Nützliche Adressen und Links

juk – Jugendarbeit Köniz Wangental
Wangentalstr. 152, Niederwangen
Mobile 079 708 43 87 / 079 834 86 50
Mail eve.santos@juk.ch
Web www.juk.ch

kirchliche Kinder- und Jugendarbeit
Mobile 079 765 30 59 Marco Streiff
Mail marco.streiff@kg-koeniz.ch
Web www.jugendbox.ch

Fachstelle Beratung Köniz
Tel. 031 970 94 14
Mail beratung@koeniz.ch
Web www.beratung.koeniz.ch

Jugend, Eltern und Suchtberatung Contact Netz
Beratungsstelle Bern
Tel. 031 378 22 22
Mail contact.bern@contactmail.ch
Web www.contact-netz.ch

Kindergesundheit Info
Informationen zu verschiedenen kinder- und jugendspezifischen Themen
www.kindergesundheit-info.de

147 - Im Notfall
Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche
Tel. 147

Informationen zu Jugendthemen und e-Beratung
www.tschau.ch
www.feelok.ch

MIR HEI SORG ZU ENANG!

Diese Empfehlungen werden unterstützt von:

Behörden:
Schulkommission Wangental
Elternrat Oberwangen
Elternrat Niederwangen

Schulen:
Schulleitung Oberwangen
Schulleitung Niederwangen

Runde Tische öffentlicher Raum
Oberwangen
Niederwangen

Herausgeber:
Elternrat Oberwangen
Elternrat Niederwangen

Besten Dank für das © an:
Offene Kinder- und Jugendarbeit Neuenegg und den Elternrat Neuenegg

«Jugendliche Nachteulen»

Ausgang und Schlaf von schulpflichtigen Kindern

Elternratgeber

AUSGANG

Der Ausgang ist für Ihr Kind eine wichtige Gelegenheit Freunde zu treffen, vom Alltag abzuschalten und Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses oder der Schule zu machen. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind solche Freiräume zugestehen. Aber Verpflichtungen, wie Hausaufgaben oder Ämtli haben immer Vorrang.

Folgende Fragen sollten Sie jeweils von Ihrem Kind beantworten lassen:
- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

Unsere Empfehlung für Ausgangszeiten

In der Schweiz sind Ausgangszeiten von Kindern nicht gesetzlich geregelt. Die folgenden Empfehlungen sollen Eltern für eine eigene Regelung mit ihren Kindern dienen:

Alter	Unter der Woche	Am Wochenende In den Ferien
6-8	Ab 18.00 Uhr in Begleitung von Erwachsenen	
9-12	bis 19.30h	bis 21.00h
13-14	bis 20.30h	bis 22.00h
15-16	bis 21.30h	bis 23.00h

Nicht unter diese Empfehlung fallen verbindliche Termine, wie Vereinstätigkeiten oder Musikunterricht. Auch dann sollten Zeiten vereinbart werden, wann Schulkinder zu Hause sein müssen.

Partys

Dieser zeitliche Rahmen kann am Wochenende zum Beispiel für einen Partybesuch im geschützten Rahmen um 1 – 2 Stunden ausgedehnt werden.

Für den Partybesuch sollten folgende Punkte geklärt sein

Organisator / Verantwortung / Adresse
Altersgruppe
Anfang – Ende / Hin- und Rückweg
alleine oder mit wem?

Nützliche Tipps

Kinder sind fähig mit ihren Eltern sinnvolle Lösungen auszuhandeln. Es sollte klar und transparent abgemacht werden was, wieso und wann. Lassen Sie auch Ausnahmen zu.
Pochen Sie auf Verbindlichkeit. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht erlauben.
Kontrollieren Sie, ob Ihr Kind ein Handy mit geladenem Akku dabei hat, damit es Sie notfalls erreichen kann
Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Ihre Bedenken und Ängste und treffen Sie Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.
Kontakte unter Eltern erleichtern ein Durchsetzen von Ausgangszeiten.
Mit zunehmendem Alter kann den Schulkindern mehr Eigenverantwortung übergeben werden.
Ziehen Sie bei wiederholtem Überschreiten der Abmachungen sinnvolle Konsequenzen in Zusammenhang mit der Überschreitung und begründen Sie diese.

SCHLAF

Schlaf ist eine der wichtigsten Energiequellen von Menschen und hilft bei der Bewältigung von Erlebnissen. Ein gesunder Mensch braucht also einen gesunden Schlaf.

Unsere Empfehlung für Schlafzeiten

Es liegt in der Verantwortung der Eltern, dass Schulkinder genügend Schlaf erhalten.

Alter	Schlaf in Stunden
6-9	10.5 bis 11.00
10-13	9.5 bis 10.00
14-16	8.5 bis 10.00

Es handelt sich hier um Richtwerte, welche bis zu 2 Stunden abweichen können.

Weitere Informationen

- Kindern haben ein anderes Schlafbedürfnis als Erwachsene und brauchen Zeit, bis sie «runtergefahren» sind, z.T. bis zu einer Stunde. Schalten Sie also rechtzeitig vor dem Zubettgehen den Fernseher ab oder vermeiden Sie aufregende Spiele.
- Vor- oder Nachschlafen ist nicht möglich. Es ist wichtig, dass Schulkinder jede Nacht die empfohlenen Schlafstunden einhalten und möglichst um die gleiche Zeit zu Bett gehen.
- Einschlafrituale (Gute-Nacht-Geschichte, ruhige Musik, Tag besprechen, Licht brennen lassen) helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Leidet ein Kind trotz den Empfehlungen regelmässig an Schlafproblemen, sollte eine Fachperson konsultiert werden.