







## Alkohol und Drogen

Jugendliche sind neugierig und wollen ausprobieren. Für die Gesundheit Ihres Kindes ist es jedoch wichtig, dass es den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln erlernt. Da der Rauschkonsum für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen schädlich ist, sind Sie als Eltern aufgerufen, auf das Konsumverhalten Ihres Kindes Einfluss zu nehmen.

- Informieren Sie sich und auch Ihr Kind über die Auswirkungen und Gefahren von Genuss- und Suchtmitteln.
- Seien Sie sich den gesetzlichen Vorgaben bewusst.
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln.
- Halten Sie Ihr Kind dazu an, niemals mit angetrunkenen Fahrzeuglenkern mitzufahren.

Das Gesetz im Überblick	16 Jahre	18 Jahre
Aufbewahrung, Konsum und Weitergabe von illegalen Drogen wie Cannabis, Ecstasy, Kokain usw. ist grundsätzlich verboten.		
Verkauf und Abgabe von Zigaretten ist erlaubt ab:		
Verkauf, Abgabe und Konsum von Bier und Wein ist erlaubt ab:		
Verkauf, Abgabe und Konsum von Schnäpsen, Alcopops, Spirituosen ist erlaubt ab:		

(weiterführende Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter: [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch))

## Allgemeine Empfehlungen

- Versuchen Sie auch in schwierigen Situationen im Kontakt mit Ihrem Kind zu bleiben.
- Beobachten Sie dessen Umgang mit Medien, wie TV, Internet und Handy.
- Gehen Sie auf verändertes Verhalten ein.
- Gehen Sie offenen Gesprächen nicht aus dem Weg. Nur so kann Vertrauen aufgebaut und gegenseitiges Verständnis gefördert werden.
- Nehmen Sie bei Bedarf Hilfe in Anspruch (siehe Beiblatt Fachstellen).

Und vor allem:

**Zeigen Sie Interesse am Alltag Ihres Kindes!**

Herausgeberin:

Arbeitsgruppe Jugend der glow-Gemeinden.

Glow ist ein eigenständiger und innovativer Lebens- und Wirtschaftsraum mit gegen 100'000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Dieser umfasst die acht Gemeinden **Bassersdorf, Dietlikon, Dübendorf, Kloten, Opfikon, Rümlang, Wallisellen und Wangen-Brüttisellen.**

In der Arbeitsgruppe sind die acht Gemeinden mit je einer Politikerin / einem Politiker sowie einer Fachperson aus dem Jugendbereich vertreten. Die Arbeitsgruppe befasst sich gemeindeübergreifend mit verschiedenen Themen aus dem Jugendbereich und lanciert Projekte.

Die vorliegende Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich: albanisch, deutsch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch, serbokroatisch, spanisch, tamilisch und türkisch.

(die Broschüre, sowie hilfreiche Adressen finden Sie auch unter: [www.glow.ch](http://www.glow.ch))



# RATGEBER für ELTERN



## Liebe Eltern

Jugendliche in der Ablösungsphase vom Elternhaus sind auf der Suche nach der eigenen Identität. Unterstützen Sie als Eltern diese Suche, indem Sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, ihnen aber auch Halt und Geborgenheit bieten. Setzen Sie sich aktiv mit Ihren Kindern auseinander, handeln Sie mit ihnen Abmachungen aus und seien Sie auch bereit, diese von Zeit zu Zeit neu zu verhandeln. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, setzen Sie ihm aber auch klare Grenzen.

Dieser Ratgeber möchte Sie im Erziehungsalltag unterstützen und soll Ihnen eine Grundlage für das Gespräch mit Ihrem Kind bieten.

## Taschengeld

Kinder und Jugendliche lernen mit Geld umzugehen, wenn sie über ein regelmässiges, kleines Einkommen verfügen können. Es ist deshalb sinnvoll, Jugendlichen ein Taschengeld auszuzahlen, das ihnen zur freien Verfügung steht und das sie selbst verwalten dürfen.

Wir empfehlen gemäss der Budgetberatung Schweiz eine monatliche Auszahlung ab der Mittelstufe in folgender Höhe:

5. und 6. Schuljahr	25.- bis 30.- monatlich
7. und 8. Schuljahr	30.- bis 40.- monatlich
9. und 10. Schuljahr	40.- bis 50.- monatlich
Ab 11. Schuljahr	50.- bis 80.- monatlich

(weiterführende Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter: [www.asb-budget.ch](http://www.asb-budget.ch))

## Ausgang

Folgende Fragen lohnen sich, im Vorfeld mit Ihrem Kind zu klären:

- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und wieder zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?
- Wie bist du erreichbar? Hast du das Handy dabei, ist der Akku geladen?

Pochen Sie auf Verbindlichkeit und verpflichten Sie Ihr Kind, dass es Sie umgehend informiert, wenn die vereinbarten Zeiten nicht eingehalten werden können. Gewährleisten Sie Ihrerseits Ihre Erreichbarkeit. Folgende Empfehlungen der Ausgangszeiten können Ihnen als Richtlinie dienen:

	Unter der Woche/ ausserhalb der Ferien	Wochenenden und / oder Ferien
12 bis 14-Jährige	20.00 Uhr	22.00 Uhr
15 bis 16-Jährige	22.00 Uhr	24.00 Uhr

## Parties und Anlässe

Auch hier lohnt es sich, Fragen zu stellen:

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert die Party?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Kann Ihr Kind diese Fragen nicht zu Ihrer Befriedigung beantworten, ist von einer Ausgangsbewilligung abzuraten.

## Handy

Ein Handy kann in Notfällen nützlich sein und Sicherheit vermitteln. Zudem stellt es eine wichtige Kontaktmöglichkeit unter den Jugendlichen und zwischen Ihnen und Ihrem Kind dar. Hierbei empfehlen sich folgende Gesichtspunkte:

- Prepaid-Karte statt Vertrag – so lassen sich die Kosten besser kontrollieren.
- Prepaid-Karte möglichst immer zum selben Zeitpunkt aufladen (z.B. Monatsanfang).
- Wenn Sie sich an den Kosten beteiligen wollen, wird empfohlen, mit Ihrem Kind eine Gegenleistung auszuhandeln.

(weiterführende Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter: [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch))

## TV, Playstation, Computer

- Erlauben Sie keine pornografischen und Gewalt verherrlichende Spiele, Internetseiten oder Filme.
- Achten Sie auf die Altershinweise bei DVDs und Computerspielen.
- Vereinbaren Sie verbindliche Maximalzeiten pro Tag/pro Woche.
- Schaffen Sie die Möglichkeit, jederzeit den Medienkonsum Ihres Kindes kontrollieren zu können.
- Handeln Sie klare Abmachungen bzgl. Inhalte und besuchten Web-Sites aus.
- Installieren Sie einen Internetfilter.
- Generell sollten keine persönlichen Angaben im Internet preisgegeben oder persönliche Daten/ Bilder hochgeladen werden. Machen Sie Ihr Kind auf diesbezügliche Gefahren aufmerksam.

(weiterführende Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter: [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch))