

A hand holding a lit cannabis cigarette against a blurred background of a sunset over water. The hand is in the foreground, holding the cigarette between the fingers. The cigarette is lit, with a dark tip and some ash. The background shows a sunset over water, with a boat visible in the distance. The overall scene is outdoors, likely on a pier or dock.

# Cannabis Schadet Kiffen?

wittenbach 

# Cannabis

Der Konsum kann bei Jugendlichen **die Bewältigung von wichtigen Aufgaben** in Schule, Beruf und Privatleben erschweren.

«Der regelmässige Konsum von Cannabis kann zu eingeschränktem Erinnerungsvermögen, Konzentrationschwächen und verlängerten Reaktionszeiten führen.»

## **Rechtslage Schweiz:**

- Cannabis mit einem THC-Gehalt von 1% oder mehr ist illegal. Konsum, Anbau (auch für den persönlichen Gebrauch) Kauf und Handel sind strafbar.
- Es gibt legales Cannabis (unter 1% THC) - genannt CBD. Die Altersfreigabe für den Verkauf passt sich kantonal an. Gerne informieren wir Sie über die aktuelle Gesetzeslage.
- Hinweis: Der THC-Gehalt ist nicht von Auge erkennbar.

## **Gut zu wissen:**

Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung kann Cannabiskonsum mit THC über 1% zu Verhaltens- und Wahrnehmungsstörungen führen (Psychose). Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Substanz in der Schweiz. Es kann davon ausgegangen werden, dass mehr als ein Drittel der Personen ab 15 Jahren schon Erfahrung mit Cannabis gemacht hat (Suchtmonitoring Schweiz, 2018).

## **Empfehlungen:**

- Machen Sie Ihre eigene Haltung klar und sprechen Sie offen über Konsum.
- Jugendliche, deren Eltern gut über ihr Freizeitverhalten Bescheid wissen, konsumieren weniger psychoaktive Substanzen.
- Nehmen Sie eine Vorbildfunktion ein. Versuchen Sie vor Kindern nicht zu kiffen und stellen Sie Ihren Kindern kein Cannabis zur Verfügung.

## **Links:**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)



**Alkohol**

Was gilt?

wittenbach 

# Alkohol

Bereits der Konsum kleiner Mengen Alkohol führt in der Entwicklung von Kindern zu **Beeinträchtigungen** des Körpers wie auch der Psyche.

«Wird in der Jugend regelmässig getrunken, wird die Wahrscheinlichkeit einer Alkoholabhängigkeit im Alter erhöht, sowie die psychische und soziale Entwicklung behindert.»

## Rechtslage Schweiz (Jugendschutzgesetz):

Alter	Gesetz
unter 16 Jahren	kein Alkohol
ab 16 Jahren	Bier, Wein, Obstwein
ab 18 Jahren	Spirituosen, Alcopops

Die Weitergabe, das Zur-Verfügung-Stellen und der Verkauf von Alkohol an Minderjährige sind national geregelt und strafbar. Der Konsum als solches ist nicht strafrechtlich geregelt.

## Gut zu wissen:

Jugendliche, die mit der Mutter oder dem Vater über Sorgen sprechen können, konsumieren weniger Alkohol, als solche denen das schwer fällt (HBSC Studie, 2010).

## Empfehlungen:

- Regeln Sie den Konsum für alle Familienmitglieder.
- Nehmen Sie als Erwachsene eine Vorbildfunktion ein und konsumieren Sie selbst vernünftig, auch bei gesellschaftlichen Anlässen. Dies erhöht Ihre Glaubwürdigkeit in der Durchsetzung aufgestellter Regeln.
- Fragen Sie nach und bleiben Sie interessiert.

## Links:

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



# Nikotin

Zigarette,  
Schischa,  
E-Zigarette

wittenbach 

# Nikotin

Der Konsum von Tabak (Zigaretten, Schischa, Schnupftabak, Snooze etc.) sowie E-Zigaretten schaden den Lungen und dem Herz-Kreislauf-System. Rauchen und der Konsum von E-Zigaretten sind **immer schädlich** und jeder Konsum problematisch. Nikotin ist ein starkes Suchtmittel und kann schnell abhängig machen.

«Die Nikotinabhängigkeit  
wird von den Jugendlichen  
oft unterschätzt.»

## Rechtslage Schweiz (kantonal geregelt):

- Im Kanton St. Gallen dürfen an unter 16-Jährige keine Tabakwaren verkauft oder weitergegeben werden. An über 16-jährige ist der Verkauf legal.
- Das Rauchen in Schischa-Bars ist für unter 16-Jährige verboten.
- E-Zigaretten: Diese Gesetze passen sich kantonal an. Gerne informieren wir Sie über die aktuelle Gesetzeslage.

«Die Flüssigkeiten (Liquids) von allen  
E-Zigaretten enthalten Giftstoffe und  
schaden dem Körper.»

## Gut zu wissen:

Regelmässiges Schischa-Rauchen ist schädlicher als der Konsum von Zigaretten, es wird mehr Tabak konsumiert.

## Empfehlungen:

- Nehmen Sie eine Vorbildfunktion ein. Versuchen Sie vor Kindern nicht zu rauchen und stellen Sie Ihren Kindern keine Zigaretten zur Verfügung.
- Sprechen Sie offen über den Konsum. Falls geraucht wird, fragen Sie nach mit wem, wann, wieviel geraucht wird.

## Links:

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)

# Neue Medien Vertrauen oder Kontrolle?

wittenbach



# Neue Medien

Eine der grössten Befürchtungen im Umgang mit Neuen Medien ist, dass Kinder mit nicht altersgerechten und verstörenden Inhalten in Berührung kommen. Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche Ihnen ihre **Erfahrungen mitteilen** können.

«Es kommt vor allem auf die Vertrauensbeziehung und den Dialog zwischen Eltern und Kind an.»

Sie als Eltern wollen ihre Kinder vor Risiken schützen. Altersbeschränkungen und technische Möglichkeiten sind hilfreiche Instrumente. Absolute Kontrolle ist letztlich aber immer auch begrenzt. Ein respektvoller, offener Umgang fördert das Vertrauen.

## Empfehlungen:

### → **Begleitung ist besser als Verbote**

Reden Sie über Erfahrungen mit digitalen Medien. Interessieren Sie sich für die Fähigkeiten und Interessen Ihres Kindes im Umgang mit den Medien. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen.

### → **Legen Sie den Rahmen für die Nutzung fest**

Definieren Sie gemeinsam Regeln für den Gebrauch der Neuen Medien, für alle Familienmitglieder. Seien Sie Vorbild. Treffen Sie Abmachungen. Und halten auch Sie sich daran.

### → **Loben Sie auch die Kompetenzen, die Ihre Tochter/Ihr Sohn im Umgang mit Medien erlangt**

Unterstützen Sie Ihr Kind in der Aneignung von Medienkompetenz. Kinder, die verantwortungsbewusst handeln und dafür Anerkennung erhalten, werden dies öfters tun.

### → **Informieren Sie sich** wofür Ihr Kind Neue Medien nutzt, und welche Daten sich auf dem Gerät befinden.

## Hinweis:

Verzichten Sie auf heimlichen Kontrollen. Lassen Sie sich die Inhalte zeigen und bleiben Sie im Gespräch.


## Links:

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)



# Taschengeld

## Schritt für Schritt zum eigenen Budget

wittenbach 



# Taschengeld

Ein bewusster Umgang mit Geld ist wichtig. Lernen Kinder und Jugendliche in **Eigenverantwortung** zwischen Konsumwünschen und Ausgaben für den täglichen Bedarf abzuwägen, machen sie damit einen wichtigen Schritt in die Erwachsenenwelt und in die Selbständigkeit.

«Zu berücksichtigen ist nicht allein das Alter, sondern auch der Entwicklungsstand Ihres Kindes.»

## **Gut zu wissen:**

Reines Taschengeld deckt in der Regel nur die Ausgaben fürs Vergnügen ab.

Sollen Kinder und Jugendliche zusätzlich Lebenskosten wie Handyrechnung, öffentlichen Verkehr, Kleider und Kosmetikartikel etc. selbst bezahlen, sollte die monatliche Auszahlung entsprechend erhöht werden.

Ab ca. 12 Jahren verfügen Jugendliche über die nötigen Voraussetzungen, ihr eigenes Geld längerfristig zu verwalten.

«Bei Vergleichen untereinander geben Jugendliche oft einen zu hohen Geldbetrag an, der ihnen zur Verfügung steht.»

## **Empfehlungen:**

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind schrittweise, den selbständigen Umgang mit Geld zu erlernen. Sie als Eltern setzen den Rahmen.
- Handeln Sie zusammen einen fairen Betrag aus, der in das Familienbudget passt.
- Treffen Sie mit Ihrem Kind Abmachungen, welche Ausgaben mit dem Geld gedeckt werden sollen.
- Interessieren Sie sich, wofür das Budget eingesetzt wird. Tauschen Sie sich regelmässig mit Ihrem Kind aus.

## **Links:**

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

[www.jugendlohn.ch](http://www.jugendlohn.ch)

# Hausaufgaben

## Aufgabe fürs Haus?

wittenbach



# Hausaufgaben

Hausaufgaben haben zum Ziel, das Erlernte zu verfestigen und zu vertiefen. Ihr Kind lernt, selbständig zu arbeiten und sich und die Zeit zu organisieren. Hausaufgaben sollen dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche **Vertrauen in sich und ihre Fertigkeiten** gewinnen.

«Verzichten Sie nach dem Lernen  
auf unmittelbaren Medienkonsum –  
das Gelernte bleibt besser haften.»

## **Gut zu wissen:**

Elterliches Interesse an der Schule, am Lernen Ihres Kindes und auch an den Hausaufgaben, wirkt sich dies positiv auf dessen Motivation und Lernerfolg aus. Durch Hausaufgaben erhalten Sie als Eltern einen Einblick in die Schule. Hausaufgaben geben der Lehrperson Informationen zum Wissen und Können Ihres Kindes.

«Schenken Sie Ihrem Kind Zuwendung,  
unabhängig von der Leistung.»

## **Empfehlungen:**

- Finden Sie zusammen mit Ihrem Kind ein Hausaufgabenritual.
- Regelmässige Mini-Pausen helfen, die Konzentration und Motivation länger aufrecht zu erhalten. Hinweis: Primarschulkinder können sich zwischen 15 bis 30 Minuten am Stück konzentrieren.
- Unterstützen Sie aus dem Hintergrund, aber geben Sie nicht die Lösung vor. Loben Sie Ihr Kind konkret und für seinen Einsatz.
- Sie sind Mutter / Vater und keine Hilfslehrer.
- Suchen Sie Kontakt zur Lehrperson, wenn Ihr Kind längere Zeit mit den Hausaufgaben überfordert ist.
- Zusätzliches Üben sollte nur im Rahmen des Hausaufgabenstoffes und in Absprache mit der Lehrperson sein.

A photograph of a DJ performing at a party. The DJ is silhouetted against a bright, warm light source, likely stage lights, creating a strong glow. In the foreground, the silhouettes of several people's hands are raised, suggesting they are dancing or cheering. The overall atmosphere is energetic and festive.

# Ausgang und Party

wittenbach

# Ausgang und Party

Der Wunsch Ihrer Tochter, Ihres Sohns nach Ausgang und Party kann Sie als Eltern vor neue Herausforderungen stellen. Vielleicht sind Sie besorgt Ihr Kind könnte im **Ausgang Risiken** eingehen oder sich mit „falschen“ Leuten treffen.

«Mit Freiheiten und Unabhängigkeiten umzugehen ist eine Fähigkeit, die ihr Kind Schritt für Schritt lernt.»

## **Gut zu wissen:**

Viele Jugendliche gehen in den Ausgang, ohne etwas „Spezielles“ geplant zu haben. Oftmals geht es darum, Zeit mit Gleichaltrigen zu verbringen, zur Gruppe dazugehören und «nichts zu verpassen».

- Interessieren Sie sich, mit wem Ihr Sohn / Ihre Tochter in den Ausgang geht.
- Fragen Sie was erlebt wurde. Respektieren Sie, wenn Ihr Kind nichts dazu sagen möchte. Folgen Sie jedoch Ihrem Bauchgefühl und fragen nochmals nach, falls Sie ein ungutes Gefühl haben.

«Gemeinsam mit dem /der Jugendlichen Abmachungen treffen und klare Regeln aufstellen.»

## **Empfehlungen:**

- Sie als Eltern entscheiden, ob Sie Ihr Kind in den Ausgang oder an eine Party gehen lassen bzw. wann es nach Hause kommt.
- Eine klare und gemeinsame Haltung von Ihnen als Erziehungsberechtigte ist wichtig. Ihr Kind hat Klarheit welche Regel gilt. Formulieren Sie die Folgen bei Einhaltung/Nichteinhaltung der Regeln.
- Treffen Sie Abmachungen zusammen mit dem/der Jugendlichen über Details des Ausgangs. Werden Abmachungen eingehalten, können Sie ihm/ihr mehr Freiheiten und Unabhängigkeiten zugestehen. Entscheidender als das Alter sind dabei die Verhaltensweisen des Jugendlichen (Verantwortungsbewusstsein, Abgrenzen bei heiklen Situationen, Nein sagen zu Suchtmitteln etc.).
- Sprechen Sie frühzeitig über Drogenkonsum wie Zigaretten, Alkohol oder Cannabis, wenn Sie vermuten, dass es ein Thema werden könnte.

## **Links:**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

A young man with dark hair and white earbuds is riding a black bicycle. He is wearing a black t-shirt with the word 'LISBOA' printed on it. The background features a concrete wall covered in graffiti, with trees and a building visible in the distance. A semi-transparent pink overlay is on the right side of the image, containing text.

**Freizeit**

**Freie Zeit?!**

**wittenbach**

# Freizeit

Freizeit ist **selbstbestimmt und dient der Erholung**. Sie ist Ausgleich von Verpflichtungen und Anstrengungen. Freizeit soll freie unbeschwerte Zeit sein, Spass machen, neue Erfahrungen ermöglichen und das Selbstvertrauen stärken.

«Langeweile  
ist der Motor für Kreativität.»

## Gut zu wissen:

Kinder haben ein **Recht auf Ruhe und Freizeit**, auf Spiel und altersgemässe aktive Erholung, sowie auf freie Teilnahme am kulturellen und künstlerischen Leben. (UN-Kinderrechtskonvention, Artikel 31).

«Chillen (mit Kollegen zusammen sein und nichts tun) ist für viele Jugendliche eine sinnvolle Freizeitgestaltung und dient ihrer Erholung.»

## Empfehlungen:

- Finden Sie zusammen heraus, was Ihrem Sohn / Ihrer Tochter gut tut. Nicht alle Kinder und Jugendlichen erholen sich auf die gleiche Weise und haben an denselben Tätigkeiten Spass.
- Ermöglichen Sie gemeinsame Aktivitäten mit Freunden, in der Familie oder im Verein.
- Sie als Eltern sind mit Ihrer Freizeitgestaltung Vorbild.
- Ermöglichen Sie auch unverplante und selbstbestimmte Zeit – Dauerprogramm kann überfordern.
- Interessieren Sie sich für die Hobbies und die Freunde Ihres Kindes. Sie sollten wissen, mit wem und wo es gerne seine Freizeit verbringt.
- Mit dem Älterwerden Ihres Kindes verändern sich auch seine Interessen und Hobbies.

## Links:

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



# Ruhe, Schlaf und Erholung

wittenbach



# Ruhe, Schlaf und Erholung

Ausreichend Schlaf und regelmässige Erholung sind für Kinder und Jugendliche Grundvoraussetzung für die **körperliche und geistige Entwicklung**.

## **Gut zu wissen:**

Der Schlafbedarf ist individuell. Im Durchschnitt brauchen Jugendliche ca. 9 Stunden Schlaf. Im Jugendalter verschiebt sich diese innere Uhr (Schlaf-Wach-Rhythmus) nach hinten. Das heisst, die Jugendlichen werden abends später müde bzw. würden am Morgen gerne länger schlafen. Die Folge: sie sind müde, unkonzentriert, können weniger gut Neues lernen oder Wissen abrufen und Versuchungen widerstehen.

«Zwischen dem 10. Lebensjahr bis zum Erwachsenenalter verschiebt sich die Einschlafzeit um bis zu zwei Stunden nach hinten.»

## **Empfehlungen:**

- Achten Sie auf Regelmässigkeit am Abend: ruhige 1-2 Stunden vor dem Zubettgehen, möglichst regelmässige Zubettgehzeiten
- Gegen die innere Uhr kann man nicht ankämpfen – früher ins Bett schicken führt nicht zu mehr Schlaf
- Achten Sie darauf, dass elektronische Medien kurz vor dem Zubettgehen nicht mehr genutzt werden – das helle Blaulicht hält zusätzlich wach
- Tageslicht, Frühstück oder Bewegung an der frischen Luft wirken gegen die Tagesschläfrigkeit
- Regelmässige Pausen und Erholungszeiten im Alltag unterstützen das Wohlbefinden, die allgemeine Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit

«Energy-Drinks, aufregende Gespräche, intensiver Sport kurz vor dem Schlafengehen aktivieren und machen wach – das Einschlafen dauert länger.»

A silhouette of a person wearing a blue helmet and riding a bicycle on a grassy field. The person is positioned in the center-right of the frame, facing right. The background is a pale, clear sky. A large, semi-transparent pink rectangle is overlaid on the left side of the image, containing the title text. The bottom of the image features a dark purple gradient area with a yellow leaf icon and the brand name.

# Bewegung und Ernährung



wittenbach

# Bewegung und Ernährung

wittenbach



# Bewegung und Ernährung

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind grundlegend für eine **gesunde Entwicklung**. Vernachlässigung kann vielfältige und langfristige Folgen haben und die Lebensqualität einschränken.

«Wer sich gut fühlt, lebt gesünder.  
Und umgekehrt.»

## **Empfehlungen:**

- Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich mindestens eine Stunde täglich bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.
- Unterstützen Sie Ihr Kind zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes (Mein Körper ist stark und ok so, wie er ist), Seien Sie Vorbild.
- Abwechslung in der Bewegung und beim Sport unterstützt eine optimale Entwicklung.

«Auch bei der Gesundheit gilt: Alles im Mass.»

## **Gut zu wissen:**

Der Energie- und Nährstoffbedarf (z.B. Calcium) Jugendlicher ist erhöht – denn der jugendliche Körper ist noch im Wachstum und in der Entwicklung, das braucht Energie.

- 1-2 Liter Flüssigkeit (ungesüsst) über den Tag verteilt löschen den Durst.
- Bei einer ausgewogenen Ernährung liegen auch Fast-Foods drin.
- Snacks und unbewusstes Nebenher-Essen beeinflussen das Sättigungsgefühl.

## **Links:**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)