

Orientierungshilfe für Eltern

Jugendliche auf dem Weg – (beg)leiten wir sie!

Liebe Eltern, liebe Erziehende, liebe Bezugspersonen

Pubertierende verhalten sich oft etwas «abnormal» bzw. extrem, loten Grenzen aus und wollen provozieren, das gehört zu einer gesunden Entwicklung der eigenen Identität. Auf dem Weg zum Erwachsenwerden müssen neben der körperlichen und sexuellen Reifung verschiedene Entwicklungsaufgaben bewältigt werden, eine davon ist die Ablösung vom Elternhaus. Diese Herausforderungen können zu Krisen und problematischem Verhalten führen. Was Jugendliche von den Eltern brauchen, ist viel Zeit, Zuwendung und Respekt.

Die vorliegende Orientierungshilfe möchte Ihnen dabei eine Unterstützung sein. Sie soll Ihnen helfen, zusammen mit Ihrem Kind den Rahmen zu definieren, den es für eine optimale Entwicklung braucht. Damit Ihr Kind zu einer selbstbewussten und verantwortungsvollen Persönlichkeit heranwächst.

Erziehung bedeutet:

- Liebe schenken
- Grenzen setzen
- Verständnis haben
- Zuhören können
- Streiten dürfen
- Mut machen
- Gefühle zeigen
- Freiraum geben
- Vorbild sein

Rechte und Pflichten

Rechtliche Grundlagen

In Artikel 296 des Schweizerischen Zivilgesetzbuches (ZGB) wird festgehalten, dass die Kinder bis zu ihrer Mündigkeit (ab 18 Jahren), unter elterlicher Sorge stehen. Die elterliche Sorge umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind und dessen Unterhalt zu sorgen, die nötigen Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen.

Rechte und Pflichten von Kindern und Eltern im Internet:

-  www.tschau.ch/rechte-pflichten
-  www.147.ch >Suche: Gesetze sinnvoll einsetzen
-  www.projuventute-elternberatung.ch

Das Zusammenleben



Zeit für Gespräche

Suchen Sie immer wieder das Gespräch mit Ihrem Kind. Es ist wichtig, auch über heikle Themen wie Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln offen zu sprechen. Interessieren Sie sich dabei für die Meinung Ihres Kindes. Sie sollten dabei das Thema weder verharmlosen noch dramatisieren.

Klare Abmachungen

Gemeinsam ausgehandelte Vereinbarungen werden von den Kindern und Jugendlichen meist besser eingehalten. Werden Vereinbarungen mehrmals nicht eingehalten, setzen Sie die vorher besprochenen Konsequenzen um. Regeln Sie Dinge wie Taschengeld, Zimmerord-

nung, Ausgang und die Erledigung von «Ämtlis». Verlangen Sie ruhig Mithilfe bei Alltagsarbeiten. Dadurch lernen die Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen.

Respekt

Nehmen Sie sich als Eltern und die Jugendlichen ernst. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und teilen Sie diese und Ihre Gefühle mit. Ein respektvoller Umgang mit sich selbst und mit seinem Gegenüber ist die Grundlage für ein gutes Zusammenleben.



Schlaf

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung genügend Schlaf. Bis zum Alter von 10 Jahren werden 10 Stunden Schlaf empfohlen, ab 14 Jahren sollten es mindestens 8 Stunden sein.

Ernährung

Gesunde Nahrung ist nur ein Teil der Ernährung. Sorgen Sie für eine förderliche Esskultur:

- » Das Essen soll abwechslungsreich sein und Ihr Kind mit genügend Energie für Schule, Sport und Freizeit versorgen.
- » Regelmässige und feste Essenszeiten geben Ihrem Kind eine Tagesstruktur und verhindern ein Konzentrationstief.
- » Richten Sie wenn möglich mindestens eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag ein. Nutzen Sie das gemeinsame Essen für Gespräche mit Ihrem Kind.



Weitere Informationen im Internet:

-  www.sge-ssn.ch/de

Sexualität, Krankheiten, Verhütung

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Sexualität. Der lustvolle Umgang mit Sexualität, aber auch Schwangerschaftsverhütung, Risiken und Gefahren müssen thematisiert werden.

-  www.lustundfrust.ch
-  www.feel-ok.ch



Ausgang / Rückkehrzeiten

Wenn Ihr Kind sich mit Freunden treffen, ausgehen oder eine Party besuchen möchte, sollten folgende Fragen geklärt werden:

- » Mit wem triffst du dich und was habt ihr vor?
- » Wohin gehst du? Wer organisiert den Anlass und für welche Altersgruppe ist er?
- » Wie kann ich dich bzw. wie kannst du mich notfalls erreichen?
- » Wann und wie kommst du nach Hause?

Im Zweifelsfall nehmen Sie mit Eltern von anderen Beteiligten Kontakt auf.

Empfehlung: Vereinbaren Sie klare Zeiten! Zum Beispiel:

Rückkehrzeiten	während der Schulzeit	Schulfreie Zeit, Ferien/Wochenende
12-14-Jährige	21.00 Uhr	23.00 Uhr
bis 16-Jährige	22.00 Uhr	24.00 Uhr

Empfehlungen:

- » Bei lauter Musik ist ein Gehörschutz zu tragen.
- » Offene Getränke nie unbeaufsichtigt lassen (Achtung, K.O.-Tropfen!).
- » Wenn Jugendliche mit Fahrzeugen unterwegs sind, sollte ihnen bewusst sein, dass der Konsum von Alkohol und/oder anderen Rauschmitteln zu schweren Verkehrsunfällen führen kann. Bei Fahrgemeinschaften soll im Voraus eine Fahrerin oder ein Fahrer bestimmt werden, die bzw. der nüchtern bleibt.



Taschengeld

Fast 40 Prozent der heutigen Jugendlichen haben Schulden. Es ist sinnvoll, wenn Kinder und Jugendliche schon früh einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernen. Sie sind dabei auf die Hilfe und Unterstützung der Eltern angewiesen. Jugendliche sollen im Alltag erfahren, was das Leben kostet, wie Erwachsene mit Geld umgehen, und lernen, das Ersparte selbst einzuteilen.

Die regelmässige Auszahlung (wöchentlich oder monatlich) eines Taschengeldes richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie. Die Fachstelle Budgetberatung Schweiz empfiehlt folgende monatlichen Beträge:

Taschengeld	CHF pro Monat
5. und 6. Schuljahr	25.- bis 30.-
7. und 8. Schuljahr	30.- bis 40.-
9. und 10. Schuljahr	40.- bis 50.-

Empfehlungen:

- » Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind fest, wofür das Geld reichen muss.
- » Zahlen Sie Taschengeld regelmässig und unaufgefordert aus.
- » Verlangen Sie keine Rechenschaft über jede Ausgabe.
- » Setzen Sie Geld nicht als Druckmittel ein.

 www.budgetberatung.ch
 www.schulden.ch

Mobiltelefon

Das sollten Eltern wissen:

- » Kinder und Jugendliche nutzen Smartphones anders als Erwachsene – weniger als Telefon, sondern für die Kommunikation über soziale Netzwerke (z.B. Facebook, WhatsApp) oder für Games, Surfen im Internet, Fotografieren und Austausch von Fotos etc.
- » Kinder und Jugendliche sind sich oft nicht über Recht und Unrecht ihrer Handynutzung im Klaren.
- » Kinder und Jugendliche benötigen Informationen und Grenzen, um einen verantwortungsvollen Umgang lernen zu können.

Bezüglich Bedarf und Verwendung eines Mobiltelefons stellen sich folgende Fragen:

- » Braucht Ihr Kind wirklich schon ein eigenes Telefon? Oder würde ein Familien-Handy Sinn machen, das in speziellen Situationen Ihrem Kind mitgegeben werden kann?
- » Wer bezahlt die Kosten? Prüfen Sie Prepaid-Angebote.

Empfehlungen:

- » Treffen Sie klare Abmachungen und achten Sie auf eine vernünftige, dem Alter angemessene Nutzung.
- » Reden Sie mit Ihrem Kind über rechtliche Konsequenzen und mögliche Gefahren.
- » Weisen Sie Ihr Kind auf kostenpflichtige Nummern und andere Kostenfallen hin.
- » Thematisieren Sie eine allfällige übermässige Beschäftigung mit bzw. Abhängigkeit vom Mobiltelefon und vereinbaren Sie medienfreie Zeiten («Offline-Zeit»).

Rechtliche Grundlagen

Besitz und Weitergabe von Gewaltdarstellungen (Art. 135 StGB) und Pornographie (Art. 197 StGB) ist strafbar. Lehrpersonen haben das Recht, fehlbare Schülerinnen und Schüler anzuzeigen und ein Handy zur Beweissicherung einzuziehen.

 www.jugendundmedien.ch

Genuss- und Suchtmittel

Jugendliche sind neugierig und experimentieren mit allem – auch mit Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln. Weil sich Jugendliche körperlich und geistig noch in Entwicklung befinden, wirkt sich bei ihnen der Konsum schneller riskant und gesundheitsschädigend aus. Besonders Nikotin macht rasch abhängig. Jeder Konsum birgt Risiken, wenn zu viel, zum falschen Zeitpunkt (z. B. vor der Schule, vor einer Velofahrt), zu oft (Gefahr der Gewöhnung und Abhängigkeit) oder aus den falschen Gründen (z. B. um Probleme zu vergessen) konsumiert wird.

Lehren Sie Ihr Kind einen altersgemässen, massvollen, risikoarmen, kritischen und selbstverantwortlichen Konsum. Sie als Eltern sind aufgerufen, das Konsumverhalten der Kinder positiv zu beeinflussen, eine klare Haltung zu vertreten und selber ein Vorbild zu sein. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind schon erste Erfahrungen mit Suchtmitteln gemacht hat, suchen Sie das Gespräch.

Empfehlungen:

- » Informieren Sie sich selbst oder gemeinsam mit Ihren Kindern über Genuss- und Suchtmittel.
- » Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken und Auswirkungen des Konsums.
- » Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Genuss- und Suchtmitteln.
- » Weisen Sie Ihr Kind an, nicht mit ange-trunkenen Fahrzeuglenkern mitzufahren.

Alkohol und Tabak

Das Gesetz verbietet den Verkauf und die kostenlose Weitergabe von alkoholischen Getränken und Zigaretten/Tabakwaren an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren.

Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige verkauft oder ausgeschrieben werden. Die Altersgrenze für Spirituosen, Aperitifs und Alcopops liegt bei 18 Jahren. Im Strassenverkehr gilt seit 2014 ein Alkoholverbot für Neulenker.

Cannabis (Marihuana, Haschisch)

Cannabis untersteht dem Betäubungsmittelgesetz. Besitz, Konsum, Anbau, Handel und Weitergabe ist für alle Personen strafbar. Für Cannabis im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz.

Risiken, Abhängigkeit, Sucht

Süchtig werden kann jeder. Jugendliche können Grenzen schlechter abschätzen und ihr Verhalten weniger gut steuern als Erwachsene, weshalb sie für eine Abhängigkeit gefährdeter sind. Speziell gefährlich und unberechenbar ist der Mischkonsum von verschiedenen Substanzen.

Die 10 goldenen Regeln der Suchtprävention finden Sie im Internet:

www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention

Weitere Informationen finden Sie z. B. in der Broschüre «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen. Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können».

www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial (auch Selbsttests zu Alkohol, Tabak, Cannabis und Medikamenten)

www.suchtschweiz.ch/

Fernseher, Computer, Spielkonsolen

Massvolle elektronische Erfahrungen

Internet, Chat, Games, Handy, Facebook, Fernsehen... Ihr Kind ist einer Vielzahl von Angeboten und Einflüssen ausgesetzt. Diese sollten jedoch nicht den Alltag Ihres Kindes dominieren. Achten Sie darum auf den Medienkonsum Ihres Kindes und vereinbaren Sie altersgerechte Nutzungszeiten.

Regeln für den Umgang

- » Sensibilisieren Sie Ihr Kind für die Gefahren im Chat und in sozialen Netzwerken (Umgang mit persönlichen Daten, Fotos etc.).
- » Beachten Sie, dass Handys, Spielkonsolen und MP3-Player heutzutage meistens auch über eine Internetfunktion verfügen.
- » Platzieren Sie elektronische Medien wie Fernsehen und PC in Gemeinschaftsräumen und nicht im Kinderzimmer. Kontrollieren Sie aber nicht heimlich die Geräte Ihrer Kinder.

- » Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zur Nutzung der unterschiedlichen Medien fest.
- » Bestimmen Sie zusammen, welche Filme, Spiele, Websites, Social Media-Kanäle etc. von Ihrem Kind gesehen/genutzt werden dürfen.

Faustregeln Mediennutzung

Alter	pro Tag	pro Woche
6 bis 9 Jahre	max. 0.5h	max. 3.5h
10 bis 12 Jahre	max. 1h	max. 7h
Oberstufe (13 bis 16 J.)	max. 2h	max. 14h

Bieten Sie Alternativen an und unternehmen Sie gemeinsam etwas.

Mehr Informationen unter

www.jugendundmedien.ch

www.cybersmart.ch

www.pegi.info

www.zischtig.ch



Alarmsignale

Starke Gefühlsschwankungen, Nervosität, verändertes Verhalten, Veränderungen im Freundeskreis, im Freizeitverhalten oder in der schulischen Leistung können mögliche Hinweise oder Zeichen auf risikoreichen Suchtmittelkonsum sein. Dies alles kann aber auch im Zusammenhang mit der Pubertät, Liebeskummer, Übermüdung, Krankheit oder persönlichen Problemen stehen. Nehmen Sie Anzeichen unbedingt ernst und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Wenn sich her-

ausstellt, dass Ihr Kind Suchtmittel konsumiert oder einen exzessiven Umgang mit elektronischen Medien pflegt, reagieren Sie nicht vorwurfsvoll, sondern zeigen Sie Interesse und versuchen Sie im Gespräch zu bleiben. Teilen Sie Ihre Bedenken und Ihre Haltung mit und signalisieren Sie Ihre Unterstützung. Holen Sie sich bei ausgewiesenen Fachpersonen Unterstützung.

Mit folgenden Aussagen/Fragen können Sie ein Gespräch führen:

- » Das beobachte ich und macht mir Sorgen, weil...
- » Was beschäftigt dich zurzeit im Leben?
- » Was läuft gut? Was ist belastend?
- » Welchen Zweck erfüllt der Konsum von Genuss- oder Suchtmitteln bei dir?
- » Wie kannst du riskante Situationen (z. B. Alkoholmissbräuche) verhindern?

Beratungsstellen und Informationen

Für Jugendliche und Eltern

samowar

Jugendberatungsstelle für den Bezirk Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

 www.samowar.ch/web/horgen

Kostenlose Beratungen für Jugendliche und junge Erwachsene (13 bis 25 Jahre) sowie deren Eltern und Bezugspersonen im Bezirk Horgen

Schulsozialarbeit oder Jugendarbeit

in der eigenen Stadt/Gemeinde

Die dargebotene Hand

Telefon 143 (auch Mail und Chat: www.143.ch)

Elternnotruf (24 h)

0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz

kjz Horgen: 043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch

kjz Adliswil: 043 259 92 92, kjz.adliswil@ajb.zh.ch

Für Jugendliche

Beratung für Kinder und Jugendliche (24 h)

Telefon 147 (auch SMS) oder Chat  www.147.ch

Informationen und Adressen für Jugendliche zu diversen wichtigen Themen  www.feel-ok.ch

Jugendinformation und E-Beratung  www.tschau.ch

Selbsttests, Tipps und Spiele für Jugendliche

 www.meinselbstwertgefuehl.ch



Herausgeberin | Kontakt:

samowar

**Jugendberatungs- und Suchtpräventionsstelle
für den Bezirk Horgen**

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18
www.samowar.ch | info@samowar.ch