



Ausgang

Party

Multimedia

Suchtmittel

Eine Orientierungshilfe für Eltern von unter 16-jährigen und noch schulpflichtigen Kindern und Jugendlichen

Ausgangsregeln

Jugendliche sind auf der Suche nach eigenen Lebensformen. Als Eltern können Sie diese Suche unterstützen, indem Sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, ihnen aber Geborgenheit bieten und Grenzen setzen. Jugendliche brauchen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner mit Zeit und der Fähigkeit zu verhandeln. Sie müssen das Vertrauen ihrer Eltern spüren.

Als Eltern brauchen Sie im Zusammenleben mit Ihren Kindern / Jugendlichen eine gute Portion Ruhe, Gelassenheit und die Bereitschaft, sich immer wieder konstruktiv auf Auseinandersetzungen einzulassen.

Es empfiehlt sich, dass die Eltern gegenüber ihren Kindern eine konsequente Haltung vertreten – unabhängig von ihrer Beziehungsstruktur. Das ist nicht immer einfach. Wenn es Eltern jedoch schaffen, sich auf eine Haltung zu einigen, ist dies von Vorteil: Das Kind hat Klarheit, welche Regel gilt.

Verbindliche Fragen der Eltern

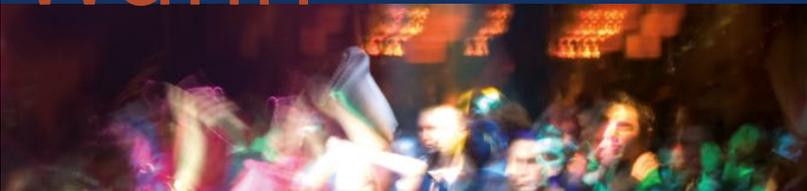
- > **Wohin gehst du?**
- > **Wie kommst du dorthin und zurück?**
- > **Mit wem triffst du dich?**
- > **Wann kommst du nach Hause?**

Empfehlungen

- > Pochen Sie auf **Verbindlichkeit**. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen.
- > Treffen Sie **Abmachungen** zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.
- > 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, denn das kommt bei Jugendlichen oft vor.



Wann heimkommen?



Eine wichtige Frage ist immer wieder, wann Kinder/Jugendliche nach dem Ausgang, respektive nach einer Party wieder zu Hause sein sollten. Aus präventiver Sicht ist ein angemessenes Limit sinnvoll. Es soll aber auch möglich sein, dass gemeinsam Ausnahmen ausgehandelt werden können. Aber Ausnahmen sollen eben auch Ausnahmen bleiben!

Wenn Ihr Kind einen Verein besucht und z.B. bis 21.30 Uhr Training hat, kann es natürlich sein, dass an diesem Abend der Richtwert entsprechend angepasst wird.

Wir empfehlen Ihnen folgende Richtwerte:

- unter der Woche,
während der Schulzeit
- > **14-Jährige spätestens 20.30 Uhr**
- > **15- bis 16-Jährige spätestens 21.30 Uhr**
- am Wochenende
- > **14-Jährige spätestens 21.30 Uhr**
- > **15- bis 16-Jährige spätestens 23.00 Uhr**

Diese Richtwerte sollen jedoch zwischen den Erziehungsverantwortlichen und der/dem Jugendlichen diskutiert werden und dürfen auch variieren.

Party

Kinder und Jugendliche brauchen Leitlinien zur Gestaltung von Partys oder 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 darum von Ihrem Sohn und/oder Ihrer Tochter Auskünfte, wenn er/sie in den Ausgang oder an eine Party geht.



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 unklaren Zeitangaben
- › bei einem Anlass für über 16-Jährige
- › wenn die Rückfahrt nicht geplant ist (Zeit, Transport)
- › Vorsicht, wenn ein Fest in einer «sturmfreien Bude» stattfindet
- › wenn der Anlass im Freien stattfindet (z.B. im Wald, an einem Gewässer) ist besondere Vorsicht geboten

Geld für den Ausgang



Einige Eltern geben ihrem Kind einen fixen Betrag pro Woche oder Monat, mit dem es verschiedene Dinge grundsätzlich selbst 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 in jedem Fall das Alter und die Fähigkeit 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 z.B. Ihrem Kind klar auf, wofür das Geld NICHT bestimmt ist (z.B. um Alkohol, Zigaretten oder illegale Drogen zu kaufen).

Weitere Hinweise unter www.budgetberatung.ch

Taschengeld ist Verhandlungssache

- › Es muss zwischen Ihnen und Ihrem Kind ausgehandelt werden, für was das Taschengeld alles reichen muss. Wenn z.B. Kleider selber gekauft werden müssen, erhöht sich das Taschengeld logischerweise massiv.

Empfehlungen

- › Wir empfehlen als «reines» Taschengeld, welches für Süßigkeiten, Ausgang, Kauf von Zeitschriften usw. gebraucht werden kann, folgende Variante:
- › **Pro Klasse Fr. 1.– pro Woche:** Das heisst, dass in der ersten Klasse Fr. 1.– pro Woche oder Fr. 4.– pro Monat ausbezahlt wird. In der 3. Oberstufe sind es dann Fr. 9.– pro Woche oder Fr. 36.– pro Monat. Dies ist jedoch nur eine Richtlinie und kann oder soll **zwischen Eltern und Kindern ausgehandelt** werden und insbesondere auch dem **Familienbudget angepasst** sein.

Eltern nehmen Einfluss



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

Empfohlenes Informationsmaterial:

Broschüre «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen»
(Was Sie als Eltern, Lehrpersonen oder Berufsbildner/in tun können)

- › Zu bestellen unter:

info@sd-sargans.ch oder über ☎ 081 725 85 00

Regeln zum Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol ist für Jugendliche ein Schritt und ein Ritual, sich erwachsen zu fühlen. Da das Rauschtrinken für Kinder und Jugendliche in der Entwicklung sehr schädlich ist, sind Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte aufgerufen, auf das Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen Einfluss zu nehmen. Darum: Informieren Sie diese zu den Auswirkungen des Alkoholkonsums. Regeln Sie den Konsum für alle Familienmitglieder.

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es nach dem Ausgang nach Hause kommt oder lassen Sie sich von ihm kurz wecken. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es Ihrem Kind gut geht. Und 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.



Konsum von Alkohol in der Familie:

Aus präventiver Sicht empfehlen wir folgende Richtwerte:

- > **Kinder unter 12 Jahren:** absolut kein Alkoholkonsum
- > **13 bis 15-Jährige:** auch für unter 15-Jährige ist Alkoholkonsum nicht erwünscht
- > **Ab 16 Jahren:** bei 16-Jährigen kann evtl. an ausgewählten Anlässen (z.B. Familienfeiern) in kontrolliertem Rahmen Alkohol probiert werden. Für den Ausgang sollten die Eltern übermässigen Alkoholkonsum klar verbieten. Verhandeln Sie mit Ihrem Kind, ob und wieviel er/sie trinken darf.

Empfohlenes Informationsmaterial:

- Broschüre Sucht Schweiz: «Alkohol – mit Jugendlichen darüber reden – Leitfaden für Eltern»
- > zu bestellen unter: info@sd-sargans.ch oder über 081 725 85 00

Jugendschutz bei Alkohol und Tabak



Kein Verkauf von Alkohol und Tabak an Jugendliche!

Das Gesetz schreibt vor:

- > **An unter 16-Jährige:**
Kein Alkohol, keine Tabakerzeugnisse und Raucherwaren
- > **An unter 18-Jährige:**
Keine Spirituosen, Aperitifs, Alkopops
- > **Das Verbot gilt auch für den Verkauf über Automaten!**

Empfohlenes Informationsmaterial:

- CheckPoint-Materialien** (Informationen beim Verkauf und der Weitergabe von Alkohol und Tabakwaren) sowie entsprechende Plakate und Infobroschüren.
- > herunterladen oder zu bestellen unter: www.zepra.info/checkpoint.html

CHECK

U16

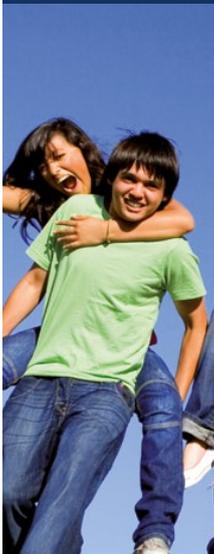
U16

U18

ZEPRA

Nach wie vor erhalten Jugendliche unter 16 Jahren in Läden und Gaststätten Alkohol und Tabakprodukte, obwohl die Jugendschutzgesetze die Abgabe verbieten. Unterstützen Sie die Jugendschutzbemühungen, indem Sie beispielsweise beim Verkaufspersonal vorsprechen, falls Sie Widerhandlungen gegen die Gesetze beobachten. Sie können im Wiederholungsfall bei der zuständigen Polizeidienststelle Anzeige erstatten. Vermeiden Sie es, Kinder und Jugendliche für Sie Alkohol und/oder Tabakprodukte kaufen zu lassen.

Familie «rauchlos glücklich»



Es ist erwiesen, dass auch beim Rauchen ein früher Einstieg zu einer erhöhten Suchtgefährdung und zu gesundheitlichen Schäden führen kann. Schützen Sie Ihre Kinder vor einem Einstieg in den Tabakkonsum! Diskutieren Sie mit ihnen über Motive und Folgen des Rauchens und sorgen Sie dafür, dass das familiäre Umfeld eine rauchfreie Zone bleibt!

Empfohlenes Informationsmaterial:

- Broschüre Sucht Schweiz: «Rauchen - mit Jugendlichen darüber sprechen - Was Eltern wissen sollten» zu bestellen unter:
- > info@sd-sargans.ch
 - > oder übe 081 725 85 00

Multimedia sinnvoll nutzen

Fernsehen, PC-Spiele, Internet, Smartphones, und andere mobile Geräte können gefährliche Spielplätze sein, die für Kinder und Jugendliche ungeeignet sind.

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 können Lehrpersonen in der Schule ein Handy einziehen und die Eltern zu benachrichtigen.

Legen Sie gemeinsam Regeln für die Mediennutzung fest und sensibilisieren Sie Ihr Kind für die Gefahren in Social-Media-Plattformen.



Handy/Smartphone

Damit die Jugendlichen die Kosten im Griff haben, empfehlen wir Ihnen folgendes Vorgehen:

- › Beim Kauf empfiehlt es sich darauf zu achten, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter ein Handy oder Smartphone mit einer Prepaid-Karte erhält.
- › Die Eltern können die Jugendlichen mit einem Beitrag unterstützen. Im Gegensatz zum Taschengeld empfiehlt es sich eine Gegenleistung in Form eines «Ämtlis» zu verlangen.
- › Um die Kontrolle zu wahren, sollte die Prepaid-Karte immer zum gleichen Zeitpunkt aufgeladen werden (z.B. Monatsanfang oder Monatsende).
- › Führen Sie zusammen mit Ihrem Kind in regelmäßigen Abständen Stichproben durch die Dateien (Filme, Fotos), die auf dem Handy gespeichert sind, durch. Lassen Sie sich die Funktionen erklären.

› Im Schulalter empfiehlt es sich, die Medien in Gemeinschaftsräumen zu nutzen. Das Kinderzimmer ist für den Medienkonsum nicht der richtige Ort.

› Bildschirme sollten für Eltern ersichtlich sein und nach dem Gebrauch abgeschaltet und nicht im Stand-by-Modus gehalten werden.

› Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, welche Filme gesehen und welche Games gespielt werden dürfen. Achten Sie dabei jeweils auf die Altersangaben der Hersteller. Kontrollieren Sie mittels Stichproben, was Ihr Kind am Bildschirm sieht oder womit es sich am Computer beschäftigt.

› Fernsehen und Computerspiele sind Freizeitaktivitäten: Vereinbaren Sie, unter welchen Bedingungen (Hausaufgaben, Hausämtli) der Konsum von Medien stattfinden kann. Morgens und mittags empfiehlt sich Mediennutzung nicht.

› Thematisieren Sie die Mediennutzung mit Ihrem Kind und erarbeiten Sie gemeinsam Umgangsformen.

› Informieren Sie sich über Kindersicherungen im Internet. (www.klicksafe.de, www.saferinternet.at, www.skppsc.ch > Internet)

Fernseher, Computer, Smartphone

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind altersgerechte Konsumzeiten:

- › **7- bis 9-Jährige:** max. 5 Stunden pro Woche
- › **10- bis 12-Jährige:** max. 10 Stunde pro Woche
- › **Oberstufe:** 7 bis max. 14 Stunden pro Woche



Kontakt:

Soziale Dienste Sarganserland

Sozialberatung | Suchtberatung | Schulsozialarbeit
Ragazerstrasse 11
CH-7320 Sargans
Tel. 081 725 85 00
info@sd-sargans.ch
www.sd-sargans.ch

Kinder- und Jugendhilfe St. Gallen

Beratungsstelle Sargans
Bahnhofsstrasse 9 | Postfach 83
CH-7320 Sargans
Tel. 081 720 09 10
beratungsstelle-sargans@kjh.ch
www.kjh.ch

