



Pubertät – was nun?

Eine Orientierungshilfe für Eltern von 12- bis 16-Jährigen

Nutzung digitaler Medien | Taschengeld

Alkohol, Tabak und Cannabis | Ausgang und Party | Sexualität

Beratungsangebote im Kanton Schaffhausen

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

(Pearl S. Buck)

Handeln Sie – handeln Sie aus!

Die Jugendphase ist eine spezielle Zeit. Bei den Jugendlichen verändert sich Vieles und es gilt, verschiedene Entwicklungsaufgaben zu meistern. So setzen sich Jugendliche in dieser Zeit zum Beispiel mit ihrer Geschlechterrolle auseinander, entwickeln ein eigenes ethisches Wertesystem und bauen reifere und intimere Beziehungen zu Altersgenossen auf. Ein weiterer wichtiger Prozess ist die Ablösung vom Elternhaus. Die Jugendlichen streben nach mehr Autonomie und erkunden neue Räume. Zudem wird auch der Ausgang wichtig, wo es zu ersten Erfahrungen mit Alkohol und Tabak kommen kann. – Nicht selten machen in dieser Phase die Hormone einen Purzelbaum und stürmische Zeiten stehen ins Haus.

Zudem ist das Internet ein wichtiger virtueller Raum für Jugendliche, um sich z. B. in sozialen Netzwerken mit Gleichaltrigen auszutauschen. Damit die Jugendlichen sich vor Gefahren schützen können und kein Suchtverhalten entwickeln, brauchen sie auch in diesem Bereich Informationen und Begleitung.

Doch wie können Sie als Eltern mit den vielfältigen Herausforderungen umgehen?

Unterstützen Sie Ihr Kind in seinen Autonomiebestrebungen und gewähren Sie ihm Freiräume. Verlangen Sie von Ihrem Kind aber auch Verantwortungsbewusstsein und Verbindlichkeit. Handeln Sie Abmachungen aus und fordern Sie diese auch ein. Haben Sie den Mut, sich bei Schwierigkeiten an eine Fachstelle zu wenden.

Wir wünschen Ihnen auf dem Weg mit Ihrem Kind gutes Gelingen.

Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention
Schulsozialarbeit der Stadt Schaffhausen



Tipp

Auf unserer Webseite finden Sie weitere hilfreiche Informationen: www.vjps.ch

Zögern Sie nicht, bei Fragen mit uns in Kontakt zu treten.



Nutzung digitaler Medien

Digitale Medien, wie Smartphones (Handy), Videospiele, Internet, gehören heute zum Alltag.

Ihre Anwendungsmöglichkeiten bieten viele Chancen, bergen aber auch Risiken.

Umgang mit digitalen Medien

- Begleiten ist besser als verbieten.
- Sie sind Ihrem Kind ein Vorbild, auch bei der digitalen Mediennutzung.
- Achten Sie auf einen guten Ausgleich zwischen virtueller und realer Welt.
- Beachten Sie die Altersfreigaben.
- Gespräche sind wirkungsvoller als Filtersoftware.
- Achten Sie darauf, mit wem Ihr Kind chattet.
- Vorsicht mit der Angabe von privaten Daten.
- Platzieren Sie TV, Spielkonsole und PC nicht im Kinderzimmer.
- Achten Sie auf Verhaltensänderungen wie vermehrte Aggressivität, Rückzug oder Übermüdung.

Empfehlungen für die Nutzung von digitalen Medien nach Alter

	bis 3 Jahre	bis 6 Jahre	bis 9 Jahre	bis 12 Jahre	über 12 Jahre
TV	nein	ja	ja	ja	ja
Kontrollierter Internetzugang	nein	ja	ja	ja	ja
Altersgerechte Videospiele	nein	nein	ja	ja	ja
Soziale Netzwerke (z. B. Instagram, Snapchat, Facebook)	nein	nein	nein	nein	ja
Smartphone	nein	nein	nein	nein	ja
Maximale Bildschirmzeiten pro Tag	0 Minuten	10 Minuten	30 Minuten	60 Minuten	120 Minuten

«Kinder schützen bedeutet, sie auch für die digitale Welt zu sensibilisieren!»



Weitere Empfehlungen

- Sprechen Sie über die Inhalte des Gesehenen sowie über die Fantasie und das reale Leben.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Bildschirmnutzung und passen Sie diese altersentsprechend an (Auswahl der Sendungen, Games, Tätigkeiten an den Geräten und Zeiten).
- Fordern Sie ein, dass die Regeln eingehalten werden, und legen Sie Konsequenzen fest.

Smartphones

- Fachpersonen empfehlen, Kindern erst ab 12 Jahren ein Smartphone zu kaufen.
- Diskutieren Sie mit Ihrem Kind, welche Kanäle es zur Kommunikation benutzt (Instagram, WhatsApp, Snapchat).
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind Chancen und Gefahren sowie Chatregeln.
- Klären Sie Ihr Kind über die gesetzlichen Bestimmungen auf (z. B. Recht am Bild, Sexting, Cyber Mobbing).
- Zur Kostenkontrolle empfiehlt es sich, eine Prepaid-Karte zu kaufen und diese immer zum gleichen Zeitpunkt aufzuladen.
- Handeln Sie Regeln zum Umgang mit kostenpflichtigen Diensten aus (Musik- und Videodownloads, Apps, mobile Daten).
- Verhandeln Sie gemeinsam Regeln, halten Sie diese schriftlich fest und überprüfen Sie sie von Zeit zu Zeit.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Smartphone nachts nicht im Schlafzimmer Ihres Kindes befindet.



Links

www.jugendundmedien.ch

www.zischtig.ch

<http://www.shpol.ch/Cybermobbing-Recht-am-eigene.10157.0.html>



Taschengeld

Über das Taschengeld lernen die Kinder, mit Geld umzugehen. Dazu gilt es jedoch einige Punkte zu beachten.



Empfehlungen

- Handeln Sie mit Ihrem Kind den konkreten Betrag des Taschengeldes aus und legen Sie fest, für welche Anschaffungen und Aktivitäten das Geld gedacht ist.
- Zahlen Sie das Taschengeld regelmässig und zum selben Zeitpunkt aus.
- Ab der Oberstufe wird eine monatliche Auszahlung empfohlen.
- Sollten Sie das Taschengeld an Bedingungen knüpfen, dann legen Sie diese fest.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind übers Sparen.

Ab Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld z. B. in Form eines Jugendlohns vereinbart werden. Damit übernimmt Ihr Kind die Verantwortung, beispielsweise für Handygebühren, Kleiderkauf oder ÖV.

Die Budgetberatung Schweiz empfiehlt als «reines Taschengeld» (z. B. für Süssigkeiten, Ausgang, Zeitschriften) folgende Beträge:

Klasse	Pro Monat
5. und 6. Schuljahr	Fr. 25.– bis 30.–
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30.– bis 40.–
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40.– bis 50.–

Die oben aufgeführten Beträge sind Richtwerte. Die Höhe des Taschengeldes muss dem Familienbudget angepasst sein.

Der verantwortungsvolle Umgang der Eltern mit Geld hat für die Kinder eine Vorbildfunktion. Diskussionen über die Höhe des Taschengeldes ermöglichen es, offen mit Jugendlichen über das Thema Geld zu sprechen.



Links

www.projuventute.ch (z. B. Jugendlohn)

www.budgetberatung.ch



Alkohol, Tabak und Cannabis

Der Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln ist für Jugendliche ein Lernprozess.



Empfehlungen

Informieren Sie Ihr Kind über Wirkungen und Risiken von Alkohol, Tabakprodukten (E-Zigaretten, Shisha etc.) und Cannabis. Klären Sie Ihr Kind über die gesetzlichen Rahmenbedingungen auf.

Nehmen Sie Veränderungen im Verhalten, Leistungsschwankungen in der Schule oder einen plötzlichen Wechsel des Freundeskreises bei Ihrem Kind wahr und suchen Sie unbedingt das Gespräch mit ihm. Im Bedarfsfall wenden Sie sich an uns oder an die Schulsozialarbeit Ihrer Schulgemeinde.

Das Gesetz im Überblick im Kanton Schaffhausen

	16 Jahre	18 Jahre
Aufbewahrung, Konsum und Weitergabe von illegalen Drogen wie Cannabis, Ecstasy, Kokain usw. sind grundsätzlich verboten		
Verkauf und Abgabe von Zigaretten sind erlaubt		
Verkauf, Abgabe und Konsum von Bier und Wein sind erlaubt		
Verkauf, Abgabe und Konsum von Schnäpsen, Alcopops und Spirituosen sind erlaubt		



Link

www.suchtschweiz.ch



Ausgang und Party

Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume, um Gleichaltrige zu treffen. Sie brauchen aber gleichzeitig auch Grenzen und verbindliche, klare Regeln.

Diese Fragen sollten Sie im Voraus klären

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wohin gehst du in den Ausgang?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Mit wem gehst du hin?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Weitere Empfehlungen

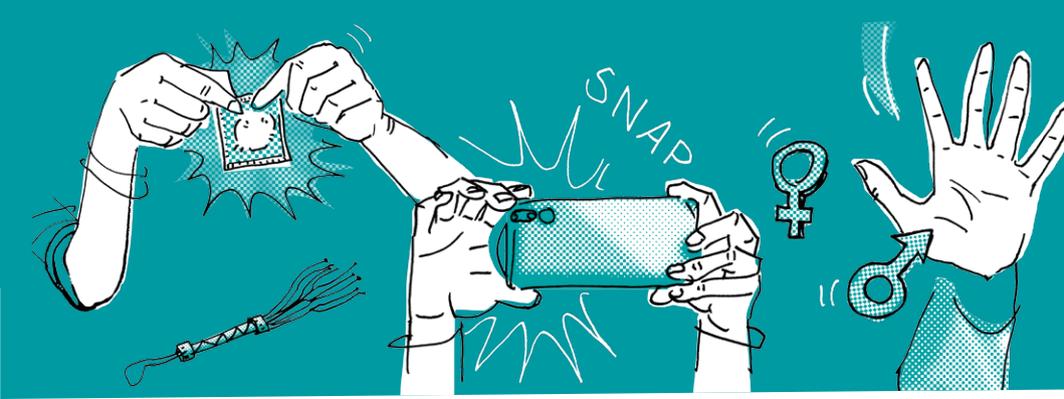


- Treffen Sie klare Abmachungen betreffend Umgang mit Alkohol, Tabak, Cannabis und weiteren Genuss- und Suchtmitteln.
- Bleiben Sie für Ihr Kind erreichbar.
- Seien Sie konsequent bei der Nichteinhaltung von Abmachungen.
- Zeigen Sie Interesse am Freundeskreis Ihres Kindes.
- Fragen Sie nach dem Ausgang, wie es war. Akzeptieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind nicht darüber sprechen möchte, denn das kommt bei Jugendlichen oft vor.

Heimkommzeiten

Diese Zeiten dienen als Empfehlung und können je nach Anlass variieren.

	12- bis 14-Jährige	bis 16-Jährige
Unter der Woche, während der Schulzeit	21 Uhr	22 Uhr
Während der Wochenenden und Schulferien	22 Uhr	23 Uhr



Sexualität

In der Pubertät wächst das sexuelle Interesse, deshalb sind gezielte Gespräche über Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten (HIV, Tripper, Syphilis & Co.) unabdingbar.

Ermutigen Sie Ihr Kind, für sich selbst einzustehen und Grenzen zu setzen. Unterstützen Sie es darin, sich unter Gleichaltrigen, in Beziehungen und bei Trennungen achtsam und respektvoll zu verhalten. So werden die Jugendlichen für sexuelle Gewalt und Diskriminierung aufgrund des Geschlechts oder der sexuellen Orientierung sensibilisiert.

Einigen Teenagern ist das Gespräch mit den Eltern über Sexualität peinlich. Bieten Sie als Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner andere vertraute Personen an.

Stellen Sie Ihrem Kind Informationsmaterial und Internetseiten mit Beratungsangeboten zur Verfügung und weisen Sie es auf Fachpersonen oder Fachärzte hin.

Respektieren Sie die Privatsphäre Ihres Kindes, z. B. Anklopfen vor dem Betreten des Zimmers, kein heimliches Lesen von elektronischen Nachrichten oder Tagebüchern etc.

Ermutigen Sie Ihr Kind, auf seine Gefühle zu hören und «Nein» zu sagen, wenn es sich in einer Situation unwohl fühlt. Dies gilt auch in der virtuellen Welt.



Links

www.tschau.ch

www.feel-ok.ch

«Ermutigen Sie Ihr Kind, für sich selbst einzustehen und Grenzen zu setzen.»

Das Schutzalter nach Gesetz Erklärungen



Schweizerisches Strafgesetzbuch; Artikel 187/188/189/193/196

Sexuelle Handlungen mit Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren sind verboten. Beträgt der Altersunterschied zwischen Jugendlichen jedoch nicht mehr als 3 Jahre, ist die sexuelle Handlung nicht strafbar. So darf ein 17-Jähriger bei seiner 15 Jahre alten Freundin z. B. die Geschlechtsteile reizen, nicht jedoch eine 18-Jährige bei ihrem 14-jährigen Freund. Auch die Eltern tragen Verantwortung: Wenn sie von unerlaubten sexuellen Handlungen wissen, machen sie sich ebenfalls strafbar. Für Abhängigkeitsverhältnisse gilt ein Schutzalter von 18 Jahren. Das heisst, dass Lehrpersonen, Trainer/innen, Jugendarbeiter/innen oder auch Eltern keine Liebesbeziehung mit unter 18-Jährigen eingehen dürfen.

Art. 187

Täter sind Frauen und Männer bzw. männliche und weibliche Jugendliche, die mehr als 3 Jahre älter sind als das Opfer. Auch Kinder und Jugendliche im Schutzalter kommen grundsätzlich als Täter in Frage (z. B. 11-jähriges Opfer und 15-jähriger Täter).

Art. 188

Als Täter kommen Männer und Frauen jeglichen Alters in Frage, die zum Opfer in einem Erziehungs-, Betreuungs- oder Arbeitsverhältnis stehen, sowie Personen, von denen das Opfer «auf andere Weise» abhängig ist.

Art. 189

Sexuelle Nötigung, unabhängig vom Alter

Art. 193

Ausnützung der Notlage, unabhängig vom Alter

Art. 196

Opfer 16 bis 18 Jahre, sexuelle Handlungen gegen Entgelt

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit der Stadt Schaffhausen. Wir danken dem Kanton Schaffhausen und dem Schulamt der Stadt Schaffhausen für die Unterstützung.



Ihre Ansprechpartner bei pädagogischen Fragen im Kanton Schaffhausen

Stand 19. Januar 2019

Jugendberatung Schaffhausen

Rebleutgang 2
8200 Schaffhausen
Tel. 052 620 33 33
www.jash.ch

Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung

Webergasse 2/4
8200 Schaffhausen
Tel. 052 633 60 10
www.vjps.ch

Spitäler Schaffhausen

Kinder- und Jugendpsychologischer Dienst
Promenadenstrasse 21
8200 Schaffhausen
Tel. 052 630 01 60
www.spitaeler-sh.ch

Beratungsstelle für Partnerschaft und Schwangerschaft

Vordergasse 32/34
8200 Schaffhausen
Tel. 052 632 75 74
www.partnerschaft-schwangerschaft-sh.ch

Fachstelle für Gewaltbetroffene Beratung für Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche

Neustadt 23
8200 Schaffhausen
www.fsgb-sh.ch

Schulsozialarbeit Ihrer Schulgemeinde, siehe örtliche Schulgemeinde



Links

www.wegweiser.sh

Die Schaffhauser Infoplattform für Kinder, Jugendliche und Familien. Hier finden Sie Beratungsangebote, Freizeitangebote und vieles mehr.

www.feel-ok.ch

Eine Gesundheitsplattform zu Suchtverhalten, digitalen Medien, Suizid, Stress, Sexualität und vielem mehr. Nicht nur für Jugendliche, auch für Eltern empfehlenswert.