



JUGENDSCHUTZ UND SUCHT

www.suchtschweiz.ch
www.suchtpraevention-zh.ch

Leider sind trotz gesetzlichen Vorgaben zahlreiche Suchtmittel unter Jugendlichen zugänglich und verbreitet (zum Beispiel Alkohol, Zigaretten, Cannabis).

Interessieren Sie sich für die Welt Ihres Kindes.

Bei Verdacht auf Suchtmittelkonsum

Nervosität, Gefühlsschwankungen, verändertes Verhalten, Veränderungen im Freundeskreis sowie abfallende Leistungen in der Schule können mögliche Hinweise einer Sucht sein. Nehmen Sie Anzeichen ernst, und weichen Sie einem Gespräch mit Ihrem Kind nicht aus. Wenn sich herausstellt, dass eine Sucht entsteht, reagieren Sie nicht vorwurfsvoll, sondern suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind und Hilfe bei Fachpersonen.



DIGITALE MEDIEN

www.jugendundmedien.ch
www.zischtig.ch

Fernsehen, Spielkonsolen und mobile Geräte

Digitale Medien sind nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Wissen Sie was Cybermobbing ist? Kennen Sie Happy Slapping? Ist Ihnen der Begriff Sexting fremd? Dann fördern Sie Ihre eigenen Medienkompetenzen. Nur dadurch können Sie Ihr Kind bei einer sinnvollen Nutzung der digitalen Medien unterstützen und ihm helfen, sich vor den Gefahren zu schützen.

- Kinderzimmer sind ungeeignete Orte für Bildschirme. Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln für die Nutzung der digitalen Medien und bestimmen Sie zusammen, welche Tätigkeiten, Filme (Altersempfehlung: pegi.info/ch/) und Spiele erlaubt sind.

Der Konsum von Internetpornografie kann bei Kindern und Jugendlichen falsche Vorstellungen von realer Sexualität erzeugen.

Gewaltkonsum kann Wut, Verunsicherung, Irritation oder Verängstigung auslösen sowie die Aggression bei Kindern und Jugendlichen steigern.

- Sensibilisieren Sie Ihr Kind, keine persönlichen Angaben und Bilder hochzuladen.
- Beachten Sie, dass Spielkonsolen, MP3/4-Player und Smartphones auch über Internetzugang verfügen und dass auch Internet mit all seinen Optionen zur Sucht führen kann.

Handy und Smartphone

Beachten Sie bei den folgenden Tipps, dass das Handy als mobiles Telefon zu verstehen ist. Smartphones hingegen verfügen über Internetzugang und Computerfunktionen.

- Weder Handys noch Smartphones sind empfohlen, solange Ihr Kind noch nicht 11 Jahre alt ist. Smartphones sollen erst ab dem 12. Altersjahr eingesetzt werden.
- Vereinbaren Sie klare Regeln zum Einsatz dieser Geräte. Prepaid-Karten helfen, die Kosten zu kontrollieren.
- Nutzen Sie technische Schutzmöglichkeiten wie z.B. das Filterprogramm Mobicip für Smartphones.
- Handys und Smartphones sollen Ihre Kinder am Abend nicht ins Schlafzimmer begleiten.



WEITERE FACHSTELLEN

Kjz Bülach

Schaffhauserstrasse 53, 8180 Bülach
043 259 95 00
ajb.zh.ch

Beratung und Unterstützung bei Fragen rund um die Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes.

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Ambulatorium Bülach

Bahnhofstrasse 39, 8180 Bülach
044 578 62 00
pukzh.ch

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

Europastrasse 11, CH-8152 Glattbrugg
044 872 77 33
praevention-zu.ch

Elternnotruf (24h)

0848 35 45 55; elternnotruf.ch
24 Stunden Hilfe und Beratung von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen.

Dargebotene Hand (24h)

143; 143.ch

Eine Notrufnummer nicht nur für Menschen in massiven Krisen, sondern auch für Männer und Frauen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen.

Beratung für Kinder und Jugendliche (24h Pro Juventute)

147; 147.ch

Online Beratung für Eltern und Jugendliche

feel-ok.ch

SUCHT
PRÄVENTION
ZÜRCHER UNTERLAND

EMBRACH

ELTERN- RATGEBER

Eine Information der Jugendkommission Embrach



EINLEITUNG

Liebe Eltern

Kinder und Jugendliche werden mit sehr vielen und ganz unterschiedlichen Eindrücken konfrontiert. Dazu gehören unter anderem neue Situationen in der Schule, zu Hause und in der Gesellschaft.

Dieser Ratgeber will Sie, als Eltern, bei dieser verantwortungsvollen und herausfordernden Erziehungsaufgabe unterstützen.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Liebe, Freude und Geduld!

Jugendarbeit der Gemeinde Embrach

ERZIEHUNG BEDEUTET...

Liebe schenken
Grenzen setzen
Gefühle zeigen
Mut machen
Streiten dürfen
Zuhören können
Verständnis haben
Freiraum geben
Vorbild sein
Zeit haben

Impressum

Die Jugendarbeit der Gemeinde Embrach bedankt sich für die Gestaltung des vorliegenden Eltern-Ratgebers bei der Schulsozialarbeit der Primarschule Embrach und bei der Schulsozialarbeit der Sekundarschule Embrach, beim Präsidenten der Primarschule Embrach und nicht zuletzt bei der Suchtprävention Zürcher Unterland.

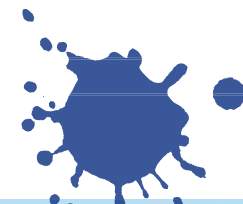
Embrach, 1.1.2017

SCHLAF



Kinder und Jugendliche brauchen für ihre Entwicklung, Konzentration und Aufnahmefähigkeit genügend Schlaf. In der folgenden Tabelle finden Sie eine entsprechende Orientierung:

Altersgruppe	Stunden pro Nacht
7-11	10
ab 12	8-9



ERNÄHRUNG

Gesunde und abwechslungsreiche Nahrung unterstützt Ihr Kind in seiner Entwicklung. Sorgen Sie für eine passende Esskultur:

- Geregelte Essenszeiten geben dem Alltag einen angenehmen Rhythmus.
- Gemeinsam eingenommene Mahlzeiten am Familientisch bieten Raum und Zeit, um mit Ihrem Kind den Alltag zu besprechen und das Familienleben zu gestalten.

TASCHENGELD

www.jugendlohn.ch
www.budgetberatung.ch



Mit dem Taschengeld gewinnt Ihr Kind Selbstvertrauen in den eigenen Finanzentscheidungen, wird preisbewusster und lernt, langfristig zu planen und für grössere Wünsche zu sparen. Wir empfehlen folgende Richtwerte:

Altersgruppe	CHF pro Woche	CHF pro Monat
6-9	1-4	
10-11		25-30
12-14		30-50
ab 15		50-80

- Das Taschengeld soll dem aktuellen Lebensstandard und dem Familienbudget entsprechen.
- Formulieren Sie gemeinsam klare Abmachungen (siehe jugendlohn.ch).
- Das Taschengeld soll nicht als Erziehungsmittel verwendet werden.

SEXUALITÄT, KRANKHEITEN, VERHÜTUNG

www.lustundfrust.ch



Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Sexualität. Der natürliche Umgang mit Sexualität, Schwangerschaftsverhütung sowie Risiken und Gefahren müssen thematisiert werden. Die Tabuisierung verhindert die Sensibilisierung Ihres Kindes.

RÜCKKEHRZEITEN

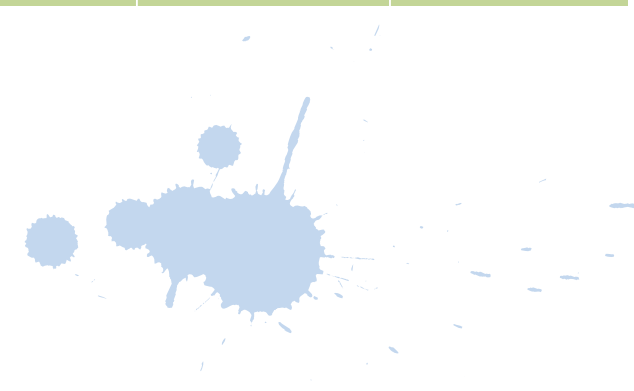


Interessieren Sie sich für die Freizeit Ihres Kindes und stellen Sie zum Beispiel folgende Fragen:

- Wohin gehst du hin?
- Mit wem bist du unterwegs?
- Was machst du dort?
- Wann und wie kommst du zurück?
- Wie bist du erreichbar?

Kontaktieren Sie im Zweifelsfall die Eltern von anderen beteiligten Kindern und Jugendlichen.

Altersgruppe	Sonntag bis Donnerstag	Freitag, Samstag und während Schulferien
7-10	18.00 Uhr	20.00 Uhr
11-14	20.00 Uhr	22.00 Uhr
15-17	22.00 Uhr	23.00 - 24.00 Uhr



JUGENDANGEBOTE IN EMBRACH

Jugendarbeit der Gemeinde Embrach (Administration)

Dorfstrasse 6, 8424 Embrach
043 444 11 18
078 842 45 66
jugendraum.embrach@bluewin.ch

Weitere Angebote für Kinder und Jugendliche in Embrach finden Sie auf der Homepage der Jugendarbeit: m-brach.ch/Jugendangebote

Jugendtreffs Embrach

Hungerbühlstrasse 20, 8424 Embrach (Zivilschutzanlage)
043 444 11 18
078 842 45 66

Rheinstrasse 21, 8424 Embrach
(Eingang auf der rechten Seite der Bibliothek)
078 842 45 66

SCHULSOZIALARBEIT EMBRACH

Primarschule Ebnet

Schulsozialarbeit
Ebnetstrasse 11, 8424 Embrach
044 865 00 35
schulsozialarbeit.ebnet@ps.embra.ch

Primarschule Dorf

Schulsozialarbeit
Dorfstrasse 6, 8424 Embrach
044 876 05 76
schulsozialarbeit.dorf@ps.embra.ch

Sekundarschule Embrach, Oberembrach und Lufingen

Sozialer und Psychologischer Beratungsdienst
Hungerbühlstrasse 18, 8424 Embrach
043 266 55 65
hotline@sek-embra.ch