haus und bekommen Hochprozentiges eingeschenkt, Trinken von Spirituosen an der Haltestelle). Sie sind diesen Traditionen nicht verpflichtet. Viele Eltern lehnen diese ab, trauen sich aber nicht, es ihren Kindern zu verbieten. Verständigen Sie sich mit anderen Eltern. Das entlastet. Eine gute Möglichkeit dazu ist der gemeinsame Elternabend vor der Konfirmation.

Erwachsene sind Vorbild

Kinder und Jugendliche lernen immer am Modell. Leben Sie Ihrem Kind einen maßvollen und moderaten Alkoholkonsum vor. Dann ist der Wunsch bei der Konfirmation nach großen Alkoholmengen nicht so hoch.

Alkohol nur in der Familie

Es spricht nichts dagegen, dass Jugendliche anlässlich ihrer Konfirmation auch Alkohol probieren. Beschränken Sie dies aber auf den familiären Rahmen. So haben Sie auch die bestmögliche Kontrolle über Trinkmengen.

Schönes Fest – ohne Exzesse

Lassen Sie sich das schöne Fest nicht durch Exzesse zerstören. Die Konfirmationsfeier ist ein Familienfest, zu dem vielleicht einige Verwandte von weit her angereist sind. **Tipp:** Treffen Sie im Vorfeld gemeinsam klare Absprachen.

Konsequent bleiben

Bleiben Sie bei getroffenen Absprachen auf jeden Fall konsequent. Sie sind der »Boss«. Oft sind die Jugendlichen sogar enttäuscht, wenn ihre Eltern die Auseinandersetzung scheuen und scheinbar alles tolerieren.

Unterschiedliche Erwartungen

Es gibt in der Regel unterschiedliche Erwartungen von Konfirmanden und Eltern an eine Familienfeier. Reden Sie deshalb möglichst frühzeitig darüber und versuchen sie Kompromisse zu finden. Dann werden sich auch alle wohlfühlen.

»Also, wenn wir nichts trinken würden, dann glaub' ich, das ist 'n bissle langweilig, so. Quasi so ist 's bei mir, weil ich langweil' mich, wenn die anderen trinken, dann will ich auch lustig drauf sein, ja, so.« (Maurice, 14)

