

Ausgang und Freizeit

Eine Orientierung für Eltern



SIICHT
PRÄVENTION
BEZIRKE AFFOLTERN UND DIETIKON

Blinker
Jugendberatung Limmattal

CONTACT
Jugendberatung Bezirk Affoltern

Mit Jugendlichen leben

Jugendliche sind auf der Suche nach ihrem eigenen Lebensstil. Als Eltern können Sie diesen Prozess unterstützen, indem sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, aber auch Nestwärme und Orientierung bieten. Jugendliche brauchen Gesprächspartner/innen mit Zeit und der Fähigkeit zu verhandeln – immer wieder. Eltern und Bezugspersonen brauchen im Zusammenleben mit Jugendlichen Gelassenheit und die Bereitschaft, Experimente und Fehler zuzulassen.

„Wohin gehst du mit wem?“

Sich mit Gleichaltrigen treffen und Freiräume ausserhalb der Familie austesten ist für Jugendliche in der Ablösungsphase wichtig. Zeigen Sie Interesse an den Gewohnheiten und am Freundeskreis Ihres Kindes und bleiben Sie im Gespräch. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszu-tauschen.

Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter eine Party bei Ihnen zu Hause veranstaltet, tragen Sie die Verantwortung. Es ist sinnvoll, vorgängig klare Vereinbarungen zu treffen (Wer?, Wie viele?, Wie lange?, Wie laut?, Umgang mit Alkohol, Rauchen und Kiffen, Informieren der Nachbarn, Aufräumen etc.).

Verhandeln Sie diese Fragen alters- und situationsgemäss. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind verbindliche Konsequenzen für den Fall, dass die Abmachungen nicht eingehalten werden. Das gibt den Kindern ein Gefühl von Sicherheit.

Stellen Sie Ihrem Kind Fragen, wenn es ausgeht:

- Wohin möchtest du gehen?
- Mit wem und was habt ihr vor?
- Wer organisiert die Party und für welche Altersstufe ist sie gedacht?
- Wie kommst du dort hin und wieder zurück?
- Wann bist du wieder zu Hause?

Ausgangszeiten

Wir empfehlen folgende Zeiten, wann Kinder und Jugendliche wieder zu Hause sein sollten:

	Unter der Woche	Wochenende/Ferien
10 bis 12 Jahre	20 Uhr	21 Uhr
12 bis 14 Jahre	21 Uhr	23 Uhr
14 bis 16 Jahre	22 Uhr	24 Uhr

Alters- und situationsabhängig sollen Jugendliche auch Ausnahmen aushandeln können.

Alkohol und andere Suchtmittel im Ausgang

Jugendliche machen früher oder später erste Erfahrungen mit Alkohol und/oder anderen Suchtmitteln. Sie probieren Substanzen aus Neugier, Spass, dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit oder auch als Flucht vor der Realität.

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter im Ausgang in riskanter Weise Suchtmittel konsumiert (angetrunken oder bekifft, kaum ansprechbar), sprechen Sie ihn oder sie am Folgetag darauf an. Drücken Sie Ihre Besorgnis aus. Dramatisieren Sie den Konsum nicht, verharmlosen Sie ihn auch nicht. Weisen Sie auf die Risiken hin und treffen Sie Abmachungen, deren Einhaltung Sie einfordern.

Die Wirkung von Alkohol und Cannabis

Alkohol hebt die Stimmung, macht mutiger und erleichtert den Kontakt zu Gleichaltrigen. Die Organe von jungen Menschen sind noch nicht ausgereift und der Alkohol wirkt stärker als bei Erwachsenen. Die Reifung des Gehirns wird bei übermässigem Alkoholkonsum beeinträchtigt (Lernfähigkeit und Gedächtnis). Unter Alkoholeinfluss werden zudem mehr Risiken eingegangen, welche zu Unfällen, Gewalt und Übergriffen führen.



Cannabis macht locker und verstärkt die positive (aber auch negative) Grundstimmung. Unter anderem führt Cannabisrausch zu Konzentrationsschwächen, eingeschränktem Erinnerungsvermögen und verlängerten Reaktionszeiten. Ausserdem wird die Leistungsfähigkeit herabgesetzt.

Gesetzliche Bestimmungen

Der Verkauf und die Abgabe von Alkohol und Tabak an unter 16 Jährige und von hochprozentigem Alkohol an unter 18 Jährige ist verboten. Reagieren Sie, wenn Sie feststellen, dass dagegen verstossen wird.

Cannabis ist ein illegales Betäubungsmittel. Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind verboten. Im Strassenverkehr gilt aufgrund des erhöhten Unfallrisikos Nulltoleranz. Heute werden Cannabis-Konsument/innen über 18 Jahre mit einer Ordnungsbusse belegt.

Sie sind ein wichtiges Vorbild

Bieten Sie Ihrem Kind keine Suchtmittel an und schicken Sie es nicht zum Einkaufen von Alkohol oder Zigaretten.

Ihr Umgang mit Suchtmitteln beeinflusst das Verhalten und die späteren Gewohnheiten Ihres Kindes stark. Reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten: Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um? Wann und wieviel konsumieren Sie? Wie belohnen Sie sich? Wie entspannen Sie sich?

⇒ Weitere Informationen über Suchtmittel finden Sie unter www.suchtschweiz.ch

Regeln und Abmachungen

Ihre Werte, Erfahrungen und Ängste prägen Ihre Haltung als Eltern und Erziehungsberechtigte. Sie bestimmen auch die Grenzen für Ihr Kind. Im Familienalltag braucht es nicht für alles Regeln. Beschränken Sie sich auf 2-3 wichtige Abmachungen. Diese gelten immer nur für eine bestimmte Zeit und werden später (z.B. nach dem 15. Geburtstag oder in 3 Monaten) wieder überprüft und angepasst. Das hilft Jugendlichen, weitere Entwicklungsschritte in ein selbständiges Leben zu machen.



⇒ Sie suchen professionelle Unterstützung, weil Ihnen etwas über den Kopf wächst?

Bezirk Dietikon

Jugendberatung Blinker

Grabenstrasse 7

8952 Schlieren

Tel. 044 730 61 61

blinker@sd-l.ch

www.b-link-er.ch

Bezirk Affoltern a.A.

Jugendberatung contact

Obere Bahnhofstrasse 15

8910 Affoltern a. A.

Tel. 043 322 60 40

info@contact-jugendberatung.ch

www.contact-jugendberatung.ch