

ELTERNRATGEBER (Deutsch)

Präventionskommission Reinach



EMPFEHLUNGEN UND RICHTLINIEN

«Elternsein ist der wichtigste Beruf der Welt.»

–Marshal B. Rosenberg

Liebe Eltern

Dieser Ratgeber soll eine Hilfestellung für diese verantwortungsvolle und spannende Herausforderung sein. Denn Ihre Erziehung macht Ihr Kind stark!

Erziehung bedeutet...

... Liebe schenken, Zeit haben, zuhören können, Grenzen setzen, Freiraum geben,
Mut machen, Gefühle zeigen können, vorleben.



INHALTSVERZEICHNIS

Berufsfindung	6
Bewegung und Ernährung	7
Elektronische Medien	8
Genuss- und Suchtmittel	10
Hausaufgaben	11
Häusliche Gewalt	12
Heimkehrzeiten	13
Mobbing und Cybermobbing	14
Party	15
Prüfungsvorbereitung	16
Schlaf	17
Schulweg	18
Sexualität	19
Taschengeld	20
Anhang Adressen	21
Institutionen	22
Notfallnummern	23
Impressum	24

BERUFSFINDUNG

Der Übergang in das Berufs- und/oder höhere Ausbildungsleben stellt ein Meilenstein in der Entwicklung Ihres Kindes dar. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Elternhaus, Kind und Schule vereinfachen diesen wichtigen Schritt.

BERUFSWAHL

Zentrale Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf im Kanton Aargau

www.beratungsdienste.ch

Hier finden Sie alle Informationen zu den verschiedenen Berufen und ihren Anforderungen:

www.berufsberatung.ch

LEHRSTELLENSUCHE

Folgende Internetadressen helfen Ihrem Kind eine freie Lehrstelle zu finden:

LENA Kanton Aargau: www.ag.ch/lena

LENA gesamte Schweiz: www.berufsberatung.ch/lena

11.55

Das Team 1155 unterstützt kostenlos Jugendliche individuell in schwierigen Situationen auf dem Weg zum Abschluss einer beruflichen Grundbildung.

0800 1155 00

www.ag.ch/de/bks/berufsbildung_mittelschulen/beratung_stipendien/fachstelle_1155/1155.jsp

Essen und Bewegung sind wichtige Bestandteile des Alltags Ihres Kindes. Das Essen ist zum einen wichtig, um den eigenen Körper mit Nährstoffen zu versorgen und zum anderen hat das gemeinsame Essen eine soziale Komponente.

HILFREICHE ADRESSEN FÜR DIE ERNÄHRUNG IHRES KINDES

www.sge-ssn.ch

www.feel-ok.ch (Körper, Psyche)

TIPPS FÜR ELTERN

- Essen Sie, wenn möglich, gemeinsam an einem Tisch mit Ihrem Kind.
- Achten Sie beim Essen für eine gute Tischatmosphäre und führen Sie verbindliche Rituale ein (z.B. miteinander beginnen und miteinander aufhören, Teller abräumen, etc.).
- Kochen Sie abwechslungsreich und gesund.
- Belohnen oder bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit dem Essen.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ausserhalb der Essenszeiten Süssgetränke und kalorienhaltige Esswaren zu sich nimmt. Obst und Gemüse sind jederzeit erlaubt.

BEWEGUNG / ERNÄHRUNG

- Erschweren Sie Ihrem Kind den Zugang zu ungesunden Lebensmitteln.
- Informieren Sie sich über gute Ernährung und reden Sie mit Ihrem Kind darüber.

HILFREICHE ADRESSEN FÜR EIN GESUNDES ZNÜNI

www.swissmilk.ch

www.znunibox.ch

www.pausenbrot.ch

ESSWAREN FÜR EIN GEEIGNETES ZNÜNI

- Gemüse (z.B. Gurken, Tomaten, Karotten, Peperoni, usw.)
- Früchte (z.B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Trauben, usw.)
- Getreideprodukte (z.B. Vollkornbrot, Reiswaffeln, Knäckebrot, usw.)
- Milchprodukte (z.B. Käse, Milch, Joghurt, usw.)
- Nüsse (Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, usw.)
- Getränke (Wasser, ungesüsster Tee)



ELEKTRONISCHE MEDIEN

Internet, Chat, Instagram, Games, Fernseher, MSN, Netlog, Facebook und Handys sind aus dem Alltag vieler Kinder nicht mehr wegzudenken.

ZEITEMPFEHLUNGEN DER SUCHTPRÄVENTION AARGAU FÜR DEN GESAMTEN MEDIENKONSUM NACH ALTER

ALTER	EMPFOHLENE BILDSCHIRMZEITEN PRO TAG
0 bis 2 Jahre	gar nicht
2 bis 3 Jahre	10 bis 15 Minuten
4 bis 5 Jahre	30 Minuten
6 bis 8 Jahre	45 Minuten
8 bis 11 Jahre	1 Stunde
11 bis 13 Jahre	1.5 Stunden
14 bis 16 Jahre	2 Stunden

TIPPS IM UMGANG MIT ELEKTRONISCHEN MEDIEN

- Lassen Sie sich regelmässig von Ihrem Kind die elektronische Welt zeigen und sprechen Sie mit ihm darüber.
- Vereinbaren Sie verbindliche Regeln und Zeiten mit Ihrem Kind.
- Was darf Ihr Kind im Internet und Handy von sich preisgeben und was nicht?
- Verwenden Sie einen Kinderschutzfilter.
- Klären Sie die Bezahlung der anfallenden Kosten im Voraus ab.
- Achten Sie darauf, dass Sie Fernseher und Computer im Blickfeld haben.
- Unter 14 Jahren keinen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer installieren.
- Beachten Sie die Altersangaben von Filmen, Games, ...
- Über Fallen im Internet mit Ihrem Kind sprechen.
- Beachten Sie die empfohlenen Bildschirmzeiten (siehe Tabelle).
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Passwortsuche.
- Installieren Sie eine Kindersuchmaschine.

DAS SOLLTE IHR KIND UNTERLASSEN

- Adressangaben im Internet angeben.
- Telefonnummern im Internet angeben.
- Illegale Inhalte (Gewalt, Rassismus, Sexualität) besitzen oder weitergeben.
- Nacktfotos oder Filme von sich oder anderen verschicken.
- Abmachungen mit Personen ohne Erlaubnis der Eltern treffen.
- Beleidigungen und Schimpfwörter verschicken.
- Fotos oder Filme mit anderen Personen ohne Erlaubnis von allen dargestellten Personen veröffentlichen.

Gerade im Umgang mit elektronischen Medien dienen Sie als Eltern tagtäglich als Vorbild. Achten Sie deshalb auch auf den eigenen Umgang mit elektronischen Medien.

CYBER-MOBGING

Siehe unter Mobbing/Cybermobbing Seite 13.

HILFREICHE ADRESSEN

Allgemeines

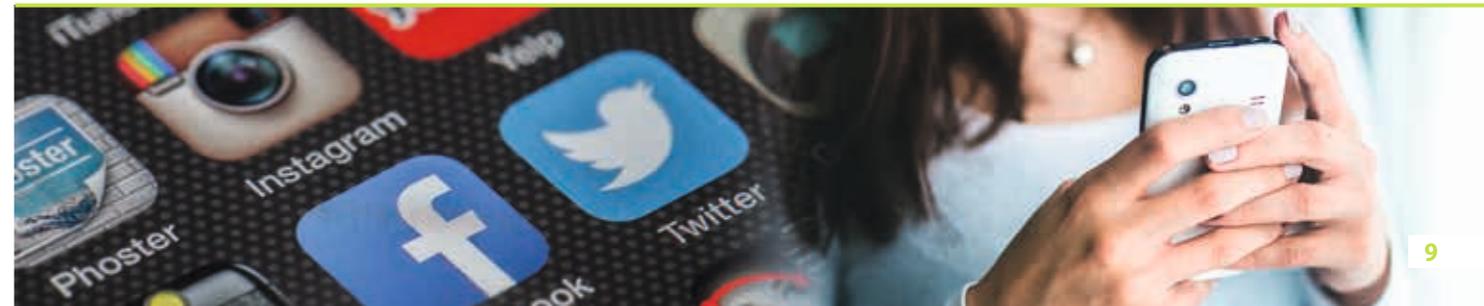
www.jugendundmedien.ch
www.saferurfing.ch
www.internet-abc.de/kinder
www.elternet.ch
www.klicksafe.de

Internet-Kinderschutzprogramme

www.tractive.ch
www.kindersicherung.de

Altersbeschränkungen

www.usk.de



GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Sobald es um Suchtmittel und Drogen geht, werden Ängste wach. Alkohol, Tabak und Cannabis sind Themen, mit denen viele Eltern über Ihre Kinder in Kontakt kommen.

TIPPS

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Themen.
- Informieren Sie sich über dieses Thema (siehe Elternbriefe auf der Internetseite www.suchtschweiz.ch/eltern).
- Suchen Sie eine Beratungsstelle auf.
- Beachten Sie auch nichtstoffliche Süchte wie elektronische Medien, Spiel, etc.
- Überdenken Sie Ihr eigenes Genuss- und Suchtverhalten.

NOTFALLMASSNAHMEN

- (falls Ihr Kind beim nach Hause kommen einen Rauschzustand hat)**
- Bei verminderter Ansprechbarkeit und Vermutung einer Vergiftung rufen Sie einen Arzt oder gehen Sie in die Notaufnahme.
 - Sprechen Sie Ihr Kind an, dass Sie den Rauschzustand bemerkt haben.

- Lassen Sie sich dabei nicht auf Diskussionen ein, sondern vereinbaren Sie mit Ihrem Kind am nächsten Tag einen Termin zum Reden.
- Ideal wäre, wenn Sie sich vor diesem Gespräch noch beraten lassen könnten.
- Falls die Situation zu eskalieren droht, lassen Sie sich vom Elternnotruf beraten, welcher während 24 Std. Hilfe anbietet.

HILFREICHE ADRESSEN

www.suchtschweiz.ch/eltern
www.suchthilfe-ags.ch
www.elternundsucht.ch

BERATUNGSANGEBOTE FÜR ELTERN

Sucht Schweiz Beratungstelefon: 0800 104 104
AGS Suchtberatung: 062 837 60 40
Elternnotruf (24 Std. Erreichbarkeit): 0848 35 45 55

HAUSAUFGABEN

Das Thema Hausaufgaben ist für viele Eltern und Kinder mit Stress verbunden. Regeln, Planung und Struktur helfen diese Belastungen für alle Beteiligten zu reduzieren.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT DEN HAUSAUFGABEN

- Während das Kind an den Hausaufgaben arbeitet, sollte das Handy ausser Reichweite sein. 30 Minuten vor und nach den Hausaufgaben sollte das Kind keine elektronischen Medien nutzen, damit man den Lernstoff optimal speichern kann.
- Der Fernseher und andere für das Kind störende Lärmquellen sollten abgeschaltet sein.
- Freunde und Geschwister müssen die Hausaufgabenzeit respektieren.
- Die Eltern sollten altersentsprechend überprüfen, ob die Hausaufgaben vollständig erledigt sind.
- Ihr Kind sollte möglichst selbstständig seine Hausaufgaben erledigen.
- Zeigen Sie Interesse an den Hausaufgabenthemen.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT DER HAUSAUFGABENERLEDIGUNG

- Beachten Sie, dass Ihr Kind direkt nach der Schule eine kurze Pause braucht und das späte abendliche Lernen nicht optimal ist.
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Hausaufgabenzeiten fest.
- Beachten Sie die Konzentrationsausdauer Ihres Kindes bei der Festlegung der Hausaufgabenzeiten. Bei manchen Kindern sind auch mehrere kurze, über den Tag verteilte, Lernblöcke sinnvoll.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, diese Zeiten auch wirklich einzuhalten.

HILFREICHE ADRESSEN

<http://elternwissen.ch/hausaufgaben.html>



HÄUSLICHE GEWALT

Von häuslicher Gewalt spricht man, wenn innerhalb einer bestehenden oder aufgelösten Partnerschaft oder Ehe psychische oder physische Gewalt ausgeübt oder angedroht wird. Die häusliche Gewalt bezieht sich im Allgemeinen auf den gesamten Familienbereich zwischen Eltern – Kinder, bzw. Kinder gegen Eltern und Geschwister untereinander oder anderen Familienangehörigen im gleichen Haushalt.

HILFREICHE TELEFONNUMMER

Polizei 117

ANLAUFSTELLE FÜR HÄUSLICHE GEWALT 062 550 20 20

Hier bekommen Sie Rat und Hilfe, wenn Sie selbst betroffen sind oder in Ihrer Nachbarschaft, Bekanntenkreis oder Verwandtschaft häusliche Gewalt auftaucht.

FRAUENHAUS 24 STD. HOTLINE 062 823 86 00

Das Frauenhaus bietet Opfern von häuslicher Gewalt eine Zufluchtsmöglichkeit und berät Sie auch über allgemeine Fragen zum Thema.

HILFREICHE INTERNETADRESSEN

Frauenhaus

www.frauenhaus-ag-so.ch

Anlaufstelle für häusliche Gewalt

www.ahg-aargau.ch

Informationen zu häuslicher Gewalt

www.skppsc.ch (Stichwort Gewalt)

HEIMKEHRZEIT

TIPPS

- Wichtig: Klare Heimkehrzeiten abmachen.
- Konsequenzen aufzeigen, wenn die abgemachten Zeiten nicht eingehalten werden.

EMPFEHLUNG FÜR DIE HEIMKEHRZEITEN

ALTER	SO. BIS DO. WÄHREND DER SCHULZEIT	FR. UND SA. UND WÄHREND DEN SCHULFERIEN
7 bis 10 Jahre	18.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
11 bis 12 Jahre	20.00 Uhr	22.00 Uhr
13 bis 14 Jahre	21.00 Uhr	22.00 bis 23.00 Uhr
15 bis 16 Jahre	22.00 Uhr	23.00 Uhr

WEITERE WICHTIGE HINWEISE

- Jugendliche unter 16 dürfen nur bis 23.00 Uhr ohne erwachsene und verwandte Begleitperson draussen sein.
- «Midnight-Games» ist ein sportliches Angebot, welches länger als bis 23.00 Uhr dauert, bei dem die Kinder bis am Schluss bleiben dürfen, jedoch auf direktem Weg heimgehen müssen.
- Während der Winterzeit empfiehlt es sich, die Heimkehrzeiten um eine Stunde nach vorne zu schieben.
- Jüngere Kinder ohne Begleitperson sollten nicht im Dunkeln unterwegs sein.
- Im Vorschulalter brauchen die Kinder eine erwachsene Betreuungsperson.



Mobbing ist das systematische, länger andauernde Ausgrenzen und Quälen eines Einzelnen durch eine überlegene Gruppe. Die Wahrscheinlichkeit, dass 1 – 2 Schüler/-innen pro Klasse betroffen sind, ist hoch. Besonders häufig ist Mobbing im 6. und 7. Schuljahr. Von Cybermobbing spricht man, wenn Mobbing über elektronische Medien getätigt wird (Facebook, Instagram, Chatroom, etc.).

ANZEICHEN FÜR MOBBING

- Psychische Veränderungen (Depression, Aggression).
- Leistungsabfall, Vergesslichkeit, Zerstreuung.
- Kampfspuren (blaue Flecken), unerklärlich verlorene Dinge.
- Erhöhter Geldbedarf.
- Psychosomatische Anzeichen (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängste und Alpträume).
- Schulunlust, Schulangst, unentschuldigte Absenzen.
- Deutlicher Rückgang von Kontakten mit Klassenkollegen.

WAS SOLLTEN SIE BEI VERDACHT AUF MOBBING NICHT TUN

- Mit den «Täter»-Eltern Kontakt aufnehmen.
- Mit den «Tätern» Kontakt aufnehmen.
- Ihr Kind an das erste Gespräch mit der Lehrperson mitnehmen.
- Bei Cybermobbing im Netz nicht zurückbeleidigen oder drohen.

TIPPS

- Sprechen Sie im Verdachtsfall Ihr Kind an.
- Holen Sie Hilfe (Lehrperson, Schulsozialarbeit).
- Ermuntern Sie Ihr Kind ein Mobbingtagebuch zu führen (Wer?, Was?, Wann?)

- Sichern Sie Beweismittel (z.B. Screenshots von Bildschirmen, Ausdruck des Chatverlaufs, SMS speichern, ect.)
- Lassen Sie sich für den speziellen Einzelfall gegebenenfalls rechtlich beraten und erwägen Sie eine Anzeige bei der Polizei.
- Präventionstipp: Unterstützen Sie Ihr Kind, keine peinlichen Fotos/Filme zu verschicken und hochzuladen. Nacktfotos/Filme werden bei Cybermobbing oft als Druckmittel gebraucht.

RECHTLICHES

Man darf nicht: Unter falschem Namen schreiben, Passwörter knacken, Lügen verbreiten, peinliche Fotos hochladen, Fotos ohne Genehmigung der abgebildeten Personen hochladen, beleidigen, verleumden, körperlich angreifen.

HILFREICHE ADRESSEN

- www.mobbing-in-schulen.de
- www.no-blame-approach.de
- www.feel-ok.ch (Konflikte, Krisen)
- www.jugendundmedien.ch (Gefahren im Überblick, Cybermobbing)

BERATUNG FÜR JUGENDLICHE

- Telefon: 147
- Homepage: www.tschau.ch (unten auf Seite E-Beratung)

BERATUNG FÜR ELTERN

- Schulsozialarbeit der entsprechenden Schule
- Regionalpolizei

Das Zusammentreffen mit gleichaltrigen Jugendlichen ist für die soziale Entwicklung der Kinder von grosser Bedeutung. Trotzdem ist es wichtig, dass man hier auch klare Grenzen setzt.

TIPPS

Folgende Fragen sollten Sie vor dem Ausgang geklärt haben

- Wo?
- Mit wem?
- Von wann bis wann?
- Transport?
- Geld?
- Wer organisiert die Party? Welche erwachsene Person hat die Verantwortung?
- Zeigen Sie nach dem Ausgang Interesse für das Erlebte.
- Nehmen Sie im Zweifelsfall Kontakt mit anderen Eltern auf, aber informieren Sie Ihr Kind vorher darüber.
- Siehe Tipps Heimkehrzeiten auf Seite 12.

WENN IHR KIND EIN FEST ODER EINE PARTY ORGANISIEREN WILL

- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Gestaltung einer schriftlichen Einladung (Ort, Zeit, Dauer, Gästeliste, Telefonnummer).
- Übernehmen Sie die Verantwortung und die nötige Aufsicht.
- Verbieten Sie die Abgabe von Alkohol (auch Alcopops).
- Machen Sie klar, dass Rauchen unerwünscht ist und Drogen verboten sind.
- Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit ohne Absprache keine Partys in Ihrem Heim.
- Verlangen Sie von Ihrem Kind die Absprache mit Nachbarn (Lärm).
- Lassen Sie das Aufräumen zum Voraus organisieren.
- Erlauben Sie vor Schul- und Arbeitstagen keine Party, die länger als 20.00 bzw. 22.00 Uhr dauert.

WICHTIGE ADRESSEN

Elternbrief Nr. 4 Suchthilfe Schweiz
www.suchtschweiz.ch/eltern



Eine gute Vorbereitung auf Prüfungen ist ein wichtiger Baustein für eine gelingende Schulzeit.

HILFREICHE TIPPS ZUR PRÜFUNGSVORBEREITUNG

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen ruhigen Ort zum Lernen nutzen kann.
- Ordnung am Lernort, sowie frische Luft und genug Licht unterstützen das Lernen Ihres Kindes.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, dass es sein Natel während dem Lernen ausschaltet. Ideal wäre es, wenn Ihr Kind auch eine halbe Stunde vor- und nachher kein Natel und keine Medien nutzt.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei herauszufinden, zu welchen Zeiten es am besten Lernen kann.
- Genügend Schlaf unterstützt den Lernprozess.
- Es hilft Ihrem Kind, wenn es sich vor Lernbeginn überlegt, was von dem Thema beherrscht es schon und was es noch lernen muss.
- Ein einfacher Arbeitsplan (Wann lerne ich was?) hilft Ihrem Kind.

- Tägliches kürzeres Lernen ist effizienter, als gelegentliches längeres Lernen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, während dem Lernen auch Pausen zu machen, damit die Konzentration beibehalten bleibt.
- Untenstehend finden Sie bei den Links viele Antworten auf konkrete Detailfragen.

HILFREICHE INTERNETADRESSEN PRÜFUNGSVORBEREITUNG

www.feelok.ch (Jugendliche > Körper/Psychologie > Stress > Prüfungen)
www.mit-kindern-lernen.ch

HILFREICHE ADRESSEN FÜR PRÜFUNGSANGST

Schulsozialarbeit

www.ks-homberg.ch > Zusatzangebote > Schulsozialarbeit

Mit Kindern lernen

www.mit-kindern-lernen.ch/lernen-kinder/pruefungsaengste-und-schulaengste-bewaeltigen

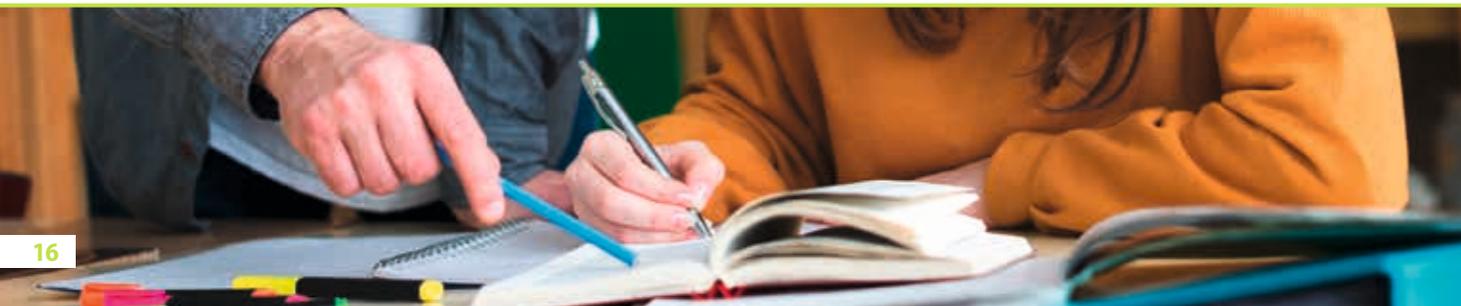
Bis heute ist die genaue Funktion des Schlafes wissenschaftlich ungeklärt. Klar ist hingegen, dass genügend Schlaf einen positiven Einfluss auf die Befindlichkeit, Aufnahmefähigkeit und Merkfähigkeit hat. Aus diesem Grunde ist es eine wichtige elterliche Aufgabe, dafür zu sorgen, dass das Kind genügend Schlaf bekommt.

TIPPS ZUM THEMA SCHLAFEN

- Ein Abendritual einführen (z.B.: Zähne putzen, Geschichte erzählen, Lied singen, heutiger und nächster Tag besprechen, Gute Nacht sagen, etc.).
- Bildschirmmedien mindestens eine halbe Stunde vor dem zu Bett gehen abschalten (Blaulicht beeinträchtigt das Einschlafen).
- Handy aus dem Zimmer entfernen (gelesene Whatsapp-Nachrichten können in der Nacht Stress auslösen und den Schlaf stören).
- Kein Fernseher im Kinderzimmer.
- Sich Zeit nehmen für Sorgen der Kinder und Jugendlichen.

ALS FAUSTREGEL KANN FOLGENDE EMPFEHLUNG GELTEN

- Bis 10 Jahre circa 10 Stunden Schlaf.
- 10 bis 13 Jahre circa 9 Stunden Schlaf.
- Ab 14 Jahre circa 8 Stunden Schlaf.



Der selbstständige Schulweg bietet Ihrem Kind vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten und Lerngelegenheiten. Ein Taxidienst der Eltern sollte vermieden werden.

VORTEILE, WENN IHR KIND OHNE IHRE BEGLEITUNG DEN SCHULWEG BEWÄLTIGT

- Die zusätzliche Bewegung ist für die körperliche Gesundheit wichtig.
- Ihr Kind gewinnt Sicherheit im Strassenverkehr.
- Die sozialen Kontakte auf dem Schulweg fördern die Kompetenzen Ihres Kindes.
- Der Schulweg ist ein Ritual, welches dem Kind hilft, die verschiedenen Bereiche Eltern und Schule zu trennen.

TIPPS FÜR EINEN SICHEREN SCHULWEG

- Bei Kindergärtnern oder Schulanfängern sollte man mit dem Kind zusammen den Schulweg einüben. Beachten Sie dabei gefährliche Strassensituationen und wählen Sie den sichersten Weg.

- Jüngere Kinder sollen auf dem Schulweg Reflektoren an der Kleidung oder am Schulsack tragen, damit sie besser gesehen werden.
- Ein frühzeitiges in die Schule gehen ermöglicht Ihrem Kind einen stressfreien Schulweg.
- Reden Sie mit Ihrem Kind und machen Sie ihm klar, dass es NIEMALS mit einer fremden Person mitgehen oder mitfahren darf.

HILFREICHE ADRESSEN

www.bfu.ch
www.tcs.ch

BERATUNGSANGEBOT FÜR ELTERN

Verkehrsinstruktor der Regionalpolizei 062 765 90 30

Für den Lernerfolg Ihres Kindes ist es wichtig, dass Ihr Kind genügend lange Schlafzeiten hat.

ALS FAUSTREGEL KANN FOLGENDE EMPFEHLUNG GELTEN

- Bis 10 Jahre circa 10 Stunden Schlaf.
- 10 bis 13 Jahre circa 9 Stunden Schlaf.
- Ab 14 Jahre circa 8 Stunden Schlaf.

Die Sexualität wird spätestens mit dem Eintritt in die Pubertät ein wichtiges Thema für Ihr Kind. Um einen verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu fördern, ist es wichtig, das Kind durch altersgemässe Aufklärung vorzubereiten.

TIPPS ZUM THEMA AUFKLÄRUNG

- Klären Sie Ihr Kind über die Veränderungen des Körpers in der Pubertät auf, bevor diese eintreten.
- Klären Sie Ihr Kind vor seinen sexuellen Kontakten über die verschiedenen Verhütungsmittel auf. Nur ein Kondom schützt vor Geschlechtskrankheiten.
- Haben Sie für Ihr Kind ein offenes Ohr, wenn es über dieses Thema sprechen möchte.
- Holen Sie Hilfe bei Drittpersonen, wenn Ihnen dieses Thema Schwierigkeiten bereitet.

Ihre Aufklärungsarbeit wird durch an Jugendliche gerichtete Informationsseiten positiv unterstützt. Auch Sie finden auf diesen Seiten jugendgerechtes Informationsmaterial.

ZUR INFORMATION

Das Schutzalter ist in der Schweiz auf 16 Jahre festgelegt. Das Schutzalter schützt die Jugendlichen vor sexuelle Handlungen mit Erwachsenen oder deutlich älteren Menschen zu haben. Bei sexuellen Beziehungen zwischen unter und über Sechzehnjährigen, darf der Altersunterschied nicht mehr als drei Jahre betragen.

WICHTIG ZU WISSEN

Mein Körper gehört mir!

Homosexualität und Heterosexualität sind aus wissenschaftlicher Sicht gleichwertig. Jugendliche, welche eine homosexuelle Neigung haben, sind höheren psychischen Belastungen ausgesetzt. Eine akzeptierende Haltung kann deshalb sehr bedeutend sein.

WIR EMPFEHLEN

www.feel-ok.ch (Körper, Psyche)
www.tschau.ch/beziehung/sexualitaet
www.lilli.ch

BERATUNGSSTELLE

www.fapla-ag.ch



TASCHENGELD

Das Thema Geld ist bei vielen Familien mit Stress und Streit verbunden. Gelingt es den Kindern und Jugendlichen nicht, einen vernünftigen Umgang zu erlernen, kann dies später zu grossen Problemen (Kaufsucht, Jugendverschuldung, etc.) führen.

TIPPS IM UMGANG MIT TASCHENGELD

- Zahlen Sie das Geld regelmässig an das Kind aus.
- Entziehen Sie nicht als Strafe das Taschengeld.
- Besprechen Sie mit ihrem Kind wofür das Taschengeld gedacht ist.
- Erfüllen Sie nicht jeden zusätzlichen Wunsch, denn damit verliert Taschengeld jegliche Funktion.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Thema Geld.
- Übergeben Sie Ihrem Kind altersgemäss immer mehr die Verantwortung über die Verwendung des Geldes.

JUGENDLOHN

Ab dem 12. Lebensjahr empfehlen wir anstatt eines Taschengeld die Einführung eines Jugendlohnes. Die Idee des Jugendlohnes ist es, dem/der Jugendlichen monatlich das Geld für Bekleidung, Hobbys und Freizeit, Velo/

Fahrkosten und Handy auszuzahlen. Dadurch lernt der/die Jugendliche frühzeitig, das Geld einzuteilen und mit einem eigenen Budget umzugehen.

HILFREICHE ADRESSEN

www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern
www.kinder-cash.ch
www.jugendlohn.ch

TASCHENGELDEMPFEHLUNGEN VON WWW.BUDGETBERATUNG.CH	
SCHULJAHR	FRANKEN
1. Schuljahr	1.00 bis 1.50 pro Woche
2. Schuljahr	1.50 bis 2.00 pro Woche
3. Schuljahr	2.00 bis 2.50 pro Woche
4. Schuljahr	2.50 bis 3.00 pro Woche
5. und 6. Schuljahr	15.00 bis 25.00 pro Monat oder Jugendlohn <small>(siehe links Erklärung)</small>
7. und 8. Schuljahr	25.00 bis 35.00 pro Monat oder Jugendlohn <small>(siehe links Erklärung)</small>
9. und 10. Schuljahr	35.00 bis 50.00 pro Monat oder Jugendlohn <small>(siehe links Erklärung)</small>

Diese Fachstellen können Ihnen weiterhelfen:

FEELOK

www.feelok.ch

ELTERNVEREIN BEINWIL AM SEE

www.elternbeinwilamsee.ch

ELTERNVEREIN ADHS/ADS

www.elpos.ch

REGIONALER SOZIALDIENST

Reinach/Menziken/Burg 062 765 48 50
Bezirk Kulm 062 767 10 80

SCHULDENBERATUNG AARGAU

062 822 82 11, www.schulden-ag-so.ch

OPFERHILFE

062 835 47 90, www.opferhilfe-ag-so.ch

ANHANG ADRESSEN

PFORTE ARBEITSMARKT

062 765 95 95, www.pforte-arbeitsmarkt.ch

IMPULS ZUSAMMENLEBEN AARGAU SÜD

www.impuls-zusammenleben.ch

KINDERTAGESSTÄTTEN UND MITTAGSTISCHE

Pink Panther Reinach

062 771 47 77, www.pink-panther.ch

Kita Paradiesli Beinwil am See

062 771 95 61, www.kitapradiesli.ch

Kita Lollipop Beinwil am See

062 771 11 10, www.kita-lollipop.ch

Kita Menziken

062 771 91 61, www.kita-menziken.ch

Kita Jim Knopf, Menziken

062 772 26 36, www.krippe-jimknopf.ch



ANHANG INSTITUTIONEN

SSA (SCHULSOZIALARBEIT)

Das Angebot der Schulsozialarbeit richtet sich an Schülerinnen und Schüler aller Schulstufen, an Eltern, Lehrpersonen und die Schule als Ganzes. Die Schulsozialarbeit begleitet Kinder und Jugendliche im Prozess des Erwachsenwerdens. Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter bieten direkt niederschwellige Beratungen, präventive Angebote und Kriseninterventionen an und stehen Eltern bei erzieherischen Fragen bei.

www.ks-homberg.ch (> Zusatzangebote > Schulsozialarbeit)

SPD (SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST)

Der Schulpsychologische Dienst (SPD) ist eine kantonale Fachstelle für Kinder und Jugendliche vom Kindergartenalter bis Ende der Volksschule. Lern- und Leistungsbesonderheiten sowie psychische oder soziale Schwierigkeiten, die sich im Kindergarten oder in der Schule zeigen, können Gründe für eine Anmeldung sein.

Schulpsychologischer Dienst Zetzwil

Bahnhofplatz 186

5732 Zetzwil

Tel: 062 835 40 00

E-Mail: spd.aarau@ag.ch

www.ag.ch/de/bks/bks.js (> Kindergarten und Volksschule > Unterstützung und Beratung)

KESB (KINDER- UND ERWACHSENENSCHUTZBEHÖRDE)

Im Kanton Aargau sind die KESB ein Teil der Familiengerichte, einer Abteilung der Bezirksgerichte. Die KESB ist immer dann zuständig, wenn behördliche Unterstützung notwendig wird.

Familiengericht Kulm

Bezirksgebäude

Zentrumsplatz 1

5726 Unterkulm

Tel.: 062 768 55 55

www.ag.ch/de/gerichte/kesb/kesb_3.jsp (> Kinder und Jugendliche)

Wichtige Telefonnummern und Links, die Ihnen im Notfall helfen:

ELTERNNOTRUF

24 Std. Notrufnummer bei Erziehungsfragen

www.elternnotruf.ch

0848 35 45 55 (Festnetztarif)

TELEFON 147

24 Std. Notrufnummer bei Problemen (für Kinder)

www.147.ch

147

DIE DARGEBOTENE HAND 143

24 Std. Notrufnummer bei Problemen (für Erwachsene)

143

ZAKJ

Bei psychiatrischen Notfällen Ihres Kindes

056 462 21 20

AGS SUCHTBERATUNG

Beratungsstelle für Sucht- und Drogenprobleme

062 837 60 40

FRAUENHAUS

24 Std. Hotline

062 823 86 00

ANHANG NOTFALLNUMMERN

ANLAUFSTELLE HÄUSLICHE GEWALT

062 550 20 20

SANITÄTSNOTRUF

144

REGA

1414

REGIONALPOLIZEI AARGAUSÜD

062 765 90 30

POLIZEINOTRUF

117

FEUERWEHRNOTRUF

118

TOXIKOLOGISCHES ZENTRUM

Bei Vergiftungen und Drogennotfällen

145

APOTHEKEN NOTFALLDIENST

0800 300 001



IMPRESSUM

Herausgeber

Gemeinde Reinach

Präventionskommission «Reinach handelt»

Thomas Brem, Präsident der Kommission, tb31@bluewin.ch

Nadja Voramwald, Schulsozialarbeiterin, ssa@schule-reinach.ch

Dominik Egloff, Schulsozialarbeiter, ssa@ks-homberg.ch

© 2019