

Medien

Legen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern Dauer und Inhalte von Bildschirmzeiten fest.

- Nehmen Sie in unregelmässigen Abständen gemeinsam mit Ihren Kindern Einblick in ihr Konsumverhalten von digitalen Medien.
- Das Internet «vergisst» nie. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind keine persönlichen Daten im Internet preisgibt.
- Fotos sollten im Internet mit grosser Zurückhaltung veröffentlicht werden.

Die Pro Juventute empfiehlt zu Bildschirmzeiten von Kindern und Jugendlichen:

Alter in Jahren	Dauer
unter 3	keine oder nur wenige Minuten pro Tag
3 bis 5	max. 30 Min. pro Tag
6 bis 9	max. 1 Stunde pro Tag
ab 10	max. eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

Welche digitalen Medien für welches Alter?

Die «3–6–9–12 Faustregel» von Prof. Serge Tisseron lautet: kein Fernsehen vor 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 und Soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

Weitere Informationen:

www.jugendundmedien.ch
www.feel-ok.ch

Medien

Ausgang

Bevor Sie Ihrem Kind den Ausgang erlauben, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten und treffen Sie konkrete Vereinbarungen:

- Wohin gehst du? Was hast du vor?
- Mit wem triffst du dich?
- Wie und mit wem bist du unterwegs?
- Wie kommst du wieder nach Hause?
- Uhrzeit vereinbaren, wann das Kind zu Hause sein muss.

Diese Fragen signalisieren Ihrem Kind Interesse und Wertschätzung. Durch konkrete Vereinbarungen treten Sie mit Ihrem Kind in eine verbindliche Beziehung: Wir achten aufeinander.

Empfehlungen für Rückkehrzeiten (Sommerhalbjahr):

Alter in Jahren	Sonntag bis Donnerstag (Schulzeit)	Freitag, Samstag und während den Schulferien
7 bis 10	19.00 Uhr	19.00 bis 20.00 Uhr
bis 12	20.00 Uhr	21.00 Uhr
bis 14	21.00 Uhr	22.00 Uhr
bis 16	21.00 bis 22.00 Uhr	23.00 bis 24.00 Uhr

Im Winterhalbjahr jeweils eine Stunde früher.

- Vereinbaren Sie klare Rückkehrzeiten und kontrollieren Sie, ob die Abmachungen eingehalten werden.
- Interessieren Sie sich für den Freundeskreis Ihres Kindes. Mit wem hat Ihr Kind Umgang?
- Vertrauen Sie Ihrem Kind und kontrollieren Sie verhältnismässig.

Schlafbedürfnis:

- Kinder benötigen bis zum Alter von 12 Jahren durchschnittlich 10 Stunden Schlaf.
- Jugendliche ab 12 Jahren 8 bis 10 Stunden.

Weitere Informationen:

www.hk.jugendwerk.ch

Ausgang

Emotionale Krisen

Leichte Verstimmungen bis hin zu einer Depression gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Suizidabsichten und Selbsttötungsversuche entstehen aus dem Gefühl heraus, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein.

Depressive Verstimmungen und Depressionen

sind Zustände genereller Niedergeschlagenheit, die mehrere Wochen bis Monate andauern können. Typische Symptome dafür sind:

- bedrückte Stimmung
- Interessensverlust
- Freudlosigkeit
- pessimistische Zukunftsaussichten
- Veränderungen bei Schlaf und Appetit

Mögliche Warnsignale bei Depressionsgefährdung zeigen sich bei Ihrem Kind wenn es

- häufig niedergeschlagen und traurig ist
- energie- und motivationslos ist
- einen deutlichen Leistungsabfall in der Schule oder im Beruf zeigt
- kaum mehr Interesse an geliebten Tätigkeiten hat

Selbstverletzungen (schneiden, ritzen, brennen)

begehen Jugendliche oft aus Gründen starker Spannungen, Wut oder Selbstbestrafung, aus Sehnsucht nach Anteilnahme oder weil sie ihren Körper nicht mehr spüren.

Esstörungen

sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Vor allem der Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind dabei beeinträchtigt.

Wie können Sie reagieren?

Wichtig ist, dass Sie Warnsignale von emotionalen Krisen frühzeitig erkennen, ernst nehmen, Ihrem Kind Unterstützung anbieten und frühzeitig fachliche Hilfe holen. Sich mit der Lehrperson Ihres Kindes auszutauschen, kann hilfreich sein, um Ihre Beobachtungen zu teilen und mit der Einschätzung der Lehrperson abzugleichen. Eine weitere einfache Möglichkeit ist es, sich an die Schulsozialarbeitenden zu wenden. Erkundigen Sie sich regelmässig nach dem Befinden Ihres Kindes und signalisieren Sie allfällige Besorgnis im gemeinsamen Gespräch.

Freizeit

Jedes Kind und jeder Jugendliche braucht eine gewisse «Langeweile», aber auch sinnvolle und kreative Betätigungen. Ermuntern Sie Ihr Kind zum Beispiel:

- zum Spielen in der Spielgruppe
- zur Mitgliedschaft in einem Verein
- zum Lernen eines Musikinstruments
- zum Suchen eines Wochenplatzes
- ...

Achten Sie aber auch darauf, dass genügend freie Zeit übrigbleibt.

Weitere Informationen:

Jugendarbeit: www.hk.jugendwerk.ch
Musikschule: www.musikschuleburgdorf.ch

Die Ortsvereine inkl. Spielgruppen sind auf den Websites der Gemeinden aufgeführt:
www.hindelbank.ch
www.krauchthal.ch

Weitere Informationen:

Not-Telefon für Kinder und Jugendliche: Tel. 147
www.feel-ok.ch
www.wie-gehts-dir.ch

Emotionale Krisen

Leitsätze für Eltern

Wie können Eltern ihre Kinder und Jugendlichen im Alltag unterstützen? Die nachfolgenden Anregungen stammen, mit einzelnen Ergänzungen, von Klaus A. Schneewind und seinem Erziehungskonzept «Freiheit in Grenzen»:

Schaffen Sie Beziehungen

- Erleben und geniessen Sie gemeinsame Momente.
- Schenken Sie Ihrem Kind Interesse und Aufmerksamkeit.
- Seien Sie verbindlich und verlässlich.

Seien Sie ein Vorbild

- im Umgang miteinander
- in Konfliktsituationen
- beim Medienkonsum
- im Umgang mit Suchtmitteln

Setzen Sie Grenzen

- Sagen Sie klar, was Sie verlangen und wo die Grenzen sind.
- Begründen Sie Ihre Regeln für das Kind verständlich und nachvollziehbar.
- Diskutieren Sie gemeinsam vernünftige Konsequenzen bei Regelverstössen.

Fördern Sie die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen

- Schaffen Sie Vertrauen für eigenverantwortliches Handeln.
- Sprechen Sie Vertrauensmissbräuche direkt an und fordern Sie Ihr Kind auf, diese gemeinsam mit Ihnen zu überdenken.

Begleiten und unterstützen Sie Ihr Kind

- Setzen Sie vereinbarte Regeln durch.
- Verstärken Sie Erreichtes durch Lob.
- Lassen Sie Ihre Wertschätzung wirken.
- Verzichtern Sie auf unrealistische Leistungserwartungen.

Lösen Sie Konflikte konstruktiv

- Stellen Sie sich Konflikten mit Ihrem Kind.
- Vermeiden Sie moralisierende Belehrungen.
- Betonen Sie nicht den Konflikt oder das Problem, sondern das Ziel und die konstruktive Lösung.

Freizeit

Betreuung und Aufsicht

Kinder brauchen über den Mittag mehr als nur eine Mahlzeit. Sie bedürfen auch der Betreuung und Aufsicht. Vor und nach der Schule müssen Kinder von Erwachsenen betreut werden. Wenn Eltern dies aus beruflichen oder anderen Gründen nicht übernehmen können, müssen passende Lösungen gefunden werden. Diese können beispielsweise Eltern in der Nachbarschaft, Tageschule, oder Tageseltern sein.

Weitere Informationen:

Schule Hindelbank:
www.schulehindelbank.ch

Kindertagesstätte und Tagesschule Hindelbank:
www.hindelbank.leolea.ch

Schulen und Tagesschule Krauchthal:
www.krauchthal.ch

Regionale Tageselternvereine:
www.tfo-unteremme.ch und
www.tagesfamilien-emme-plus.ch

Babysitter:
www.srk-bern.ch/de/unterstuetzung-im-alltag/fuer-familien

Weitere Informationen:

www.fritzdndfraenzi.ch
www.projuventute.ch

Schulweg, Verkehr

Nach den gesetzlichen Bestimmungen liegt die Verantwortung für den Schulweg bei den Eltern. Der Schulweg ist auch ein Erlebnisweg. Gefahren sind niemals völlig auszuschliessen. Auf dem Schulweg raten wir von fahrzeugähnlichen Geräten (Inline Skates, Rollbretern, Trottinets usw.) ab. Diese Fortbewegungsmittel gehören in den Freizeitbereich.

Tipps für den sicheren Schulweg

- Tragen von heller Kleidung und Leuchtwesten
- Kurz vor Schuljahresbeginn den neuen Schulweg gemeinsam mit den Kindern zu Fuss oder mit dem Fahrrad (je nach Alter/Wohnort) besichtigen und mögliche Gefahrensituationen besprechen
- Zusätzliches Verkehrsaufkommen durch Elterntaxis möglichst vermeiden

Weitere Informationen:

www.bfu.ch
www.pedibus.ch

Schulweg, Verkehr

Suchtmittel

Wein / Bier

Die Abgabe und der Verkauf von jeglichen alkoholischen Getränken an Jugendliche unter 16 Jahren sind verboten.

Alcopops und Spirituosen

Alcopops sind alkoholische Getränke, welche mit Limonade oder anderen Süss- und Aromastoffen versetzt sind. Der Alkoholgehalt beträgt 5 bis 6 Volumenprozent. Die Abgabe und der Verkauf von Alcopops sowie von gebrannten alkoholischen Getränken (Schnaps, Likör usw.) an Jugendliche unter 18 Jahren sind verboten.

Zigaretten, Vapes, Snus und andere Tabakwaren

Der Konsum von nikotinhaltigen Produkten ist grundsätzlich schädlich. Besonders für Jugendliche sind diese gefährlich, weil sie schnell abhängig machen und die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen. Die Alterslimite für den Verkauf ist kantonal geregelt (ab 16 oder 18 Jahren).

Cannabis / Betäubungsmittel

Der Konsum und der Handel mit Betäubungsmitteln sind verboten und somit strafbar, ebenso der Anbau von Cannabis.

Wer einem Jugendlichen unter 18 Jahren Spirituosen, Tabak oder Betäubungsmittel abgibt...

Wer einem Jugendlichen unter 16 Jahren alkoholische Getränke abgibt ...

...macht sich strafbar!

Tipps zu KO-Tropfen / Liquid Ecstasy

- keine offenen Getränke von Unbekannten annehmen
- eigene Getränke nicht unbeaufsichtigt stehen lassen
- bei Übelkeit: sich nicht an Unbekannte wenden

Weitere Informationen:

www.beges.ch
www.contact-suchthilfe.ch
www.feel-ok.ch

Suchtmittel

Sexualität

Kinder und Jugendliche haben zur Sexualität viele Fragen. Dabei sind sie auf eine altersgerechte Begleitung durch erwachsene Bezugspersonen angewiesen.

Über Sexualität reden

Locker und entspannt über Sexualität zu diskutieren, ist leichter gesagt als getan. Zudem sprechen Jugendliche meist lieber mit Gleichaltrigen über Sex als mit ihren Eltern. Das ist kein Grund zur Besorgnis, sondern gehört zur Pubertät. Wichtig ist, dass Sie Fragen zur Sexualität, die Ihnen wichtig sind, offen ansprechen.

Tipps für Gespräche über Sexualität

- Vermeiden Sie es, um den heissen Brei herumzureden – trauen Sie sich, die Dinge beim Namen zu nennen.
- Haben Sie Geduld, wenn es beim ersten Gespräch nicht Ihren Vorstellungen entsprechend klappt und bloss eine peinliche Stimmung entsteht. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, später einen neuen Anlauf zu nehmen.
- Respektieren Sie, wenn Ihnen Ihr Kind nicht alles sagen will – bauen Sie ein Vertrauensverhältnis auf und bleiben Sie als Ansprechperson verfügbar.
- Achten Sie darauf, dass auch die schönen Seiten der Sexualität betont werden, trotz Sorge um HIV/ Aids, ungewollte Schwangerschaft und sexuelle Gewalt.
- Welche Einstellung haben Sie zur Sexualität? Was hätten Sie sich damals von Ihren eigenen Eltern gewünscht?

Verantwortung abgeben

- Trauen Sie Ihrem Kind zu, nach und nach eigene Erfahrungen zu sammeln, um selber Verantwortung übernehmen zu können.
- Vielleicht fühlt sich Ihr Kind von Frauen, von Männern oder von beiden Geschlechtern angezogen. Seien Sie offen und gestehen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn zu, das selber herauszufinden.
- Für Jugendliche sind nebst Gleichaltrigen und Freunden auch Lehrpersonen, Gotte und Götti, Nachbarinnen und Nachbarn usw. wichtige Ansprechpersonen. Sie als Eltern entscheiden, an wen Sie Verantwortung abgeben können und wollen.

Weitere Informationen:

www.beges.ch
www.feel-ok.ch

Sexualität

Taschengeld und Budget

Kann Ihr Kind verantwortlich mit Geld umgehen? Geben Sie Ihrem Kind nach Möglichkeit ab Schuleintritt regelmässig ein Taschengeld.

Folgende Richtwerte werden vom Dachverband Budgetberatung Schweiz empfohlen:

Alter in Jahren	Richtwert
ab 6	Fr. 1.– pro Woche
ab 7	Fr. 2.– pro Woche
ab 8	Fr. 3.– pro Woche
ab 9	Fr. 4.– pro Woche
10 bis 11	Fr. 20.– bis 30.– pro Monat
12 bis 14	Fr. 30.– bis 50.– pro Monat

Regeln

- Unabhängig von Empfehlungen ist entscheidend, dass das Taschengeld ins Familienbudget passt.
- Legen Sie gemeinsam fest, wofür das Taschengeld eingesetzt werden kann. Entsprechend muss auch der Betrag festgelegt werden. Verlangen Sie keine Rechenschaft über einzelne Ausgaben.
- Bezahlen Sie den Betrag regelmässig und unaufgefordert aus.
- Nutzen Sie das Taschengeld nicht als Druck- oder Erziehungsmittel.

Wenn Ihr Kind die Lehre beginnt, wird kein Taschengeld mehr ausbezahlt. Erstellen Sie zusammen ein Budget, worin auch Ausgaben für die persönlichen Bedürfnisse sowie die Abgabe von Kostgeld berücksichtigt sind.

Smartphones und Abos

Je nach Art des Abonnements und der Nutzung können Kommunikationsmittel unglaublich viel Geld verschlingen. Beraten Sie Ihr Kind beim Kauf eines neuen Geräts und legen Sie mit ihm Richtlinien zur Nutzung fest.

Weitere Informationen:

www.budgetberatung.ch
www.projuventute.ch

Taschengeld und Budget

Kontaktadressen

Regionaler Sozialdienst Hindelbank und Umgebung RSHi

Hilfesuchende aller Altersgruppen der Sitzgemeinde Hindelbank und der Anschlussgemeinde Krauchthal werden bei persönlichen, rechtlichen und finanziellen Problemen von qualifizierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern unentgeltlich beraten und falls angezeigt an andere Fachstellen vermittelt.

Tel. 034 420 20 80 | sozialdienste@hindelbank.ch | www.hindelbank.ch

Schulsozialarbeit

Die Schulsozialarbeit ist ein freiwilliges Angebot der Gemeinde für Eltern, Schülerinnen und Schüler und Lehrpersonen. Sie ist eine Anlaufstelle bei sozialen und persönlichen Problemen und unterstützt bei Finden von Lösungen.

Tel. Hindelbank 079 396 64 03 | Tel. Krauchthal und Hettiswil 079 626 72 91 | www.hindelbank.ch

Jugendarbeit Hindelbank und Krauchthal

Das Jugendwerk bietet attraktive und wirkungsstarke Kinder- und Jugendarbeit an. Kindern und Jugendlichen stehen je nach Alter unterschiedliche Freizeitangebote zur Verfügung, in denen sie einander begegnen und gemeinsam Erlebnisse erfahren können.

Tel. 078 214 07 23 | www.hk.jugendwerk.ch

gggfon (Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus)

gggfon bietet Unterstützung bei Gewalt und Rassismus im öffentlichen Raum, in und um die Schule, bei Konflikten unter Gruppen, Littering, Vandalismus usw.

Tel. 031 333 33 40 | melde@gggfon.ch | www.gggfon.ch

Erziehungsberatung EB Burgdorf

Beratung von Kindern und Jugendlichen sowie Eltern.

Tel. 031 635 52 52 | eb.burgdorf@be.ch | www.eb.bkd.be.ch

Berner Gesundheit

Die Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung und Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie.

Tel. 0800 070 070 | info@beges.ch | www.beges.ch

Publiziert im Sommer 2023 durch die Sozialkommission Hindelbank-Krauchthal in Zusammenarbeit mit den Schulen und der Schulsozialarbeit.

Für den Bezug weiterer Flyer wenden Sie sich bitte an den Regionalen Sozialdienst Hindelbank und Umgebung RSHi oder rufen Sie den Flyer online via QR-Code ab:

