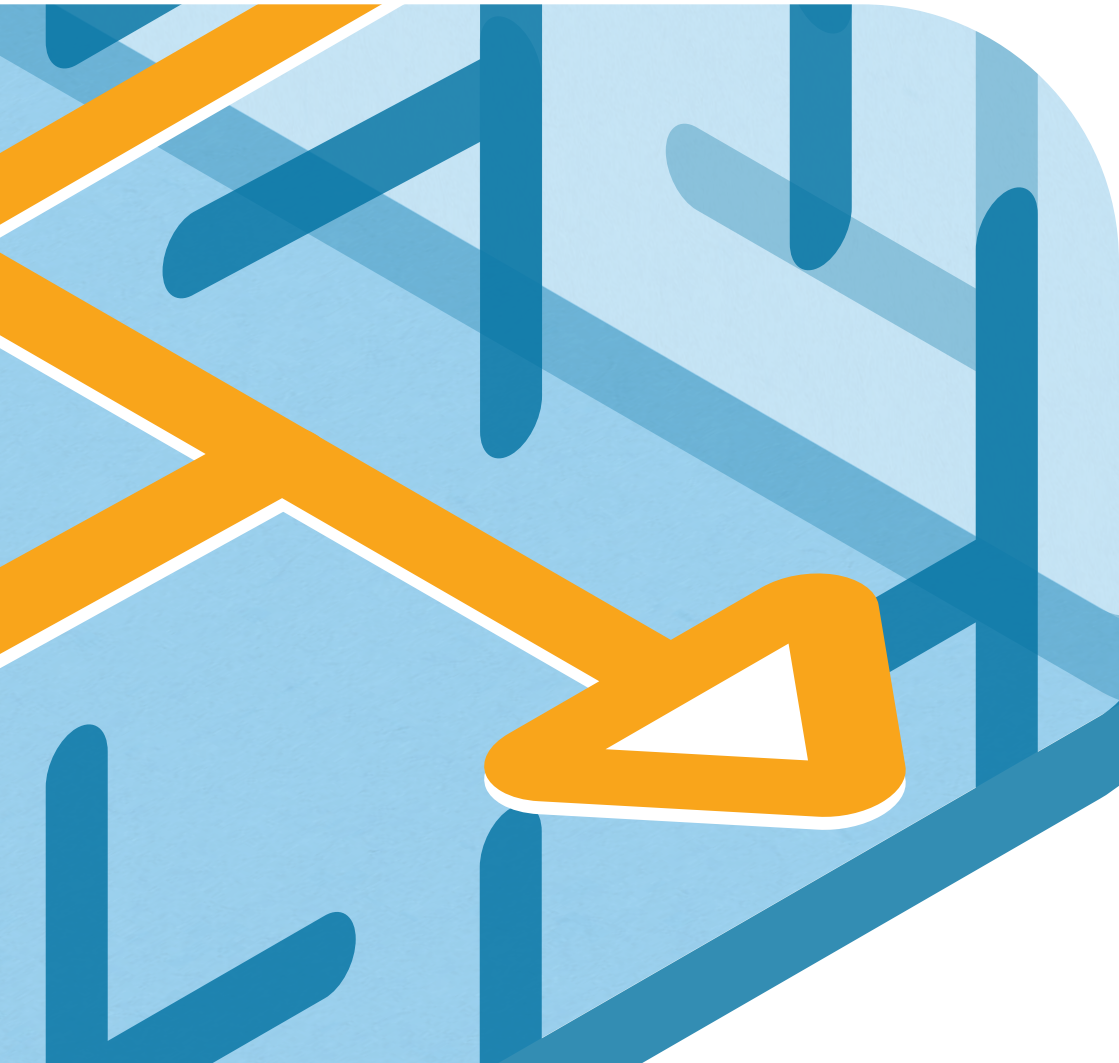


Orientierungshilfe

# für Erziehungsverantwortliche von Kindern und Jugendlichen



# Ausgangsregeln

Kinder und Jugendliche brauchen Rahmenbedingungen für den Ausgang oder zum Besuch von Partys, die ihnen von Erwachsenen gegeben werden, auch wenn sie vordergründig dagegen protestieren. Fordern Sie Verbindlichkeit ein, dies entlastet Sie in Ihrer Verantwortung. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen zum geplanten Ausgang keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen. Treffen Sie Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Substanzen.

## Verbindliche Fragen der Erziehungsverantwortlichen vor dem Ausgang

- Wohin gehst du?
- Wer organisiert die Party?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie lange dauert der Anlass und wann kommst du nach Hause?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Trinkst du dort Alkohol? Wenn ja wie viel?

Fragen Sie Ihr Kind 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?

Häufig stellen sich Erziehungsverantwortliche die Frage, wann Kinder und Jugendliche nach dem Ausgang oder nach einer Party wieder zu Hause sein sollten. Aus präventiver Sicht ist eine angemessene zeitliche Begrenzung sinnvoll. Dennoch können gemeinsame Ausnahmen ausgehandelt werden – Ausnahmen sollen Ausnahmen bleiben! Wenn Ihr Kind einen Verein besucht und z. B. bis 21.30 Uhr Training hat, ist es sinnvoll, an diesem Abend den Richtwert entsprechend anzupassen.

Quelle: Suchtprävention Kanton Zürich

### Wir empfehlen Ihnen folgende Richtwerte

#### Unter der Woche, während der Schulzeit

12- bis 14-Jährige	20.30 Uhr
bis 16-Jährige	21.30 Uhr

#### Während Schulferien und Wochenenden

12- bis 14-Jährige	21.30 Uhr
bis 16-Jährige	23.00 Uhr

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

Quelle: Suchtprävention Kanton Zürich



## Taschengeld

Kinder sollen möglichst früh ein Gespür für Geld bekommen, um einen verantwortungsvollen Umgang zu erlernen.

### Dazu einige Tipps

- das Alter und die Fähigkeit Ihres Kindes, mit Geld umzugehen, berücksichtigen
- gemeinsam ein Budget erstellen
- fixer Betrag pro Woche oder Monat, mit dem Ausgang, Handygebühren, Kleider usw. selber bezahlt werden oder jeweils Geld für einen bestimmten Anlass/Zweck (z.B. Kino, Sportanlass, Kauf einer Hose usw.)
- Kinder/Jugendliche sollten nicht jederzeit und uneingeschränkt Geld zur Verfügung haben
- Regeln vereinbaren, wofür das Geld nicht bestimmt ist (z.B. um Alkohol, Zigaretten oder illegale Drogen zu kaufen)
- über Geld offen diskutieren (auch über die finanzielle Situation der Familie)
- keine Begleichung von selbstverschuldeten Rechnungen ihrer Kinder/Jugendlichen ohne Abmachung über eine Rückzahlung und Verhaltensänderung
- im Wiederholungsfall (z. B. bei Handygebühren) Kinder/Jugendliche selber über eine Abzahlung verhandeln lassen (Begleitung anbieten)
- Statt eines Handyabos empfiehlt sich eine Prepaid SIM-Karte. Für entstehende Kosten kann von den Jugendlichen eine Gegenleistung in Form eines «Ämtlis» verlangt werden.

Eine Orientierungshilfe für die Höhe des Taschengeldes sind die Richtlinien der Budgetberatung Schweiz. [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

Quelle: Sucht Schweiz



## Erwachsene nehmen Einfluss

Mit dem Ablösungsprozess der Jugendlichen ändert sich die Rolle der Eltern. Jugendliche orientieren sich zunehmend an Gleichaltrigen. Dennoch behalten Erziehungsverantwortliche eine wichtige Rolle, indem sie sich in Gesprächen und bei Konflikten mit ihren Kindern konstruktiv auseinandersetzen und gemeinsame Lösungen finden. Sind sich die Erziehungsverantwortlichen einig und setzen ihre Haltung konsequent um, hilft dies den Kindern und Jugendlichen zur Orientierung.

Verbringt ihr Kind regelmässig Zeit ausserhalb von zu Hause, verfügen Erziehungsverantwortliche über weniger Einfluss auf den Umgang mit Suchtmitteln. Bei Verdacht auf Konsum von Substanzen oder einer Verhaltensänderung ist es sinnvoll, ihr Kind möglichst früh darauf anzusprechen.

### **Gesprächstipps bei Verdacht auf Substanzkonsum oder einer Verhaltensänderung**

- Suchen Sie in einer ruhigen Minute das Gespräch mit Ihrem Kind/Jugendlichen.
- Teilen Sie dem Kind/Jugendlichen Ihre Sorgen mit.
- Sprechen Sie aus Ihrer Perspektive und zeigen Sie auf, welche Verhaltensänderungen Sie festgestellt haben wie z. B. «Ich bin in Sorge, weil ich bei dir Veränderungen beobachte. Du wirkst oft abwesend. Was ist der Grund?»
- Stellen Sie offene Fragen, die sich nicht einfach mit ja oder nein beantworten lassen.
- Urteilen Sie nicht, halten Sie keine Predigten und stellen Sie keine Ultimaten. Legen Sie stattdessen gemeinsame Ziele fest – am besten schriftlich.
- Betonen Sie auch Stärken und positive Eigenschaften.

## Jugendschutz bei Alkohol und Tabak

Nach wie vor erhalten Jugendliche unter 16 Jahren in Läden und Gaststätten Alkohol und Tabakprodukte, obwohl die Jugendschutzgesetze die Abgabe verbieten. Vermeiden Sie es, Kinder und Jugendliche für Sie Alkohol oder Tabakprodukte kaufen zu lassen.

Falls Sie Widerhandlungen gegen die Gesetze beobachten, können Sie die Jugendschutzbemühungen unterstützen, indem Sie die Situation beim Verkaufspersonal ansprechen. Im Wiederholungsfall können Sie bei der zuständigen Polizeidienststelle Anzeige erstatten.

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!

Quelle: Bundesamt für Gesundheit BAG / Suchtprävention Kanton Zürich



## Regeln zum Alkoholkonsum

Alkoholkonsum und insbesondere Rauschtrinken ist für Kinder und Jugendliche in der Entwicklung sehr schädlich. Nehmen Sie als Erziehungsverantwortliche Einfluss auf das Konsumverhalten der Kinder und Jugendlichen. Informieren Sie über die Auswirkungen des Alkoholkonsums. Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es nach Hause kommt. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es Ihrem Kind gut geht.

### **Beim Alkoholkonsum in der Familie empfehlen wir aus präventiver Sicht folgende Richtwerte**

- Bei Kindern unter 12 Jahren absolut kein Alkoholkonsum
- Bei 13- bis 15-Jährigen ist Alkoholkonsum nicht erwünscht
- Ab 16 Jahren kann evtl. an ausgewählten Anlässen (z.B. Familienfeiern) in kontrolliertem Rahmen Alkohol probiert werden.

Empfohlenes Informationsmaterial Broschüre «Alkohol - mit Jugendlichen darüber sprechen - Informationen und Tipps für Eltern» zu bestellen unter **[www.sucht-ar.ch](http://www.sucht-ar.ch)** oder über **Telefon 071 791 07 40**

Quelle: Suchtprävention Kanton Zürich



## Rauchen und dampfen

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.

Der Tabakmarkt ist in stetigem Wandel, neue Produkte sollen auch Kinder und Jugendliche zum Nikotinkonsum verführen. Wasserpfeifen oder Shishas sind sogar schädlicher als Zigaretten. Beim Rauchen einer Wasserpfeife werden mehr Nikotin und Schadstoffe aufgenommen als beim herkömmlichen Zigarettenrauchen. Auch Snus, Kau- und Schnupftabak sind ungesund und machen abhängig. Bei E-Zigaretten oder E-Shishas stammt der Dampf, der inhaliert wird, von chemischen Flüssigkeiten (Liquids). Das dabei erhitzte Nikotin macht genauso abhängig.

Ein konsequenter Jugendschutz unterstützt die Entwicklung Ihres Kindes. Falls Ihr Kind trotzdem solche Produkte benutzt, reagieren Sie gleich wie beim Konsum von herkömmlichen Zigaretten. Ein Verkaufsgesetz mit einem Altersschutz für neue Tabakprodukte, wie E-Zigaretten und tabakfreie Nikotinbeutel, fehlt bis anhin.

Empfohlenes Informationsmaterial Broschüre «Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen - Informationen und Tipps für Eltern» zu bestellen unter **[www.sucht-ar.ch](http://www.sucht-ar.ch)**

Quelle: Amt für Gesundheit Basel Landschaft / Suchtprävention Kanton Zürich





## Cannabis

Cannabispflanzen mit einem THC-Gehalt ab einem Prozent gelten als Betäubungsmittel und sind in der Schweiz illegal. Minderjährige, die beim Cannabiskonsum erwischt werden, müssen mit einer Anzeige rechnen. In der Regel werden die Erziehungsverantwortlichen sowie die Jugendanwaltschaft benachrichtigt.

### **Besondere Risiken für Jugendliche welche Cannabis konsumieren**

- Je früher mit dem Cannabiskonsum begonnen wird und je intensiver der Konsum ist, desto höher ist das Risiko für negative Folgen.
- Eine längerfristige Folge ist die Beeinträchtigung der kognitiven Leistungen, da der Rauschzustand die Lernfähigkeit und das Entwicklungspotenzial beeinflusst.
- Es kann zu schulischen sowie persönlichen Problemen kommen vor allem, wenn Cannabis zur Emotionsregulierung dient.
- Auch besteht ein höheres Risiko für (Strassenverkehrs-)Unfälle.
- Bei einem positiven THC-Test im Strassenverkehr erfolgt ein Führerausweisentzug.

## Synthetische Cannabinoide

Auf dem Schwarzmarkt werden vermehrt Cannabisprodukte verkauft, die mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurden. Dabei sprühen kriminelle Organisationen hochpotente synthetische Cannabinoide auf legales CBD. Dieses Cannabis wird zum gewohnten Preis verkauft. Synthetische Cannabinoide sind weder von Auge noch vom Geschmack von herkömmlichem THC-Cannabis zu unterscheiden. Auch Haschisch (Cannabis-Harz) und CBD E-Liquids, die mit synthetischen Cannabinoiden versetzt wurden, sind im Umlauf. Synthetische Cannabinoide wirken bereits in geringer Dosis giftig. Rasch kommt es zu Überdosierungen. Der Konsum von synthetischen Cannabinoiden kann unter anderem zu folgenden Symptomen führen:

- beschleunigter Puls bis hin zu Herzrasen
- Kreislaufprobleme, schnell eintretende Bewusstlosigkeit
- verlangsamte Atmung
- Krampfanfälle, Panikattacken
- starke Übelkeit und Erbrechen
- Delirium und psychotische Episoden
- Tod durch Herzinfarkt
- Todesfälle durch Ersticken am eigenen Erbrochenen

Quelle: Sucht Schweiz / Feel-ok.ch

## Medikamenten(misch)konsum

Unter Mischkonsum wird die Einnahme von Medikamenten und Alkohol um «high» zu werden, verstanden. Die Kombinationen von alkoholischen Getränken mit Medikamenten wie Xanax, Valium, Hustensäften oder Tilidin können fatale Folgen haben. Das konsumieren mehrerer Substanzen kann schnell zu einer Überdosis führen.

### Was Sie tun können

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind/Jugendlichen über die Gefahren von Medikamenten, die zur Berauschung eingenommen werden.
- Thematisieren Sie den Umgang mit Suchtmitteln. Drohungen wie «Wenn du jemals Drogen nimmst, bekommst du kein Taschengeld mehr!», sind nicht hilfreich, da sie keine Vertrauensbasis schaffen.
- Bewahren Sie rezeptpflichtige Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel so auf, dass Ihre Kinder keinen Zugang dazu haben.
- Entsorgen Sie nicht gebrauchte Medikamente.

Quelle: Infodrog / Suchtprävention Stadt Zürich



## Digitale Medien nutzen

TV, PC-Spiele, Internet, Smartphones und andere mobile Geräte bieten Chancen. Sie bergen aber auch Gefahren und Risiken. Häufige Nutzung von digitalen Medien kann bei Kindern und Jugendlichen zu Abhängigkeit oder Reizüberflutung führen. Begleiten Sie Ihr Kind beim Erkunden der digitalen Welt. Interessieren Sie sich für die Inhalte. Informieren Sie sich, zu welchem Zweck Ihr Kind Computer und Handy einsetzt.

Kinder/Jugendliche nutzen Medien oft um freie Zeit auszufüllen. Es ist wichtig Langeweile auszuhalten und diese Leere nicht an Bildschirmen zu überbrücken. Vereinbaren Sie darum gemeinsame Medienregeln.

- Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind gemeinsame bildschirmfreie Tage fest.
- Bildschirmzeit nicht als Belohnung oder Bestrafung einsetzen, dies überhöht ihre Bedeutung zusätzlich.
- Beachten Sie Altersfreigaben bei Filmen oder Onlinespielen.
- Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.
- Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.
- Handy, TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet. Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.
- Informieren Sie ihr Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Foto, Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.

# Die 3-6-9-12 Regeln für den Medienkonsum

## Kleinkinder bis 3 Jahre

- Keine Nutzung von digitalen Geräten.
- Sind Babys und Kleinkinder im Raum empfiehlt es sich, den Fernseher auszuschalten.

## Kinder von 3 bis 6 Jahren

- Bildschirmzeit erst ab dem Vorschulalter freigeben und begrenzen.
- Geeignete Inhalte wählen und diese gemeinsam nutzen.

## Kinder von 6 bis 9 Jahren

- Kindern die Prinzipien des Internets erklären.
- Auf Risiken und Chancen hinweisen.

## Kinder von 9 bis 12 Jahren

- Abmachungen gemeinsam aushandeln und festlegen.
- Offene und respektvolle Haltung für beide Bedürfnisse.
- Trotzdem müssen Erziehungsverantwortliche gewisse Entscheidungen alleine treffen.

## Kinder ab 12 Jahren

- Gemeinsame Abmachungen einführen und klare Grenzen setzen.
- Ab einem gewissen Zeitpunkt surft das Kind allein im Internet, was neue Lern- und Experimentierfelder eröffnet.
- Nachts WLAN und Handys ausschalten.

## Empfohlenes Informationsmaterial

Informieren Sie sich über Kindersicherungen im Internet.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) | [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) | [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

Quelle: Jugend und Medien



## Unterstützungsangebote

### **Beratungsstelle für Suchtfragen**

[www.sucht-ar.ch](http://www.sucht-ar.ch)

071 791 07 40

[suchtberatung@ar.ch](mailto:suchtberatung@ar.ch)

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

### **Projuventute Elternberatung**

[www.projuventute.ch/de/elternberatung](http://www.projuventute.ch/de/elternberatung)

058 261 61 61

[elternberatung@projuventute.ch](mailto:elternberatung@projuventute.ch)

### **Kantonspolizei Appenzell Ausserrhoden Fachbereich Jugend**

[www.polizei.ar.ch](http://www.polizei.ar.ch)

Kantonale Notrufzentrale 071 343 66 66, im Notfall 117

[jugend.kapo@ar.ch](mailto:jugend.kapo@ar.ch)



Instagram  
**sucht\_ar**

