

# ELTERNRATGEBER

---

Gemeinde Schöftland



## LIEBE ELTERN

Erziehung ist nicht wie Mathematik. Es gibt keine allgemein gültigen Gesetze, die auf alle Kinder und Situationen angewendet werden können. Sie als Eltern sind Tag für Tag darum bemüht, Ihrem Kind ein sicheres und wohlwollendes Umfeld zu bieten, damit es sich gut entwickeln kann. Mit Liebe geben Sie Ihrem Kind Freiraum, hören ihm zu, setzen Grenzen und sind für Ihr Kind da. Dies verlangt Flexibilität, Zeit, Stärke, Kreativität und zeitweise sicherlich auch viel Kraft.

Dieser Ratgeber soll Ihnen als Orientierung in der Erziehung dienen. Zu den verschiedenen Alltagsthemen erhalten Sie Tipps und auch weiterführende Adressen.

Im Erziehungsalltag brauchen Kinder immer wieder Regeln und verbindliche Abmachungen. Folgende Tipps gibt es zum Aufstellen von Regeln:

- Regeln sollen klar und nachvollziehbar sein.
- Wenn Regeln nicht eingehalten werden, soll dies klare und nachvollziehbare Konsequenzen haben.

- Ausgesprochene/angedrohte Konsequenzen sollen auch umgesetzt werden. Drohen Sie nicht mit Konsequenzen, die Sie nicht bereit sind, umzusetzen.
- Wenn Sie NEIN sagen, bleiben Sie auch dabei.
- Unterstützen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin bei der Erziehung und diskutieren Sie unterschiedliche Meinungen ohne das Beisein Ihrer Kinder.
- Konsequenzen sollen nie in Form von Liebesentzug oder Gewalt umgesetzt werden. Konsequenzen sollen im Zusammenhang mit dem Regelverstoss stehen.
- Kinder und auch Erwachsene sollen sich an die Abmachungen halten.

Wie Heinrich Thiersch sagte:

**«Auf Kinder wirkt das Vorbild, nicht die Kritik.»**

Ein grosser Dank gebührt der Präventionskommission Reinach, die uns erlaubt hat, ihre Vorlage des Elternratgebers zu verwenden.



Vielfalt ist zentra





# INHALTSVERZEICHNIS

Elektronische Medien	6
Ernährung und Bewegung	8
Genuss- und Suchtmittel	9
Hausaufgaben	10
Häusliche Gewalt	11
Heimkehrzeiten	12
Mobbing und Cybermobbing	13
Notfallnummern für Eltern und Kinder	14
Party	15
Schlaf und Sexualität	16
Schulweg	17
Taschengeld	18
Weitere nützliche Adressen/Informationen	19
Impressum	20

# ELEKTRONISCHE MEDIEN

Fernseher, Handy und Computer mit all ihren Programmen und Möglichkeiten sind nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken.

## ZEITEMPFEHLUNGEN DER SUCHTPRÄVENTION AARGAU FÜR DEN GESAMTEN MEDIENKONSUM NACH ALTER

ALTER	«NO-ZOFF.CH» EMPFIEHLT FOLGENDE BILDSCHIRMZEITEN
0 bis 2 Jahre	Keine Bildschirmzeit
3 bis 6 Jahre	Max. 30 Minuten pro Tag in Begleitung Erwachsener
6 bis 9 Jahre	Max. 5 Stunden pro Woche
9 bis 12 Jahre	Max. 7 Stunden pro Woche
12 bis 14 Jahre	Max. pro Tag 2h/pro Woche 14h
14 bis 16 Jahre	Max pro Tag 2.5h/pro Woche 17.5h

## 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? Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber.
- 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.
- Installieren Sie keinen Fernseher oder Computer im Kinderzimmer, wenn Ihr Kind noch nicht 14 Jahre alt ist.
- Beachten Sie die Altersangaben von Filmen, Games, ...
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Fallen im Internet.
- 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-MOBING

Siehe unter Mobbing/Cybermobbing Seite 13.

## HILFREICHE ADRESSEN

### Allgemeines

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)  
[www.saferurfing.ch](http://www.saferurfing.ch)  
[www.internet-abc.de/kinder](http://www.internet-abc.de/kinder)  
[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch)

### Internet-Kinderschutzprogramme

[www.tractive.ch](http://www.tractive.ch)  
[www.kindersicherung.de](http://www.kindersicherung.de)

### Altersbeschränkungen

[www.usk.de](http://www.usk.de)



# ERNÄHRUNG / BEWEGUNG

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

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

## TIPPS FÜR ELTERN

- Essen Sie, wenn möglich, gemeinsam an einem Tisch mit Ihrem Kind.
- Achten Sie beim Essen auf 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.

- 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](http://www.swissmilk.ch)

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

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

# GENUSS- UND SUCHTMITTEL

Sobald es um Suchtmittel und Drogen geht, werden Ängste wach. Alkohol, Tabak, Cannabis usw. 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 diese Themen (siehe Elternbriefe auf der Internetseite [www.suchtschweiz.ch/eltern](http://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 24h Hilfe anbietet.

## HILFREICHE ADRESSEN

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

[www.suchthilfe-ags.ch](http://www.suchthilfe-ags.ch)

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

## BERATUNGSANGEBOTE FÜR ELTERN

Sucht Schweiz Beratungstelefon: 0800 104 104

AGS Suchtberatung: 062 837 60 40

Elternnotruf (24h 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 es den Lernstoff optimal speichern kann.
- Der Fernseher und andere für das Kind störende Lärmquellen sollten ausgeschaltet 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 auch 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

[www.fritzundfraenzi.ch/gesellschaft/8-knackige-hausaufgaben-tipps-fur-eltern/](http://www.fritzundfraenzi.ch/gesellschaft/8-knackige-hausaufgaben-tipps-fur-eltern/)

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.

# HÄUSLICHE GEWALT

## FRAUENHAUS 24H 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](http://www.frauenhaus-ag-so.ch)

### Anlaufstelle für häusliche Gewalt

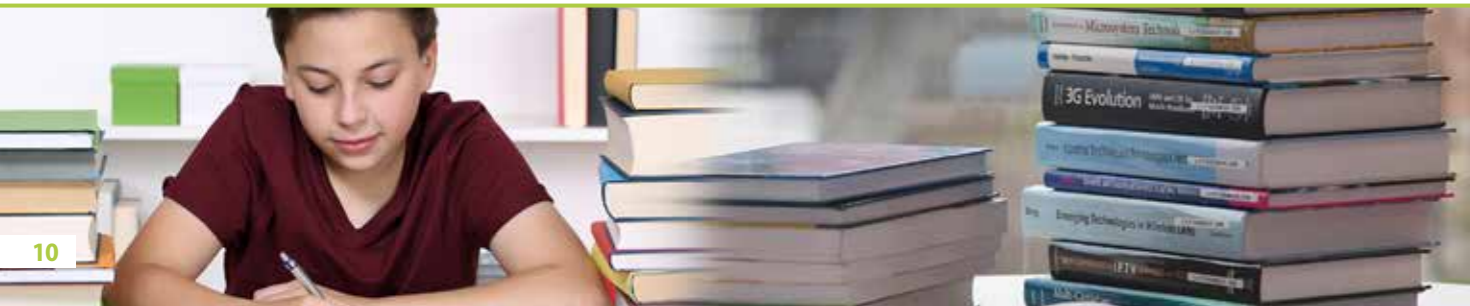
[www.ahg-aargau.ch](http://www.ahg-aargau.ch)

### Informationen zu häuslicher Gewalt

[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) (Stichwort Gewalt)

### Männerhaus ZwüscheHalt Zürich

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



# 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.
- 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 oder eine Einzelperson. Die Wahrscheinlichkeit, dass 1 – 2 Kinder 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, Snapchat 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 zurückbeleidigen oder drohen.

## TIPPS

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

# MOBBING UND CYBERMOBBING

(Wer?, Was?, Wann?).

- Sichern Sie Beweismittel (z.B. Screenshots von Bildschirmen, Ausdruck des Chatverlaufs, SMS speichern, etc.).
- 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 von anderen hochladen, Fotos ohne Genehmigung der abgebildeten Personen hochladen, beleidigen, verleumden, körperlich angreifen, drohen, Fotos von anderen Personen bearbeiten.

## HILFREICHE ADRESSEN

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

## BERATUNG FÜR JUGENDLICHE

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

## BERATUNG FÜR ELTERN

- Schulsozialarbeit der entsprechenden Schule.
- Regionalpolizei.



# PARTY

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

# SCHLAF UND SEXUALITÄT

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 möglichen ersten sexuellen Kontakten über die verschiedenen Verhütungsmittel auf.

- 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. Auf diesen Seiten finden Sie jugendgerechtes Informationsmaterial.

### WIR EMPFEHLEN

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

«Du bist kein Werwolf», Buch von Ralph Caspers, Christine Henning, Daniel Westland

### BERATUNGSSTELLE

[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)





# SCHULWEG

Der selbstständige Schulweg bietet Ihrem Kind vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten und Lerngelegenheiten. Ein Taxidienst der Eltern soll vermieden werden, weil einerseits wichtige Vorteile für die Schülerinnen und Schüler verloren gehen (siehe weiter unten) und andererseits gefährdet der zusätzliche Verkehr in der Umgebung der Schule alle Schülerinnen und Schüler. Wenn nötig begleiten Sie Ihr Kind zu Beginn zu Fuss zur Schule.

## 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](http://www.bfu.ch)  
[www.tcs.ch](http://www.tcs.ch)

## BERATUNGSANGEBOT FÜR ELTERN

Verkehrsinstruktor der Regionalpolizei Schöftland 062 739 16 31

# 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 Taschengeldes die Einführung eines Jugendlohnes. Die Idee des Jugendlohnes ist es, dem/der Jugendlichen monatlich das Geld für Bekleidung, Hobbies 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](http://www.schulden-ag-so.ch/praevention/eltern)  
[www.kinder-cash.ch](http://www.kinder-cash.ch)  
[www.jugendlohn.ch](http://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>



# WEITERE NÜTZLICHE ADRESSEN UND INFOS

Diese Fachstellen können Ihnen weiterhelfen:

## SCHULSOZIALARBEIT DER JEWEILIGEN SCHULE

[www.sch.ch](http://www.sch.ch) (Rubrik Dienste/Schulsozialarbeit)

## SPD- SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST

062 835 40 90

## REGIONALER SOZIALDIENST

062 739 12 62

## GEMEINDE SCHÖFTLAND

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

## MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

[www.mvb-aarauplus.ch](http://www.mvb-aarauplus.ch)

## ELTERNVEREIN ADHS/ADS

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

## ANLAUFSTELLE RADIKALISIERUNG

062 835 21 12

## KINDERSCHUTZGRUPPE KANTONSSPITAL AARAU

062 838 56 16, [www.ksa.ch/kinderschutzgruppe](http://www.ksa.ch/kinderschutzgruppe)

## BERATUNGSSTELLE FAMILIE, PAARE, JUGEND

[www.beratungsstelle-zofingen.ch](http://www.beratungsstelle-zofingen.ch)

## KINDERTAGESSTÄTTEN / TAGESFAMILIEN

<http://www.schoeftland.ch/de/soziales/organisationen/>

## MITTAGSTISCH

[www.sch.ch](http://www.sch.ch) (Rubrik Infos/Mittagstisch)

Wichtige Telefonnummern und Links, die Ihnen im Notfall helfen:

## ELTERNNOTRUF

24h Notrufnummer bei Erziehungsfragen

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

0848 35 45 55

## TELEFON 147

24h Notrufnummer bei Problemen (für Kinder & Jugendliche)

[www.147.ch](http://www.147.ch)

147

## DIE DARGEBOTENE HAND 143

24h Notrufnummer bei Problemen (für Erwachsene)

143

## ZAKJ

Bei psychiatrischen Notfällen Ihres Kindes

056 462 20 10

## AGS SUCHTBERATUNG

Beratungsstelle für Sucht- und Drogenprobleme Aarau

062 837 60 40

## FRAUENHAUS

24h Hotline

062 823 86 00

# NOTFALLNUMMERN

## MÄNNERHAUS ZWÜSCHEHALT

056 552 08 70

## ANLAUFSTELLE HÄUSLICHE GEWALT

062 550 20 20

## SANITÄTSNOTRUF

144

## REGA

1414

## REGIONALPOLIZEI ZOFINGEN

062 745 12 00

## REGIONALPOLIZEI SCHÖFTLAND

062 739 16 31

## POLIZEINOTRUF

117

## FEUERWEHRNOTRUF

118

## TOXIKOLOGISCHES ZENTRUM

Bei Vergiftungen und Drogennotfällen

145

## APOTHEKEN NOTFALLDIENST

0800 300 001



## IMPRESSUM

### Herausgeber

Gemeinde und Schule Schöftland

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

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

© Präventionskommission «Reinach handelt» 2015