

Leitsätze für Eltern

Was können Eltern dazu beitragen, dass sich ihre Kinder zu selbstständigen, selbstbewussten, leistungsbereiten, gemeinschaftsfähigen und dabei noch lebensfrohen Personen entwickeln? Dem erprobten Erziehungskonzept «Freiheit in Grenzen» liegen folgende Merkmale zugrunde:

- die elterliche Wertschätzung
- das Fordern und Setzen von Grenzen
- das Fördern und Gewähren von Eigenständigkeit

Schaffen Sie Beziehungen

- Erleben und geniessen Sie gemeinsame Momente
- Schenken Sie Ihrem Kind Interesse und Aufmerksamkeit
- Seien Sie verbindlich und verlässlich

Seien Sie ein Vorbild

- im Umgang miteinander
- in Konfliktsituationen
- beim Medienkonsum
- im Umgang mit Suchtmitteln

Setzen Sie Grenzen

- Sagen Sie klar, was Sie verlangen und wo die Grenzen sind
- Begründen Sie Ihre Regeln für das Kind verständlich und nachvollziehbar
- Diskutieren Sie gemeinsam vernünftige Konsequenzen bei Regelverstössen

Fördern Sie die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

- Schaffen Sie Vertrauen für eigenverantwortliches Handeln
- Sprechen Sie Vertrauensmissbräuche direkt an und fordern Sie Ihr Kind auf, diese gemeinsam mit Ihnen zu überdenken

Begleiten und unterstützen Sie Ihr Kind

- Setzen Sie vereinbarte Regeln durch
- Verstärken Sie Erreichtes durch Lob
- Lassen Sie Ihre Wertschätzung wirken

Lösen Sie Konflikte konstruktiv

- Stellen Sie sich Konflikten mit Ihrem Kind
- Vermeiden Sie moralisierende Belehrungen
- Betonen Sie nicht den Konflikt oder das Problem, sondern das Ziel und die konstruktive Lösung

Leitsätze für Eltern

Umgang mit Suchtmitteln

Alkohol, Tabak, Cannabisprodukte sowie andere Sucht- und Genussmittel sind in unserer Gesellschaft und damit auch im Alltag Ihres Kindes allgegenwärtig. Der Umgang damit muss gelernt werden.

Sie sind das Vorbild!

Ihr Kind schaut in der Regel genau, wie Sie und auch andere Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen, und ahmt oft das beobachtete Verhalten nach. Seien Sie sich deshalb stets Ihrer Vorbildfunktion bewusst.

Informieren und diskutieren

Informieren Sie sich über die aktuellen Sucht- und Genussmittel und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.

Wichtig ist dabei ein offenes Gespräch, in dem Sie nicht einseitig über Risiken und Gefahren «predigen», sondern dem Kind aktiv zuhören, welche Meinung es zum Umgang mit Sucht- und Genussmitteln hat.

Signalisieren Sie eine klare Haltung, was Sie akzeptieren können und was nicht.

Vereinbaren Sie gemeinsam verbindliche Abmachungen zum Konsum von Sucht- und Genussmitteln und besprechen Sie auch sinnvolle Konsequenzen für den Fall, dass sich Ihr Kind nicht an diese Abmachungen halten will oder kann.

Lassen Sie sich beraten

Zögern Sie nicht, sich von Fachpersonen beraten zu lassen, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.

Jugendschutz

Jugendschutzgesetze basieren auf dem Wissen, dass Kinder und Jugendliche besonders empfindlich auf die Wirkung von Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln reagieren, da ihr Körper noch in der Entwicklung ist.

Rechtliche Grundlagen im Kanton Bern

Verbot für Verkauf und Ausschank von:

- **Alkohol** (Wein, Bier, Apfelwein) an **unter 16-Jährige**
- **Spirituosen** (Aperitifs, Alcopops) an **unter 18-Jährige**

Verbot für Abgabe, Weitergabe und Verkauf von:

- **Tabakwaren an unter 18-Jährige**

Konsum, Anbau, Besitz und Handel von **Cannabis und anderen psychoaktiven Substanzen** sind grundsätzlich **verboten** und **strafbar**.

Weitere Informationen und Unterstützung:

- Berner Gesundheit, Angebote der Beratung und Therapie, www.bernergesundheits.ch,
Gratis-Nummer: Tel. 0800 070 070
beratung@beges.ch
- www.suchtschweiz.ch

Suchtmittel

Sexualität

Kinder und Jugendliche haben zur Sexualität viele Fragen. Dabei sind sie auf eine altersgerechte Begleitung durch ihre Eltern angewiesen.

Über Sexualität reden

Locker und entspannt über Sexualität zu diskutieren, ist leichter gesagt als getan. Zudem sprechen Jugendliche meist lieber mit Gleichaltrigen über Sex als mit ihren Eltern. Das ist kein Grund zur Besorgnis, sondern gehört zur Pubertät. Wichtig ist, dass Sie Fragen zur Sexualität, die Ihnen wichtig sind, offen ansprechen.

Tipps für Gespräche über Sexualität

- Vermeiden Sie es, um den heissen Brei herumzureden – trauen Sie sich, die Dinge beim Namen zu nennen.
- Haben Sie Geduld, wenn es beim ersten Gespräch nicht Ihren Vorstellungen entsprechend klappt und bloss eine peinliche Stimmung entsteht. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, später einen neuen Anlauf zu nehmen.
- Respektieren Sie, wenn Ihnen Ihr Kind nicht alles sagen will – bauen Sie ein Vertrauensverhältnis auf und bleiben Sie als Ansprechperson verfügbar.
- Achten Sie darauf, dass auch die schönen Seiten der Sexualität betont werden, trotz Sorge um HIV/Aids, ungewollte Schwangerschaft und sexuelle Gewalt.
- Welche Einstellung haben Sie zur Sexualität? Was hätten Sie sich damals von Ihren eigenen Eltern gewünscht?

Verantwortung abgeben

- Trauen Sie Ihrem Kind zu, nach und nach eigene Erfahrungen zu sammeln, um selber Verantwortung übernehmen zu können.
- Vielleicht fühlt sich Ihr Kind von Frauen, von Männern oder von beiden Geschlechtern angezogen. Seien Sie offen und gestehen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu, das selber herauszufinden.
- Für Jugendliche sind nebst Gleichaltrigen und Freunden auch Lehrpersonen, Gotte und Götti, Nachbarn etc. wichtige Ansprechpersonen. Sie als Eltern entscheiden, an wen Sie Verantwortung abgeben können und wollen.

Weitere Informationen und Unterstützung:

- Berner Gesundheit, Angebote der Sexualpädagogik, www.bernergesundheits.ch,
Tel. 031 370 70 95
- www.sante-sexuelle.ch
(Beratungsstellen, Informationen)
- www.ahbe.ch (Aidshilfe Bern)
- www.feel-ok.ch und www.tschau.ch
(Informationsplattformen für Jugendliche)

Sexualität

Elektronische Medien

Der verantwortungsbewusste und kompetente Umgang mit elektronischen Medien wie Handy, Computer, Internet, TV, DVD, Games etc. muss gelernt werden.

Sie sind Vorbild!

Kinder orientieren sich am Verhalten ihrer Eltern. Seien Sie sich deshalb bewusst, dass Sie für Ihr Kind ein Vorbild sind.

Begrenzen Sie die Zeit für elektronische Medien

Sorgen Sie dafür, dass neben dem Medienkonsum noch genügend Zeit für Sport, Musik, Lesen sowie spielerische und kreative Tätigkeiten bleibt. Wichtig ist dabei ein ausgewogener Mix.

Empfohlener Medienkonsum pro Tag

- Kinder bis 3 Jahre gehören nicht vor den Bildschirm
- Vorschulkinder höchstens 30 Minuten in Begleitung von Erwachsenen
- 6- bis 9-Jährige höchstens 60 Minuten
- 10- bis 13-Jährige höchstens 90 Minuten
- Für Jugendliche ab 14 Jahren ist es sinnvoll, gemeinsam Regeln aufzustellen

TV und DVD

Ein TV-Gerät und ein DVD-Player gehören nicht ins Kinderzimmer, sondern in einen allgemein zugänglichen Raum, so dass die Eltern kontrollieren können, was wie lange geschaut wird.

Internet, Chat und soziale Netzwerke

- Wichtig ist, dass Sie Massnahmen treffen, um Ihr Kind vor gewaltverherrlichenden oder pornografischen Inhalten zu schützen,
- dass Ihr Kind keine persönlichen Angaben im Internet preisgibt wie Name, Alter, Adresse, Schule/Klasse,
- dass Sie umgehend reagieren, wenn Ihr Kind beunruhigende Erfahrungen im Internet macht.

Handy und Smartphones

- Wichtig ist, dass Sie zusammen mit Ihrem Kind den Gebrauch regeln und ein verbindliches Budget dazu aufstellen, wie hohe Kosten der Handygebrauch verursachen darf und wer welche Kosten übernimmt.

Games, Spielkonsolen

- Spielkonsolen und Spielcomputer sollten in frei zugänglichen Räumen stehen, damit Sie die Übersicht haben, was und wie lange gespielt wird.
- Interessieren Sie sich für die Spiele Ihrer Kinder. Lassen Sie sich die Spiele erklären. Grundsätzlich sollte das Kind keine Games spielen, die Sie selber nicht kennen.
- Beurteilen Sie die Spiele nach Altersgrenzen und Ihren persönlichen Werten.
- Vereinbaren Sie verbindliche Spielzeiten.

Musikplayer

- Klären Sie verbindlich, wann der Musikkonsum nicht erlaubt ist (z.B. am Esstisch).
- Um Gehörschäden zu vermeiden, ist es wichtig, auf die Lautstärke zu achten.

Weitere Informationen und Unterstützung:

- www.cybersmart.ch
(Informationsportal zum verantwortungsvollen Umgang mit Neuen Medien)
- www.elternet.ch
(Unterstützung für die Medienerziehung)
- www.jugendundmedien.ch
(Nationales Programm zur Förderung von Medienkompetenz)
- www.zischtig.ch
(Elternblog zu Themen rund um Nutzung neuer Medien durch Kinder und Jugendliche)

Umgang mit Geld

Kinder sollen lernen, eigenverantwortlich mit Geld umzugehen, indem sie ihre Bedürfnisse abwägen und ihr Budget selber verwalten können.

Wie viel?

Das Taschengeld sollte mit dem Budget der Familie verträglich sein. Als grobe Richtlinie gilt: 1 Franken pro Klasse und Woche.

Das heisst z.B. für ein Kind in der 3. Klasse 3 Franken pro Woche oder 12 Franken pro Monat.

Wenn Jugendliche allenfalls noch weitere Kosten wie Handygebühren, Bus-Abo etc. übernehmen, kann das Taschengeld entsprechend aufgestockt werden.

Wann?

Geben Sie das Taschengeld zuerst wöchentlich ab.

Sobald Ihr Kind in der Lage ist, sein Geld einzuteilen und sein Budget selbstständig zu verwalten, kann das Taschengeld auch monatlich abgegeben werden.

Was und wie?

Definieren Sie klar, was mit dem Taschengeld verbindlich bezahlt werden muss, was die Eltern übernehmen und wofür es keinesfalls verwendet werden darf, z.B. für den Kauf von Alkohol oder Zigaretten.

Beraten Sie Ihr Kind, wie es sein Budget für grössere Anschaffungen sinnvoll einteilen, Bedürfnisse abwägen und Angebote vergleichen kann.

Weitere Informationen und Unterstützung:

www.budgetberatung.ch

Geld

Umgang mit Hausaufgaben

Grundsätzlich bestimmt die Lehrperson, welche und wie viele Hausaufgaben zu erledigen sind. Sie können Ihr Kind aber unterstützen, indem Sie sinnvolle Rahmenbedingungen schaffen und Organisationshilfen anbieten.

In der Regel gilt:

Zuerst die Hausaufgaben, dann die Freizeit.

Wie viel täglich?

Täglich 10 Minuten pro Schuljahr, das heisst z.B. für die 2. Klasse 20 Minuten pro Tag. Reicht die Zeit regelmässig für die Hausaufgaben nicht aus, empfiehlt es sich, mit der Lehrperson Kontakt aufzunehmen.

Welche Hilfe ist sinnvoll?

Grundsätzlich sollte das Kind seine Hausaufgaben selbstständig erledigen können. Hilfe ist angebracht beim Abfragen und bei der Einteilung von längerfristigen Aufgaben. Lesen Sie dazu regelmässig die Einträge im Hausaufgabenheft und planen Sie zusammen mit dem Kind die täglichen Arbeiten. Kontrollieren Sie, ob das Kind die abgemachten Arbeitszeiten einhält und die Aufgaben selbstständig lösen kann. Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, besprechen Sie diese gemeinsam und ermuntern Sie Ihr Kind, bei der Lehrperson Unterstützung zu holen.

Wie können Sie ein gutes Lernklima schaffen?

Ein motivierendes Lernklima schaffen Sie, indem Sie

- das Kind für gelöste Aufgaben und Lernfortschritte loben,
- keinen Druck ausüben,
- räumliche Rahmenbedingungen (Ruhe, Licht, Mobiliar) schaffen, in denen sich das Kind gut konzentrieren und ungestört arbeiten kann.

Hausaufgaben

Ausgang

Kinder und Jugendliche brauchen zur Gestaltung ihres Ausgangs Leitlinien von Erwachsenen – auch wenn sie vordergründig allenfalls dagegen protestieren. Klare Vorgaben entlasten die Jugendlichen in ihrer Verantwortung und dienen ihnen gleichzeitig als Argumente gegenüber Kolleginnen und Kollegen.

Eine konsequente Haltung mit klar begründeten Ausgangsregeln fordert insbesondere bei getrennt lebenden Eltern eine gute Absprache.

Interesse zeigen – Fragen stellen

Indem Sie gezielte Fragen zum geplanten Ausgang stellen, signalisieren Sie Ihrem Kind gegenüber Interesse, im Sinn von «Es ist mir nicht egal, mit wem du wohin gehst, was du dort machst und wann du nach Hause kommst». Lassen Sie sich vor Ausgang und Partybesuch folgende Informationen geben und treffen Sie entsprechende Abmachungen.

Ausgang

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Wann kommst du nach Hause? (Verhandeln Sie, wenn nötig, mit Ihrem Kind eine verbindliche Uhrzeit der Rückkehr)

Partybesuch

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen (Altersgruppe) ist die Party gedacht?
- Wie und wann kommt Ihr Kind nach Hause?

Als Ausgangszeiten

werden folgende Richtwerte empfohlen:

Unter der Woche während der Schulzeit:

- bis 14-Jährige spätestens 20 bis 21 Uhr
- 15- bis 16-Jährige spätestens 21 bis 22 Uhr

Am Wochenende und während der Schulferien:

- bis 14-Jährige spätestens 21 bis 22 Uhr
- 15- bis 16-Jährige spätestens 23 bis 24 Uhr

Ein Ausgangsverbot ist in folgenden Fällen angebracht:

- wenn unklar ist, wer den Anlass organisiert oder wer die Verantwortung trägt
- wenn Ihr Kind keine klaren und verbindlichen Angaben machen kann oder will, wann und wie es nach Hause kommt
- wenn Ihr Kind Ihnen grundsätzlich keine Auskunft geben will
- wenn es ein Anlass für über 16-Jährige ist

Vorsicht ist angebracht,

- wenn der Anlass im Freien, z.B. im Wald oder an einem Gewässer stattfindet, ohne dass eine verantwortliche erwachsene Person vor Ort ist,
- wenn ein Fest in einer sogenannten sturmfreien Bude stattfinden soll.

Ausgang

Emotionale Krisen und Suizidalität im Jugendalter

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu einer Depression gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Suizidabsichten und Selbsttötungsversuche entstehen aus dem Gefühl heraus, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein.

Depressive Verstimmungen und Depressionen sind Zustände genereller Niedergeschlagenheit, die mehrere Wochen bis Monate andauern können.

Typische Symptome dafür sind:

- bedrückte Stimmung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- pessimistische Zukunftsperspektiven
- Veränderungen bei Schlaf und Appetit

Suizidabsichten und Selbsttötungsversuche

treten häufig in Zusammenhang mit psychischen Störungen auf und zeigen sich zudem oft, wenn Ihr Kind glaubt, den Belastungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein – meist begleitet von einer grossen Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

Selbstverletzungen (schneiden, ritzen, brennen)

begehen Jugendliche oft aus Gründen starker Spannungen, Wut oder Selbstbestrafung, aus Sehnsucht nach Anteilnahme oder weil sie ihren Körper nicht mehr spüren.

Wie können Sie reagieren?

Wichtig ist, dass Sie Warnsignale von emotionalen Krisen frühzeitig erkennen, ernst nehmen, Ihrem Kind Unterstützung anbieten und frühzeitig fachliche Hilfe holen.

Erkundigen Sie sich darum regelmässig nach dem Befinden Ihres Kindes und signalisieren Sie allfällige Besorgnis im gemeinsamen Gespräch.

Mögliche Warnsignale

bei Depressionsgefährdung

- zeigen sich bei Ihrem Kind, wenn es
- häufig niedergeschlagen und traurig ist,
- energie- und motivationslos ist,
- einen deutlichen Leistungsabfall in Schule oder Beruf zeigt,
- kaum mehr Interesse an geliebten Tätigkeiten hat.

Mögliche Warnsignale bei Suizidalität

- Zunehmender sozialer Rückzug
- Selbstverletzendes Verhalten (schneiden, ritzen, brennen)
- Depressive Symptome
- Auseinandersetzung mit dem Tod (entsprechende Lektüre, Websites, Verfassen eines Testaments)
- Suizidandeutungen
- Verschenken von geliebten Gegenständen

Weitere Informationen und Unterstützung:

- Universitäre Psychiatrische Dienste Bern, Tel. 031 930 91 11
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Poliklinik der Uni Bern, Tel. 031 633 41 41
- Kinderärztliches Beratungstelefon Kispiphone: 0900 632 927 (0.95 CHF/Min.)
- Not-Telefon für Kinder und Jugendliche: Tel. 147
- Sanitätspolizei Tel. 144
- www.berner-buendnis-depression.ch
- www.psy.ch
- www.feel-ok.ch (Präventionsplattform für Jugendliche und Eltern)
- www.tschau.ch (Beratungsangebot für Jugendliche)

Emotionale Krisen

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheda zertifiziert. Mit den vier Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den Beratungsstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Belp, Jegenstorf, Laupen, Münsingen, Schwarzenburg, Worb

Zentrum Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Burgdorf
Tel. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Langenthal, Langnau

Zentrum Jura bernois-Seeland

Zentralstrasse 63a, 2502 Biel
Tel. 032 329 33 70, biel@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Ins, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

Zentrum Oberland

Aarestrasse 38 B, 3601 Thun
Tel. 033 225 44 00, thun@beges.ch
Beratungsstützpunkte: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

www.bernergesundheit.ch



Weitere Informations- und Beratungsstellen zu Sucht- und Gesundheitsfragen im Kanton Bern:
www.berngesund.ch/adressverzeichnis

Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen

Berner Gesundheit
Santé bernoise

