



## **Empfehlungen für Eltern von Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren:**

**Ausgang und Party  
Alkohol, Tabak, Betäubungsmittel  
Sackgeld und Budget  
TV, Computer, Handy**

Kinder brauchen Grenzen. Kinder brauchen aber auch Freiraum. Nur so können sie sich zu selbstbewussten und starken Persönlichkeiten entwickeln.

Die vorliegenden Empfehlungen sollen Sie dabei unterstützen, Ihrem Kind sowohl Grenzen als auch Freiraum zu geben.

Diskutieren Sie mit Ihrem Kind, lassen Sie es spüren und verstehen, dass Sie nicht ohne Grund Verbote aussprechen oder klare Linien setzen.

**Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen:**

**Wurzeln und Flügel**

## Ausgang

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

- Wohin gehst Du?
- Mit wem triffst Du dich?
- Wie kommst Du wieder nach Hause?
- Uhrzeit abmachen, wann das Kind zu Hause sein muss.

### Empfehlungen für Rückkehrzeiten (ohne Winter)

Alter	7-10 Jahre	bis 14 Jahre	bis 16 Jahre
Sonntag bis Donnerstag (Schulzeit)	18.00 Uhr	20.00 bis 21.00 Uhr	21.00 bis 22.00 Uhr
Freitag und Samstag, und während den Schulferien	19.00 bis 20.00 Uhr	21.00 bis 22.00 Uhr	23.00 bis 24.00 Uhr

Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser.

## Partybesuche

Bevor Sie Ihrem Kind den Besuch einer Party, eines Festes oder eines anderen Anlasses erlauben, lassen Sie sich folgende Fragen beantworten:

- Wer organisiert den Anlass?
- Wo findet der Anlass statt?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Wie ist das Nachhausegehen organisiert? (Weg, Transport, Begleitung)
- Ist die Rückkehrzeit verbindlich vereinbart?

Erklären Sie Ihrem Kind, weshalb es Ihnen wichtig ist, dass diese Fragen beantwortet und die Abmachungen eingehalten werden müssen.

## Party organisieren

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es selber eine Party oder ein Fest organisieren will und legen Sie mit ihrem Kind die altersgerechten Rahmenbedingungen fest.

Es zeigt damit Wille und Einsatz, selber etwas „auf die Beine zu stellen“ und damit Verantwortung zu übernehmen. Erlauben Sie in Ihrer Abwesenheit jedoch keine Party bei Ihnen zu Hause.

## Sackgeld und Budget

Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, mit Geld umzugehen. Geben Sie Ihrem Kind nach Möglichkeit mit dem Schuleintritt regelmässig ein Taschengeld.

Schuljahr	Franken pro Woche	Schuljahr	Franken pro Monat
1. Schuljahr	Fr. 1.00	5./6. Schuljahr	Fr. 25.00 bis 30.00
2. Schuljahr	Fr. 2.00	7./8. Schuljahr	Fr. 30.00 bis 40.00
3. Schuljahr	Fr. 3.00	9./10. Schuljahr	Fr. 40.00 bis 50.00
4. Schuljahr	Fr. 4.00		

### Regeln

- Genau festlegen, wofür das Taschengeld eingesetzt werden kann
- Regelmässig und unaufgefordert auszahlen
- Keine Rechenschaft über jede Ausgabe verlangen
- Nicht als Druck- oder Erziehungsmittel missbrauchen
- Keine Löcher stopfen oder Kredite gewähren
- Wenn Ihr Kind die Lehre beginnt, erstellen Sie zusammen ein Budget

Weiter Informationen finden Sie unter:

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) / [www.my-money.ch](http://www.my-money.ch)  
[www.pro-juventute.ch](http://www.pro-juventute.ch) / [www.147.ch](http://www.147.ch)

## TV, Computer, Internet, Facebook, Smartphones

- Eltern sollen wissen, wann und wie lange ihr Kind vor dem Bildschirm sitzt und welche Inhalte konsumiert werden.

Gesamtzeit TV und Computer-Konsum pro Tag	
6 bis 9-jährig	1.5 Stunden
10 bis 13-jährig	2 Stunden
14 bis 16-jährig	2.5 Stunden

- Ab 14 Jahre: Handeln Sie zusammen mit Ihrem Kind den maximalen Wochenkonsum aus. Die täglichen Anteile können dann vom Kind selbstständig bestimmt und seinem Tagesablauf angepasst werden. Das fördert die Selbstverantwortung sowie die Akzeptanz bei Regelvorgaben.
- Ab 13 Jahren ist es erlaubt ein Facebookkonto zu eröffnen.
- Kein Internetanschluss im Kinderzimmer! TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer.
- Fotos, welche ins Internet gestellt werden, sind **unwiderruflich** im Netz im Umlauf!
- Bildschirme sind keine Babysitter! Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit dem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien. Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

### **3-6-9-12-Faustregel**

Kein Bildschirm unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, kein Internet vor 9 und kein unbeaufsichtigtes Internet vor 12

### **Beachten Sie Altersfreigaben**

Für Filme (jugendundmedien.ch) und Computerspiele (pegi.ch). Kinder unter 13 sollten keine Nachrichtensendungen schauen.

### **Handys**

Vor dem 9. Geburtstag wird ein eigenes Handy nicht empfohlen. Für jüngere Kinder kann ein gemeinsam genutztes Familienhandy sinnvoll sein. Erkundigen Sie sich nach speziellen Kinderhandy-Abos und Jugendschutzeinstellung auf Smartphones (Internet).

Eltern sollten ihrem Kind beim ersten Handy einen sinnvollen Gebrauch und die möglichen Kosten verständlich erklären. In der Schule, im Kino, bei den Hausaufgaben, am Mittagstisch oder im Schlafzimmer - an vielen Orten gilt: Handy auf lautlos und zur Seite legen (Handyfreie Zonen).

### **Computer und Internet**

- Im Kinderzimmer soll kein Internetanschluss sein.
- Der Einstieg ins Internet ist für Kinder ab 9 Jahren in Begleitung der Eltern geeignet.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.
- Bei Games ist auf die Altersfreigaben zu achten. Interessieren Sie sich für die Computerspiele.

### **Facebook, Chat und Co.**

- Facebook und Mitgliedschaften bei anderen Sozialen Netzwerken sind erst für Jugendliche ab 13 Jahren empfehlenswert. Zu beachten sind insbesondere Einstellungen zum Schutz der Privatsphäre.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Alter und Telefonnummer weitergeben darf, ausser wenn es vorher mit Ihnen darüber gesprochen hat.
- Es ist davon abzuraten, dass Kinder unbeaufsichtigt chatten.
- Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) / [www.security4kids.com](http://www.security4kids.com)

### **Weiter Informationen finden Sie unter:**

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch) / [www.jugendschutzbern.ch](http://www.jugendschutzbern.ch) / [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) / [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

## **Alkohol, Tabak, Drogen**

Wer einem Jugendlichen unter 18 Jahren Spirituosen, Tabak, Betäubungsmittel bzw. unter 16 Jahren alkoholische Getränke abgibt, macht sich strafbar (Ausnahme: Erziehungsberechtigte).

### **Alcopops**

Der Verkauf von Alcopops an Minderjährige ist verboten.

Alcopops, wie z.B. Smirnoff Ice, Bacardi Breezer, sind alkoholische Getränke, welche mit Limonade oder anderen Süß- und Aromastoffen versetzt sind. Der Alkoholgehalt beträgt zwischen 5 und 6 Volumenprozent.

### **Wein / Bier**

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

### **Spirituosen**

Die Abgabe und der Verkauf von gebrannten alkoholischen Getränken (Schnaps, Likör usw.) an Jugendliche unter 18 Jahren sind verboten.

### **Zigaretten / Rauchwaren**

Die Abgabe und der Verkauf von Tabak an Jugendliche unter 18 Jahren sind verboten. Bitte unterlassen Sie selbst das Rauchen in geschlossenen Räumen und Fahrzeugen, auch das Passivrauchen ist sehr schädlich!

### **Cannabis / Betäubungsmittel**

Der Konsum und der Handel mit Betäubungsmitteln sind verboten und somit strafbar. Wer Cannabis selber anbaut, macht sich auch strafbar.

### **KO-Tropfen / Liquid Ecstasy**

Keine offenen Getränke von Unbekannten annehmen. Eigene Getränke nicht unbeaufsichtigt lassen. Bei Übelkeit sollte man sich nicht an Unbekannte wenden.

Kontaktadressen:

- Jugend-, Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz Thun, Scheibenstrasse 1, 3600 Thun  
Tel: 033 225 21 21, [www.contactnetz.ch](http://www.contactnetz.ch)
- Kantonale Erziehungsberatung Spiez, Tel. 033 654 90 00, <http://www.erz.be.ch>
- Berner Gesundheit, [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Fachkommission Jugendarbeit Wimmis  
Öffentliche Sicherheit Wimmis

Herbst 2013