

Orientierungshilfe für Eltern



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



Liebe Eltern, liebe Erziehende, liebe Bezugspersonen

Pubertierende verhalten sich immer wieder so, dass sie Unverständnis bei ihren Eltern auslösen. Sie 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 gesunde Entwicklung braucht. Damit Ihr Kind zu einer selbstbewussten und verantwortungsvollen Persönlichkeit heranwächst.

Elterliche Sorge

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 Pflicht und das 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.

www.projuventute.ch



Das Zusammenleben

Respekt

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

Zeit für Gespräche

Suchen Sie immer wieder das Gespräch mit Ihrem Kind. Es ist wichtig, auch über heikle Themen wie z.B. den Konsum von Suchtmitteln und Sexualität offen zu sprechen. Versuchen Sie einen passenden Zeitpunkt zu finden und interessieren Sie sich

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 besser eingehalten. Werden Abmachungen mehrmals nicht eingehalten, setzen Sie die vorher besprochenen Konsequenzen um. Regeln Sie Dinge wie Taschengeld, Zimmerordnung, Ausgang und die Erledigung von «Ämtlis» - Verlangen Sie ruhig Mithilfe bei Alltagsarbeiten. Dadurch lernen die Jugendlichen Verantwortung zu übernehmen.

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. Verbinden Sie das gemeinsame Essen mit der Möglichkeit sich auszutauschen.



Mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät können Über- oder Untergewicht zum Thema werden. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über gesundes Essverhalten, aber auch über sein/ihr Körperbild.

www.sge-ssn.ch/de



Schlaf

Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung genügend Schlaf. Bis zum Alter von 10 Jahren werden zehn Stunden Schlaf empfohlen, ab 14 Jahren sollten es durchschnittlich acht Stunden sein. Bei Jugendlichen verschiebt sich der Schlafrhythmus aus hormonellen Gründen. Sie werden später müde und schlafen gerne länger.

Sexualität

Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Sexualität. Damit Aufklärung in der Familie erfolgreich ist, müssen Eltern auf Ihr Kind zugehen und nicht warten, bis das Kind Fragen stellt. Entscheiden Sie bewusst und nicht zu spät, welche Aufgaben Sie selbst übernehmen möchten und welche Sie mit gutem Gefühl der Schule, den Gleichaltrigen oder den Medien überlassen wollen.

Das Schutzalter liegt in der Schweiz bei 16 Jahren. Bis dahin sind Liebesbeziehungen und sexuelle Handlungen nur erlaubt,

wenn der Altersunterschied zwischen den Partnern nicht grösser als drei Jahre ist.

Eine der Entwicklungsaufgaben des Jugendalters ist es, die eigene Sexualität kennenzulernen. Dazu gehören unter anderem auch sexuelle Identität und sexuelle Orientierung. Dabei ist es das Wichtigste für Ihr Kind zu wissen, dass Sie es in jedem Fall lieben und unterstützen werden.

www.lustundfrust.ch

www.tschau.ch

www.feel-ok.ch

www.lilli.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?
- » 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!

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 wird das Tragen eines Gehörschutzes empfohlen.
- » Offene Getränke nie unbeaufsichtigt lassen (Achtung, K.O.-Tropfen!).
- » Wenn Jugendliche mit Fahrzeugen, z.B. mit Autos, Motorrädern, aber auch mit Fahrrädern 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.

www.amsteuernie.ch

Umgang mit Geld

Fast 40 Prozent der Jugendlichen haben Schulden. Es ist sinnvoll, wenn Kinder und Jugendliche schon früh einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernen. Als Eltern sollten Sie diesen Prozess begleiten und mitgestalten. Jugendliche sollen im Alltag erfahren, was das Leben kostet, wie Erwachsene mit Geld umgehen und lernen, das Ersparte selbst einzuteilen. Ab 12 Jahren kann auch ein Jugendlohn eingeführt werden.

www.jugendlohn.ch

Die Fachstelle Budgetberatung Schweiz empfiehlt folgende monatlichen Beträge:

Alter	CHF pro Monat
10 – 11 Jahre	25.– bis 30.–
12 – 14 Jahre	30.– bis 50.–
Ab 15 Jahre	50.– bis 80.–

Unabhängig von Empfehlungen, hat natürlich auch das Familienbudget entscheidenden Einfluss auf die Höhe des Taschengeldes.

Empfehlungen:

- » Zahlen Sie Taschengeld regelmässig und unaufgefordert aus.
- » Lassen Sie Ihr Kind frei über sein Taschengeld verfügen, sprechen Sie aber über die sinnvolle Verwendung von Geld.
- » Händigen Sie kein zusätzliches Geld aus, wenn das Taschengeld nicht reicht.
- » Setzen Sie Geld nicht als Druckmittel ein.

www.budgetberatung.ch

www.schulden.ch



Bildschirmmedien

Instagram, Spotify, TikTok, Fortnite, Youtube und Co. Die Liste der Apps liesse sich noch um einiges erweitern. Die Angebote der verschiedenen Apps auf dem Smartphone, Tablet und Computer sind beinahe grenzenlos. Eltern sind gefordert, sich mit den Jugendlichen über die Inhalte der verschiedensten Angebote und Apps auf dem Smartphone auseinanderzusetzen. Bildschirmmedien sollten nicht den Alltag Ihres Kindes dominieren oder die Planung zu stark beeinflussen.

Mobiltelefon:

- » 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.
- » Wer trägt die Kosten? Prüfen Sie Prepaid-Angebote.
- » Eltern üben einen grossen Einfluss auf das Kind aus. Sind Sie sich über Ihre Vorbildfunktion bewusst und hinterfragen Sie Ihren eigenen Bildschirmkonsum?

Faustregel Bildschirmzeit:

Ab zehn Jahren rechnet man für jedes Lebensjahr eine Stunde pro Woche.

Weil Kinder ganz unterschiedlich sind, greift sie jedoch manchmal zu kurz. Was für die einen okay ist, kann für andere bereits zu viel sein. Eine rein zeitliche Beschränkung hat noch einen weiteren Nachteil. Wenn das Kind mitten in einem Film oder einer Spielrunde aufhören muss, löst das Frust aus und kann heftige Reaktionen provozieren. So ist es ratsam die Regeln auch den Bedürfnissen der Kinder anzupassen, wobei Sie als Eltern natürlich den Rahmen setzen sollen.

Wichtige Hinweise zur Nutzung von Bildschirmmedien

- » Je jünger das Kind, desto mehr Begleitung braucht es.
- » Die Handynutzung direkt vor dem Einschlafen ist nicht schlaf förderlich. Damit Ihr Kind nicht in Versuchung kommt, das Handy während der Nacht zu benutzen, ist dieses ausserhalb des Schlafzimmers zu deponieren.
- » Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zur Nutzung der Bildschirmmedien fest. Die Regeln sollten dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechen.
- » Reden Sie dabei auch über die Inhalte. Bestimmen Sie zusammen, welche Inhalte Ihr Kind nutzen darf.
- » Sensibilisieren Sie Ihr Kind für die Gefahren im Netz, Umgang mit den eigenen Daten und Fotos, Kostenfallen und kostenpflichtige Angebote, Sprache in den Chats, Umgang mit Sexting und pornographischen Inhalten.
- » Sind Sie sich bewusst, dass Daten nicht mehr ganz aus dem Internet gelöscht werden können.
- » Auch darf man nicht alles glauben, was im Internet zu sehen oder zu lesen ist.
- » Platzieren Sie Computer und Fernseher nicht im Kinderzimmer.
- » Thematisieren Sie eine allfällige übermässige Beschäftigung mit Bildschirmmedien.

 www.zischtig.ch

 www.jugendundmedien.ch

 www.projuventute.ch/de/da-fuer-familien/medien-internet



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 der Entwicklung befinden, wirkt sich der Konsum bei ihnen 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, können das Konsumverhalten der Kinder positiv beeinflussen, eine klare Haltung vertreten und selbst Vorbild sein. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind schon erste Erfahrungen mit Suchtmitteln gemacht hat. Suchen Sie das Gespräch und hören Sie zu.

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, nur mit nüchternen 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 ausgeschenkt werden. Die Altersgrenze für Spirituosen, Aperitifs und Alcopops liegt bei 18 Jahren. Im Strassenverkehr gilt seit 2014 ein Alkoholverbot für Neulenker.

www.suchtpraevention-zh.ch

www.suchtschweiz.ch

E-Zigaretten, E-Shisha, Snus und Schnupftabak

In den letzten Jahren sind neue Substanzen und Konsummöglichkeiten bei Jugendlichen «in Mode» gekommen. Einerseits handelt es sich dabei um E-Produkte (E-Zigaretten/E-Shisha), andererseits sind Substanzen wie Snus und Schnupftabak populärer geworden.

Bei E-Zigaretten oder E-Shishas stammt der Dampf, der inhaliert wird, von chemisch hergestellten Kristallen oder Flüssigkeiten («Liquids»). Es gibt E-Zigaretten mit und solche ohne Nikotin. Snus und Schnupftabak sind Tabakprodukte. Falls Ihr Kind solche Produkte benutzt, sollten Sie gleich wie beim Konsum herkömmlicher Zigaretten reagieren.

Cannabis (Marihuana, Haschisch)

Hanf gilt in der Schweiz ab einem THC-Gehalt von 1% als Betäubungsmittel. Damit ist Cannabiskonsum strafbar, während Cannabisbesitz von weniger als 10 Gramm in der Regel nur mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft wird. Für Cannabis im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz. Auch der Anbau, der Handel und die Weitergabe von Cannabis sind strafbar.

Risiken, Abhängigkeit, Sucht

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



Psychische Gesundheit

Stress und Leistungsdruck

Immer mehr Jugendliche klagen über Stress und Leistungsdruck in Schule und Ausbildung. Neben Zeitdruck ist dabei der eigene Leistungsanspruch häufig ein wichtiger Faktor.

Als Eltern helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie selbst eine gewisse Gelassenheit vorleben und realistische Erwartungen vermitteln. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Situationen, die Stress auslösen und die verschiedenen Möglichkeiten mit diesen umzugehen. Unterstützen und bestärken Sie positive Stressbewältigungsmethoden, wie z.B. Sport oder geplante Entspannungsphasen.

Wann ist die psychische Gesundheit Ihres Kindes gefährdet?

Viele Jugendliche erfahren im Laufe ihrer Entwicklung leicht ausgeprägte psychische Schwierigkeiten, wie z.B. Stimmungstiefs oder Stimmungsschwankungen – sie können Teil einer normalen Entwicklung sein. Zum Warnsignal werden viele dieser Auffälligkeiten dann, wenn sie plötzlich auftreten, über längere Zeit andauern oder den Jugendlichen und/oder seine Bezugspersonen stark belasten.

Folgende Verhaltensweisen können möglicherweise auf eine Gefährdung der psychischen Entwicklung hinweisen:

- » Ängstliches Verhalten und Rückzug – Ihr Kind geht kaum noch seinen gewohnten Hobbies nach oder trifft sich kaum noch mit Gleichaltrigen.



- » Traurigkeit und Niedergeschlagenheit – Ihr Kind ist häufig niedergeschlagen oder seine Stimmung verändert sich schnell und scheinbar ohne Grund.
- » Aggressives Verhalten – Ihr Kind reagiert verbal oder körperlich aggressiv.
- » Starke Ab- oder Zunahme von Gewicht – Möglicherweise hat Ihr Kind ein auffallend negatives Körperbild.
- » Ausgeprägte Konzentrationsschwierigkeiten – Diese können als Folge verschiedener psychischer Belastungen auftreten.
- » Schlafprobleme – Ihr Kind hat Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen. Möglicherweise ist der Tag-Nacht-Rhythmus stark verschoben.
- » Leistungsprobleme – Ihr Kind hat vermehrt Schwierigkeiten, den in der Schule oder Ausbildung gestellten Anforderungen gerecht zu werden.

Die Übergänge zwischen normalen Entwicklungsverläufen und psychischen Erkrankungen sind fließend. Zeitweise auftretende Schwierigkeiten können auch Teil einer normalen Entwicklung sein. Sollten Sie sich Sorgen um die psychische Gesundheit oder die Entwicklung ihres Kindes machen, zögern Sie nicht eine Fachperson oder eine Beratungsstelle zu kontaktieren.

www.wie-gehts-dir.ch

Beratungsstellen und Informationen

Für Jugendliche und Eltern

samowar

Jugendberatungsstelle für den Bezirk Horgen

044 723 18 18, info@samowar.ch

www.samowar.ch/horgen

Kostenlose Beratungen für Jugendliche und junge Erwachsene (12 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 Jugendhilfzentrum kjz

kjz Horgen: 043 259 92 00, kjz.horgen@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