



Alkohol

Unter 16 Jahren sollten Kinder keinen Alkohol trinken. Und auch mit 16, 17 Jahren gilt: Je weniger, desto besser. Warum wollen manche Jugendliche Alkohol trinken? Was können Sie als Mutter oder als Vater tun, wenn Ihr Kind oft oder viel trinkt? Manchmal geht nichts mehr: Ein Gespräch ist kaum mehr möglich. Was dann? Wenn Sie die Risiken des Alkoholkonsums und die gesetzliche Lage kennen, können Sie mit Ihrem Sohn / mit Ihrer Tochter kompetent und sachlich diskutieren. Als Informationsquelle eignen sich verschiedene Websites und Broschüren. Auch Fachpersonen stehen Ihnen zur Seite.

> feel-ok.ch/e-alkohol



Zigaretten



Vapes

Gehören Sie auch zu den Eltern, die rauchen? Wir haben für Sie einen Brief mit wichtigen Informationen geschrieben. Dieser Brief enthält auch Rückmeldungen Jugendlicher.

> feel-ok.ch/e-tabak

Vapes sind E-Zigaretten, die wie dünne Leuchtstifte aussehen. Ihr Konsum unter Jugendlichen hat in den letzten Jahren zugenommen. feel-ok.ch gibt Rat zu diesem Thema, das viele Eltern beschäftigt.

> feel-ok.ch/e-vapes



Häusliche Gewalt

Erniedrigen, in der Freiheit einschränken, körperlich und seelisch verletzen oder den anderen zwingen, etwas Bestimmtes zu tun sind Zeichen häuslicher Gewalt.

Suchen Sie Hilfe, weil Sie Gewalt in Ihrer Beziehung erfahren ... oder weil Sie Gewalt in Ihrer Beziehung einsetzen ... oder weil Sie von Gewalt in einer Beziehung wissen? Wenn Sie Gewalt in Ihrer Beziehung erfahren, sind Sie damit nicht allein: Wie kann es dazu kommen? Und wie können Sie die Gewalt beenden? Wenn Sie Gewalt einsetzen, können Sie viel tun, um sie zu beenden.

> feel-ok.ch/e-hg



Umgang mit Geld

Eltern haben eine Schlüsselrolle darin, ihren Kindern finanzielle Fähigkeiten beizubringen. Grundvoraussetzung dafür ist, dass in der Familie über Geld gesprochen wird. Auf feel-ok.ch finden Sie 8 Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können:

> feel-ok.ch/e-geld

feel-ok.ch/eltern



Seit 23 Jahren online



Für Eltern von Pubertierenden
Ein Angebot für Sie und für Ihre
Familie von Fachorganisationen

Erziehung und Beziehung

Während der Pubertät entsteht eine neue Beziehung, in der die Teenager ihre Eltern weiterhin als zuverlässige Partner brauchen.

Wichtig ist, auch in schwierigen Zeiten im Dialog zu bleiben, Freiraum und Mitbestimmung zuzulassen, klar zu vermitteln, dass Rechte und Pflichten zusammengehören und Halt und Orientierung zu geben. Und wenn es richtig schwierig wird, erfahren Sie, wie Sie angemessen reagieren können und wo Sie Hilfe finden.

> feel-ok.ch/erziehung



Beruf

Meist beginnt in der 2. Oberstufe die Suche nach einer Lehrstelle. Oder Ihr Kind entscheidet sich dafür, die Mittelschule zu besuchen. Lesen Sie, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen, Schritt für Schritt die passende Wahl zu treffen. In einigen Berufen ist es schwierig, eine Lehrstelle zu finden. Manchmal reichen auch die Fähigkeiten des Kindes nicht aus, die gewünschte Lehrstelle zu bekommen. Wie können Sie in diesem Fall Ihrem Kind aktiv helfen? Kein Abschluss ohne Anschluss! Wir erklären Ihnen, wie das durchlässige Bildungssystem in der Schweiz funktioniert.

> feel-ok.ch/e-beruf



Psychische Belastungen

Streit zu Hause, Cannabis im Rucksack, ein Abschiedsbrief... Bei welchem Verhalten sollten Sie sofortige Hilfe suchen? Welche Anzeichen sprechen für eine psychische Belastung? Wir sprechen offen über das Thema und regen Reflexionen an, falls bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn eine psychische Störung festgestellt wurde. Leiden Sie oder Ihr*e Partner*in unter psychischen Problemen? Sie sind damit nicht allein und können trotzdem gute Eltern sein. feel-ok.ch hilft Ihnen dabei, mehr über psychische Störungen zu erfahren.

> feel-ok.ch/belastungen



Onlinesucht

Viele Eltern berichten von ähnlichen Problemen in der Schule und bei der Jobsuche, wenn ihre Kinder exzessiv Medien nutzen. Enttäuschung aufgrund von Vertrauensbruch ist auch nicht selten. Es ist wichtig, dass Sie als Vater oder Mutter wissen, wie man einen problematischen Medienkonsum erkennt, was eine Onlinesucht begünstigt sowie was man dagegen machen kann. Rat bekommen Sie nicht nur von Fachpersonen, sondern auch von anderen Eltern.

> feel-ok.ch/onlinesucht

Wir wollen gute Eltern sein

Jugendliche in der Pubertät können unsere Beziehung jedoch auf eine harte Probe stellen, bis zur Unsicherheit, ob wir etwas Falsches tun oder mit unserem Kind alles normal ist. Die Tochter ist plötzlich respektlos, der Sohn zieht sich zurück, Regeln werden nicht mehr eingehalten. Ständige Auseinandersetzungen frustrieren Eltern und hinterlassen ein Gefühl der Hilflosigkeit.

feel-ok.ch/eltern unterstützt Sie dabei, Ihren Teenager besser zu verstehen, die Beziehung zu stärken und aufbauend zu gestalten. Eltern, die persönliche Beratung suchen, finden Adressen von Hilfsangeboten.

Das Fachnetzwerk für Sie

feel-ok.ch/eltern wird ermöglicht von:

Alkoholpräventionsfonds · Berufs-, Studien- & Laufbahnberatung, Kanton Zürich · Geschäftsstelle Elternbildung, Kanton Zürich · Gesundheitsförderung Schweiz · Paul Schiller Stiftung · IKS - Institut Kinderseele Schweiz · Kinderschutz Schweiz · Lotteriefonds Zürich · Palatin Stiftung · RADIX · Schuldenprävention Stadt Zürich · Sucht Schweiz · ZHAW Angewandte Psychologie · ZFPS

Die Broschüre können Sie auf feel-ok.ch/e-flyer bestellen.