


Eltern nehmen Einfluss



Ein Thema, das Eltern und weitere Erziehungsberechtigte beschäftigt, ist das Freizeitverhalten und 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. 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.

Impressum

Dieser Flyer wurde in Zusammenarbeit mit der Kantonspolizei Schwyz und dem Amt für Gesundheit und Soziales des Kantons Schwyz (Prävention) erstellt.

Wir danken dem Kanton Appenzell Ausserrhoden für das Zurverfügungstellen der Vorlage.

Herausgeberin: ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention | Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH

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 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, denn das kommt bei Jugendlichen oft vor.

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 unklaren Zeitangaben
- › 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

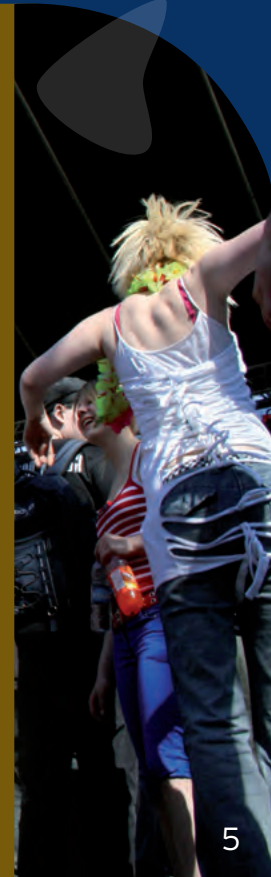
- › Treffen Sie klare Abmachungen betreffend Nachhausekommen und Alkoholkonsum.
- › Zeigen Sie die Folgen von möglichem Fehlverhalten auf.

- › 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!
- › Verbieten Sie die Abgabe von Alkohol (auch Alcopops).
- › 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 Schlaf-Bedarf 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

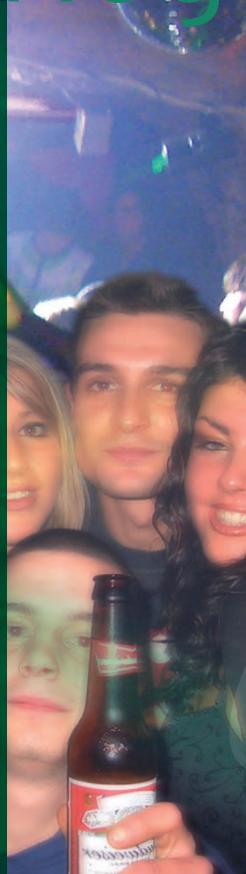
- › **12- bis 14-Jährige** spätestens 21.30 Uhr
- › **15- bis 16-Jährige** spätestens 23.00 Uhr
- › **17- bis 18-Jährige** spätestens 24.00 Uhr

Regeln zum Alkoholkonsum

Bei immer mehr und immer jüngeren Jugendlichen ist es in letzter Zeit üblich geworden, sich am Wochenende, und auch unter der Woche zu betrinken. 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 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. Regeln Sie den Konsum für alle Familienmitglieder.

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es nach dem Ausgang nachhause 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: absolut 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.

Gesetze:

- Das Gesetz verbietet (auch für den Verkauf an Automaten):
- **An unter 16-Jährige:** kein Alkohol, keine Tabakerzeugnisse und Raucherwaren
 - **An unter 18-Jährige:** keine Spirituosen, Aperitifs, Alkopops, Liköre
 - alkoholhaltige Getränke an **Betrunkene**

Neue Medien



Fernsehen, PC-Spiele, Internet, Handy 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 haben Lehrpersonen in der Schule das Recht, ein Handy einzuziehen und die Eltern zu benachrichtigen.

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

Handy

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

- Beim Kauf empfiehlt es sich darauf zu achten, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter ein Natel mit einer Prepaid-Karte kauft.
- 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.



Fernseher und/oder Computer

Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind altersgerechte Konsumzeiten:

- › **7- bis 9-Jährige:** max. 30 Minuten pro Tag
- › **10- bis 12-Jährige:** max. 1 Stunde pro Tag
- › **Oberstufe:** max. 2 Stunden pro Tag

- › Im Schulalter empfiehlt es sich, die Medien in Gemeinschaftsräumen zu platzieren. Kinderzimmer sind ungeeignete Standorte für diese Geräte.
- › Bildschirme sollten für Eltern ersichtlich sein und nach dem Gebrauch abgeschaltet und nicht im Standby-Modus gehalten werden.
- › Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, welche Filme, Spiele, Tätigkeiten auf den Geräten vom Kind gesehen, ausgeführt werden dürfen. Achten Sie dabei jeweils auf die Altersangaben der Hersteller. Kontrollieren Sie mittels Stichproben, was Ihr Kind am Fernseher sieht oder womit es sich am Computer beschäftigt.
- › Fernsehen und Computerspiele sind Freizeitaktivitäten: Vereinbaren Sie, unter welchen Bedingungen (Hausaufgaben, Hausämty) der Genuss von Medien stattfinden kann. Morgens und mittags empfiehlt sich der Konsum nicht.
- › Thematisieren Sie den PC-Konsum mit Ihrem Kind und erarbeiten Sie gemeinsam Umgangsformen.
- › Informieren Sie sich über Kindersicherungen im Internet. (www.fit4chat.ch, www.security4kids.ch)

Taschengeld



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

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 alles das Taschengeld reichen muss.

Empfehlungen

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

- 1. Schuljahr Fr. 1.- bis 1.50 pro Woche
- 2. Schuljahr Fr. 1.50 bis 2.- pro Woche
- 3. Schuljahr Fr. 2.- bis 2.50 pro Woche
- 4. Schuljahr Fr. 2.50 bis 3.- pro Woche
- 5. & 6. Schuljahr Fr. 15.- bis 25.- pro Monat
- 7. & 8. Schuljahr Fr. 25.- bis 35.- pro Monat
- 9. & 10. Schuljahr Fr. 35.- bis 50.- pro Monat

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.asb-budget.ch oder www.my-money.ch

aktive

Freizeit



MACH ÖPIS

www.machoepis.ch - die Plattform für eine aktive Freizeitgestaltung

Das Freizeitportal machoepis ist eine für jedermann kostenlos nutzbare Internetplattform, welche Interessierte über individuelle Freizeitangebote orientiert. Ob im Bereich Bildung, Sport oder Hobby, Musikschulen oder Familienbetreuung ein den Erwartungen des Suchenden entsprechendes Angebot existiert und wird effizient über Gemeinde- und Bezirksgrenzen hinweg aufgezeigt. In sechs Rubriken wird ein breites Angebot an Dienstleistungen, Beratungen wie auch Anlaufstellen präsentiert.

- **Vereinsportal:** alle Sport- und Freizeitvereine des Kantons Schwyz
- **Koordinationsstelle Elternbildung Ausserschwyz:** Veranstaltungskalender, Aus- und Weiterbildungsangebote, Orientierungshilfen
- **Freizeit:** spannende Freizeitideen, Checkliste und Leitfaden für die Planung von Veranstaltungen und Partys, Rezepte für alkoholfreie Drinks, Hinweise und Materialien zum Thema Jugendschutz
- **Fachstellen:** Not- und Anlaufstellen für alle Fragen
- **Team & Outfit:** aktiv sein und dank einheitlichem Outfit professionell auftreten, kostenlose T-Shirts und Sportoutfits
- **Spiel & Spass:** kostenlos neue und trendige Spiele ausleihen

www.machoepis.ch - die Freizeitplattform für Jung & Alt

Adressen und Anlaufstellen

- ▶ Budgetberatung im Kanton Schwyz
Tel. 041 811 29 15
www.budgetberatung.ch
- ▶ ckt gmbh (Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention),
Freizeitportal machoepis,
Koordinationsstelle Elternbildung
Ausserschwyz
Tel. 044 784 52 66
info@machoepis.ch
www.cktgmbh.ch
www.machoepis.ch
- ▶ Die dargebotene Hand (24h): Tel. 143
- ▶ Elternnotruf (24h): Tel. 044 261 88 66
- ▶ Erwachsenenbildung FFS Schwyz
Elternbildung
Tel. 041 811 67 81
eb@ffs-schwyz.ch
www.ffa-schwyz.ch
- ▶ Fachstelle für Alkohol- und Drogenfragen
Tel. 055 451 27 17 (Lachen)
spd.lachen@spd.ch
Tel. 041 859 17 17 (Goldau)
spd.goldau@spd.ch
www.spd.ch
- ▶ Fachstelle für Paar- und Familienberatung
Tel. 055 410 46 44 (Pfäffikon)
Tel. 041 859 17 37 (Goldau)
www.spd.ch
- ▶ Fachstelle Schuldenfragen
Tel. 055 420 28 88
info@schuldenfragen.ch
www.schuldenfragen.ch
- ▶ gesundheit schwyz
Fragen zu Gesundheitsförderung,
Prävention und Aids
Tel. 041 859 17 27
gesundheit-schwyz@spd.ch
www.gesundheit-schwyz.ch
- ▶ Kinder- und Jugendpsychiatrischer
Dienst, Beratungs- und Therapieangebot
Tel. 055 451 60 50 (Lachen)
Tel. 041 859 17 77 (Goldau)
www.kjpd-sz.ch
- ▶ Opferberatungsstelle Kanton Schwyz
bei Gewalt (Bedrohung, Verletzungen,
sexuelle Ausbeutung)
Tel. 0848 82 12 82
opferhilfesz@arth-online.ch
www.arth-online.ch/opferhilfe
- ▶ Polizeinotruf: Tel. 117