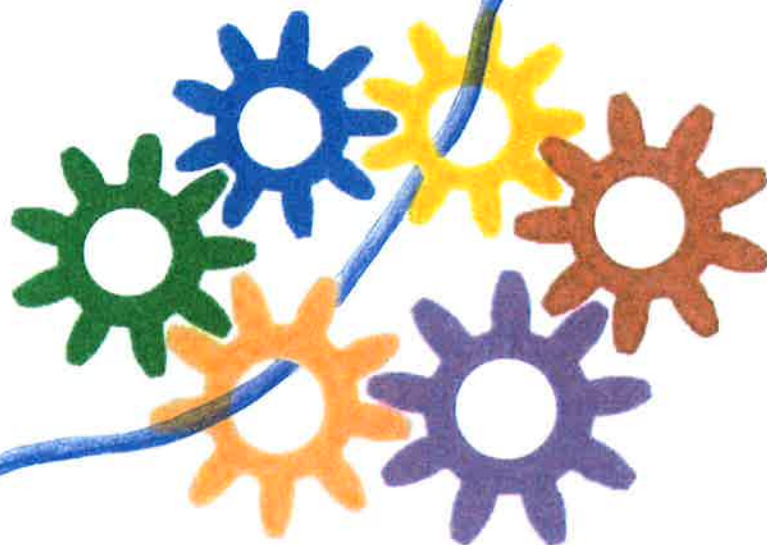


Leitfaden für Eltern

**zu alltäglichen Herausforderungen
mit heranwachsenden Kindern**



**Empfehlungen des Elternforums Uetikon am See
zu aktuellen Alltagsproblemen**

Einleitung

Wer hat sie nicht, die alltäglichen und oft auch lautstarken Diskussionen mit dem Nachwuchs. Der Stil ist in etwa immer der gleiche: Meine Kolleginnen oder Kollegen haben alle mehr Taschengeld, dürfen länger fernsehen, haben ein eigenes Handy etc., etc., etc. Ob dies tatsächlich immer der Wahrheit entspricht, lässt sich kaum überprüfen, da Antworten ja bekanntlich 'nullkommaplötzlich' verlangt werden.

Im Rahmen des Elternforums der Schule Uetikon am See haben wir uns mit aktuellen Alltagsproblemen auseinandergesetzt, um interessierten Eltern eine gewisse Hilfestellung anzubieten. Wir können und wollen keine tiefgründigen Analysen für jedes Alltagsproblem vornehmen, sind aber überzeugt, dass die in diesem Leitfaden aufgeführten Empfehlungen ungefähr der Bandbreite entsprechen, die uns als Elternforumsvertreter vernünftig erscheint.

Zu folgenden Alltagsthemen finden Sie Empfehlungen:

• Respekt	S. 2	• Einkaufsrausch	S. 9
• Hausaufgaben	S. 3	• Outfit und Schminke	S. 10
• Prüfungen und Noten	S. 4	• Gewalt	S. 11
• Pubertät und Machtkämpfe	S. 5	• Handy	S. 12
• Taschengeld	S. 6	• Computer- und Konsolenspiele	S. 13
• Ausgang	S. 7	• Fernsehen	S. 14
• Rauchen & Alkohol	S. 8	• Vereine und Kurse	S. 15

Drei wichtige Punkte aus Sicht des Elternforums, die wir für die Erziehung unserer heranwachsenden Kinder empfehlen:

- Wir Eltern sind wichtige Vorbilder! Gegenseitige Achtung und Akzeptanz der Persönlichkeit sowie ein freundlicher Umgangston sind wichtige Merkmale. Gemeinsame Entscheidungsfindung und Selbstverantwortung sind unerlässlich.
- Klare Richtlinien und Grenzen sind bei allen Themen wünschenswert und vermitteln allen Beteiligten grosse Sicherheit. Werden diese Grenzen verletzt, sprechen wir von freundlichen Konsequenzen, d.h. keine sinnlosen Aufgaben (Strafen) 'aufbrummen', sondern auf emotionslose Weise die Konsequenzen für das Fehlverhalten erleben lassen.
- Zu jeder Botschaft gibt es eine positive Formulierung und bewirkt somit einen freundlichen Umgangston (positive Ja-Sprache).

Wir haben uns in diesem Leitfaden auf häufig auftauchende Alltagsprobleme beschränkt. Nicht abdecken wollen wir diejenigen Probleme zwischen Eltern und Kindern bzw. Jugendlichen, die eine professionelle Hilfestellung verlangen. Die entsprechenden Fachstellen sind auf der letzten Seite aufgeführt.

Bei der Bearbeitung dieses Leitfadens haben wir uns auf das bereits bestehende, vom Elternrat der Oberstufe Egg erarbeitete Dokument gestützt und dies überarbeitet und aktualisiert. An dieser Stelle bedanken wir uns beim Elternrat der Oberstufe Egg für die grosszügige Zusammenarbeit.

Autoren: Arbeitsgruppe Elternforum Uetikon am See
Kontakt: elternforum@uetikon.educanet2.ch

Respekt



Überall dort, wo ein Zusammenleben stattfindet, sind Respekt und gegenseitige Achtung von grosser Bedeutung. Eltern können ihre **Kinder stärken** und sie von klein auf anleiten, mit Grenzen und Freiräumen umzugehen, **Konflikte gewaltfrei zu lösen**, Gruppendruck standzuhalten und einen achtsamen Umgang miteinander zu leben. Dies ist die beste Voraussetzung dafür, dass die Kinder auch später als Erwachsene respektvoll miteinander umgehen können. Selbst Pubertierende, die in dieser Lebensphase der Selbstfindung und der Abgrenzung anders sein wollen, besinnen sich nach dieser Zeit meist wieder aufs Gelernte.

Respekt bedeutet aber auch der sorgfältige Umgang mit materiellen Werten und der Umwelt, was in unserer Überfluss- und Wegwerfgesellschaft nicht immer einfach ist.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Was bedeutet Respekt?	• Achtung vor den Mitmenschen • einander mit Wertschätzung begegnen • eine offene und faire Kommunikations- und Konfliktkultur pflegen • Grenzen und Freiräume respektieren • den Mitmenschen mit seinen Stärken und Schwächen ernst nehmen • die Persönlichkeit und die Würde jedes Einzelnen respektieren • ein sorgfältiger Umgang mit materiellen Werten
Welche Verhaltensweisen der Eltern wirken sich positiv aus?	Folgende Verhaltensweisen der Eltern stärken das Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen und können die Basis für einen späteren, respektvollen Umgang miteinander sein: • Machtkämpfe vermeiden, klare Grenzen setzen und Freiräume geben, so dass die Kinder und Jugendlichen zu einer starken Persönlichkeit heranwachsen können • die Kinder und Jugendlichen ernst nehmen und die Beziehung zu ihnen pflegen; dies vermittelt Geborgenheit und Sicherheit • eine gute, positive Gesprächskultur in der Familie aufbauen • die Kinder und Jugendlichen lehren, ihre persönlichen Grenzen verbalisieren zu können, d.h. 'NEIN' oder 'STOPP' sagen zu dürfen; diese Grenzen müssen von allen Beteiligten respektiert werden, auch von den Eltern

Bemerkungen

Respektvoller Umgang miteinander wird in unserer Gesellschaft ein immer grösseres Thema. Die Konsum- und Verwöhngesellschaft vergisst oft die wahren Werte des Lebens und den 'anständigen' Umgang miteinander. Erwachsene dienen als Vorbild und sind daher besonders gefordert. Besinnen wir uns darauf, dass wir uns vermehrt wieder nach dem Motto 'leben und leben lassen' richten und dabei einander mit Toleranz begegnen. Die Einhaltung dieser Grundsätze des gegenseitigen Respekts prägt unseren Alltag und verbessert unsere Lebensqualität!

Hausaufgaben



In vielen Familien sind die Hausaufgaben leider ein häufiger Streitfaktor. Ziel der Hausaufgaben ist es, dass Kinder den gelernten Schulstoff nochmals üben und vertiefen. Hausaufgaben fördern zudem das selbständige Lernen. Eigentlich müsste das Kind seine Aufgaben **selbständig** erledigen können. Wenn Eltern aber darum gebeten werden, dann sollten sie **helfen**. Die Hilfe wird vor allem beim Vorlesen, beim Auswendiglernen und beim Abfragen von Prüfungsstoff benötigt. Oft übernehmen Eltern eine 'Hilfslehrer- oder Polizistenfunktion', was äusserst anstrengend sein kann. Die Aufgaben sollten rechtzeitig am Vorabend abgeschlossen sein und nicht vor Beginn der Schulstunde noch rasch beim Mitschüler abgeschrieben werden.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Welche Unterstützung können Eltern bieten?	Zeigen Sie Interesse am Schulstoff und schaffen Sie gute Rahmenbedingungen – ungestörter Arbeitsplatz, fixer Zeitrahmen. Setzen Sie Ihrem Kind angepasste, aber doch strikte Regeln . Ablenkungen sollen dabei vermieden werden, d.h. nebenbei noch ein wenig fernsehen oder Musik hören ist nicht hilfreich.
Wann sollen Schulaufgaben erledigt werden?	Schulaufgaben fallen leichter, wenn sie immer etwa zur gleichen Zeit erledigt werden und im Tagesablauf fest verankert sind. Helfen Sie bei der Zeitplanung, so dass sich ein fester Rhythmus einstellt. Schulaufgaben sollen immer Vorrang haben vor anderen zeitintensiven Unterhaltungsmöglichkeiten wie fernsehen, Computerspiele oder noch 'kurz weggehen'.
Müssen Eltern helfen?	Helfen Sie erst, wenn Sie darum gebeten werden. Kontrollieren Sie aber gelegentlich, ob die Aufgaben auch gemacht werden, oder helfen Sie, wenn das Kind nicht mehr weiterkommt. Nicht Sie sollten die Aufgaben Ihres Kindes lösen, sondern das Kind muss versuchen, den Lösungsweg selbst zu finden . Unterstützen Sie Ihr Kind aber dabei.
Zu viele Aufgaben?	Klären Sie, ob Klassenkameraden ähnlich empfinden. Motivieren Sie Ihr Kind, zur Lehrperson zu gehen, um das Problem selbständig zu lösen. Jugendliche wehren sich eher selbst und intervenieren direkt bei der Lehrperson. Falls es ein Einzelproblem ist, zusammen mit dem Kind nach den Ursachen suchen (Lernprobleme, Konzentrationsstörungen, etc.).
Gespräch mit anderen Eltern oder mit Lehrperson suchen?	Bei regelmässigen Problemen mit Schulaufgaben kontaktieren Sie andere Eltern oder die Lehrperson – ein Gespräch führt oft zu neuen Lösungsansätzen.

Bemerkungen

Stetige Probleme bei den Schulaufgaben und ein Abfall der Schulleistungen sind oft Zeichen für andere gewichtige Einflüsse (Probleme mit der Lehrperson, Mobbing, erster Liebeskummer, Gewalt, Drogen, etc.) und sollen daher ernst genommen und aufmerksam verfolgt werden. Tiefgreifende Probleme unbedingt besprechen und nicht lange zuwarten.

Prüfungen und Noten



Die eigentliche Vorbereitung auf eine Prüfung beginnt bereits im Unterricht. Der gelernte Stoff wird regelmässig repetiert, und wer nicht immer gut zugehört hat, bekommt die Gelegenheit, Verpasstes nachzuholen und Lücken zu schliessen. Es ist eine grosse Erleichterung, wenn mit der Prüfungsvorbereitung frühzeitig begonnen wird. Dabei sollte sich das Kind zuerst überlegen, was es bereits kann, was vertieft und was nochmals repetiert werden muss.

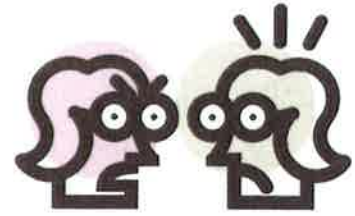
Schlechte Noten demotivieren. Zumindest in der Theorie müsste man sich bei den 'schlechtesten' Fächern am meisten anstrengen, um bessere Noten zu erreichen. Hat ein Kind trotz grossem Lernaufwand schlechte Noten, sollte man abklären, ob es richtig lernt. Es könnte durchaus sein, dass das Kind unter Prüfungsangst oder Konzentrationsschwäche leidet.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie kann sich das Kind bzw. der Jugendliche optimal auf eine bevorstehende Prüfung vorbereiten?	Frühzeitig mit der Vorbereitung beginnen. Bei Unklarheiten rechtzeitig bei der Lehrperson nachfragen. Kurzweiliger ist es, zusammen mit einer Schulkameradin oder einem -kameraden zu lernen. Gegenseitiges Abfragen des gelernten Schulstoffes erleichtert das Üben. Nicht zu lange hintereinander lernen, deshalb nach Bedarf Pausen einlegen, denn irgendwann ist das Hirn nicht mehr voll aufnahmefähig. Ausgeschlafen, erholt und gepflegt ist der Schüler oder die Schülerin zu besseren Leistungen fähig.
Sind Nachhilfestunden sinnvoll?	Nachhilfe kann zur Überbrückung von Schwierigkeiten hilfreich sein, sollte aber nur über einen definierten Zeitraum gewährt werden.
Was tun, wenn die Angst blockiert?	Bemerken Sie bei Ihrem Kind Prüfungsängste, dann nehmen Sie diese ernst. Sprechen Sie mit Ihrem Kind und versuchen Sie herauszufinden, woher die Ängste kommen. Aufmunternde, ehrliche Worte können hilfreich sein und stärken das Selbstvertrauen. Bei grösseren Problemen ist es zu empfehlen, die Lehrperson oder eine Fachperson zu kontaktieren.
Noten und Beurteilung	Die Schule Uetikon am See arbeitet mit Lernzielen . Bei Unsicherheiten bezüglich des Erreichens der Lernziele oder der schulischen Leistungen des Kindes ist es ratsam, den Kontakt zur Lehrperson zu suchen.

Bemerkungen

Die Bedeutung der Noten bzw. der Lernnachweise sollte keinesfalls unterschätzt werden. Diese sind mitentscheidend über erste berufliche Schritte oder höhere schulische Entwicklungen.

Pubertät und Machtkämpfe



Machtkämpfe oder Grenzen ausloten zwischen Eltern und Kindern bzw. Jugendlichen sind normal und notwendig und beginnen bereits im frühesten Babyalter. Mit dem Einsetzen der Pubertät verstärkt sich dieses 'Gehabe' aber zusehends und endet nicht selten in unschönen Streitereien. Oft sind die Auslöser, die zu den Gefühls-Explosionen führen, geringfügig und im Nachhinein betrachtet kaum der Rede wert. Es gibt viel Literatur zum Umgang mit Pubertierenden. Was hingegen fast allen Eltern fehlt, ist die **Erfahrung, damit auch umzugehen**. An und für sich ist Pubertät nichts Ungewöhnliches, schliesslich haben wir alle diese Phase durchlaufen. Plötzlich realisieren wir aber, dass der bisher praktizierte Erziehungsstil bei unseren Jugendlichen nicht mehr funktioniert und neue Wege gefunden werden müssen. Nur welche?

Empfehlungen aus Sicht des Elternforums können wir nur insofern geben, als wir bereits gemachte Erfahrungen (mit-)teilen möchten.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Pubertät, was nun?	Als kleiner Trost: Pubertät ist eine zeitlich beschränkte Phase und erledigt sich damit fast von selbst.
Welche Probleme haben Jugendliche?	Viele Entwicklungsaufgaben sind zu bewältigen: eigene Wege suchen und finden , Stärke zeigen und Grenzen suchen, Sexualität und Liebe, Schule und Lehrpersonen, 'mir stinkt fast alles', falsche und richtige Kollegen, etc.
Nützen Gespräche?	Gespräche werden als 'Allerheilmittel' gepriesen, bringen die Beteiligten zum Zeitpunkt der Streitereien aber keinen Schritt weiter. Entscheidend ist der richtige Zeitpunkt für Diskussionen. Normal ist, dass sich Jugendliche in dieser Lebensphase oft auch andere Bezugspersonen als die Erziehenden suchen.
Schwachstellen klären?	Jugendliche suchen gezielt Schwachstellen bei den Erziehenden und nutzen diese konsequent aus: • Unterschiedliche Ansichten der Elternteile werden geschickt ausgenutzt. • Welcher Elternteil gibt leichter nach? • Inkonsequente Durchsetzung von Regeln. • Scheinbar ungerechte Behandlung. • Andere Eltern sind viel grosszügiger – jedoch nur solange man dort nicht nachfragt.
Sind Regeln und Verbote sinnvoll?	Machen nur Sinn, wenn man diese als Eltern auch konsequent durchsetzt. Regeln vermitteln Halt und Sicherheit!
Wie können Konsequenzen aussehen?	Taschengeld und weitere Zuschüsse kürzen (Handy-, Mofageld, etc.), Hausarrest, Ausgang und Verabredungen reduzieren, Freiraum zeitlich und materiell einschränken.

Bemerkungen

Eine gewisse Privatsphäre der Jugendlichen muss von den Eltern respektiert werden. Eltern sollen sich jedoch jederzeit für ein offenes Gespräch anbieten. Oft lohnt es sich, zuerst einmal 'tief durchzuatmen' und abzuwarten. Bei grösseren Problemen suchen Sie Kontakt zu Fachstellen.

Taschengeld



Taschengeld soll den Kindern und Jugendlichen helfen, eigenverantwortlich mit Geld umzugehen. Es ist weitgehend unbestritten, dass Taschengeld notwendig ist. Die Diskussion dreht sich hauptsächlich um die Höhe des Betrags und dessen Nutzung. In Zeitschriften und Jugendmagazinen finden sich regelmässig Indikatoren, und es ist relativ einfach, sich dazu einen Überblick zu verschaffen.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Betragshöhe?	- Unterstufe / 6-10 Jahre CHF 4–10 pro Mt - Mittelstufe / 10-12 Jahre CHF 10-20 pro Mt - 1. SEK / 13 Jahre CHF 15-30 pro Mt - 2. SEK / 14 Jahre CHF 20-35 pro Mt - 3. SEK / 15 Jahre CHF 30-40 pro Mt
Nutzungsmöglichkeiten?	Die oben aufgeführten Beträge stehen in der Regel zur freien Verfügung.
Zweckgebundene Zusatzmittel für Kleider / Schuhe / Abonnement / Mofa?	Neben den freien Taschengeldbeiträgen leisten einzelne Eltern einen Zusatzbeitrag für gebundene Ausgaben. Die Beiträge der folgenden Beispiele werden lediglich von den Eltern auf die Jugendlichen übertragen: - Kleider / Schuhe CHF ~100 pro Mt - Mofa - Benzin CHF ~ 10 pro Mt - Handy CHF ~ 20 pro Mt
Pauschales Monatsbudget?	Einzelne Eltern vereinbaren einen pauschalen Monatsbeitrag, mit dem Jugendliche im Sekundarschulalter alle Ausgaben selbständig decken müssen. Der Beitrag liegt in der Grössenordnung von CHF 150-250 pro Monat (vgl. auch www.budgetberatung.ch).
Eigenes Konto?	Banken bieten spezielle Konti für Jugendliche an, welche nicht überzogen werden können.
Eigene regelmässige Einkünfte? (Babysitting, Ferienjobs)	Eigenes Geld zu verdienen, ist zu unterstützen. Kinder und Jugendliche sind dadurch motiviert zu sparen, um sich allenfalls einen speziellen Wunsch erfüllen zu können.
Einteilung des Taschengeldes?	Klare Einteilung des Taschengeldes ist sinnvoll. Die Vorbild- und Beratungsfunktion der Eltern dazu ist wünschenswert.

Bemerkungen

Kinder sollen den Umgang mit Geld frühzeitig lernen! Kein als auch unbegrenztes Taschengeld ist nicht hilfreich.

Die Höhe des Taschengeld für Kinder und Jugendliche orientiert sich auch an den finanziellen Möglichkeiten einer Familie.

Ausgang



Die Ausgangsbedürfnisse bei den Jugendlichen der Sekundarschule sind sehr unterschiedlich. Interessieren sich die einen lediglich für ihre Sportart, wollen andere möglichst viele Unterhaltungsangebote nutzen, vom Jugendhaus über die Disco bis hin zum Einkaufsbummel in den umliegenden Städten und Einkaufszentren. Zudem beginnt früher oder später auch das andere Geschlecht zu interessieren und schafft damit neue Ausgangsbedürfnisse.

Empfehlungen sind stark vom Entwicklungsniveau des/der Jugendlichen und weniger vom Alter abhängig. Die untere Grenze bezieht sich eher auf die 1. Sekundarschule, die obere Grenze auf die 3. Sekundarschule. Die Empfehlungen beziehen sich auf die Wochen mit Schulunterricht und nicht auf die Ferienzeiten.

Für Jugendliche der Mittelstufe ist der Besuch im Jugendhaus erlaubt, aber zeitlich begrenzt (wird kontrolliert). Partys oder Sportanlässe verlangen aber oft nach Ausnahmebewilligungen.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie viele Tagesausflüge? (Shopping, Sportanlässe, etc.)	Beschränkung auf freie Schultage/-nachmittage. Zu definieren sind Dauer, Verkehrsmittel, Begleitpersonen und Rückkehrzeit. 1-2mal pro Woche.
Wie viele Freizeitbeschäftigungen? (Vereine, Kurse, etc.)	Mitgliedschaften wenn möglich in Vereinen in Uetikon am See oder Umgebung nutzen. Die Anzahl der Freizeitbeschäftigungen sollte den individuellen Bedürfnissen des Kindes und des Jugendlichen angepasst werden. Kinder und Jugendliche brauchen auch Freiraum zur eigenen Verfügung.
Was ist beim Abendausgang zu beachten?	An Wochenenden 1- bis maximal 2mal. Zu definieren sind Dauer, Verkehrsmittel, Begleitpersonen und Rückkehrzeit. Im Voraus vereinbarte Konsequenzen bei wiederholtem Überschreiten der Rückkehrzeit sind durchzusetzen.
Sind flexible Zeitvorgaben sinnvoll?	Zeitlich begrenzte Ausgangszeiten sind empfehlenswert, um sinnlosem Herumhängen vorzubeugen bzw. entgegen zu wirken.
Rückkehr am Abend?	Empfohlen wird, die Jugendlichen abzuholen oder aber zur gemeinsamen Rückkehr zu verpflichten.

Bemerkungen

- Schulaufgaben haben immer Vorrang vor Ausgang / Vergnügen.
- Falls vorhanden, Ersatzhandy für Notfälle mitgeben.
- Rückkehrzeiten innerhalb der Norm vorgeben, da dies sonst zur Ausgrenzung führen kann (z.B. bei Jugendhaus nicht vor 23:00 Uhr).
- Sinnvoll ist auch die altersabhängige Steigerung der Ausgangszeit. Dies gibt Jugendlichen eine Vorfreude auf die nächste Stufe.
- Gemeinsam mit den Jugendlichen einen Ausgangsplan zu erstellen, ist motivierend. Dadurch wird eine vernünftige 'Geben-Nehmen-Basis' geschaffen, und die Eltern wissen, wo ihre Kinder sind.

Rauchen & Alkohol



Trotz aller Präventionskampagnen in Schulen, auf den Verpackungen und in Werbespots ist der Tabakkonsum von Jugendlichen immer noch beachtlich hoch.

Beim Alkoholkonsum sieht es alarmierend aus. Rauschtrinken unter Jugendlichen ist beinahe zum Sport geworden. Wer kann in kurzer Zeit mehr trinken und dies, wenn es sein muss, auch bis zur Besinnungslosigkeit? Besorgniserregend ist auch das Alter der Jugendlichen, die Alkohol konsumieren. Schon 12-13jährige trinken regelmässig Alkohol.

Rauchen und Alkohol schaden Jugendlichen im Wachstum und können abhängig machen. Die Abgabe bzw. der Verkauf von Alkohol an Jugendliche unter 16/18 Jahren ist daher gesetzlich ausdrücklich verboten. Anscheinend finden sich aber trotzdem genügend andere Beschaffungskanäle wie ältere Kollegen und Kolleginnen (da die Weitergabe von Tabak und Alkohol verboten ist, machen sie sich selbst strafbar oder der eigene Weinkeller zu Hause).

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie steht die Schule dazu?	In den Schulzeiten sind Rauchen und Alkohol untersagt. Wer es trotzdem nicht lassen kann, hat gemäss Schulordnung mit Konsequenzen zu rechnen. Für die ausserschulische Zeit von rund 70% sind die Eltern vollumfänglich verantwortlich.
Was können Eltern tun?	Eltern haben auch hier eine wichtige Vorbildfunktion, nehmen diese aber sehr oft nicht wahr. Sprechen Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen darüber, beobachten Sie Veränderungen im Verhalten, greifen Sie frühzeitig ein und nehmen Sie - wenn nötig - professionelle Hilfe in Anspruch.
Verbote oder Gespräche?	Dies ist je nach Jugendlichem verschieden. Erfahrungsgemäss bewirken Verbote aber eher das Gegenteil. Ein vernünftiges Gespräch und Abmachungen zum richtigen Zeitpunkt haben in der Regel eher Erfolg.
Wie können die Eltern ihre Kinder und Jugendlichen informieren?	Die Industrie ist sehr erfolgreich im Konzipieren von verführerischen Kampagnen. Eine sachliche Diskussion, evtl. mit Einbezug von Bildmaterialien oder betroffenen Personen, kann helfen und sensibilisiert Kinder und Jugendliche auf die Schädlichkeit dieser Drogen.
Kürzung von Taschengeld?	Taschengeld sollen Kinder und Jugendliche im Prinzip frei nutzen können. Statt das Taschengeld zu kürzen, ist es sinnvoller, gegenüber dem Kind und dem Jugendlichen eine klare Haltung einzunehmen und diese zu kommunizieren.

Bemerkungen

Die wesentlichen Gründe für den Konsum von Zigaretten und Alkohol sind Neugierde, Gruppendruck und ungenügende soziale Kontrolle.

Die Folgeschäden von längerfristigem Alkohol- oder Tabakkonsum in der Wachstumsphase sind enorm, wirken sich aber oft erst Jahre später aus.

Es empfiehlt sich, diese Neugierde zu Hause zusammen am Tisch zu stillen und darüber zu diskutieren. Starke Jugendliche trauen sich, 'NEIN' zu sagen.

Einkaufsrausch



Die Konsumgüterindustrie bearbeitet das Jugendsegment intensiv, denn die Jugendlichen sind die potentiellen Kunden von morgen. Einkaufsrausch ist eine Sucht, wobei Mädchen davon eher betroffen sind als Jungen.

Konstante Flaute auf dem eigenen Konto, wiederholtes Anpumpen der Eltern um einen 'Zustupf' zum Taschengeld, stetig neuer Schmuck, Kosmetik, neue Kleider oder Schuhe sind die untrüglichen Anzeichen dafür. Die Sucht wird nicht in Uetikon am See mit seinem relativ geringen Angebot, sondern in der Stadt Zürich und in grösseren, einfach erreichbaren Einkaufszentren in der Umgebung ausgelebt.

Was sind die Rezepte, um Einkaufssucht zu bekämpfen und Jugendliche auch auf die spätere Selbstständigkeit vorzubereiten?

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie werden die Einkäufe finanziert?	Mit dem Taschengeld allein sind keine grossen Sprünge möglich, doch finden Jugendliche erstaunlich viele anzapfbare Geldquellen: • Eltern und Verwandte • eigenes Konto • eigenes zuverdienendes Geld • Schulden bei Kolleginnen und Kollegen Bei Missbrauch solcher Quellen müssen zwangsläufig und frühzeitig Grenzen gesetzt werden.
Schuh- und Kleidergeld?	Wird teilweise zusätzlich zum Taschengeld abgegeben (vgl. auch Thema 'Taschengeld'). Grössenordnung CHF 100.— pro Monat. Eine Auszahlung sollte nur für klar definierte Einkäufe und keinesfalls als Vorschuss für mehrere Monate erfolgen.
Einnahmen und Ausgaben, Budget?	Wer unter Einkaufsrausch leidet, hat keinen Überblick über Einnahmen und Ausgaben. Diese zu kennen, ist der erste Schritt für ein Budget. Motivieren Sie Ihr Kind, eine monatliche Aufstellung über Einnahmen, Ausgaben und Differenz zu führen. Erstellen Sie diese Aufstellung allenfalls gemeinsam.
Geld ausleihen?	Kinder und Jugendliche sollen lernen, mit dem ihnen zur Verfügung stehenden Geld auszukommen. Deshalb ist es nicht ratsam, Vorschüsse zu gewähren oder Geld auszuleihen. Nur so lernen Kinder und Jugendliche, mit Geld umzugehen.

Bemerkungen

Der Umgang mit Geld und den Reizen unserer Konsumgesellschaft muss gelernt werden. Seien Sie konsequent dabei. Ihre Kinder werden Ihnen nicht unbedingt heute, aber sicher in einigen Jahren dafür dankbar sein.

Outfit und Schminke



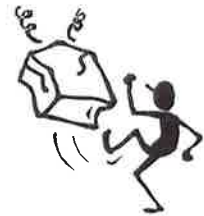
Haare modisch gestylt, Augen schwarz umrahmt, das bauchfreie Top hauteng, die Hose sitzt (noch) knapp auf den Hüften: Es ist Sommer, die Schülerinnen haben heiss und zeigen zunehmend mehr und mehr Haut. Was sich anhört wie das Outfit eines Popstars, ist für viele Mädchen Alltagslook. Doch längst nicht alle Mitschüler und Lehrpersonen können oder wollen sich damit anfreunden.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Können Outfit und Kleider Störfaktor sein?	Es gibt klare Rückmeldungen von verschiedenen Seiten, dass allzu offenherzige Kleidung im Unterricht als unangebracht, ja oft als störend empfunden wird. Wie soll sich ein pubertierender Junge auf seine Mathearbeit konzentrieren, wenn schräg gegenüber eine Schülerin ihre ganze Weiblichkeit unverkrampft zeigt?
Gegenseitige Provokation?	Jugendliche provozieren gerne und wollen immer noch extravaganter auftreten als ihre Mitschüler/innen. Es ist wenig sinnvoll, über Geschmacksfragen zu streiten. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch. Im Jugendalter ist es normal, auf der Suche nach dem eigenen Stil verschiedene Modetrends auszuprobieren.
Sexuelle Provokation?	Sie kann mit der Kleidung, dem Make-up und der Gestik beginnen. Lehrpersonen und Mitschüler bieten sich als Versuchskaninchen geradezu an. Eskalationen müssen unbedingt vermieden werden. Empfehlenswert ist, sich für die Schule diskret zu schminken und die Kleidung zurückhaltend zu wählen.
Wie sollen sich Eltern verhalten?	Verbote helfen wenig. Sie können jedoch Ihre eigenen Wertvorstellungen klar zum Ausdruck bringen. Erklären Sie Ihrem Kind, warum es angemessen gekleidet oder diskret geschminkt zur Schule gehen soll.

Bemerkungen

Es liegt in der Erziehungskompetenz der Eltern, welche Kleider ihre schulpflichtigen Kinder wann zu tragen haben. Im Unterricht ist ganz klar Zurückhaltung angebracht. In der Freizeit und an der nächsten Party gibt es für Jugendliche genug Gelegenheiten, gestylt und sexy aufzutreten – doch nicht in der Schule!

Gewalt



Gewalt unter Schülerinnen und Schülern ist ein zunehmendes Problem und ein ernst zu nehmendes Thema. Gewalt zeigt sich durch Erpressungen, Gewaltandrohungen, Körperverletzungen, Mobbing, Auslachen, Diskriminierung oder durch verletzendes Worte. Wer Gewalt ausübt, verhält sich rücksichtslos und brutal. Gewalt hat verschiedene Nährböden, die ihr Auftreten begünstigen können, und sie beginnt da, wo eine Seite leidet, Angst hat oder unterdrückt wird. Vielfach fühlt man sich in der Gruppe stärker und mutiger, als wenn man allein ist.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie können sich Eltern in schwierigen Situationen verhalten?	Signalisieren Sie Ihrem Kind ganz klar, dass Sie gewalttätiges Handeln nicht tolerieren. Gewalt darf nicht zum gewünschten Ziel führen. Konflikte sollten ausdiskutiert werden. Versuchen Sie, das Selbstvertrauen des Kindes zu stärken. Setzen Sie immer wieder Grenzen und begründen Sie diese. Erziehende sind Vorbilder und dürfen dem Kind gegenüber nie Gewalt anwenden.
Wie kann Gewalt vermieden werden?	Weniger gefährdet sind Personen, welche die eigenen Gefühle wahrnehmen und äussern können und dürfen . Unterstützen Sie Ihr Kind, dass es lernt, Gefühle anderer zu akzeptieren und zu respektieren. Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Jugendlichen unbedingt ohne Gewaltanwendung austragen. Bieten Sie Ihrem Kind in schwierigen Situationen Hilfe und Rückhalt an. Es wird dann eher bereit sein, ebenso für andere da zu sein.
Sollen sich Eltern in einen Streit unter Kindern einschalten?	Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, Lösungen selber zu finden und sich selbst wehren zu können. Eltern schwächen ihr Kind, wenn sie ihm die Problemlösung abnehmen. Sie sollten sich nur dann einschalten, wenn ein betroffenes Kind überfordert ist und leidet. Suchen Sie mit den beteiligten Kindern das Gespräch und stehen Sie für die Konfliktlösung beratend zur Seite. Auf diese Weise kann eine Eskalation verhindert werden. Auf jeden Fall sollten Sie die Angelegenheit ernst nehmen und eine deutliche Haltung einnehmen.

Bemerkungen

Gewaltexzesse haben wir zu lange nicht sehr ernst genommen. Gewalt kann dort entstehen, wo keine Strukturen und Grenzen bestehen. Wenn sich Konfliktmuster immer wiederholen und keine Veränderung eintritt, dann sollten sich Eltern unbedingt an eine Fachstelle wenden.

'Rammeleien' und kleine Machtkämpfe gehören zur gesunden Entwicklung des Kindes und müssen erlaubt sein. Gewalt hingegen ist absolut verboten.

Gewalt wird heute leider tagtäglich in den Medien, in Filmen und Games verharmlost, so dass es Kindern und Jugendlichen oft schwer fällt, Grenzen zu erkennen und Realität von Fiktion zu trennen.

Handy



Anlass zu manchem Familienzweist bietet das Handy; heute ein für viele Jugendliche unverzichtbares Kommunikationsmittel.

Eltern tun gut daran, mit ihren Kindern gleich **von Anfang an abzusprechen**, ob ein **Handy angeschafft werden soll und wie** viel sie monatlich bezahlen wollen oder können. Viele Eltern sind bereit, beispielsweise CHF 20.-- pro Monat zu zahlen, da dies eine zusätzliche Sicherheit beim Ausgang, bei später Heimkehr oder in Notfällen mit sich bringt. Wenn mehr telefoniert wird, müssen die Kosten mit dem Taschengeld finanziert werden.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum												
Welches Handy?	Mobiltelefone sind heute oft ein Standardgeschenk. Es empfiehlt sich, die Jugendlichen beim Kauf miteinzubeziehen. Empfohlen wird, den Kindern der Mittelstufe ein Handy nur für Notfälle zur Verfügung zu stellen.												
Wie können die Handykosten unter Kontrolle bleiben?	Abzuraten ist von einem Abonnement, da damit die laufenden Kosten lange unbekannt bleiben und die grosse, oft teure Überraschung erst viel später kommt. Empfehlenswert sind Prepaid-Karten oder ein Kidsabo.												
Abrissnummern?	Klingeltöne, Handylogos, Telefonvotings und 0900-Nummern sind für Jugendliche extrem teuer und nur für Anbieter eine Goldgrube. In den Kinderabos sind solche Nummern gesperrt und somit nicht wählbar.												
Monatlicher Handybeitrag? (Richtwerte)	<table><tr><td>- Mittelstufe / 10-12 Jahre</td><td>CHF</td><td>10-15 pro Mt</td></tr><tr><td>- 1. SEK / 13 Jahre</td><td>CHF</td><td>10-20 pro Mt</td></tr><tr><td>- 2. SEK / 14 Jahre</td><td>CHF</td><td>15-25 pro Mt</td></tr><tr><td>- 3. SEK / 15 Jahre</td><td>CHF</td><td>20-30 pro Mt</td></tr></table>	- Mittelstufe / 10-12 Jahre	CHF	10-15 pro Mt	- 1. SEK / 13 Jahre	CHF	10-20 pro Mt	- 2. SEK / 14 Jahre	CHF	15-25 pro Mt	- 3. SEK / 15 Jahre	CHF	20-30 pro Mt
- Mittelstufe / 10-12 Jahre	CHF	10-15 pro Mt											
- 1. SEK / 13 Jahre	CHF	10-20 pro Mt											
- 2. SEK / 14 Jahre	CHF	15-25 pro Mt											
- 3. SEK / 15 Jahre	CHF	20-30 pro Mt											
Kritische Inhalte?	Einzelne Gruppierungen von Jugendlichen laden allerlei 'Schund' auf die Handys. Dies kann von weicher und harter Pornografie, über Spiele bis hin zu Gewaltvideoclips gehen. Leider ist es ein Leichtes, an solche Aufnahmen zu kommen. Versuchen Sie, mit Ihrem Jugendlichen darüber zu sprechen und frühzeitig solche Machenschaften zu unterbinden.												

Bemerkungen

Grundsätzlich sollten Handykosten und Taschengeld in einem guten Verhältnis zueinander stehen und das elterliche Budget nicht zusätzlich belasten.

Nebenbei sei angemerkt, dass das Telefonieren mit dem Handy deutlich teurer ist als über das Fest- resp. Kabelnetz.

Probleme mit hohen Telefonkosten sollten frühzeitig angesprochen werden. Erfahrungsgemäss steigen diese Kosten mit zunehmendem Alter und sind später oft Ursache für die Verschuldung Jugendlicher.

Computer- und Konsolenspiele



Computer- und Konsolenspiele sind ein Freizeitvergnügen. Bei längerer Nutzung können jedoch einzelne Kinder bzw. Jugendliche zunehmend aggressiv reagieren oder sogar epileptische Anfälle erleiden (siehe Hinweise auf den Packungsbeilagen). Kinder und Jugendliche können speziell an Wochenenden und freien Nachmittagen stundenlang vor dem Bildschirm sitzen und ihre Konsolen bearbeiten. Teilweise nimmt es allerdings den Charakter einer eigentlichen Spielsucht an, die unbedingt zu korrigieren ist.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie viel darf gespielt werden?	Richtzeit: 2-5 Std. pro Woche. Die Vielfalt der Spielangebote macht eine Zeitkontrolle schwierig, kann man doch mit dem Gameboy auch unter der Bettdecke spielen. Die Kinder selbst richten sich kaum nach zeitlichen Vorgaben und wissen diese sehr schnell zu umgehen.
Wann und wo wird gespielt?	Vorteilhaft sind die Wochenenden, da solche Spiele oft längere, zusammenhängende Blöcke verlangen. Deshalb an Schultagen nicht empfehlenswert – wenn doch, dann immer erst nach dem Abschluss aller Schulaufgaben. Wenn Sie gemeinsam mit dem Kind bzw. dem Jugendlichen einen Spielplan vereinbaren, wird er eher eingehalten. Zu beachten ist, dass Kinder und Jugendliche oft auch auswärts spielen (bei Kollegen, im Kaufhaus, etc.), was kaum zu kontrollieren ist.
Welche Spiele?	Es gibt eine enorme Fülle von Spielen. Eltern tun sich schwer damit, sich in dieser Welt zurechtzufinden, geschweige die Spiele auch erfolgreich zu spielen. Eine gewisse Einflussnahme beim Kauf von Spielen ist sinnvoll (Unterbindung von Gewalt und Brutalität, siehe auch www.pegi.ch). Zeigen Sie Interesse daran, die Spiele kennen zu lernen . Spannende Spiele aus Sicht der Eltern sind für Kinder und Jugendliche oft langweilig.
Prävention?	Erstellen Sie zusammen mit dem Kind klare Regeln, um einer Computer-, Spielkonsolen- oder Fernsehsucht vorzubeugen. Sinnvoll ist ein Netzanschluss an einem 'öffentlichen' Ort (Wohnzimmer, Büro) , damit Eltern mitbekommen, wie es dem Kind geht und wie lange es schon spielt/surft.

Bemerkungen

Statt immer neue Spiele zu schenken, können Spiele auch unter Kollegen und Kolleginnen **getauscht werden**. Beachten Sie die Altersangaben auf den Spielen. Der Kauf sollte im Prinzip nicht möglich sein, doch ist der Zugriff zum Spiel der älteren Geschwister oft problemlos. Bei Anzeichen von Spielsucht muss frühzeitig gehandelt und professionelle Hilfe **beigezogen werden**.

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass das am Morgen Gelernte über Mittag im Hirn verknüpft wird. Deshalb sollen Computer- und Konsolenspiele **über Mittag vermieden werden**.

Fernsehen



Es gibt heute kaum eine Familie, bei welcher der Fernseher nicht einen prominenten Platz im Wohnzimmer einnimmt. Zum Teil stehen die Geräte sogar in mehreren Räumen, einschliesslich der Zimmer der Kinder und Jugendlichen. Fernsehen ist heute lediglich eine von diversen elektronischen Unterhaltungsmöglichkeiten, werden doch viele Konsolenspiele (Playstation, Nintendo, Xbox, u.a.m.), Videos und DVDs ebenfalls über den Fernsehbildschirm betrieben und angesehen. Oftmals werden anspruchslose Sendungen auf den diversen Kanälen fast pausenlos konsumiert. Darüber werden andere Aufgaben wie Schulaufgaben, Zimmer aufräumen, soziale Kontakte, etc. vernachlässigt.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Wie oft und wie lange?	Interessante und lehrreiche Sendungen sollten abgesprochen und bis zum Schluss konsumiert werden können. Grundsätzlich gilt 'so wenig wie möglich'. Empfohlen werden einzelne fernsehlose Tage für die ganze Familie , welche gemeinsam zu planen sind.
Wann darf ferngesehen werden?	Setzen Sie Grenzen und handeln Sie gemeinsam klare Regeln aus, z.B. betreffend • Schulaufgaben • 'Ämtli' • Dauer (max. eine Sendung pro Tag)
Welche Sendungen?	Optimal ist die gemeinsame Zusammenstellung eines Wochenprogramms. Bei mehreren Kindern ist dies oft nicht ganz einfach und sehr zeit- und energieraubend. Auf eine gewisse Variation der Auswahl achten. Auf Alter und Interessen der Kinder sollte Rücksicht genommen werden. Eine klare Haltung ist auch hier von Vorteil. Grundsätzlich werden Spätsendungen nicht empfohlen, da diese oft nicht kinder- bzw. jugendgerechte Programme ausstrahlen.
Ausnahmeregelungen?	Sollen möglich sein, wenn die sonstigen Regeln (z.B. Schulaufgaben) eingehalten werden. Ausnahmen sollten begründbar sein.
Fernsehpause als Konsequenz?	Falls Abmachungen oder gemeinsam festgelegte Regeln nicht eingehalten werden, kann eine Fernsehpause als Konsequenz eingesetzt werden.

Bemerkungen

Auffälliges Verhalten als Folge von zuviel Fernsehkonsumation beobachten und korrigieren.

Auf TVs in Kinderzimmern verzichten, ermöglicht es doch ungehinderten Programmkonsum zu jeder Zeit, der nicht kontrollierbar ist.

Vereine und Kurse



Vereine stellen ein wichtiges Element in einer Gemeinde dar, bieten diese doch auch für Kinder und Jugendliche neben der Schule ein neues Betätigungsfeld und Kontaktnetz. Daneben gibt es eine Vielzahl von Kursen, welche sich auch an Kinder und Jugendliche richten. Das Angebot ist riesig, und manche Kinder und Jugendliche sind heute so stark engagiert, dass die Verpflichtungen ohne Agenda fast nicht mehr überblickbar sind.

Hauptfragen	Empfehlungen Elternforum
Vereinsangebot?	Uetikon am See bietet eine Vielfalt von Freizeitbeschäftigungen an. Eine Liste der Vereine ist unter www.uetikon.org ersichtlich. Zudem bietet die Schule Uetikon ein attraktives Schulsportprogramm an. Mitgliedschaften wenn möglich in Vereinen in Uetikon am See oder Umgebung nutzen.
Wie viele Mitgliedschaften?	Die Anzahl der Freizeitbeschäftigungen sollte den individuellen Bedürfnissen des Kindes und des Jugendlichen angepasst werden. Kinder und Jugendliche brauchen auch Freiraum zur eigenen Verfügung. Es empfiehlt sich, ein bis max. drei Angebote zu nutzen, so dass die Schule und die unverplante Freizeit keinesfalls zu kurz kommen (max. 5 Std./Woche).
Wann Grenzen setzen?	Jugendlicher Übermut und vor allem auch der gegenseitige Druck unter Mitschülerinnen und Mitschülern verleitet zu Überforderung. Begrenzungen sind angesagt bei grosser schulischer Belastung, Verschlechterung der schulischen Leistungen und bei engen finanziellen Spielräumen.
Sanfter Druck zur Teilnahme?	Bei ‚Stubenhöcklern‘ ohne jede Vision ist eine gewisse Motivation angebracht, etwas ‚Sinnvolles‘ zu tun. Dies darf aber nicht in Zwang ausarten. Ausserdem fördert es die soziale Integration.

Bemerkungen

Grundsätzlich sollten Kinder und Jugendliche verschiedene Angebote ausprobieren können. Hat man sich jedoch für etwas entschieden, wird der gebuchte Kurs bis zum Schluss durchgezogen.

Grundsätzlich ist ein längerfristiges, stabiles Engagement über mehrere Semester oder Jahre hinweg sinnvoll.

Viele Kinder und Jugendliche sind heute fast vollständig ausgebucht, so dass kaum mehr Zeit für eigene Kreativität bleibt. Freie Zeit wäre aber sehr wichtig.

Anlaufstellen bei Problemen mit Kindern und Jugendlichen

Schulische Probleme

1. Lehrperson
2. Schulleitungen: Adressen, Telefonnummern und Sprechstunden siehe unter www.uetikon.org; Schulverwaltung Uetikon am See, Tel. 044 922 71 00
3. Schulpsychologischer Beratungsdienst Uetikon am See oder schulverwaltung@schule-uetikon.ch oder Schulpsychologischer Beratungsdienst des Bezirks Meilen (SPBD), Tel. 044 915 80 20
Forchstrasse 44, 8704 Herrliberg
(www.spdmeilen.ch)

Gesundheitliche Probleme

- Hausarzt oder Ärzte in Uetikon am See gemäss Telefonbuch
- Sanitätsnotruf, Tel. 144

Soziale Probleme

- Schulische Sozialarbeit
Barbara Pfenninger, Tel. 044 922 71 43
barbara.pfenninger@uetikon.educanet2.ch
- Jugendsekretariat Bezirk Meilen, Tel. 044 921 59 11
Dorfstrasse 37, 8708 Männedorf
www.jsmeilen.zh.ch
- Sozialdienst Uetikon am See, Tel. 044 922 72 42
sozialamt@uetikon.org
- Notruf Polizei, Tel. 117
- Gemeindepolizei Uetikon am See, Tel. 044 922 72 90
Kleindorfstrasse 8, 8707 Uetikon am See
sicherheit@uetikon.org
- Kirchliche Anlaufstellen:
Evang.-Ref. Kirchgemeinde, Tel. 044 920 50 94
Katholische Kirche, Tel. 044 920 00 23
- Die Dargebotene Hand, Tel. 143
- Elternnotruf, Tel. 044 261 88 66
www.elternnotruf.ch

Beratung für Jugendliche und Eltern / Sucht, Rauchen und Alkohol

- SAMOWAR, Jugendberatung, Suchtprävention
Bezirk Meilen, Tel. 044 924 40 10
Hüniweg 12, 8706 Meilen
www.samowar.ch

Vereine in Uetikon am See

- Die aktuelle Vereinsliste ist bei der Gemeindeverwaltung oder unter www.uetikon.org (Dienstleistungen und Freizeit – Dorfvereine) erhältlich

