



# Eine Orientierungshilfe für Eltern





# INHALT

	Seite
Einleitung	4
Erziehung	6
Familien- und schulergänzende Kinderbetreuung	9
Elternbildung	10
Regeln	11
Geld und Konsum	12
Ausgang und Partys	14
Digitale Medien	16
Berufliche Laufbahn	19
Freizeit	21
Psychische Gesundheit	22
Bewegung und Ernährung	23
Sexualität	24
Alkohol, Tabak, Cannabis & Co.	26
Impressum	28

## Einleitung

# LIEBE ELTERN

Kinder und Jugendliche bereichern das Leben ungemein – das Familienleben ist aber auch herausfordernd und bringt Eltern manchmal an ihre Grenzen. Sie wünschen sich, dass das eigene Kind glücklich und gesund ist und möchten es dementsprechend schützen. Gleichzeitig sollte ein Kind genügend Freiheiten haben, um sich eigenständig entwickeln zu können. Es stellen sich im Laufe der Zeit, je nach Alter des Kindes, verschiedene Erziehungsfragen für Eltern. Unzählige Bücher, Webseiten und Plattformen geben darauf Antwort. Diese Informationsflut kann schnell überfordern und verunsichern. Die vorliegende Broschüre knüpft hier an. Sie führt Fachstellen zu verschiedenen Themenbereichen auf, beinhaltet Hinweise zu ergänzenden und detaillierteren Informationen, versucht aber auch, erste konkrete Anregungen zu geben.

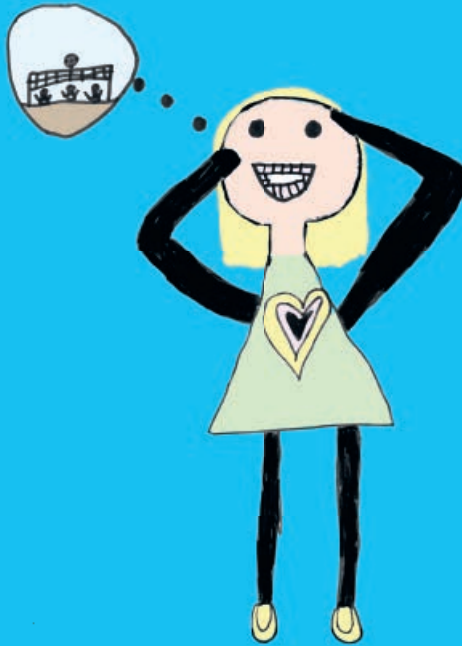
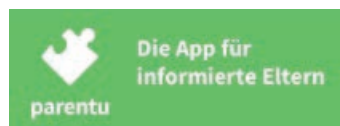


Illustration: Laura Lussy

### **parentu – Die App für informierte Eltern**

Mit parentu erhalten Eltern direkte Informationen rund um das Thema Erziehung und kindliche Entwicklung. Die Inhalte entsprechen den Entwicklungsphasen des Kindes und informieren in 12 Sprachen. Kurze, knackige Texte, Bilder, Kurzfilme und Audiofiles sind dort abrufbar, wo Eltern dafür Zeit finden: auf dem Arbeitsweg, in der Kaffeepause oder am Küchentisch. parentu kann kostenlos heruntergeladen werden und ist werbefrei. Mehr dazu und wie's funktioniert unter [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch).



**Aller Anfang ist neu**

## **ERZIEHUNG**

Die Aufgaben, die sich im Alltag mit Kindern und Jugendlichen stellen, sind anspruchsvoll. Es verläuft nicht immer alles harmonisch und reibungslos. Geschwisterstreit, Grenzen setzen, Kinderängste und Schwierigkeiten in der Schule können das Familienleben belasten und Eltern verunsichern. Kinder verändern sich in der Pubertät und ihr Verhalten kann für Eltern nervenaufreibend sein. Die Kommunikation zwischen Eltern und ihren pubertierenden Kindern gestaltet sich in dieser Phase oftmals herausfordernd.

Folgende Fachstellen unterstützen Sie und bieten Beratung zum Erziehungsalltag und dem täglichen Zusammenleben in der Familie mit konkreten Erziehungstipps und Informationen:

### **Mütter- und Väterberatung für Eltern von Kindern im Vorschulalter und Babys**

#### **Region Schwyz**

für Schwyz, Rickenbach, Ibach, Seewen, Brunnen, Gersau, Morschach, Stoos, Riemenstalden, Illgau, Muotathal, Ried, Steinen und Steinerberg  
T 041 810 12 12

[mvb@spitex-schwyz.ch](mailto:mvb@spitex-schwyz.ch)

[www.spitex-schwyz.ch](http://www.spitex-schwyz.ch)

---

#### **Region Arth-Goldau**

für Arth, Goldau und Lauerz  
T 079 262 85 55

[mvb@spitex-arth-goldau.ch](mailto:mvb@spitex-arth-goldau.ch)

[www.spitex-arth-goldau.ch](http://www.spitex-arth-goldau.ch)

---

#### **Region Sattel-Rothenthurm**

für Sattel und Rothenthurm  
T 077 446 56 99

[mvb@spitex-sattel-rothenthurm.ch](mailto:mvb@spitex-sattel-rothenthurm.ch)

[www.spitex-sattel-rothenthurm.ch](http://www.spitex-sattel-rothenthurm.ch)

---

### **Region Einsiedeln Ybrig Alpthal**

für Einsiedeln, Willerzell, Alpthal, Trachslau, Gross, Egg, Bennau,  
Studen, Unteriberg, Oberiberg und Euthal

T 055 418 28 70

[mvb@spitexeinsiedeln.ch](mailto:mvb@spitexeinsiedeln.ch)

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

---

### **Bezirk Küsnacht**

für Küsnacht, Immensee und Merlischachen

T 041 208 73 33

[mvb@stadtluzern.ch](mailto:mvb@stadtluzern.ch)

[www.muetterberatung-luzern.ch](http://www.muetterberatung-luzern.ch)

---

### **Bezirk March**

für Altendorf, Galgenen, Innerthal, Lachen, Reichenburg,  
Schübelbach, Tuggen, Vorderthal und Wangen

Mütter- und Väterberatung (kostenlos)

Erziehungsberatung (je nach Gemeinde kostenlos)

T 055 440 37 31

[mvb@spitex-obermarch.ch](mailto:mvb@spitex-obermarch.ch)

[www.spitex-obermarch.ch](http://www.spitex-obermarch.ch)

---

### **Bezirk Höfe**

für Feusisberg, Schindellegi, Wollerau, Freienbach, Bäch,  
Pfäffikon und Wilen

Mütter- und Väterberatung:

T 079 455 65 86

[kleinkindberatung@spitex-hoefe.ch](mailto:kleinkindberatung@spitex-hoefe.ch)

Erziehungsberatung:

T 079 917 54 00

[erziehungsberatung@spitex-hoefe.ch](mailto:erziehungsberatung@spitex-hoefe.ch)

[www.spitex-hoefe.ch](http://www.spitex-hoefe.ch)

---

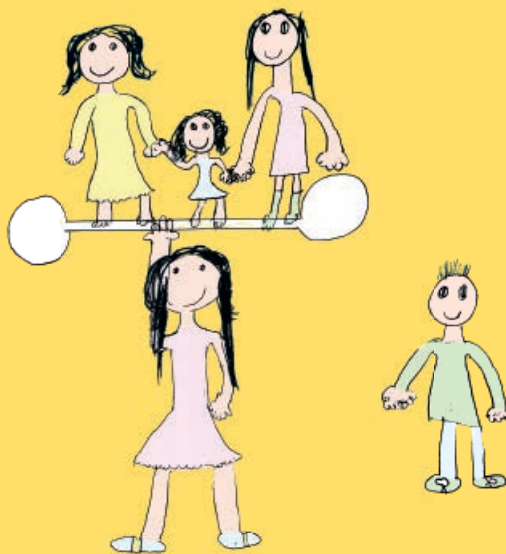


Illustration: Manuela Zefaj

**Erziehungsberatung für Eltern von Kindern und Jugendlichen  
bis 16 Jahre (je nach Gemeinde/Bezirk kostenlos)**

**Pro Juventute Kanton Schwyz** (ab 1. Januar 2020 unter neuem Namen)

Montag und Freitag: 08.30 bis 11.30 Uhr

T 041 811 06 07

[erziehungsberatung@projuventute-sz.ch](mailto:erziehungsberatung@projuventute-sz.ch)

[www.projuventute-sz.ch](http://www.projuventute-sz.ch)

---

**Weitere Links zum Thema Erziehung**

[www.feel-ok.ch/eltern](http://www.feel-ok.ch/eltern) → Erziehung und Beziehung

[www.fritzungfraenzi.ch/erziehung](http://www.fritzungfraenzi.ch/erziehung)

---



**Vielfältige Lernerfahrungen**

## **FAMILIEN- UND SCHULERGÄNZENDE KINDERBETREUUNG**

Mit der Geburt eines Kindes stehen viele Veränderungen an. Auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird zum zentralen Thema. Die familien- und schulergänzende Kinderbetreuung leistet hier einen wesentlichen Beitrag. Unter familien- und schulergänzenden Kinderbetreuungsangeboten sind unter anderem Kindertagesstätten, Tagesfamilien, Mittagstische, Horte aber auch Tagesschulen zu verstehen. Andere Angebote wie Spielgruppen bieten stundenweise Betreuung an.

**Eine Auflistung der verschiedenen Angebote finden Sie unter**

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

---



## Auch Elternsein braucht Übung

# ELTERNBILDUNG

Der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern oder fachkundiges Wissen von Experten kann helfen, das Wohlergehen und die Entwicklung aller Familienmitglieder zu fördern. Unter [www.familienchwyz.ch/elternbildung](http://www.familienchwyz.ch/elternbildung) finden Sie passende Angebote im Bereich Elternbildung. In Buttikon entstand 2017 das erste Familienzentrum im Kanton Schwyz. Das MuKidi bietet allen, die direkt oder indirekt mit Familien und Kindern zu tun haben einen Ort, an dem sich Familien begegnen, austauschen und vernetzen können. Im Mittelpunkt stehen dabei die Bedürfnisse der ganzen Familie.

### **MuKidi Familienzentrum am Park, Buttikon**

T 055 511 81 00

[info@mukidi.ch](mailto:info@mukidi.ch)

[www.familienzentrum-am-park.ch](http://www.familienzentrum-am-park.ch)

---

### **Weitere Links zum Thema Elternbildung**

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

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

---

### **Angebote für Migrantinnen und Migranten**

[www.kom-in.ch/femmestische](http://www.kom-in.ch/femmestische)

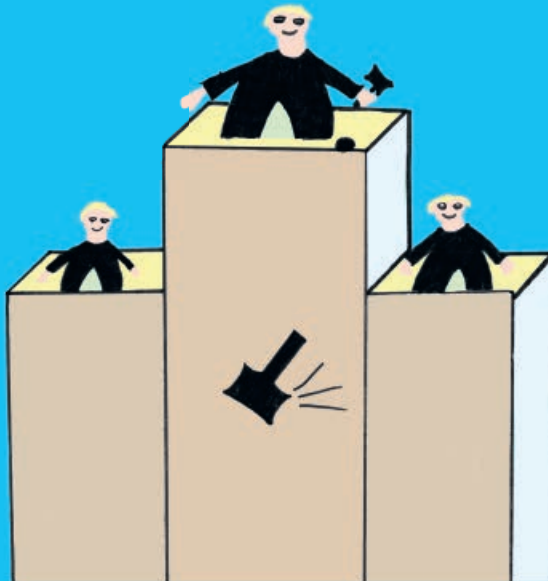
[www.kom-in.ch/maennerrunden](http://www.kom-in.ch/maennerrunden)

---

**Schluss mit lustig**

## **REGELN**

Kinder und Jugendliche sind experimentierfreudig und je älter sie werden auf der Suche nach einem eigenen Lebensstil. Als Eltern können Sie Ihre Kinder auf dem Weg in die Eigenständigkeit unterstützen und ihnen die nötigen Freiräume gewähren. Setzen Sie aber auch eindeutige Regeln und Grenzen, denn solche schaffen Klarheit und geben Sicherheit. Legen Sie als Eltern wenn möglich gemeinsam mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern fest, welche Regeln Ihnen wichtig sind und welche Grenzen Sie ziehen wollen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich selber treu bleiben und Ihre Haltung konsequent vertreten. Nachfolgend geben wir Ihnen in einzelnen Kapiteln Anregungen, wie sie Regelungen bei Themen wie Taschengeld, Ausgang oder Medienkonsum angehen können.



**Gut geplant ist halb gespart**

## **GELD UND KONSUM**

Konsum gehört zu unserer Kultur. Kinder und Jugendliche wachsen damit auf und übernehmen das vorgelebte Konsumverhalten. Mit der Thematisierung von Geld beginnt die Konsumbildung – in der Familie, im Alltag, in der Schule, in der Freizeit. Mit Taschengeld kann Ihr Kind erste Erfahrungen mit Geld sammeln und selber entscheiden, wofür es das Geld ausgeben möchte. Das Taschengeld sollte sich nach den finanziellen Möglichkeiten der Familie richten.

### **Als Richtlinie empfiehlt Budgetberatung Schweiz:**

6 bis 9 Jahre (entsprechend dem Altersjahr)	Fr. 1.– bis 4.–/Woche
10 bis 11 Jahre	Fr. 25.– bis 30.–/Monat
12 bis 14 Jahre	Fr. 30.– bis 50.–/Monat
Ab 15 Jahren	Fr. 50.– bis 80.–/Monat

Die Fachstelle **Budgetberatung im Kanton Schwyz** bietet für Privatpersonen persönliche Beratung im Bereich der Budgetplanung und Schuldenprävention an. Auf der Webseite der Budgetberatung Schweiz [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) finden sich verschiedene Informationen und Richtlinien sowie auch Tipps zum Thema Jugendliche und Finanzen. Die **Fachstelle Schuldenfragen Kanton Schwyz** berät und unterstützt bei Verschuldung.



Illustration: Marina Eigensatz

### **Budgetberatung im Kanton Schwyz**

T 041 811 29 15

[info@budgetberatung-schwyz.ch](mailto:info@budgetberatung-schwyz.ch)

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

---

### **Fachstelle Schuldenfragen Kanton Schwyz**

T 055 420 28 88

[info@schuldenfragen.ch](mailto:info@schuldenfragen.ch)

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

---

### **Weitere Links zum Thema Geld und Konsum**

<https://finanzkompetenz.projuventute.ch>

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

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

---

Let's get the Party started

## AUSGANG UND PARTYS

Es macht Sinn, mit Ihrem Kind klare Abmachungen in Bezug auf Ausgang und Partys zu treffen. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein, die Ihrem Kind Interesse und Vertrauen signalisieren:

+ Mit wem triffst du dich?

---

+ Wohin gehst du?

---

+ Wie kommst du dorthin und wieder zurück?

---

+ Wie kann ich dich erreichen?

---

+ Wann bist du wieder zu Hause?

---

Zeigen Sie mögliche Konsequenzen auf, die Regelverstöße haben können und setzen Sie diese durch, wenn Abmachungen nicht eingehalten werden. Seien Sie immer erreichbar für Ihr Kind und sprechen Sie präventiv über mögliche Gefahren sowie das Vorgehen, wenn etwas Unvorhergesehenes passieren sollte.

### Ausgangs-/Rückkehrzeiten – eine Empfehlung:

#### Unter der Woche (während der Schulzeit)

12-Jährige	20.00 – 20.30 Uhr
13- bis 14-Jährige	20.30 – 21.30 Uhr
15- bis 16-Jährige	21.30 – 22.30 Uhr
17- bis 18-Jährige	22.30 – 23.30 Uhr

#### Am Wochenende & während der Ferienzeit

12-Jährige	20.30 – 21.30 Uhr
13- bis 14-Jährige	21.30 – 22.30 Uhr
15- bis 16-Jährige	23.30 – 00.30 Uhr
17- bis 18-Jährige	Nach Absprache mit den Eltern

Vergessen Sie nicht: Sie kennen Ihr Kind am besten und können beurteilen, welche Ausgangs- bzw. Rückkehrzeiten dem Alter und der Reife Ihres Kindes am ehesten entsprechen. Auch die Jahreszeit (Sommer oder Winter) kann bei der Festlegung der Zeiten helfen. Ihre Entscheidung vermittelt Ihrem Kind auf jeden Fall Klarheit und Sicherheit, auch wenn es damit nicht einverstanden ist.

## Chancen und Risiken

# DIGITALE MEDIEN

Soziale Beziehungen sind für uns alle von immenser Bedeutung. Kinder und Jugendliche probieren sich aus, versuchen herauszufinden, wo in der Gesellschaft ihr Platz ist. Sie fangen aber auch an, sich als Individuum zu definieren. Das war früher nicht anders. Der einzige Unterschied heute: Die Kommunikation findet zusätzlich mittels digitaler Medien statt. Dabei gehören soziale Netzwerke wie Whatsapp, Instagram oder Snapchat zum Alltag von Kindern und Jugendlichen.

Digitale Medien eröffnen viele Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten, bergen aber auch Risiken. Es macht jedoch wenig Sinn, Kinder und Jugendliche abzuschirmen. Vielmehr geht es darum, Medienkompetenz zu fördern. Dabei können die folgenden Tipps hilfreich sein:

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

Kinder benötigen in digitalen Welten die Begleitung durch die Eltern. Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen mit digitalen Medien.

### **Kinder brauchen medienkompetente Vorbilder**

Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche Vorbilder im Umgang mit Medien. Überprüfen Sie deshalb Ihre eigenen Mediengewohnheiten.

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

Kein Fernsehen unter 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6, Internet nach 9 und Soziale Netzwerke nach 12.

### **Beachten Sie Altersfreigaben**

Für Filme ([www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)), Computerspiele und Onlinegames ([www.pegi.info/de](http://www.pegi.info/de)).



**Bildschirmzeiten gemeinsam festlegen**

Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wieviel Zeit es pro Tag/Woche vor Bildschirmen verbringen darf. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die Abmachungen eingehalten werden.

**Balance zwischen medialer und non-medialer Freizeitgestaltung**

Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten auch ohne digitale Medien.

**TV, PC und Spielkonsole gehören nicht ins Kinderzimmer**

Platzieren Sie die Geräte in einem Gemeinschaftsraum. Behalten Sie Smartphones und Tablets im Auge.

**Schauen Sie genau, mit wem Ihr Kind chattet**

Onlinebekanntschaften sollten Kinder nur begleitet von Erwachsenen und an öffentlichen Orten treffen.

**Vorsicht mit privaten Daten im Netz**

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.

**Offene Gespräche sind besser als Filtersoftware**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind altersgerecht über Sexualität und Gewalt. Eine Filtersoftware ist sinnvoll, garantiert aber keinen vollständigen Schutz.

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

**Folgende, speziell auf Kinder zugeschnittene Suchmaschinen können wir Ihnen empfehlen:**

[www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de)

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

[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)

---

Medienkompetenz heisst, sich die Risiken und Chancen des Internets und moderner Kommunikationsmittel bewusst zu machen. Thematisieren Sie daher mit Ihrem Kind auch Dinge wie Cybermobbing, Sexting oder Pornografie.

**Informationen und hilfreiche Links zu vielen weiteren Themen in diesem Bereich bieten:**

[www.sz.ch/polizei](http://www.sz.ch/polizei) → Prävention

<https://medienprofis.projuventute.ch>

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

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

---



**Ohne Fleiss kein Preis**

## **BERUFLICHE LAUFBAHN**

Das Gymnasium oder eine Berufslehre? Bekanntlich führen viele Wege zum Ziel. Aus der Vielfalt an Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten das Richtige herauszupicken, ist gar nicht so einfach. Eine grosse Herausforderung also, sowohl für die Jugendlichen als auch für ihre Eltern. Sie können Ihre Kinder motivieren und im Gespräch ermutigen, offen für Neues zu sein und selbst herauszufinden, was am besten zu ihnen passt oder wozu sie sich am ehesten eignen.

Zur Unterstützung bietet die **Berufs- und Studienberatung (BSB) des Kantons Schwyz** an drei Standorten Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung an. Dieses Angebot richtet sich sowohl an Jugendliche und deren Eltern/Lehrpersonen als auch an Erwachsene.

### **Zentralstelle Pfäffikon**

Bezirke March und Höfe

T 041 819 51 40

[pfaeffikon.bsb@sz.ch](mailto:pfaeffikon.bsb@sz.ch)

[www.sz.ch/berufsberatung](http://www.sz.ch/berufsberatung)

---

### **Regionalstelle Goldau**

Bezirke Schwyz, Gersau und Küssnacht

T 041 819 14 44

[goldau.bsb@sz.ch](mailto:goldau.bsb@sz.ch)

[www.sz.ch/berufsberatung](http://www.sz.ch/berufsberatung)

---

### **Regionalstelle Einsiedeln**

Bezirk Einsiedeln (mit Ybrig und Alpthal)

T 041 819 51 85

[einsiedeln.bsb@sz.ch](mailto:einsiedeln.bsb@sz.ch)

[www.sz.ch/berufsberatung](http://www.sz.ch/berufsberatung)

---

## Das Amt für Berufsbildung führt zudem eine Lehrstellenbörse

[www.sz.ch/lehrstellenboerse](http://www.sz.ch/lehrstellenboerse)

---

Für Jugendliche, die nach der Schule keine Lehrstelle gefunden oder eine begonnene Ausbildung abgebrochen haben, bietet das Coaching- und Bildungsprogramm «Kompass» ein Brückenangebot in Goldau an. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [www.kompass-goldau.ch](http://www.kompass-goldau.ch).

## Weitere Links zum Thema berufliche Laufbahn

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

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

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

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

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

---



## **FREIZEIT**

Im Kanton Schwyz gibt es eine grosse Anzahl an Freizeitmöglichkeiten, wie Jugendtreffs, sportliche oder kreative Aktivitäten, kulturelle Angebote oder Veranstaltungen. Ermuntern Sie Ihr Kind, Hobbys nachzugehen, die ihm Spass machen und seinen Fähigkeiten entsprechen. Zeigen Sie Interesse an seinen Vorlieben, auch wenn sich diese in eine ganz andere Richtung entwickeln sollten als die Ihren. Beachten Sie jedoch auch, dass Ihrem Kind genügend unverplante Zeit zur Verfügung steht, damit Freizeit nicht zum Stress wird. Eine Vielzahl an möglichen Vereinen finden Sie auf den Webseiten der einzelnen Gemeinden.

### **Jugendtreffs im inneren Kantonsteil**

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

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

[www.arth.ch/de/vereine/freizeitjugend](http://www.arth.ch/de/vereine/freizeitjugend)

[www.jugendförderung-einsiedeln.ch](http://www.jugendförderung-einsiedeln.ch)

[www.jugendtreffs-kuessnacht.ch](http://www.jugendtreffs-kuessnacht.ch)

---

### **Jugendtreffs im äusseren Kantonsteil**

[www.jugendarbeit-freienbach.ch](http://www.jugendarbeit-freienbach.ch)

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

[www.ref-kirche-hoefe.ch](http://www.ref-kirche-hoefe.ch) → Angebote/Agenda → Jugend

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

[www.ref-kirche-march.ch](http://www.ref-kirche-march.ch) → Veranstaltungen → Jugendliche

[www.midnightfun-altendorf.ch](http://www.midnightfun-altendorf.ch)

---

### **Freizeitideen finden sich unter**

[www.sz.ch/wirtschaftsfoerderung](http://www.sz.ch/wirtschaftsfoerderung) → deutsch → Lebensqualität

---

## **PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

Kinder und Jugendliche sind körperlich und psychisch unterschiedlich widerstandsfähig. Während die einen äusserst sensibel auf kleinste Veränderungen reagieren, machen anderen auch schwierige Situationen wenig aus. Diese Unterschiede in der Belastbarkeit sind normal. Oft verfügen Eltern und ihre Kinder über gemeinsame Ressourcen, um mit möglichen Stresssituationen, wie Leistungsdruck, Lernschwierigkeiten, Konflikte in der Schule etc., fertig zu werden. Gesund sein bedeutet, sich sowohl körperlich wie auch seelisch wohlfühlen. Unter [www.npg-rsp.ch/10schritte](http://www.npg-rsp.ch/10schritte) finden Sie zehn konkrete Denkanstösse, um das psychische Wohlbefinden zu fördern. Bei Fragestellungen im Bereich Schule oder bei schulischen Schwierigkeiten hilft Ihnen folgende Fachstelle weiter:

### **Abteilung Schulpsychologie Kanton Schwyz**

T 041 819 19 55 (Regionalstelle Schwyz)

T 055 415 50 90 (Regionalstellen Pfäffikon/Einsiedeln)

T 041 850 91 04 (Regionalstelle Küssnacht)

[schulpsychologie.avs@sz.ch](mailto:schulpsychologie.avs@sz.ch)

[www.sz.ch/schulpsychologie](http://www.sz.ch/schulpsychologie)

---

Beratung, Abklärung und Behandlung bei allen Arten von psychischen Problemen bietet:

### **Triaplus AG**

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) Schwyz**

T 041 859 17 77 (Goldau), [kjp.goldau@triplus.ch](mailto:kjp.goldau@triplus.ch)

T 055 451 60 50 (Lachen), [kjp.lachen@triplus.ch](mailto:kjp.lachen@triplus.ch)

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

---

### **Weitere Links zum Thema psychische Gesundheit**

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

[www.feel-ok.ch/eltern](http://www.feel-ok.ch/eltern) → Psychische Belastungen

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

---

## **BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG**

Kinder und Jugendliche haben in der Regel einen natürlichen Bewegungsdrang. Diesen stillen sie mit Aktivitäten im Alltag und Sport. Sie als Eltern können Ihre Kinder dabei bestärken und regelmässige Bewegungsmöglichkeiten bieten. Neben Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung essenziell für die gesunde Entwicklung von Körper und Geist. Auch hier können Sie einen wichtigen Beitrag leisten. Für das Wohlbefinden und den Genuss beim Essen ist eine entspannte Atmosphäre bei Tisch förderlich. Es lohnt sich, Kinder und Jugendliche zum Probieren verschiedenster Lebensmittel zu animieren. Dadurch können sie eine Fülle von Geschmackserfahrungen sammeln und eine vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung wird begünstigt.

### **Weitere Links zu den Themen Bewegung und Ernährung**

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

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

[www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit](http://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit)

---

**Kann vielfältig sein**

## **SEXUALITÄT**

Kinder und Jugendliche entdecken ihre eigene Sexualität. Mit den Eltern darüber sprechen fällt jedoch nicht immer leicht. Als Eltern können Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes stärken. Machen Sie deutlich, dass Sie offen sind für Fragen und Anliegen Ihrer Kinder. Der natürliche Umgang mit Sexualität, aber auch deren Gefahren und Risiken (sexuell übertragbare Infektionen wie HIV, Hepatitis B etc.) sowie Schwangerschaftsverhütung sind wichtige Themen, die unbedingt angesprochen werden sollten. Soziale Netzwerke geben dem Thema Sexualität eine neue zusätzliche Dimension, denn der erste Kontakt mit Sexualität findet nicht selten im Internet statt. Versuchen Sie, Ihr Kind auf die Risiken, die sich im Internet verstecken, hinzuweisen und für diese Gefahren zu sensibilisieren. Weitere Informationen zum Thema bietet [www.projuventute.ch/aufklaerung](http://www.projuventute.ch/aufklaerung).

Folgende Fachstellen bieten ebenfalls Unterstützung und Beratung zum Thema Sexualität:

### **gesundheit schwyz**

T 041 859 17 27

[gesundheit-schwyz@triaplus.ch](mailto:gesundheit-schwyz@triaplus.ch)

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

---

### **Triaplus AG**

#### **Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz**

T 041 859 17 37 (Goldau), [fb.goldau@triaplus.ch](mailto:fb.goldau@triaplus.ch)

T 055 410 46 44 (Pfäffikon), [fb.pfaeffikon@triaplus.ch](mailto:fb.pfaeffikon@triaplus.ch)

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

---

### **Weitere Links zum Thema Sexualität**

[www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

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

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

---



Sexualität kann vielfältig ausgelebt werden. Auch gängige Geschlechternormen gilt es zu hinterfragen. Heute spricht man von LGBTIQ, was für Lesbisch, Schwul (engl. Gay), Bi, Trans, Intersexuell und Queer steht.

**Weitere Informationen finden Sie unter folgenden Links:**

[www.fels-eltern.ch](http://www.fels-eltern.ch)

[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)

<https://milchjugend.ch>

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

<https://queerpuzzles.ch>

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

---

## Thematisieren statt Tabuisieren

# ALKOHOL, TABAK, CANNABIS & CO.

Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, eine differenzierte Haltung gegenüber Alkohol, Tabak und illegalen Drogen zu entwickeln. Sie als Eltern müssen jedoch keine Experten sein oder über Spezialkenntnisse verfügen. Ein eigener verantwortungsvoller Umgang mit Genussmitteln Ihrerseits kann dabei helfen und präventiv wirken. Wichtig sind gegenseitiges Vertrauen, Offenheit, Zuhören und miteinander im Gespräch bleiben.

Sich informieren führt zu mehr Sicherheit im Gespräch.

Folgende Fachstellen bieten Informationen und Beratung an:

### **gesundheit schwyz**

T 041 859 17 27

gesundheit-schwyz@triaplus.ch

[www.gesundheit-schwyz.ch](http://www.gesundheit-schwyz.ch)

---

### **Triaplus AG**

**Ambulante Psychiatrie und**

**Psychotherapie (APP) Schwyz**

**Suchtfragen**

T 041 859 17 17 (Goldau), [app.goldau@triaplus.ch](mailto:app.goldau@triaplus.ch)

T 055 412 22 33 (Einsiedeln), [app.einsiedeln@triaplus.ch](mailto:app.einsiedeln@triaplus.ch)

T 055 451 27 17 (Lachen), [app.lachen@triaplus.ch](mailto:app.lachen@triaplus.ch)

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

---

### **Weitere Links zu Alkohol, Tabak, Cannabis & Co.**

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

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

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

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

---



Illustration: Dorina Morina

### **Das sagt das Gesetz**

**Alkohol:** Schweizweites Verbot von Verkauf und Ausschank von Alkohol an unter 16-Jährige und von Spirituosen und Alcopops an unter 18-Jährige.

**Cannabis als Rausch- und Betäubungsmittel:** Besitz, Konsum, Anbau und Handel sind schweizweit verboten.

**Tabak:** Die Kantone können ihre gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf Verkaufs- und Werbeeinschränkungen selber regeln. Der Kanton Schwyz kennt gegenwärtig weder eine Alterslimite beim Verkauf von Tabakprodukten noch eine Werbeeinschränkung.

## **Amt für Gesundheit und Soziales**

Kollegiumstrasse 28

Postfach 2161

6431 Schwyz

T 041 819 16 65

[ags@sz.ch](mailto:ags@sz.ch)

[www.sz.ch/ags](http://www.sz.ch/ags)

### **Impressum**

**Herausgeber:** Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz

**Konzept, Redaktion:** Amt für Gesundheit und Soziales Kanton Schwyz

**Gestaltung:** Büro Nord, Küssnacht am Rigi

**Druck:** Druckerei Franz Kälin AG, Einsiedeln

**Publikation:** 1. Auflage 2019