



## Leitfaden für Eltern von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren:

### Ausgang und Party Alkohol, Tabak, Betäubungsmittel Sackgeld und Budget TV und Computer

Kinder brauchen Grenzen. Kinder brauchen aber auch Freiraum. Nur so können sie sich zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten entwickeln.

Der vorliegende Leitfaden soll Sie dabei unterstützen, Ihrem Kind sowohl Grenzen als auch Freiraum zu geben.

Diskutieren Sie mit Ihrem Kind, lassen Sie es spüren und verstehen, dass Sie nicht ohne Grund Verbote aussprechen oder klare Linien setzen.

Ganz nach dem Motto von Johann Wolfgang von Goethe:

**Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:  
Wurzeln und Flügel.**

**Amt für öffentliche Sicherheit,**  
Jurastrasse 22, 4901 Langenthal  
Telefon: 062 / 916 22 89  
amt.sicherheit@langenthal.ch  
www.langenthal.ch

## Ausgang

Bevor Sie Ihrem Kind den Ausgang erlauben, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten und treffen Sie Vereinbarungen:

- *Wohin gehst Du?*
- *Mit wem triffst Du dich?*
- *Wie kommst Du wieder nach Hause?*
- *Uhrzeit abmachen, wann das Kind zu Hause sein muss.*

Richtlinien für Rückkehrzeiten (ohne Winter):

Alter	7-10 Jahre	Bis 14 Jahre	Bis 16 Jahre
Sonntag bis Donnerstag (Schulzeit)	18.00 Uhr	20.00 bis 21.00 Uhr	21.00 bis 22.00 Uhr
Freitag und Samstag, während den Schulferien	19.00 bis 20.00 Uhr	21.00 bis 22.00 Uhr	23.00 bis 24.00 Uhr

Im Winter jeweils um eine Stunde früher.

- Vereinbaren Sie klare Rückkehrzeiten und kontrollieren Sie, ob die Abmachungen eingehalten werden!
- Interessieren Sie sich für den Freundeskreis Ihres Kindes. Es ist wichtig, dass Sie wissen, mit wem es Umgang hat.

### Schlafbedürfnis

- Kinder benötigen bis zum Alter von 12 Jahren durchschnittlich 10 Stunden Schlaf.
- Kinder ab 12 Jahren 8 bis 10 Stunden.

## Party besuchen

Bevor Sie Ihrem Kind den Besuch einer Party, eines Festes oder eines anderen Anlasses erlauben, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten:

### Vor dem Anlass:

- *Wer organisiert den Anlass?*  
Name / Adresse / Telefon.
- *Wo findet der Anlass statt?*  
Adresse / Telefon.
- *Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?*  
Adresse / Telefon / Erreichbarkeit.

- STOP** Wir raten von einer Teilnahme-Erlaubnis ab, wenn
- die Fragen nicht klar beantwortet werden können
  - der Anlass ausserhalb der Region stattfindet
  - der Anlass im Freien stattfindet (an einem Gewässer, im Wald etc.).

### Während dem Anlass:

- *Wie lange dauert der Anlass?*
- *Für welche Altersgruppe ist der Anlass vorgesehen?*
- *Ist der Gehörschutz dabei und wird er getragen?*

- STOP** Wir raten von einer Teilnahme-Erlaubnis ab, wenn
- nicht verbindlich abgemacht ist, wann der Anlass beginnt und endet
  - der Anlass auf über 16-Jährige ausgerichtet ist.

### Nach dem Anlass:

- *Wie ist das Nachhausegehen organisiert?*  
(Weg, Transport, Begleitung.)
- *Ist die Rückkehrzeit verbindlich vereinbart?*

- STOP** Wir raten von einer Teilnahme-Erlaubnis ab, wenn
- das Nachhausegehen nach dem Anlass nicht organisiert ist
  - keine Rückkehrzeit vereinbart werden kann
  - die Gefahr besteht, dass sich die Kinder alkoholisierten oder drogenbeeinflussten Auto- oder Motorradlenkern anvertrauen.

Erklären Sie Ihrem Kind, weshalb es Ihnen wichtig ist, dass diese Fragen beantwortet werden müssen und die Abmachungen eingehalten werden.

## Party organisieren

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es selber eine Party oder ein Fest organisieren will!

Es zeigt damit Wille und Einsatz, selber etwas "auf die Beine zu stellen" und damit Verantwortung zu übernehmen.

- Erlauben Sie vor Schul- und Arbeitstagen keine Anlässe, die länger als bis 20.00 Uhr dauern.
- Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind den Kreis der Eingeladenen fest.
- Helfen Sie bei der Abfassung einer schriftlichen Einladung. Sie soll die Angabe von Veranstaltungsort, Zeit, Dauer, Zielpublikum und Telefonnummer enthalten.
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die nötige Aufsicht.
- Verbieten Sie die Abgabe von Alkohol, auch Alcopops.
- Machen Sie klar, dass Rauchen und Drogen unerwünscht sind.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind die Absprache mit den Nachbarn (Lärmbelästigung: laute Musik, Gelächter etc.).
- Lassen Sie das Aufräumen zum Voraus organisieren.
- Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit keine Partys bei Ihnen zu Hause.

## TV und Computer

- Eltern sollen wissen, wann und wie lange ihr Kind vor dem Bildschirm sitzt und welche Inhalte konsumiert werden.
- Bestehen Sie darauf, dass Sie Einblick in das Konsumverhalten bekommen.
- Kein Internetempfang in den Kinderzimmern.
- Im Internet sollen keine persönlichen Daten bekannt gegeben werden.
- Fotos sollten im Internet spärlich verwendet werden.

### Gesamtzeit TV und Computer-Konsum pro Tag:

6 - 9-jährig:	<b>1 Stunde</b>	10 - 13-jährig:	<b>1,5 Stunden</b>
14 - 16-jährig:	<b>2 Stunden</b>		

- Ab 14 Jahren: Handeln Sie zusammen mit Ihrem Kind den maximalen Wochenkonsum aus. Die täglichen Anteile können dann vom Kind selbstständig bestimmt und seinem Tagesablauf angepasst werden. Das fördert die Selbstverantwortung sowie die Akzeptanz bei Regelvorgaben.

### Weitere Informationen:

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch) / [www.jugendschutzbern.ch/](http://www.jugendschutzbern.ch/)  
<http://schau-hin.info> / [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## Drogen

### Alcopops

Alcopops, wie z.B. Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, sind alkoholische Getränke, welche mit Limonade oder anderen Süss- und Aromastoffen versetzt sind. Der Alkoholgehalt beträgt zwischen 5 bis 6 Volumenprozent.

Zur Veranschaulichung: Wenn ein 14-jähriges Mädchen mit einem Körpergewicht von 48 kg zwei Alcopops (24 Gramm Alkohol) konsumiert, hat sie einen Alkoholgehalt von ungefähr 0,9 Promille im Blut.



Der Verkauf von Alcopops an Minderjährige ist verboten.

### Wein / Bier



Die Abgabe und der Verkauf von jeglichen alkoholischen Getränken an Jugendliche unter 16 Jahren sowie an vollschulpflichtige SchülerInnen ist verboten.

### Spirituosen



Die Abgabe und der Verkauf von gebrannten alkoholischen Getränken (Schnaps, Likör etc.) an Jugendliche unter 18 Jahren ist verboten.

### Zigaretten / Rauchwaren



Die Abgabe und der Verkauf von Tabak an Jugendliche unter 18 Jahren ist verboten.

### Cannabis / Betäubungsmittel



Der Konsum und der Handel mit Betäubungsmitteln ist verboten und somit strafbar. Wer Cannabis selber anbaut, macht sich strafbar.

- Wer einem Jugendlichen unter 18 Jahre Spirituosen, Tabak, Betäubungsmittel bzw. unter 16 Jahren alkoholische Getränke abgibt, macht sich strafbar! (Ausnahme: Erziehungsberechtigte.)



### KO-Tropfen / Liquid Ecstasy

- Keine offenen Getränke von Unbekannten annehmen.
- Eigene Getränke nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Bei Übelkeit: sich nicht an Unbekannte wenden.

#### Weitere Informationen:

[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) / [www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch) / [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Sackgeld und Budget

Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, mit Geld umzugehen. Geben Sie Ihrem Kind nach Möglichkeit mit dem Schuleintritt regelmässig ein Taschengeld.

	Franken pro Woche
1. Schuljahr	Fr. 1.00
2. Schuljahr	Fr. 2.00
3. Schuljahr	Fr. 3.00
4. Schuljahr	Fr. 4.00
Franken pro Monat	
5./6. Schuljahr	Fr. 25.00 bis 30.00
7./8. Schuljahr	Fr. 30.00 bis 40.00
9./10. Schuljahr	Fr. 40.00 bis 50.00

#### **Regeln:**

- Genau festlegen, wofür alles das Taschengeld eingesetzt werden kann.
- Regelmässig und unaufgefordert auszahlen.
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen.
- Nicht als Druck- oder Erziehungsmittel missbrauchen.
- Keine Löcher stopfen oder Kredite gewähren.
- Wenn Ihr Kind die Lehre beginnt, wird kein Sackgeld mehr ausbezahlt: Erstellen Sie zusammen ein Budget, worin auch Ausgaben für die persönlichen Bedürfnisse sowie die Abgabe von Kostgeld berücksichtigt sind.

#### **Weitere Informationen:**

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) / <http://www.my-money.ch/>  
[www.pro-juventute.ch](http://www.pro-juventute.ch) / [www.147.ch](http://www.147.ch)

#### **Kontaktadressen:**

- **Jugendarbeit Oberaargau ToKJO**, Telefon 062 923 43 03  
[www.tokjo.ch](http://www.tokjo.ch)
- **Jugend-, Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz im Oberaargau, JBO in Langenthal**, Telefon 062 922 26 44  
[www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)
- **Kantonale Erziehungsberatung Langenthal**,  
Telefon 062 919 00 50 / [www.erz.be.ch](http://www.erz.be.ch)
- **Berner Gesundheit**, [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)