

samowar

Prävention | Jugendberatung  
Bezirk Horgen

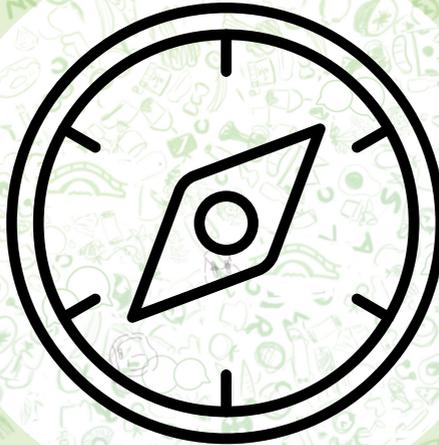


[www.deepl.com](http://www.deepl.com)

to translate  
this brochure

Orientierungshilfe für Eltern

# Jugendliche begleiten



Diese Broschüre und weitere  
Informationen finden Sie auf  
unserer Website

[www.samowar.ch/horgen](http://www.samowar.ch/horgen)

# Liebe Eltern

Jugendliche suchen Freiräume und gehen eigene Wege. Sie loten Grenzen aus und wollen provozieren. Dies ist Teil einer gesunden Entwicklung der eigenen Identität. Die Herausforderungen der Adoleszenz können zu Krisen und problematischem Verhalten führen. Was Jugendliche von den Eltern brauchen, ist viel Zeit, Zuwendung und Respekt.

Die vorliegende Orientierungshilfe bietet Ihnen Anregungen, zusammen mit Ihrem Kind einen Rahmen zu definieren, den es für eine gesunde Entwicklung braucht. Damit Ihr Kind zu einer selbstbewussten und verantwortungsvollen Persönlichkeit heranwächst.

«Die Jugend soll ihre  
eigenen Wege gehen,  
aber ein paar Wegweiser  
können nicht schaden.»

Pearl S. Buck

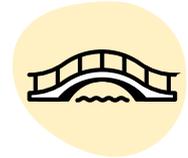
# samowar

samowar ist die regionale Stelle für Prävention und Jugendberatung im Bezirk Horgen. Wir engagieren uns dafür, dass alle Menschen im Bezirk selbstbestimmt leben und sich in ihrem Umfeld gesund entwickeln können.



## Prävention

Die Präventionsstelle bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen zur Gesundheitsförderung an. Einerseits fördert sie individuelle Gesundheitskompetenzen, andererseits unterstützt sie Gemeinden und Organisationen bei entsprechenden Veranstaltungen und Projekten.



## Jugendberatung

Die Jugendberatung unterstützt durch psychologische Beratung Jugendliche, junge Erwachsene und deren Bezugspersonen in herausfordernden Lebenssituationen.



Wir bieten kostenlose, professionelle Beratung durch Psycholog:innen mit psychotherapeutischer Ausbildung für alle Jugendlichen zwischen 12 und 24 Jahren an, die im Bezirk Horgen wohnen, arbeiten oder zur Schule gehen, sowie für deren Eltern und Bezugspersonen.

Unsere Jugendberater:innen stehen unter Schweigepflicht. Das heisst ohne ausdrückliches Einverständnis erfährt niemand von der Beratung (Ausnahmen sind Selbst- und Fremdgefährdung).

# Das Zusammenleben



## Beziehung pflegen

Wichtig ist, die Beziehung mit Ihrem Kind zu pflegen. Hören Sie ihm zu und zeigen Sie Interesse an seiner Lebenswelt.

## Respekt

Nehmen Sie sich selbst und Ihre Kinder ernst. Achten Sie auf Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und teilen Sie diese mit. Ein respektvoller Umgang mit sich selbst und mit seinem Gegenüber ist die Grundlage für ein gutes Zusammenleben.

## Zeit für Gespräche

Suchen Sie immer wieder das Gespräch mit Ihrem Kind. Es ist wichtig, auch über heikle Themen wie zum Beispiel über den Konsum von Suchtmitteln und über Sexualität offen zu sprechen. Versuchen Sie, einen passenden Zeitpunkt zu finden, und interessieren Sie sich für die Meinung Ihres Kindes. Sie sollten dabei das Thema weder verharmlosen noch dramatisieren.

## Klare Abmachungen

Gemeinsam ausgehandelte Vereinbarungen werden von den Kindern und Jugendlichen besser eingehalten. Werden Abmachungen mehrmals nicht eingehalten, setzen Sie die vorher besprochenen Konsequenzen um. Regeln Sie Dinge wie Taschengeld, Zimmerordnung, Ausgang und die Erledigung von «Ämtli» - Verlangen Sie ruhig Mithilfe bei Alltagsarbeiten. Dadurch lernen die Jugendlichen Verantwortung zu übernehmen.

«Beziehung ist wichtiger  
als Erziehung.»

# Was Eltern tun können – präventiv

**Für alle der nachfolgenden Themen können diese Anregungen hilfreich sein:**



Informieren Sie sich. Zeigen Sie Ihrem Kind, wo es sich informieren kann.



Führen Sie mit Ihrem Kind offene Gespräche und helfen Sie ihm, Risiken zu erkennen.

Es ist wichtig, über Gefühle zu sprechen. Dies hilft Ihrem Kind, Gefühle wahrzunehmen. Es lernt dadurch besser, mit Emotionen gut umzugehen.



Regeln geben auch Jugendlichen Sicherheit und Orientierung. Legen Sie gemeinsam Regeln fest, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen.



Jugendliche schätzen es, wenn Eltern sich für ihre Hobbies und Vorlieben (z.B. Sport, Influencer:innen, Games) interessieren.



Jugendliche kopieren immer noch das Verhalten von Eltern. Versuchen Sie, ein Vorbild zu sein.



Schätzen Sie die Stärken Ihres Kindes. Was kann es gut? Sagen Sie es ihm.



Holen Sie Unterstützung. Eine andere Sichtweise kann wertvoll sein.

# Psychische Gesundheit



## Stress und Leistungsdruck

Immer mehr Jugendliche erleben Stress und Leistungsdruck in Schule und Ausbildung. Neben Zeitdruck ist dabei der eigene Leistungsanspruch häufig ein wichtiger Faktor, der Stress auslöst.

Als Eltern helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie selbst eine gewisse Gelassenheit vorleben und realistische Erwartungen vermitteln. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Situationen, die Stress auslösen, und über die verschiedenen Möglichkeiten, mit diesen umzugehen. Unterstützen und bestärken Sie positive Methoden, um Stress zu bewältigen, wie beispielsweise Sport, mit jemandem zu sprechen oder geplante Phasen der Entspannung. Weitere Ideen zum Stressabbau finden Sie über den QR-Code.

«Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Situationen, die Stress auslösen.»



[www.bit.ly/sam10sch](http://www.bit.ly/sam10sch)

**10 Schritte für die psychische Gesundheit und Stressabbau von Jugendlichen**

## «Muss ich mir Sorgen machen?»



Viele Jugendliche erfahren im Lauf ihrer Entwicklung leicht ausgeprägte psychische Schwierigkeiten wie beispielsweise Stimmungstiefs oder Stimmungsschwankungen. Diese können Teil einer normalen Entwicklung sein. Zum Warnsignal werden viele dieser Auffälligkeiten dann, wenn sie plötzlich auftreten, über längere Zeit andauern oder wenn sie eine starke Belastung darstellen – für ihr Kind selbst und/oder für seine Bezugspersonen. Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind und tauschen Sie sich mit anderen Bezugspersonen aus. Die Website «Wie geht's dir?» gibt praktische Tipps für solche Gespräche. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich bei uns oder anderen Fachstellen beraten. Adressen der verschiedenen Anlaufstellen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

### Mögliche Warnzeichen

- Ängstliches Verhalten und Rückzug
- andauernde Traurigkeit und Niedergeschlagenheit
- Wesensveränderung
- Starke Ab- oder Zunahme von Gewicht
- Ausgeprägte Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafprobleme
- Leistungsprobleme



[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

**Gesprächstipps**

# Digitale Medien



Digitale Medien gehören zu unserem Alltag. Sie bieten Jugendlichen tolle, interessante und kreative Ideen sowie Möglichkeiten, mit ihren Freund:innen in Kontakt zu sein. Doch ein ausgewogener Umgang damit muss zuerst gelernt werden. Es ist wichtig, dass Sie Ihr Kind dabei seinem Alter entsprechend begleiten.

Fachleute sind sich einig: keine digitalen Geräte vor dem Schlafen und nachts im Zimmer von Jugendlichen. Die psychische Gesundheit leidet sonst. Daneben ist es wichtig, dass Sie immer wieder passend festlegen, wo, zu welchem Zeitpunkt und wie lange ihr Kind digitale Geräte nutzen darf. In der kantonalen Broschüre «Digitale Medien» finden Sie einige Ideen und Tipps dazu.

[www.bit.ly/samdm](http://www.bit.ly/samdm)

**Broschüre Digitale Medien - Tipps für Eltern**



[www.bit.ly/sam3mv](http://www.bit.ly/sam3mv)

**Mediennutzungsvertrag  
Eine Möglichkeit, Regeln  
gemeinsam festzulegen.**



## Machen Sie sich Sorgen?

Verbringt Ihr Kind immer mehr Zeit mit digitalen Medien? Häufiger Medienkonsum kann auch eine Vermeidungsstrategie im Zusammenhang mit einer schwierigen Lebenssituation sein. Versuchen Sie im Gespräch mit Ihrem Kind herauszufinden, wie es ihm geht.

# Genuss- & Konsummittel



Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Jugendliche neugierig sind und vieles ausprobieren wollen – auch Alkohol, Nikotinprodukte, Cannabis oder andere Suchtmittel. Weil sich Jugendliche körperlich und geistig noch in der Entwicklung befinden, wirkt sich der Konsum bei ihnen schneller negativ aus. Entsprechend wichtig ist es, regelmässig hinzuschauen. In der kantonalen Broschüre finden Sie weitere wichtige Informationen und Tipps zu diesem Thema.

[www.bit.ly/sam1nt](http://www.bit.ly/sam1nt)

**Broschüre Alkohol,  
Cannabis, Nikotin  
- Tipps für Eltern**

## Empfehlungen

Informieren Sie sich selbst oder gemeinsam mit Ihrem Kind über Genuss- und Konsummittel.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken und Auswirkungen des Konsums.

Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Genuss- und Konsummitteln.

Weisen Sie Ihr Kind an, nur mit nüchternen Fahrzeugenker:innen mitzufahren.



[www.bit.ly/sam1ez](http://www.bit.ly/sam1ez)

**Faktenblatt zu  
E-Zigaretten (Vapes)**



# Sexualität



Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Beziehungen, Liebe und Sexualität. Es ist wichtig, dass Eltern auf ihr Kind zugehen und nicht warten, bis es Fragen stellt.

Es gehört zum Jugendalter, seine eigene Sexualität kennenzulernen. Dazu gehören unter anderem auch sexuelle Identität und sexuelle Orientierung. Auch Unsicherheiten bezüglich des eigenen Körpers und Leistungsdruck können Jugendlichen in Zusammenhang mit der Sexualität zu schaffen machen. Für Ihr Kind ist es in dieser Zeit am wichtigsten zu wissen, dass Sie es bedingungslos lieben und unterstützen.

«Bedingungslose Liebe bietet ihrem Kind Sicherheit und Freiraum für eine gesunde sexuelle Entwicklung.»

## Schutzalter

Das Schutzalter liegt in der Schweiz bei 16 Jahren. Bis dahin sind Liebesbeziehungen und sexuelle Handlungen nur erlaubt, wenn der Altersunterschied zwischen den Partner:innen nicht grösser als drei Jahre ist.



[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Mehr Infos für Jugendliche**

# Ausgang / Rückkehrzeiten



Wenn Ihr Kind sich mit Freunden trifft, ausgeht oder eine Party besucht, sind folgende Fragen wichtig vorher zu klären:

- Mit wem triffst du dich und was habt ihr vor?
- Wohin gehst du? Wer organisiert den Anlass?
- Wie kann ich dich bzw. wie kannst du mich notfalls erreichen?
- Wann und wie kommst du nach Hause?

Im Zweifelsfall nehmen Sie mit Eltern von anderen Beteiligten Kontakt auf.

## Umgang mit Geld

Es ist sinnvoll, wenn Jugendliche schon früh lernen, eigenständig und verantwortungsvoll mit Geld umzugehen. Um dies zu fördern, können Eltern für Kinder ab 12 Jahren einen Jugendlohn einführen.

### Empfehlungen zu Rückkehrzeiten

#### Unter der Woche

12–14 Jahre: 21.00 Uhr  
bis 16 Jahre: 22.00 Uhr

#### Am Wochenende

12–14 Jahre: 23.00 Uhr  
bis 16 Jahre: 24.00 Uhr



[www.jugendlohn.ch](http://www.jugendlohn.ch)

**Infos und Berechnungstabelle zum Jugendlohn**

### Empfehlungen zu Taschengeld

10–11 Jahre Fr. 25.00 – 30.00 pro Monat  
12–14 Jahre Fr. 30.00 – 50.00 pro Monat  
ab 15 Jahre Fr. 50.00 – 80.00 pro Monat

**Unabhängig von Empfehlungen hat natürlich auch das Familienbudget entscheidenden Einfluss auf die Höhe des Taschengelds.**



# Melden Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten: Wir sind gerne für Sie da.

## **samowar**

Prävention | Jugendberatung Bezirk Horgen

Telefon 044 723 18 18

info@samowar.ch

www.samowar.ch/horgen



[www.bit.ly/samdm](http://www.bit.ly/samdm)

**Broschüre Digitale  
Medien - Tipps für Eltern**

## **Andere Anlaufstellen**

- Schulsozialarbeit oder Jugendarbeit in der eigenen Stadt/Gemeinde
- Elternnotruf (24h)
- Telefon 0848 35 45 55
- 24h@elternnotruf.ch
- kjz Kinder- und Jugendhilfezentrum (für Eltern) Horgen:  
Telefon 043 259 92 00, kjz.horgen@ajb.zh.ch
- 147 - Beratung für Kinder und Jugendliche (24h) Telefon 147 (auch SMS) oder Chat [www.147.ch](http://www.147.ch)