



Ausgang
Party
Ausgang

Ausgang
Suchtmittel
Suchtmittel

Handy

Handy

Eine Orientierungshilfe für Eltern und Erziehungsberechtigte

Eltern

nehmen Einfluss



Ein Thema, das Eltern und Erziehungsberechtigte beschäftigt ist das Freizeitverhalten und der Konsum von Alkohol und anderen Drogen durch ihre Kinder und Jugendlichen. Der Freizeitbereich scheint besonders Sorge zu bereiten. Wie können Sie als Erziehungsberechtigte Einfluss auf den Umgang Ihrer Kinder mit Suchtmitteln nehmen?

Verschiedene Studien belegen, dass Jugendliche, deren Eltern sich um das Ausgehverhalten ihrer Kinder kümmern und darauf Einfluss nehmen, weniger legale und illegale Drogen konsumieren als Jugendliche mit weniger elterlicher Aufsicht. Als Erziehungsverantwortliche haben Sie das Recht und die Pflicht, das Ausgehverhalten Ihres Kindes zu regulieren. Beachten Sie beim Treffen von Abmachungen den Entwicklungsstand Ihres Kindes und berücksichtigen Sie Ihr persönliches Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind.

Da Kinder durch Nachahmen am besten lernen, ist die Vorbildfunktion der Eltern wichtig. Die von den Eltern vermittelten Rollenbilder sind für das ganze Leben prägend.

Ausgangsregeln

Jugendliche sind auf der Suche nach eigenen Lebensformen. Als Eltern können Sie diese Suche unterstützen, indem Sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, Ihnen aber auch Geborgenheit geben und Grenzen setzen. Jugendliche brauchen dabei Gesprächspartnerinnen und -partner, die sich für sie Zeit nehmen.

Setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Kind auseinander, handeln Sie mit ihm Abmachungen aus und seien Sie auch bereit, diese von Zeit zu Zeit neu zu diskutieren. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, setzen Sie ihm aber auch Grenzen.

Sie brauchen eine gehörige Portion Ruhe und Gelassenheit. Es empfiehlt sich, dass die Eltern gegenüber ihren Kindern eine konsequente Haltung vertreten.

Verbindliche Fragen der Eltern

- > Wohin gehst du?
- > Wie kommst du dorthin und zurück?
- > Mit wem triffst du dich?
- > Wann kommst du nach Hause?
- > Fragen Sie Ihr Kind auch nach dem Ausgang, wie es diesen erlebt hat. Zeigen Sie Interesse und seien Sie da, wenn Ihr Kind etwas erzählen möchte. Respektieren Sie jedoch auch, wenn Ihr Kind nicht darüber sprechen will.

Empfehlungen

- > Pochen Sie auf verbindliche Antworten. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will oder kann, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen.
- > Treffen Sie Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.



Party

Partys, Discobesuche und Veranstaltungen sind für die Jugendlichen wichtige Gelegenheiten, sich mit Gleichaltrigen zu treffen und auszutauschen, ausserfamiliäre Kontakte aufzubauen und auszutesten. Zeigen Sie Interesse am Lebensstil und Alltag Ihres Kindes; so erleichtern Sie sich und Ihrem Kind die Ablösung.

Kinder und Jugendliche brauchen Leitlinien zur Gestaltung von Partys und Ausgang, die ihnen von Erwachsenen gegeben werden; auch wenn sie vordergründig dagegen protestieren.

Klare Vorgaben entlasten sie in ihrer Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kollegen und Kolleginnen. Verlangen Sie deshalb von Ihrem Sohn/Ihrer Tochter Auskünfte, wenn er/sie in den Ausgang oder an eine Party gehen möchte.

Verbindliche Fragen der Eltern

- > Wer organisiert die Party?
- > Wo findet der Anlass statt?
- > Wie lange dauert der Anlass?
- > Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- > Für wen ist der Anlass gedacht?
- > Wie und wann kommst du nach Hause?

Wir raten von einer Teilnahmebewilligung ab:

- > Bei unklarer/unbekannter Organisation
- > Bei unklarer Verantwortung
- > Bei fehlenden Zeitangaben
- > Wenn das Kind das vorgegebene Eintrittsalter nicht hat
- > Bei einem Anlass für über 16-Jährige resp. 18-Jährige
- > Wenn der Anlass im Freien stattfindet (z.B. im Wald, an einem Gewässer) und keine erwachsenen Personen verantwortlich sind
- > Wenn die Rückfahrt nicht geplant ist (Zeit, Transport)
- > Vorsicht, wenn ein Fest in einer «sturmfreien Bude» stattfindet

Empfehlungen

- > Treffen Sie klare Abmachungen betreffend Rückkehrzeit und Alkoholkonsum

- > Zeigen Sie die Folgen von möglichem Fehlverhalten auf
- > Seien Sie konsequent bei Nichteinhaltung von Abmachungen
- > Zeigen Sie Interesse am Freundeskreis Ihres Kindes
- > Bleiben Sie für Ihr Kind jederzeit erreichbar

Partys und Anlässe zu Hause

Unterstützen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter mit klaren Regeln, wenn Ihr Kind ein Fest oder eine Party zu Hause organisiert.

- > Übernehmen Sie die Verantwortung und die nötige Aufsicht
- > Erlauben Sie die Abgabe von Alkohol nur entsprechend den gesetzlichen Altersgrenzen und in gemässigten Mengen
- > Machen Sie klar, dass Rauchen unerwünscht ist und Drogen verboten sind
- > Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit keine Partys zu Hause
- > Machen Sie die Gäste auf die gesetzliche Nachtruhe ab 22.00 Uhr aufmerksam (d.h. sich in Zimmerlautstärke unterhalten, beim Verlassen der Wohnung Rücksicht auf AnwohnerInnen nehmen)



Wann heimkommen?



Ausreichend Schlaf ist für Kinder und Jugendliche Grundvoraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung. Genügend Schlaf ist für die Gesundheit, das Wachstum und das Lernvermögen sehr wichtig. Der dazu benötigte Schlafbedarf ist jedoch nicht bei allen Jugendlichen gleich hoch.

Der durchschnittliche Schlafbedarf bei Jugendlichen ist:

- > im Alter von 12 bis 13 Jahren ca. 9 bis 10 Stunden
- > ab dem 14. Lebensjahr ca. 8 bis 9 Stunden
- > Weitere wichtige Faktoren, welche bei der Regelung eine wichtige Rolle spielen, sind Aufstehzeiten, Schulweg, Schulbeginn, Nachhauseweg und persönliche Aktivitäten wie Sport usw.

Eine wichtige Frage ist immer wieder, wann Kinder/Jugendliche nach dem Ausgang, respektive nach einer Party, wieder zu Hause sein sollten. Dem Alter angemessene Limiten sind sinnvoll; es soll jedoch auch möglich sein, dass gemeinsam Ausnahmen ausgehandelt werden können. Aber Ausnahmen sollen Ausnahmen bleiben!

Wir empfehlen Ihnen folgende Richtwerte:

unter der Woche, während der Schulzeit

- > 12- bis 14-Jährige spätestens 20.30 Uhr
- > 15- bis 16-Jährige spätestens 21.30 Uhr
- > 17- bis 18-Jährige spätestens 22.30 Uhr

am Wochenende, während den Ferien

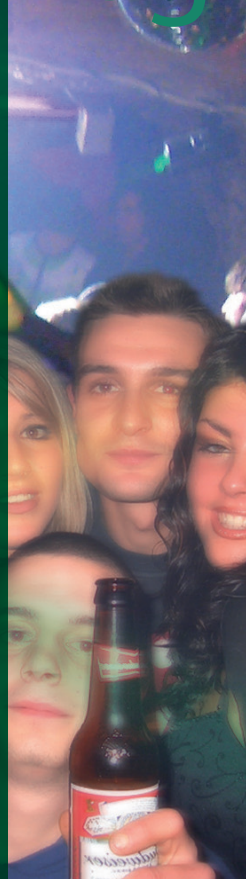
- > 12- bis 14-Jährige spätestens 21.30 Uhr
- > 15- bis 16-Jährige spätestens 23.00 Uhr
- > 17- bis 18-Jährige spätestens 24.00 Uhr

Regeln zum Alkoholkonsum

Exzessiver Alkoholkonsum und Rauschtrinken haben generell, insbesondere aber für Kinder und Jugendliche in der Entwicklung, eine schädliche Auswirkung. Deshalb sind Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte aufgerufen, auf das Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen Einfluss zu nehmen und den Konsum von Suchtmitteln jeglicher Art bis zum 16. Altersjahr zu untersagen.

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Auswirkungen und Spätfolgen von Suchtmittel-Konsum.

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es nach dem Ausgang nach Hause kommt oder lassen Sie sich kurz von ihm wecken. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es Ihrem Kind gut geht. Gleichzeitig wirkt diese Empfehlung präventiv, denn Ihr Kind wird darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu trinken, wenn es Ihnen später noch gegenüber treten muss.



Empfehlungen:

- > Kinder unter 16 Jahren: kein Alkoholkonsum!
- > Ab 16 Jahren: Bei 16-Jährigen kann manchmal an ausgewählten Anlässen (z.B. Familienfeier) in kontrolliertem Rahmen Alkohol probiert werden. Für den Ausgang sollten die Eltern jedoch übermässigen Alkoholkonsum klar verbieten und klare Regeln aushandeln: ob und wie viel er/sie trinken darf.

Gesetz:

Das Gesetz verbietet (auch für den Verkauf an Automaten):

- > An unter 16-Jährige: Alkohol
- > An unter 18-Jährige: Spirituosen, Aperitifs, Alkopops, Liköre
- > Alkoholhaltige Getränke an Betrunkene

Neue Medien



Im heutigen Internetzeitalter ist Medienkompetenz ein wichtiges Thema. Kinder und Jugendliche müssen lernen, wie sensibel persönliche Daten sind und dass Informationen immer kritisch hinterfragt werden müssen. Sie brauchen die Eltern als Unterstützung und zum Besprechen von bestimmten Erlebnissen und Inhalten.

Informieren Sie sich, zu welchem Zweck Ihr Kind/Jugendlicher Computer und Handy einsetzt und welche Daten sich darauf befinden. Kontrollieren Sie die Geräte nicht heimlich, sondern sprechen Sie Ihr Kind direkt an.

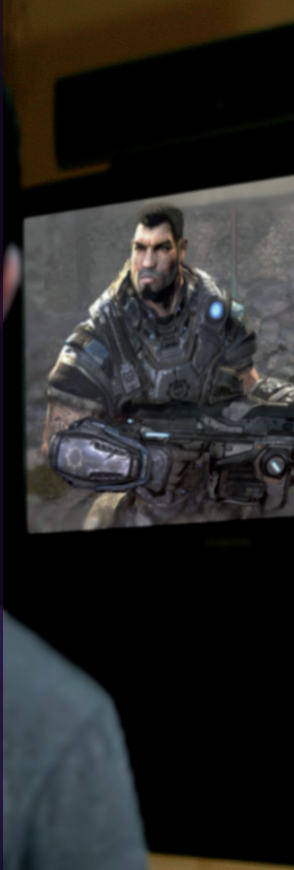
Bei Verdacht auf Besitz und Weitergabe von Gewaltdarstellungen und Pornografie haben Lehrpersonen in der Schule das Recht, ein Handy einzuziehen und die Eltern zu benachrichtigen. Zudem können sich Jugendliche strafbar machen, wenn sie pornografische Videos und Fotos von Minderjährigen, Gewaltdarstellungen und Demütigungen aufnehmen. Das illegale Uploaden von Musik und Filmen ist ebenfalls strafbar.

Legen Sie gemeinsam Regeln für die Nutzung der unterschiedlichen Medien fest und sensibilisieren Sie Ihr Kind für die Gefahren in Chat-Räumen und Sozialen Netzwerken.

Handy

Besprechen Sie mit Ihrem Kind beim Kauf des ersten Handys mögliche Gefahren und Kosten.

- > Der Kauf eines Handys vor dem 9. Geburtstag wird nicht empfohlen.
- > Für Kinder empfiehlt es sich, eine Prepaid-Karte für das Handy zu kaufen und diese immer zum gleichen Zeitpunkt aufzuladen.
- > Jugendliche sollten sich über Abobedingungen und Pauschaltarife informieren.
- > Reden Sie mit Ihrem Kind über Videodateien wie Porno- oder Gewaltvideos. Erklären Sie ihm die Gefahren und dass es sich damit strafbar machen kann.
- > Sicherheitseinstellungen: Informieren Sie sich über mögliche Schutzeinstellungen wie Filtersoftware, etc.
- > Machen Sie mit Ihrem Kind ab, wann das Handy nicht benutzt werden soll, z.B. während den Mahlzeiten, bei den Hausaufgaben usw.
- > Handys sollen während der Schlafenszeiten ausserhalb des Schlafzimmers platziert werden; das Handy ersetzt niemals den Wecker



Fernseher und Computer

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind altersgerechte Bildschirmzeiten.

Folgende Richtwerte werden empfohlen und sollten alle Bildschirme einschliessen:

- > 7- bis 9-Jährige: ca. 30 Minuten pro Tag
- > 10- bis 12-Jährige: ca. 1 Stunde pro Tag
- > Oberstufe: ca. 2 Stunden pro Tag

- > Es empfiehlt sich, die Medien in Gemeinschaftsräumen zu platzieren. Kinderzimmer sind ungeeignete Standorte für diese Geräte.
- > Medien sollten nicht als Babysitter benutzt werden. Gerade jüngere Kinder sollten mit einem Erwachsenen Medien konsumieren um über Inhalte sprechen zu können, wenn diese sie beschäftigen.
- > Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, welche Filme, Spiele sowie Tätigkeiten auf den Geräten vom Kind gesehen und ausgeführt werden dürfen. Achten Sie dabei jeweils auf die Altersangaben der Hersteller.
- > Diskutieren Sie mit Ihrem Kind den Umgang mit Sozialen Netzwerken und Chats. Insbesondere die Gefahren beim Veröffentlichen von bestimmten Bildern, Kommentaren und persönlichen Daten sind ein wichtiges Thema. Klären Sie Ihr Kind über die Privatsphäre-Einstellungen der benutzten Netzwerke auf.
- > Bestärken Sie Ihre Kinder in der Ausübung anderer Freizeitaktivitäten und Hobbies, wie Sport- oder Musikvereine.

Taschengeld



Kinder und Jugendliche lernen erst mit Geld umzugehen, wenn sie über ein regelmässiges kleines Einkommen verfügen können. Es ist sinnvoll, Taschengeld auszuzahlen und keine Bedingungen daran zu knüpfen.

Einige Eltern geben ihrem Kind einen fixen Betrag pro Woche oder Monat, mit dem es verschiedene Dinge grundsätzlich selber bezahlen muss (z.B. Ausgang, Handygebühren, Kleider usw.). Andere Eltern geben ihrem Kind jeweils Geld für einen bestimmten Anlass (z.B. Kino, Konzert, Sportanlass, Kauf einer Hose usw.). Berücksichtigen Sie auf jeden Fall das Alter und die Fähigkeiten Ihres Kindes, mit Geld umzugehen. Und achten Sie darauf, dass der Betrag auch in Ihr Familienbudget passt. Kinder und Jugendliche sollten nicht jederzeit und uneingeschränkt Geld erhalten. Es ist wichtig, dass sie lernen, Verantwortung zu übernehmen. Zeigen Sie Ihrem Kind klar auf, wofür das Geld NICHT bestimmt ist (z.B. um Alkohol, Zigaretten usw. zu kaufen).

Taschengeld ist Verhandlungssache

Es muss zwischen Ihnen und Ihrem Kind ausgehandelt werden, für was das Taschengeld alles reichen muss!

Empfehlungen

Wir empfehlen als reines Taschengeld, welches für Süßigkeiten, Ausgang, Zeitschriften usw. gebraucht werden kann, folgende Variante:

> 1. Schuljahr	Fr. 1.00 bis 1.50 pro Woche
> 2. Schuljahr	Fr. 1.50 bis 2.00 pro Woche
> 3. Schuljahr	Fr. 2.00 bis 2.50 pro Woche
> 4. Schuljahr	Fr. 2.50 bis 3.00 pro Woche
> 5. & 6. Schuljahr	Fr. 15.00 bis 25.00 pro Monat
> 7. & 8. Schuljahr	Fr. 25.00 bis 35.00 pro Monat
> 9. & 10. Schuljahr	Fr. 35.00 bis 50.00 pro Monat



Sicherheit



Digitale Medien



Outfit



Job/ Geld



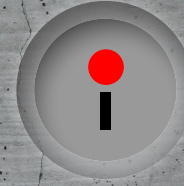
Gesundheit



Ausgang / Party



Spiel / Spass



i-Point

www.machöpis.ch
News - Tipps - Informationen

Ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention
Waldeggstrasse 90
887 Freienbach T 044 784 52 66
E info@cktgmbh.ch
www.cktgmbh.ch
www.machöpis.ch