

# Ratgeber für Eltern

## Vorschläge und Richtlinien

### Liebe Eltern

Erziehung ist eine spannende und verantwortungsvolle Herausforderung. Der Ratgeber soll eine Hilfestellung sein. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark! Erziehung bedeutet...

...Liebe schenken, streiten dürfen, zuhören können, Grenzen setzen, Freiraum geben, Gefühle zeigen, Mut machen, Zeit haben...

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen bei der Erziehung Ihrer Kinder viel Mut und Freude und danken für Ihr Engagement am zukunftsreichsten und wertvollsten «Gut» unserer Gesellschaft: der Jugend!

## Genuss und Suchtmittel

Der Weg vom Genuss zur Gewohnheit und schliesslich zur Sucht ist nicht immer der gleiche. Folgende Faktoren begünstigen sehr häufig das Abdriften in eine Sucht:

- Mangelndes Selbstvertrauen
- Gruppendruck
- Keine erfüllende, sinnvolle Freizeitgestaltung
- Perspektiven-, Sinn- und Hoffnungslosigkeit

Vertrauen, Verständnis und Offenheit sind wichtig. Aufklärung zu verschiedenen Themen ist vorteilhafter als grundsätzlich Verbote auszusprechen. Gespräche und Diskussionen können das heimliche Konsumieren verringern. So können Sie einer möglichen Sucht vorbeugen und rechtzeitig Hilfe anbieten. Informieren Sie sich, stellen Sie Fragen, suchen Sie Beratung, wenn dieses Thema zur Not wird!

Denken Sie ebenfalls daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können!

[www.beratungszentrum-baden.ch](http://www.beratungszentrum-baden.ch)

## Taschengeld

Geld spielt im Erwachsenenleben eine wichtige Rolle. Immer mehr Jugendliche in der Schweiz sind verschuldet. Rund ein Fünftel der jungen Erwachsenen zeigt ein süchtiges Kaufverhalten. Kinder sollten deshalb rechtzeitig den Umgang mit Geld lernen.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) empfiehlt:

Fr./Woche	
1. Schuljahr	1.00 – 1.50
2. Schuljahr	1.50 – 2.00
3. Schuljahr	2.00 – 2.50
4. Schuljahr	2.50 – 3.00
Fr./Monat	
5. + 6. Schuljahr	15.00 – 25.00
7. + 8. Schuljahr	25.00 – 35.00
9. + 10. Schuljahr	35.00 – 50.00

## Elektronische Medien

Internet, Chat, Games, Handy, MSN, Netlog, Facebook, MySpace, Fernsehen...

**Machen Sie sich schlau!**

[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch), [www.jugend-online.ch](http://www.jugend-online.ch), [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de) | Beurteilung Games: [www.feibel.de](http://www.feibel.de), [www.pegi.info/de/](http://www.pegi.info/de/), [www.usk.de](http://www.usk.de)

**Erforschen Sie gemeinsam** mit Ihren Kindern gelegentlich die Welt der elektronischen Medien und sprechen Sie mit ihnen darüber.

**Vereinbaren Sie verbindliche Regeln:**

- Erlaubte Websites, Games, Filme
- Geheimhaltung persönlicher Daten
- Unterstützung durch Filterprogramme [www.fragfinn.de](http://www.fragfinn.de), [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)

**Altersempfehlung Medienkonsum pro Tag:**

Jahre	2-3	4-5	6-8	9-10	11-13	älter
Min.	15	30	45	60	90	120

**Planen Sie die Standorte** von Fernseher und Computer so, dass Sie die Bildschirme im Blickfeld haben.

**Unternehmen Sie gemeinsam etwas**, bieten Sie Alternativen.

## Der Schulweg

Der Schulweg: sicher, spannend, gesund – vorausgesetzt, die Kinder gehen zu Fuss. Leider entgeht dieses Stück Lebensweg je länger je mehr Kindern, wenn sie von ihren Eltern mit dem Auto gefahren werden. Experten warnen eindringlich vor den negativen Auswirkungen der «Elterntaxis».

Der Wunsch von Eltern, ihre Kinder vor Verkehrsunfällen zu schützen, ist mit Taxidiensten nicht zu erfüllen. Im Gegenteil: Sie schränken damit die persönliche Entwicklung der Kinder ein und gefährden zudem andere Kinder im Schulhausbereich.

**Die Vorteile des Schulweges zu Fuss:**

- Übung macht den Meister, auch im Verkehr. Kinder, die frühzeitig lernen, mit den Herausforderungen des Strassenverkehrs umzugehen, gewinnen an Sicherheit.

- Bewegung ist gesund. Kinder, die sich auf dem Schulweg austoben können, sind leistungsfähiger und konzentrierter, die motorische Entwicklung wird gefördert. Auch der Volkskrankheit «Übergewicht» kann so vorgebeugt werden.

- Kinder wollen wachsen. Auch innerlich. Auf dem Schulweg schliessen sie Freundschaften und tragen Konflikte aus.

Quelle: [www.verkehrsklub.ch/de/politik-kampagnen/sicherheit/schulweg.html](http://www.verkehrsklub.ch/de/politik-kampagnen/sicherheit/schulweg.html)

## Heimkehrzeiten

Ihr Kind geht von zu Hause weg.

**Fragen Sie Ihr Kind:**

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie kommst du dort hin?
- Wann bist du wieder zu Hause?
- Wie kommst du nach Hause?

Vereinbaren Sie klare Zeiten.

Verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es sich persönlich zurückmeldet.

Ausgang unter der Woche sollte für das schulpflichtige Kind die Ausnahme bleiben.

**Empfehlung für Heimkehrzeiten**

	7-10 Jahre	bis 14 Jahre	bis 16 Jahre
<b>Sonntag – Donnerstag und während der Schulzeit</b>	18 Uhr	20 Uhr	22 Uhr
<b>Freitag / Samstag und während den Schulferien</b>	19-20 Uhr	22 Uhr	23-24 Uhr

Im Winter empfiehlt es sich, die genannten Zeiten um eine Stunde vorzulegen. Jüngere Kinder sollten beim Eindunkeln nach Hause kommen.

**Vorschulalter**

Kinder im Vorschulalter sollten von einer erwachsenen Person begleitet oder beaufsichtigt werden.

## Anlass / Party

**Ihre Kinder gehen an eine Party. Was müssen Sie als Eltern wissen?**

- Wer organisiert die Party?
- Wie alt sind die anderen Kinder?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? Nehmen Sie Kontakt auf.
- Wie lange dauert die Party?
- Wie ist der Heimweg organisiert?
- Wann bist du zu Hause?

**Ihre Kinder organisieren selber eine Party. Wie können Sie als Eltern helfen?**

- Unterstützen Sie Ihr Kind und stellen Sie verbindliche Regeln auf.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die Aufsicht.
- Definieren Sie Heimkehrregeln.
- Organisieren Sie das Aufräumen vor der Party.

- Verlangen Sie von Ihren Kindern die Absprache mit den Nachbarn (Lärm).
- Kontrollieren Sie die Einhaltung der Regeln und Gesetze.

**Spass ohne Gewalt – Gewalt ist kein Spass!**

- Eltern sind Vorbilder für Kinder.
- Reden Sie offen über Gewalt.
- Lehren Sie Ihre Kinder Toleranz, Akzeptanz und Friedfertigkeit.
- Hilf anderen und lass dir helfen.
- Provokation ist ein Zeichen der Schwäche.
- Wer Stress macht, ist draussen.

## Sexualität

Eine frühzeitige Sexuaufklärung hilft Ihrem Kind besser mit den Veränderungen in der Pubertät umzugehen. Ideal ist, wenn Sie Ihr Kind bereits vor der pubertär bedingten, körperlichen Veränderung sexuell aufklären.

## Schlaf

Bedenken Sie, dass Kinder für eine gesunde Entwicklung bis zum Alter von 10 Jahren durchschnittlich zehn Stunden und Kinder ab etwa 14 Jahren acht Stunden Schlaf benötigen.

## Zu guter Letzt...

- Reden Sie mit Ihren Kindern, auch wenn unterschiedliche Meinungen bestehen.

- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind «nein» sagt, nur so kann es auch in der Gruppe «nein» sagen.

- Schauen Sie bei Gewaltanwendung jeder Art nicht weg.

- Helfen Sie mit, dass unsere Jugend ihre Freizeit sinnvoll und altersentsprechend verbringt.

Eine gute, sinnvolle Freizeitgestaltung ist die beste Vorbeugung gegen Sucht und Gewalt und ein wichtiges soziales Lernfeld. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gute und positive Erlebnisse mit Ihren Kindern.

## Haben Sie Fragen?

### Wünschen Sie weitere Auskünfte?

Folgende Fachstellen stehen Ihnen zur Verfügung:

**Suchtprävention Aargau**  
Kasinostrasse 29, 5000 Aarau  
Tel. 062 832 40 90  
[www.suchtpraevention-aargau.ch](http://www.suchtpraevention-aargau.ch)

**Beratungszentrum Bezirk Baden**  
Mellingerstrasse 30, 5400 Baden  
Tel. 056 200 55 77  
[www.beratungszentrum-baden.ch](http://www.beratungszentrum-baden.ch)

**Jugendpsychologischer Dienst Baden**  
Schmiedstrasse 13, Gebäude 1485, 5400 Baden  
Tel. 062 831 65 40  
[www.beratungsdienste-aargau.ch](http://www.beratungsdienste-aargau.ch)

**Elternnotruf Aargau**  
Tel. 062 832 45 50, [www.ag.ch/sozialdienst](http://www.ag.ch/sozialdienst)  
→ weiterführende Links → Elternnotruf AG

**Feel OK – das multithematische Programm für Jugendliche**  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

**Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität**  
Stapferstrasse 2, 5200 Brugg  
Tel. 056 441 37 77, [www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)

**Help-o-fon**  
043 399 10 99 (Cannabistelefon)  
0800 104 104 (Elterninfo Cannabis)  
[www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) → Beratung und Therapie  
→ Telefonservice

**Pro Juventute, Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche**  
Nr. 147, [www.projuventute.ch/147](http://www.projuventute.ch/147)

**MOJURO**  
mobile Jugendarbeit Rohrdorferberg  
[www.mojuro.ch](http://www.mojuro.ch)

**Herausgeber:**  
Arbeitsgruppe «Die Gemeinden handeln!»  
Bellikon, Niederrohrdorf,  
Oberrohrdorf, Remetschwil



in Zusammenarbeit mit der Suchtprävention Aargau