

Familienratgeber GEMEINDE Neuenhof



Impressum:

Herausgeber:

Gemeindeverwaltung
Zürcherstrasse 107
5432 Neuenhof
Telefon 056 416 21 11
www.neuenhof.ch

Informationen, Ergänzungen und Änderungen:
jugendarbeit@neuenhof.ch

Layout: Oliver Lamm

Onlineausgabe
Neuenhof, im Februar 2024

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Die sozialen Dienste, Umfeld Schule Neuenhof, haben diesen Ratgeber erstellt. Im Fokus unseres Engagements sind das Wohl, sowie die bestmögliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen in unserer Gemeinde.

Auf Wunsch ist dieser Ratgeber in Papierform bei der Gemeinde Neuenhof erhältlich.

Die elektronische Ausgabe wird periodisch aktualisiert.

Die Angaben in dieser Broschüre erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Angelehnt an den Familienratgeber von Wohlen, Seon & Merenschwand.

Neuenhof, im April 2023

Inhaltsverzeichnis

1.	Sicherheit & Jugendpolizei	3
2.	Regeln & Konsequenzen	4
3.	Elektronische Medien	5
4.	Freizeit & Ausgang	7
5.	Heimkehrzeiten	8
6.	Finanzen, Taschengeld & Jugendlohn	8
7.	Gesundheit & Schlaf	10
8.	Genuss- & Suchtmittel	11
9.	Schule	13
10.	Unterstützung & Fachstellen	14
11.	Angebote in Neuenhof	15



Die Eltern und Erziehungsberechtigten haben in den verschiedenen Entwicklungsphasen der Kinder eine tragende Rolle und übernehmen Verantwortung.

Dies ist eine spannende und zugleich herausfordernde Aufgabe.

1. Sicherheit & Jugendpolizei

Jugendgesetz

Für Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren gilt ein spezielles Strafrecht – das Jugendstrafrecht. Das Jugendstrafrecht setzt sich aus dem Jugendstrafgesetz (JStG) und der Jugendstrafprozessordnung (JStPO) zusammen.

Wegleitend für die Anwendung dieses Gesetzes sind der Schutz und die Erziehung des Jugendlichen.

Den Lebens- und Familienverhältnissen des Jugendlichen sowie der Entwicklung seiner Persönlichkeit ist besondere Beachtung zu schenken.

Kinder sind ab dem 10. Lebensjahr strafmündig.

Jüngere Kinder sind somit nicht strafmündig. Ob eine Reaktion auf die Straftat eines noch nicht 10-jährigen Kindes nötig ist, liegt in der Kompetenz der Eltern. Allenfalls kann die Kinderschutzbehörde eine Kinderschutzmassnahme anordnen.

Solange sie unmündig (noch nicht 18-jährig) sind, stehen Kinder unter elterlicher Sorge. Diese umfasst die gesetzliche Pflicht und das gesetzliche Recht, für das minderjährige Kind nötige Entscheidungen zu treffen, es zu erziehen, zu vertreten, seine Finanzen zu verwalten und seinen Aufenthaltsort zu bestimmen.

Das Internet ist kein rechtsfreier Raum

Das Herunterladen, Herstellen oder Weitergeben harter pornografischer oder gewalttätiger Inhalte auf einem Mobiltelefon oder PC ist strafbar. Auch die Weitergabe von weicher Pornografie an Jugendliche unter 16 Jahren ist verboten. Die verwendeten Geräte (Handys samt SIM-Karte etc.) werden auf jeden Fall sichergestellt und der Jugendanwaltschaft übergeben.

Erziehung kommt vor Strafe

Im schweizerischen Jugendstrafrecht geht es in erster Linie um den Schutz und die Erziehung der Jugendlichen. Deshalb werden sie häufig nicht im eigentlichen Sinne bestraft, sondern es werden erzieherische und/oder therapeutische Massnahmen angeordnet.

Häusliche Gewalt

Gewalt gibt es in unterschiedlichen Formen: körperliche, seelische, wirtschaftliche, soziale oder sexuelle. Sie kann überall vorkommen, am häufigsten aber im eigenen Zuhause. Man spricht von Häuslicher Gewalt, wenn Personen in einer bestehenden oder aufgelösten Ehe, Partnerschaft oder Familie Gewalt ausüben oder androhen. Die Anlaufstelle gegen

Häusliche Gewalt AHG begleitet und berät sowohl gewaltbetroffene als auch gewaltausübende Personen sowie beteiligte oder besorgte Dritte, wie zum Beispiel Familienangehörige, Bezugspersonen, Vorgesetzte oder Personen aus der Nachbarschaft.

Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau

Telefon: 062 550 20 20

E-Mail: info@ahg-aargau.ch

www.ahg-aargau.ch

Montag bis Freitag 8.30-12.00 Uhr und 13.30-16.30 Uhr
(Im Notfall rufen Sie die Polizei 117)

Hier erfahren Sie mehr:

www.projuventute.ch | www.tschau.ch

Diverse Informationen und Merkblätter zur polizeilichen Präventionsarbeit und verwandter Themen | www.skppsc.ch

Sich in Grenzbereichen bewegen, Grenzen ausreizen, Grenzen sprengen, Grenzen überschreiten, zu weit gehen, sich strafbar machen...

Diese Themen beschäftigen Jugendliche; Lehrerinnen und Lehrer werden damit konfrontiert. Was ist tolerierbar? Was gehört zur Entwicklung der jungen Menschen? Wo wird es gefährlich? Und wo setzt das Strafgesetzbuch Grenzen?

Ziele der Jugendpolizei

Die Jugendpolizei ist die Anlaufstelle für Fragen rund um die Jugendprävention und die Jugendkriminalität. Die Sachbearbeiter der Jugendpolizei sind Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche sowie für Eltern, Lehrer, Schulleiter und Institutionen.

Die Jugendpolizei ist immer wieder an den Treffpunkten der Jugendlichen in den Gemeinden oder in den Jugendtreffs im Einsatzgebiet der Regionalpolizei Wettingen-Limmattal anzutreffen. Darüber hinaus gibt es eine enge Zusammenarbeit mit den Jugendorganisationen und für die Fallbearbeitung mit der Kantonspolizei Aargau.

Jugendpolizei Kontakt:

Jugendpolizei Wettingen

c/o Regionalpolizei Wettingen-Limmattal

Landstrasse 89

5430 Wettingen

Tel: 056 417 92 00

E-Mail: wettingen.jugendpolizei@repol.ag.ch

2. Regeln & Konsequenzen

Dieses Thema bereitet vielen Mühe – bin ich zu nachgiebig? – oder zu streng? Je nach Erziehung wird hier verschieden gehandelt. Es wird empfohlen, gemeinsam mit den Kindern Regeln und Konsequenzen aufzustellen. Das ist ein wichtiger Lernfaktor für das spätere Leben. Der Alltag in unserer Gesellschaft ist geprägt von Regeln bzw. Gesetzen und deren Strafen bzw. Konsequenzen. Folgende Punkte sind zu beachten: Von klein auf den Kindern Regeln aufzeigen und Struktur bieten. Bereits ab dem 1. Lebensjahr werden Regeln und gewünschtes Verhalten in einem bestimmten Grad verstanden. Sind die Kinder älter, ist es sinnvoll, gemeinsame Regeln und deren Konsequenzen bei Nichteinhalten miteinander zu vereinbaren. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie diese Regeln für wichtig erachten. Mit dem gegenseitigen Verständnis, kann bereits viel erreicht werden.

- Zusammen abgemachte Regeln ersichtlich machen, z.B. am Kühlschrank oder an einer Magnettafel.
- Realistische Regeln vereinbaren und nur Konsequenzen vereinbaren, die man auch durchzusetzen kann (Vorbildfunktion).
- Erstellen Sie nicht zu viele Regeln auf einmal. Legen Sie Schwerpunkte fest. Konsequenzen wie vereinbart zeitnah am Ereignis durchführen.
- Im Affekt ausgesprochene Konsequenzen, welche das Mass übertreffen, bei einem ruhigen Gespräch rückgängig machen. Auch Eltern machen Fehler und sollen diese zugeben.
- Während eines Streits ist es nicht sinnvoll über die Regeln zu diskutieren. Zuerst diese umsetzen und dann später in einem ruhigen Moment diese allenfalls überdenken.
- Lob nicht vergessen! Es sollte echt sein, Kinder merken schnell, wenn Lob nur gespielt ist.

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind eine positive Verhaltensweise erlernt, loben Sie es besonders, wenn es diese erwünschte Verhaltensweise zeigt. Wenn Ihr Kind z.B. seine Aufgaben selbstständig machen soll, loben und belohnen Sie es besonders dann, wenn es die Aufgaben selber gemacht hat.

Dies wird das gewünschte Verhalten des Kindes immer mehr verstärken.

Wichtig:

Wenn Sie Ihr Kind für Dinge loben und belohnen, die es von sich aus sowieso immer tut, führt dies aber zu einem negativen Effekt. Das Kind wartet dann nur noch auf die Belohnung. Ein gesunder Mittelweg wird hier empfohlen.

Eine Familienkonferenz kann helfen zu besprechen, wie die vergangene Woche wahrgenommen wurde. Wurden die Regeln eingehalten? Wenn notwendig, können sogleich bei der Familienkonferenz neue Regeln aufgestellt werden. Die Vorbildfunktion ist nach wie vor etwas sehr

Elementares. Was die Eltern vorleben, können die Kinder viel besser als Regeln annehmen.

3. Elektronische Medien

Wie viel Zeit verbringt mein Kind jeden Tag mit elektronischen Medien? Welche Inhalte werden konsumiert? Diese Fragen sollten Sie sich stellen. Sie sollten wissen, wann Ihre Kinder wie viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen und welche Inhalte konsumiert werden. Informieren Sie sich über die Gefahren im Internet und sprechen Sie mit Ihren Kindern. Inhalte müssen altersgerecht sein. Erstellen Sie ein Zeitraster für die Benutzung von Computern, Handy, TV sowie Spielkonsolen pro Tag.

Empfohlene Bildschirmzeiten pro Tag

Alter	Minuten im Tag:
Bis Kindergarten	Keine Bildschirmzeit
Ab 6 Jahre	30 Minuten
Ab 9 Jahre	1 Stunde
10 bis 13 Jahre	1,5 Stunden
Ab 14 Jahre	2 Stunden

Wichtig:

Begleiten Sie Ihre Kinder beim Gebrauch von elektronischen Medien. Achten Sie auf Altersfreigaben von Filmen und Spielen. Kindersender heisst nicht automatisch altersgerecht.

- Achten Sie darauf mitzubekommen was Ihr Kind im Internet tut und konsumiert.

- Halten Sie Kinderschutzprogramme und Filter aktiv.
- Stellen Sie gemeinsame Regeln auf und achten Sie auf deren Einhaltung. (Geheimhaltung persönlicher Daten, erlaubte Websites, keine ehrverletzenden Einträge in den sozialen Medien etc.)
- Bedenken Sie, dass Handys heutzutage auch als Zugang fürs Internet, als Videospiele, als Fernseher oder Spielkonsole benutzt werden können.

Soziale Netzwerke

- Genau hinschauen, wie sich Ihr Kind im Internet präsentiert und welche Informationen es von sich preisgibt.
- Darauf achten, dass Ihr Kind keine Fotos von sich oder anderen ins Internet stellt, oder solche die unangemessen sind (Recht am Eigenen Bild).
- Lassen Sie sich erklären, wie das Ganze funktioniert.

Versuchen Sie, Ihren Kindern spannende Alternativen anzubieten. Unternehmen Sie etwas gemeinsam mit ihnen.

Handy

In der Regel brauchen Kinder bis zur Oberstufe kein eigenes Handy. Wenn Sie Ihrem Kind ein eigenes Handy ermöglichen, bedenken Sie Folgendes:

- Was soll das Handy können?
- Wie setzt Ihr Kind das Handy ein?
- Wer kommt für die Kosten auf? Werden diese auch beim Taschengeld berücksichtigt?
- Wo liegt das Kostenlimit pro Monat?
- Prepaid-Abos oder Abonnemente mit einem fixen Preis für Kinder und Jugendliche sind vorzuziehen. Rechnen Sie diese Beträge auch ins Taschengeld ein. Achten Sie auf Kostenfallen

wie Roaminggebühren, die bei Ferien im Ausland anfallen können.

- Machen Sie mit Ihrem Kind ab, wie Sie die Inhalte auf dem Handy von Zeit zu Zeit kontrollieren, ohne die Privatsphäre Ihres Kindes zu verletzen.
- Machen Sie mit Ihrem Kind je nach Alter genau ab, wo das Handy gelagert wird, wenn die Kinder schlafen gehen.

Recht am eigenen Bild

Heutzutage sind fast alle Handys auch zugleich Video- und Fotokamera, mit welchen Fotos und Filme umgehend aufs Internet geladen werden können.

Missbrauch des Handys für solche Zwecke kann strafrechtliche Folgen nach sich ziehen, wenn mit Fotos oder Filmen gegen den Persönlichkeitsschutz verstossen wird, da jede Person das Recht am eigenen Bild hat.

Vorbildfunktion

Nehmen Sie als Eltern eine Vorbildrolle ein. Lassen Sie das Handy beim gemeinsamen Essen nicht auf dem Tisch liegen.

Zeigen Sie Ihren Kindern Alternativen zu den Handys, Computern, TV oder Videospiele auf. Nehmen Sie aktiv daran teil.

Es ist wichtig, genau zu verstehen, dass Handys und Computer aller Art keine Erzieher sind. Man kann sie jedoch als Hilfsmittel einsetzen. Sie ersetzen aber keineswegs die Beziehung und Erziehung von Eltern zu Ihren Kindern.

Hier erfahren Sie mehr:

www.jugendundmedien.ch | www.security4kids.ch | <http://www.skppsc.ch> | www.zischtig.ch

4. Freizeit & Ausgang

Freizeit

Eine gute und sinnvolle Freizeitgestaltung – wie zum Beispiel Ausflüge mit der Familie am Wochenende, Sportvereine, Sportclubs, musikalische Angebote, Instrumentalunterricht, Tanzkurse oder Jugendtreffs – ist eine mögliche Vorbeugung gegen Sucht, Gewalt und ein Abrutschen in dubiose Kreise.

Eigene Freizeit, speziell in nicht von Erwachsenen organisierten Gefässen, ist ein wichtiger Lern- und Erfahrungsraum für Kinder und Jugendliche. Sie lernen und entwickeln in ihr spielerisch und realitätsnah:

- Sozialkompetenz
- Eigene Ideen und Kreativität
- Verantwortung zu übernehmen

Wichtig ist es also, Kinder und Jugendliche bei der Organisation ihrer eigenen Freizeit zu fördern und zu begleiten, sie aber auch nicht ständig zu beaufsichtigen und zu überwachen. Dieses Loslassen und Verantwortung übertragen ist auch eine wichtige Lernerfahrung für Eltern.

Loslassen will gelernt sein, dies hilft und wirkt einem extremen Bruch vorzubeugen, wenn Jugendliche später von zu Hause ausziehen.

Es hilft, wenn die Rahmenbedingungen für Freizeit und Ausgang gemeinsam verbindlich geklärt werden. Zum Beispiel ob noch Hausaufgaben vor den Freizeitaktivitäten erledigt werden müssen oder die Erreichbarkeit bei Abwesenheit und wieviel im Voraus für den Ausgang gefragt werden muss etc.

Wichtig ist, dass Rahmenbedingungen transparent sind und von beiden Elternteilen gleich getragen werden. Es bietet sich zum Beispiel an, eine

grössere «Familienkonferenz» durchzuführen, an der solche Themen geklärt werden, danach kleinere wöchentliche Familienkonferenzen, z.B. jeweils am Donnerstag durchzuführen, wo etwa die Pläne für das Wochenende besprochen werden können.

Ausgang

Geht ihr Kind von zu Hause weg, stellen sie ihm folgende Fragen:

- Wohin gehst du?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann bist du wieder zu Hause?

Kinder im Vorschulalter sollten Sie begleiten oder von einer erwachsenen Person beaufsichtigen lassen.

Partys

Wenn Ihr Kind eine Party oder einen Anlass besucht, stellen Sie folgende Fragen:

- Wer organisiert die Veranstaltung und wo findet sie statt?
- Für wen ist der Anlass vorgesehen? (Altersgruppe)
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung? (Telefonnummer)
- Wie lange dauert der Anlass? (verbindliche Rückkehrzeit)
- Wie kommst du nach Hause und mit wem?
- Wie bist du erreichbar? (Handy)

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, wenn es selber eine Party organisieren möchte und stellen Sie klare, verbindliche Regeln auf:

- In Ihrer Abwesenheit und ohne Absprache, keine Partys in Ihrem Heim erlauben.

- Verantwortung delegieren und je nach Alter die Aufsicht für den Anlass übernehmen.
- Ihr Kind bei der Gestaltung einer Einladung unterstützen.
- Zusammen mit Ihrem Kind den Kreis der Eingeladenen festlegen.
- Klare Richtlinien für den Umgang mit Alkohol und Rauchwaren festlegen und alle anderen Arten von Drogen verbieten.
- Von Ihrem Kind eine Absprache mit den Nachbarn verlangen.
- Das Aufräumen im Voraus organisieren lassen.

5. Heimkehrzeiten

Wichtig ist es, die Heimkehrzeit und die Konsequenzen bei Nichteinhaltung im Voraus klar abzumachen. Es stellt sich auch die Frage, was denn «zu spät» ist. Werden schon bei einer Verspätung von zehn Minuten die vollen Konsequenzen gezogen oder gibt es eine Abstufung? Auch wie man nach Hause kommt, auf welchem Weg und mit wem zusammen sollte im Voraus geklärt werden. Was passiert, wenn man den Bus verpasst?

Es ist wichtig, mit dem Kind die genauen Ausgangszeiten zu besprechen. Ihr Kind soll zuerst seine Vorstellungen äussern. Vielleicht will Ihr Kind gar nicht so viel Ausgang oder es ist mit relativ wenig zufrieden. Die folgenden Angaben sind als Orientierung gedacht. Zu berücksichtigen sind auch Hausaufgabenzeiten, Trainings und Umstellungen der Winter- und Sommerzeiten. Es empfiehlt sich, gemeinsam mit Ihrem Kind einen Plan zu erstellen, den Sie klar ersichtlich aufhängen können. Bezüglich der Einhaltung der abgemachten Zeiten, unbedingt konsequent sein (beide Elternteile).

Heimkehrzeiten

Alter	Unter der Woche	Freitag / Samstag
unter 10 Jahren	18 Uhr	18 Uhr
11 bis 12 Jahre	19 Uhr	20 Uhr
13 bis 14 Jahre	20 Uhr	22 Uhr
15 Jahre	21 Uhr	23 Uhr
ab 16 Jahren	Abmachungen treffen	Abmachungen treffen

6. Finanzen, Taschengeld & Jugendlohn

Es ist sinnvoll den Kindern Taschengeld zu geben, denn nur wer Geld zur Verfügung hat, kann lernen, damit richtig umzugehen. Jedoch ist niemand verpflichtet Taschengeld zu geben. Eltern und Kinder vereinbaren gemeinsam, wofür das Geld eingesetzt wird.

Es ist sinnvoll bis zur vierten Klasse das Taschengeld wöchentlich, anschliessend monatlich auszuzahlen.

So lernen die Kinder schrittweise, sich das Geld einzuteilen.

Die beste Vorbeugung gegen die Verschuldung von Kindern und Jugendlichen ist, dass sie lernen mit dem Geld, welches sie zur Verfügung haben, eine Woche oder einen Monat auszukommen. Wir empfehlen, keine Vorschüsse auf Taschengeld zu geben. Erstellen Sie am besten mit Ihrem Kind zusammen einen Budgetplan. Beachten Sie dabei das gesamte Familienbudget. Zeigen Sie Ihrem Kind wie man Geld einteilt und Rückstellungen für Wünsche macht, also spart.

Unsere Tipps

- Taschengeld regelmässig auszuzahlen
- Keine Rechenschaft über die Ausgaben verlangen
- Taschengeld nicht als Druck- oder Erziehungsmittel verwenden

Pro Woche

1. Schuljahr	Fr. 1.00 – 2.00
2. Schuljahr	Fr. 2.00 – 3.00
3. Schuljahr	Fr. 3.00 – 4.00
4. Schuljahr	Fr. 4.00 – 5.00

Pro Monat

5./6. Schuljahr	Fr. 20.00 – 25.00
7./8. Schuljahr	Fr. 25.00 – 40.00
9./10. Schuljahr	Fr. 40.00 – 60.00

Empfehlung von www.budgetberatung.ch

Erweitertes Taschengeld / Jugendlohn

Ab der Oberstufe kann schrittweise ein erweitertes Taschengeld bzw. ein Jugendlohn vereinbart werden. Diese Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

Pro Monat

Taschengeld	Fr. 30.00 – 80.00
Handy	Fr. 10.00 – 30.00

Schuhe, Kleider (auch Unterwäsche und Socken)	Fr. 70.00 – 80.00
Coiffeur, Körperpflege, Hygiene	Fr. 30.00 – 40.00
Velo, Mofa	Fr. 10.00 – 30.00
Schulmaterial	Fr. 10.00

Nach Aufwand:

– Auswärtige Verpflegung	Fr. 10.00 (pro Tag)
– Fahrkosten (Abos), Lehrmittel, Exkursionen, Lager, Sport	je nach Aufwand

Hier erfahren Sie mehr:

www.jugendlohn.ch

Geldsorgen, Schulden, Betreuung, Lohnpfändung, Privatkonkurs, Verlustscheine?

Die unten aufgeführten gemeinnützigen Fachstellen für Schuldenberatung bieten spezialisierte Beratung und Begleitung an für Personen, die Verschuldungsrisiken ausgesetzt oder bereits überschuldet sind.

Wenden Sie sich an die Fachstelle in Ihrer Region.

Die Verbandsmitglieder von Schuldenberatung Schweiz verpflichten sich, die vom Dachverband festgelegten methodischen Richtlinien in ihrer Beratungspraxis umzusetzen.

Budget Beratung

Soziale Dienste Neuenhof

Tel: 056 416 21 80 oder sozialdienst@neuenhof.ch

Caritas Aargau
Laurenzenvorstadt 80
5000 Aarau
Tel. 062 822 90 10, Fax 062 822 63 05
box@caritas-aargau.ch
www.caritas-aargau.ch

Schuldenberatung Aargau – Solothurn
Effingerweg 12
5000 Aarau
Tel. 062 822 82 11, Fax 062 822 82 20
info@schulden-ag-so.ch
<http://www.schulden-ag-so.ch>

7. Gesundheit & Schlaf

Schlafbedarf von Kindern und Jugendlichen

Durchschnittliches Alter	Schlafbedürfnis pro Tag
1–2 Jahre	12–15 Stunden
2–5 Jahre	11–13 Stunden
6–10 Jahre	9–11 Stunden
11–14 Jahre	8–10 Stunden
Ab 14 Jahren	8 Stunden

Gönnen Sie Ihrem Kind genug Schlaf. Setzen Sie Grenzen.

Schlafmangel hat bei Kindern und Jugendlichen negative Auswirkungen auf schulische Leistungen!

Gemeinsames Essen

Die Wichtigkeit des gemeinsamen Essens am Familientisch ist nicht zu unterschätzen. Es werden wichtige Tages- sowie Wochenthemen besprochen.

Probleme können diskutiert und somit auch geklärt werden. Das gegenseitige Zuhören ist ein wichtiger Teil am Esstisch. Meinungen und Vorschläge können ausgetauscht werden. Der Termin- oder Wochenplan kann besprochen werden. Hierbei können Kinder auch aktiv mithelfen. Tischdecken, abräumen, Geschirrspüler ein- und ausräumen.

Eltern sollten gute Zuhörer sein und für die Probleme und Situationen ihrer Kinder Verständnis aufbringen. Oftmals haben Kinder einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Essen: Wie viel? Was? Wann?

Die Menge, die Inhaltsstoffe und der Zeitpunkt sind entscheidend um die richtige Balance zu finden, und um das Gewicht und die Gesundheit optimal zu halten. Ausgewogenes und gesundes Essen sollte gemeinsam gepflegt werden.

Mahlzeiten

Das Frühstück wird allgemein noch als die wichtigste Mahlzeit im Tag angesehen. Doch nicht alle Kinder und Jugendlichen möchten oder können am Morgen viel oder überhaupt etwas Essen. Wenn kein Frühstück eingenommen wird von den Kindern, kann dies mit einem Znüni nachgeholt werden. Dabei gilt es, möglichst gesunde Zwischenmahlzeiten zu sich zu nehmen.

Verschiedene Ideen dazu finden Sie unter:

www.swissmilk.ch | www.znunibox.ch | www.pausenbrot.ch

Bewegung

Bewegung kann sehr leicht zu Hause gefördert werden. Kinder und Jugendliche können in verschiedene Haus- und Gartenarbeiten eingespannt werden und damit auch gleich ihr Verantwortungsgefühl steigern.

Gemeinsame Aktivitäten im Garten oder kindergerechte Ausflüge (Laufen, Velotouren etc.) fördern die Bewegung ebenfalls.

Um Kindern und Jugendlichen zusätzliche Bewegung sowie Freundschaften zu ermöglichen und diese zu fördern, bieten die Vereine im Dorf und in der näheren Umgebung optimale Gelegenheiten.

Die Vereine bieten soziale Strukturen sowie ein breites Angebot mit verschiedenen sportlichen Möglichkeiten an.

Die Begleitung durch die Eltern und die positive Förderung durch eine Vorbildfunktion kann sich auf ihre Kinder sowie Jugendliche im Alltag auswirken.

Wie viel Zeit investiere ich in meine Hobbys? Was ist es mir wert?

Man sollte sich unbedingt auch ungeplante Freizeit offenlassen.

Zeigen Sie Ihren Kindern auch Alternativen auf. Immer wieder wichtig sind Fahrgemeinschaften. Vereine sind dabei auf die Eltern als zusätzliche Helfer angewiesen. Es lohnt sich daher, Fahrgemeinschaften zu bilden. Die Kinder und Jugendlichen können so bereits im Auto wichtige Themen besprechen und sich austauschen.

Offene Gespräche

Besprechen Sie mit Ihrem Kind aktuelle Themen wie z.B. den Schulalltag, Sucht, Umgang mit Geld, Freundschaft, Sexualität und Verhütung. Sie können dazu auch Fachpersonen beiziehen oder sich vorgängig beraten lassen.

8. Genuss- & Suchtmittel

Es gibt ganz verschiedene Arten von Suchtmitteln wie Alkohol, Drogen, Medikamente (z.B. auch Hustensirup oder Schmerzmittel), bis zu Verhaltensüchten wie Glücksspiel-, Game-, Social Media- und Mager- oder Bodybuilding-Sucht. Die Auswirkungen dieser Substanzen, Verhaltensweisen oder Medien auf die körperliche und seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind ganz unterschiedlich und je nach Mittel auch von der Form des Konsums abhängig.

Charakteristisch für Suchtverhalten ist ein starkes Verlangen, das Suchtmittel zu gebrauchen, ein Kontrollverlust über den Gebrauch, eine Steigerung des Gebrauchs, eine Einengung der Interessen auf das Suchtmittel, Symptome wie z.B. Nervosität, wenn das Suchtmittel nicht benutzt wird (Entzugserscheinungen) und ein anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen. Nicht alle diese Anzeichen müssen vorliegen, damit von einer Sucht gesprochen wird. Der Weg zu einem Suchtverhalten ist nicht immer der Gleiche. Sucht kann auch ein Symptom für Probleme in anderen Bereichen sein, zum Beispiel Zukunftsängste, Identitätskrisen oder Probleme in der Schule.

Folgende Faktoren fördern eine gesunde Entwicklung:

- Positive Vorbilder
- Selbstvertrauen und Einfühlungsvermögen
- Mit Stress gut umgehen
- Probleme lösen können
- Frustsituationen aushalten können
- Selbstbestimmung, kritisches Denken und Kommunikation
- Erfüllende Freizeitgestaltung und sinnvolle Lebensperspektiven
- Langeweile aushalten können

- Nein sagen können, auch wenn alle eine andere Meinung haben, dies wird auch sozial gelernt. Es ist für Kinder wichtig, zu erfahren, dass es okay ist, eine andere Meinung als die Mehrheit zu haben. (Ermöglichen Sie auch solche Lernerfahrungen innerhalb der Familie).

Eine mögliche Art, um die Ursache auffälligen Verhaltens herauszufinden, ist direkt mit Ihrem Kind über seine Sorgen zu sprechen. Wählen Sie einen passenden Augenblick für ein Gespräch. Was dabei wirklich zählt, sind das Zuhören und das gegenseitige Vertrauen. Dies kostet Sie als Eltern manchmal Zeit. Es lohnt sich, diese Zeit zu investieren, denn Ihr Kind wird dadurch merken, dass Sie wirklich interessiert an ihm sind, was wiederum das Vertrauen ihres Kindes in Sie als Eltern stärkt. Suchen Sie Beratung und stellen Sie Fragen, wenn Suchtverhalten zum Thema wird!

Gesetzlich gilt: Kein Verkauf und Konsum von Alkohol unter 16 Jahren.

Kein Verkauf und Konsum von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Gin, Whiskey, etc.) unter 18 Jahren. Kein Verkauf und Konsum von Drogen generell, da dies gemäss Bestäubungsmittelgesetz strafbar ist.

Der Umgang, den Kinder und Jugendliche später mit Genuss- und Suchtmitteln haben werden, wird stark geprägt vom vorgelebten Verhalten in der Familie, der Verwandtschaft, von Bezugspersonen und auch von der Gesellschaft. Es gilt also auch, zu reflektieren, wie z.B. Alkohol in der Familie dazugehört, bei Vereinen, beim Dorffest etc. Wenn es zum Beispiel immer dann lustig ist am Familientisch, wenn viele Flaschen auf dem Tisch stehen, nehmen das Kinder auch wahr.

Vertrauen, Verständnis, Zeit zum Zuhören, sowie Offenheit sind wichtig.

Aufklärung zu den verschiedenen Themen ist oftmals viel besser als Verbote auszusprechen. Denken Sie daran, dass auch elektronische Medien zu einer Sucht führen können.

Grundsätzlich sind Süchte und Suchtverhalten ein schwieriges Thema und

es ist ganz normal, dass dieses Thema überfordern kann. Es ist wichtig, in solchen Situationen nicht zu blockieren. Informieren sie sich und führen sie Gespräche mit anderen Eltern. Gehen sie bei Bedarf auf Fachstellen zu. Auch die Jugendarbeit kann weiterhelfen.

Verdacht auf Drogenkonsum

Folgende Hinweise auf Drogenkonsum sind nicht eindeutig und können somit nur als Anzeichen dienen:

- Starke Gefühlsschwankungen
- Veränderungen im Freundeskreis
- Veränderung des Freizeitverhaltens
- Verschlechterung der schulischen Leistungen

Diese Auffälligkeiten können auch im Zusammenhang mit der Pubertät, Liebeskummer, Übermüdung oder mit persönlichen Problemen auftreten.

Nehmen Sie die Anzeichen dennoch ernst und suchen Sie das offene Gespräch zu Ihrem Kind. Nur so können Sie Vertrauen aufbauen. Falls sich herausstellt, dass Ihr Kind Drogen konsumiert, sollten Sie das Kind nicht beschuldigen oder Drohungen aussprechen. Stattdessen können Sie sich an eine Fachstelle wenden.

Beratungszentrum Baden

Jugend- Sucht- Beratung, Früherkennung

Kinder und Familie

Mellingerstrasse 30, 5400 Baden

Telefon: 056 200 55 77

<https://bzbplus.ch/>

9. Schule

Folgende Grundsätze sind wichtig, damit sich Ihr Kind in der Schule positiv entwickeln kann:

- Eltern und Lehrpersonen unterstützen sich gegenseitig bei der Lernförderung des Kindes.
- Eltern und Lehrpersonen pflegen einen respektvollen, ehrlichen und offenen Umgang miteinander.
- Eltern und Lehrpersonen kommunizieren regelmässig und transparent miteinander.

Schulweg

Gesund: Der Schul- und Kindergartenweg eignet sich bestens als tägliche Trainingseinheit und sorgt für ein Minimum an Bewegung.

Spannend: Auf dem Schul- und Kindergartenweg sammeln Kinder grundlegende Erfahrungen, pflegen Freundschaften und tragen Konflikte aus. Sie entdecken ihre Umgebung und ein Stück Freizeit. Sie üben Selbständigkeit und Eigenverantwortung.

Sicher: Der Schul- und Kindergartenweg eignet sich ideal, um an der Hand der Eltern oder mit Freunden richtiges Verkehrsverhalten zu üben.

Schul- und Kindergartentaxis berauben die Kinder dieser wichtigen Erfahrung!

Hausaufgaben:

Wenn Kinder von der Schule nach Hause kommen, haben sie viel erlebt. Sie sind hungrig, müde und manchmal frustriert, je nachdem wie der Tag verlaufen ist. Das Erledigen der Hausaufgaben kann in der Familie oft zu Missverständnissen und Streitigkeiten führen. Hier helfen vor allem Planung, Strukturen sowie Einfühlungsvermögen, Verständnis und Toleranz. Loben Sie, was das Kind gut gemacht hat!

Ziel ist es, dass die Kinder die Hausaufgaben alleine lösen. Seien Sie in der Nähe, aber erledigen Sie die Aufgaben nicht für das Kind; so lernt es gar nichts, und die Lehrkraft weiss nicht einmal, was es nicht verstanden hat! Zusätzliches Üben sollten Sie unbedingt mit der Lehrkraft absprechen, die Zeit dafür sollte klar abgemacht sein.

Ältere Kinder sollten selbst entscheiden, wann sie Ihre Aufgaben machen. Jüngeren Kindern tun ein paar Regeln gut. Stellen Sie z.B. zusammen mit dem Kind einen Wecker / Timer. An diese Zeit soll man sich genau halten. Wenn Hausaufgaben regelmässig beim Kind und / oder den Eltern zu Streit und Stress führen, dann sprechen Sie mit der Lehrkraft des Kindes und versuchen Sie, eine gute Lösung zu finden. Bei den Hausaufgaben keine Störungen von aussen zulassen:

- Handy ausser Reichweite oder ausschalten
- Der Arbeitsplatz sollte so sein, dass das Kind sich konzentrieren kann
- Radio und Fernseher ausschalten
- Freunde und Geschwister sollten Hausaufgabenzeiten respektieren

Die Schule bietet folgendes:

- professionelle Förderung des gemäss Berufsauftrag der Lehrperson
- Elternabende
- Schulbesuche (sind grundsätzlich immer möglich)
- Elterngespräche (mit und ohne Kind)
- Diverse Förderangebote (Aufgabenhilfe, Lernatelier, etc.)
- Fachstelle Integration
- Kommunaler Integrationskurs
- Schülerbibliothek
- Mittagstisch
- Schulsozialarbeit
- Schulsport

- Musikschule, Musik für alle
- **Die Schule wünscht sich:**
- dass die Eltern Interesse an der Schule bzw. am Schulerfolg ihres Kindes haben.
- dass Eltern an Elternanlässen teilnehmen.
- dass Eltern Abmachungen, Termine, etc. einhalten.
- dass Eltern sich darum bemühen Deutsch zu lernen, als Vorbild für ihre Kinder und um den Kontakt mit der Schule besser pflegen zu können.

Weitere Informationen sowie News und Berichte von der Schule

Neuenhof finde Sie unter:

www.neuenhof.schule/

Café International – Fachstelle Integration

[www.neuenhof.schule/cafe-international/
Fachstelle.integration@schuleneuenhof.ch](http://www.neuenhof.schule/cafe-international/Fachstelle.integration@schuleneuenhof.ch)

Tel. 079 622 29 12

Schulsozialarbeit:

<https://neuenhof.schule/schulsozialarbeit/>

Mittagstisch:

<https://neuenhof.schule/mittagstisch/>

10. Unterstützung & Fachstellen

Beratungszentrum Baden

Jugend- Sucht- Beratung, Früherkennung

Kinder und Familie

Mellingerstrasse 30, 5400 Baden

Telefon: 056 200 55 77

<https://bzbplus.ch/>

Elternnotruf Aargau

Tel: 0848 35 45 55

www.familieninfo-aargau.ch

Kindernotruf: 147 (Pro Juventute)

ProJuventute | www.projuventute.ch | Tel. 147

Beratung & Angebote für Kinder und Jugendliche

Sorgentelefon für Kinder | www.sorgentelefon.ch

Tel: 0800 55 42 10

Sorgentelefon für Erwachsene | Tel. 143

Anlaufstelle gegen Häusliche Gewalt Aargau

Telefon: 062 550 20 20

E-Mail: info@ahg-aargau.ch

www.ahg-aargau.ch

Mütter- und Väterberatung Bezirk Baden

Landstrasse 55, 5430 Wettingen

Tel 056 437 18 40

office@mvb-baden.ch

Beratungsstelle Neuenhof:

Jeden Mittwoch von 14.30 – 17.15 Uhr
an der Zürcherstrasse 99 (Spielgruppe), im 1.Stock

Regionalpolizei Wettingen-Limmattal

Polizeiposten Wettingen
Landstrasse 89, 5430 Wettingen
Tel. 056 417 92 00
E-Mail: wettingen.posten@repol.ag.ch

ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf

Herzogstrasse 1, 5000 Aarau
Tel. 062 832 64 00
<https://beratungsdienste.ch/>

Weitere Informationen

E-Beratung und Jugendinformation | www.tschau.ch
Gesundheitsplattform für Jugendliche | https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche.cfm
Familiethemen und Plattform zum austauschen |
<https://www.familienleben.ch/>

Kinderbetreuung Schweiz |
www.kinderbetreuung-schweiz.ch

11. Angebote in Neuenhof

Soziale Dienste Neuenhof

Tel: 056 416 21 80 oder sozialdienst@neuenhof.ch

Schulsozialarbeit Neuenhof

<https://neuenhof.schule/schulsozialarbeit/>
Tel: 079 126 44 16 und 079 260 40 59

Vereine und Angebote in Neuenhof:

Vereinsseite auf der Gemeindehomepage | www.neuenhof.ch

<https://www.neuenhof.ch/leben/freizeit/vereine/>

Speziell auf Kinder und Jugendliche abgestimmte Angebote bieten folgende Vereine in Neuenhof an:

Turnen | <https://www.stv-neuenhof.ch/>

Fussball | www.fcneuenhof.ch

Elternverein | www.elternverein-neuenhof.ch

Jungwacht Blauring | <https://neuenhof.jubla.ch/>

Mittagstisch | <https://neuenhof.schule/mittagstisch/>

Jugendarbeit Neuenhof

www.jugendarbeit-neuenhof.ch

Tel: 079 126 44 07 und 079 416 21 88

Der Jugendtreff ist an folgenden Tagen geöffnet:

Mittwochnachmittag ab 10 Jahren | Freitagabend ab 13 Jahren

Die Angebote und Projekte richten sich an Jugendliche aus der Gemeinde Neuenhof und sind in der Regel kostenfrei, wenn nichts anderes vermerkt. Der Jugendtreff befindet sich an der Zürcherstrasse 85, der Eingang ist auf der Seite des Schulareals, gleich unter der alten Turnhalle.

Alle können nach Lust und Laune vorbeikommen, auf dem Sofa chillen, Musik hören, Freunde treffen, quatschen, töggelen, spielen oder anderweitig kreativ sein.

Jugendliche dürfen sich auch mit Sorgen und Anliegen bei der Jugendarbeit melden. Das Büro befindet sich im Gemeindehaus und ist jeweils zu Bürozeiten unter der Woche offen.

Die aktuellen Kontaktdaten finden Sie unter:

www.jugendarbeit-neuenhof.ch

Lebhaftes Miteinander der Generationen

Wir sind Neuenhof

