Sucht

Es gibt viele Substanzen, die süchtig machen können, zum Beispiel Alkohol, Nikotin, illegale Drogen und bestimmte Medikamente. Wenn ein gewisses Verhalten exzessiv oder zwanghaft wird, spricht man von Verhaltenssucht. Beispiele dafür sind die Glücksspiel-, Internet- und Kaufsucht.

Typische Warnsignale für ein Suchtproblem können sein:
- der zwanghafte Wunsch nach einem Suchtmittel
- die Vernachlässigung anderer Interessen, Hobbys oder sozialer Kontakte
- der Konsum wird fortgesetzt, auch wenn negative Folgen sichtbar oder wahrscheinlich sind (z.B. gesundheitliche Schäden, Konflikte in der Familie, schlechte Noten, Verlust der Lehrstelle)
- Entzugserscheinungen wie Schlaflosigkeit, Unruhe oder Konzentrationsprobleme
- allgemeine Verhaltensveränderungen

Empfehlungen:
- Informieren Sie sich über die verschiedenen Substanzen und Verhalten, die süchtig machen können.
- Reden Sie offen mit Ihrem Kind über Verhaltensweisen, die Sorgen bereiten.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es nicht alleine ist und dass es keine Schwäche ist, Hilfe zu suchen.
- Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind Suchtprobleme hat.

Links

www.ai.ch/suchtberatung
Beratungsstelle für Suchtfragen

www.safezone.ch
Online-Suchtberatung für Betroffene und Nahestehende

www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten
Zahlen und Fakten zu verschiedenen Suchtmitteln

Debitkarten

Grundsätzlich ist es wichtig, dass Kinder und Jugendlich einen Umgang mit Geld lernen. Bargeld hilft dabei, praxisnah zu verstehen, wie Tauschgeld funktioniert und wie Geldbeträge einzuteilen sind.
Ein eigenes Konto mit Debitkarte kann eine nächste Stufe sein, wenn es darum geht, einen Umgang mit Geld zu finden. Doch dafür braucht es eine gewisse Reife. Erst wenn Kinder und Jugendliche mit ihrem Taschengeld gut zurechtkommen, kann man einen nächsten Schritt wagen. Als Eltern können Sie am besten einschätzen, ob Ihr Kind schon bereit ist, ein eigenes Konto «zu verwalten». Sie als Eltern bleiben verantwortlich für Ihr Kind.

Empfehlungen:
- Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind nach einem passenden Angebot für eine Debitkarte.
- Je nach Angebot braucht Ihr Kind Ihr schriftliches Einverständnis, um ein Konto eröffnen zu können.
- Setzen Sie gemeinsam eine monatliche Limite fest, welche Sie auch kontrollieren.
- Begleiten Sie Ihr Kind aktiv beim Entdecken der digitalen Finanzwelt. Zeigen Sie ihm, wie es Geld am Bankomaten abheben kann oder wie es Bezahl-Apps wie Twint nutzen kann.
- Falls Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Links

www.budgetberatung.ch
Informationen und Tipps zum Umgang mit Geld

www.projuventute.ch/Eltern
Ratschläge für Eltern und Erziehungsberechtigte

www.elternnetz.ch
Online-Ratgeber für Eltern

Geld

Der Umgang mit Geld ist in unserer Gesellschaft eine Schlüsselkompetenz. Sie muss unter altersgerechten Bedingungen geübt werden. Mit Taschengeld können Kinder und Jugendliche einen eigenständigen Umgang mit Geld üben.
Die Auszahlung von Taschengeld ist freiwillig. Kein Gesetz schreibt dies vor. Wenn aber Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, mit eigenem Geld umzugehen, lernen sie, Verantwortung für ihre Ausgaben zu übernehmen. Sie können prüfen, ob sie ihre Wünsche finanzieren können und lernen zu sparen und nötigenfalls zu verzichten.

Empfehlungen:
- Zahlen Sie Ihrem Kind das Taschengeld regelmässig, pünktlich und unaufgefordert.
- Lassen Sie Ihr Kind frei über das Taschengeld verfügen. Es soll nicht über jede Auslage Rechenschaft ablegen müssen. Nachfragen ist aber erlaubt.
- Koppeln Sie das Taschengeld nicht an Leistungen. Ein Ämtli oder Mithilfe im Haushalt dürfen ohne Bezahlung erwartet werden (Ausnahmen für besondere Verdienste sind natürlich erlaubt).
- Missbrauchen Sie das Taschengeld nicht als Druck oder Machtmittel. Taschengeldentzug oder -reduktion darf kein Sanktions- und Erziehungsmittel sein (Ausnahme: zur Regulierung eines angerichteten Schadens).
- Zum Lernprozess gehören auch Fehler. Halten Sie sich zurück mit Kritik bei vermeintlich sinnlosen Ausgaben.
- Enttäuschung und Reue gehören dazu. Taschengeld ist auch «Lehrgeld».
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht alles auszugeben, sondern einen bestimmten Betrag zu sparen.
- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, ein Budget aufzustellen. Bei erweitertem Taschengeld ist ein Budget Voraussetzung.
- Geben Sie Ihrem Kind keinen Vorschuss oder Kredit. Es lernt sonst nur, dass man über seine Verhältnisse leben kann und Schulden machen zum Alltag gehört.
- Schaffen Sie Liquiditätsprobleme Ihres Kindes nicht einfach aus der Welt.

Taschengeld

Richtwerte: Monatlicher Betrag

Unterstufe	
6 bis 8 Jahre	Fr. 12.– bis Fr. 20.–
Mittelstufe	
9 bis 11 Jahre	Fr. 30.– bis Fr. 40.–
Oberstufe	
12 bis 14 Jahre	Fr. 50.– bis Fr. 70.–
Weiterführende Schulen	
15 bis 18 Jahre	Fr. 80.– bis Fr. 110.–

Gebundene Ausgaben

Ab der Oberstufe sowie in weiterführenden Schulen kann den Jugendlichen die finanzielle Verantwortung für weitere Lebensbereiche übergeben werden. Die Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets:

Monatlicher Betrag:

Handy	Fr. 10.– bis Fr. 30.–
Kleider, Schuhe	Fr. 50.– bis Fr. 100.–
Coiffeur, Körperpflege	Fr. 10.– bis Fr. 40.–
Velo, Mofa	Fr. 10.– bis Fr. 30.–
Streaming-Abo*	Fr. 0.– bis Fr. 10.–

(*nur ab weiterführenden Schulen)

Quelle: www.budgetberatung.ch/sackgeld

Stand 2025/26

Mediennutzung

Digitale Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Gerade für Jugendliche sind sie allgegenwärtig. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, wenn es um neue Medien geht. Zeigen Sie sich interessiert, fragen Sie nach. Mit zunehmendem Alter können Kinder digitale Medien selbstständiger nutzen. Trotzdem bleibt die elterliche Begleitung wichtig, damit sich die Kinder sicher und verantwortungsvoll in der digitalen Welt bewegen.

Empfehlungen:
- Schauen Sie, dass die Balance zwischen on-/ und offline Zeiten gegeben ist.
- Legen Sie die Bildschirmzeiten gemeinsam mit Ihrem Kind fest und setzen Sie diese gemeinsame Abmachung konsequent um.
- Achten Sie auf Ihre Vorbildrolle und reflektieren Sie Ihre eigenen Mediengewohnheiten
- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Strategien zu entwickeln, um Medieninhalte kritisch zu prüfen.

Deepfakes

Mittels künstlicher Intelligenz (KI) können Bilder, Videos und Tonaufnahmen täuschen echt verändert oder komplett neu erzeugt werden. Diese Darstellungen können kreativ genutzt werden, bergen aber auch Risiken. Sie können Instrumente für Cybermobbing sein und dienen dann der Bloßstellung von Personen oder der Verbreitung von Gerüchten. Machen Sie sich Sorgen, oder vermuten Sie, dass Ihr Kind möglicherweise selber davon betroffen ist? Dann zögern Sie nicht, mit der Fachstelle Schulsozialarbeit oder der Polizei Kontakt aufzunehmen.

Links

www.jugendundmedien.ch
Wissen und Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien

www.projuventute.ch/eltern/medien-internet
Empfehlungen für Eltern

Sexualität

Spätestens mit dem Eintritt in die Pubertät wird Sexualität für Ihr Kind ein wichtiges Thema.

Empfehlungen:
- Sie helfen Ihrem Kind, mit den körperlichen Veränderungen in der Pubertät umzugehen, wenn Sie es darüber aufklären, bevor diese eintreten.
- Bringen Sie mit Ihrer Haltung zum Ausdruck, dass Sexualität etwas Positives und das Einholen von Informationen dazu völlig o.k. ist.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Sexualität im Internet und machen Sie deutlich, dass pornografische Darstellungen wenig mit der Realität zu tun haben.
- Klären Sie Ihr Kind vor seinen ersten sexuellen Kontakten über die verschiedenen Verhütungsmittel auf.
- Sprechen Sie mit ihm auch über Risiken und Gefahren wie Geschlechtskrankheiten, Gewalt und sexuelle Belästigung.

Es kann sein, dass Ihr Teenager Ihre Aufklärungsbemühungen als peinlich oder überflüssig empfindet. Dies ist ein normaler Schritt in Richtung Selbständigkeit. Sie sind Ihrem Kind dann eher eine Hilfe, wenn Sie sich im Hintergrund halten und allenfalls Tipps für Internetseiten geben. Es gibt gute, an Jugendliche gerichtete Seiten, auf denen Sie auch für sich jugendgerechtes Informationsmaterial finden.

Links

www.tschau.ch/beziehung/sexualität
Online-Beratung und Informationen für Jugendliche

www.lilli.ch
Information und Beratung zur Sexualität

www.lustundfrust.ch
Informationen zur Sexualität

www.faplasg.ch
Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität der Kantone SG, AR und AI



Eine Orientierungshilfe für Eltern und Erziehungsberechtigte von Jugendlichen im Alter von 10 bis 18 Jahren

Einleitung

Jugendliche brauchen «Nestwärme» und Freiräume. Diese sollen ihrem Alter, ihrer Individualität sowie ihrem Entwicklungstand angepasst sein. Freiräume bieten Jugendlichen Gelegenheit, sich selbst in verschiedenen Situationen kennenzulernen.

Eltern und Bezugspersonen brauchen Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen in ihre Kinder. Sie müssen ihre eigenen Gefühle und Ängste ernst nehmen. Es ist aber auch wichtig, dass sie Grenzen setzen, wenn das Kind die Situation nicht richtig einschätzen kann und sich oder andere gefährdet.

Eltern brauchen genauso wie die Jugendlichen Verhandlungsspielräume und die Fähigkeit, eigene Prinzipien zu überdenken. Wichtig ist die Bereitschaft, die Jugendlichen ernst zu nehmen und sich konstruktiv auf Auseinandersetzungen einzulassen. Passieren Fehler, müssen neue Strategien zusammen erarbeitet werden.

In diesem Sinne soll Ihnen der vorliegende Ratgeber als Unterstützung im Erziehungsalltag dienen.

Er soll aber auch eine Grundlage für das Gespräch mit Ihrem Kind sein, wenn es darum geht, Abmachungen zu verschiedenen Themen zu treffen.

Eine Information der Innerrhoder Fachstellen und der Kommission für Gesundheitsförderung Appenzell Innerrhoden

4. überarbeitete Auflage, 2026

Ausgang Party

Jugendliche brauchen Leitlinien zur Gestaltung von Ausgang und Partys, die ihnen durch Erwachsene gegeben werden. Auch dann, wenn sie dagegen protestieren.

Klare Vorgaben entlasten Ihr Kind in seiner Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kolleginnen und Kollegen. Vertreten Sie als Erziehungsberechtigte gegenüber Ihrem Kind eine konsequente Haltung.

Empfehlungen:
- Verlangen Sie von Ihrem Kind klare Auskünfte, wenn es in den Ausgang oder an eine Party geht.
- Pochen Sie auf Verbindlichkeit. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen.
- Treffen Sie Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.
- Wir raten von einer Teilnahmebewilligung ab:
  - bei unklarer/unbekannter Organisation
  - bei unklarer Verantwortung
  - bei unklaren Zeitangaben
  - wenn das Zielpublikum des Anlasses nicht dem Alter Ihres Kindes entspricht
  - wenn der Anlass im Freien stattfindet (z.B. im Wald, an einem Gewässer) und keine erwachsene Person dabei ist
  - wenn ein Fest in einer «sturmfreien» Bude geplant ist
  - wenn die Rückfahrt nicht geplant ist (Zeit, Transport)

Party

Besprechen Sie die folgenden Fragen vorgängig mit Ihrem Kind:
- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Ausgang

Besprechen Sie die folgenden Fragen vorgängig mit Ihrem Kind:
- Wohin gehst du?
- Wie kommst du dorthin und zurück?
- Mit wem triffst du dich?
- Wann kommst du nach Hause?

Ausgangsregeln

Wann sollen Jugendliche nach dem Ausgang, respektive nach einer Party zu Hause sein?
Die untenstehenden Angaben sollen für Sie als Eltern eine Diskussionsgrundlage sein. Es sollte jedoch für Ihr Kind möglich sein, Ausnahmen auszuhandeln. Es gilt aber: Ausnahmen sollen Ausnahmen bleiben.

Heimkommen

Wir empfehlen folgende Zeiten für das Heimkommen:
Wochenende:

10- bis 12-Jährige	20.30 Uhr
13- bis 14-Jährige	22.00 Uhr
15- bis 16-Jährige	23.30 Uhr

Unter der Woche, während der Schulzeit:

10- bis 12-Jährige	20.00 Uhr
13- bis 14-Jährige	21.00 Uhr
15- bis 16-Jährige	22.00 Uhr

Alkohol

Auch wenn Ihr Kind noch keinen Alkohol trinkt, ist das Thema allgegenwärtig. Jugendliche sind neugierig und wollen ausprobieren. Für die Gesundheit Ihres Kindes ist es aber wichtig, dass es den massvollen Umgang mit Alkohol lernt. Der Rauschkonsum ist für Jugendliche in der Entwicklung schädlich. Als Eltern und Erziehungsberechtigte sind Sie aufgerufen, auf das Konsumverhalten Ihres Kindes Einfluss zu nehmen.

Empfehlungen:
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken des Alkoholkonsums.
- Kinder unter 16 Jahren sollten keinen Alkohol trinken.

Ab 16 Jahren:
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für den Konsum von Alkohol zuhause und im Ausgang.
  - Alkohol zuhause nur an besonderen Anlässen (z.B. Familienfeiern) und in kleinen Mengen.
  - Kein übermässiger Alkoholkonsum im Ausgang. Vor allem an sogenannten «Hüttenfesten» ist die Gefahr gross, dass Ihr Kind übermässig Alkohol konsumiert.
  - Wer fährt, der trinkt nicht. Bei Angetrunkenen nicht mitfahren.
- Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es vom Ausgang nach Hause kommt oder lassen Sie sich kurz wecken. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es ihm gut geht. Ihr Kind wird zudem darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu trinken, wenn es Ihnen später noch gegenübertreten muss.

Jugendschutz

Gesetzliche Bestimmungen:
- Es darf kein Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren verkauft oder abgegeben werden.
- Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige verkauft oder abgegeben werden.
- Spirituosen, Schnaps und Alcopops dürfen nur an über 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden.
- Tabak- und Nikotinprodukte dürfen nur an über 18-Jährige verkauft oder abgegeben werden.

Diese Bestimmungen sind wichtig, um Kinder und Jugendliche vor den gesundheitlichen Risiken von Alkohol- und Tabakkonsum zu schützen.

Wenn Sie einen Verstoss gegen das Verkaufsverbot beobachten, sprechen Sie beim Verkaufspersonal vor. Sie können im Wiederholungsfall bei der Polizei Anzeige erstatten.

Links

www.suchtschweiz.ch/eltern
Zahlen, Fakten und Infomaterialien

www.feel-ok.ch/eltern
Tipps und Empfehlungen für Eltern

www.zepra.info/bestellung_ebro
Informationsbroschüren zu den Themen Alkohol, Tabak und Cannabis

Tabak und Nikotin

Das Rauchen von Zigaretten kann schnell abhängig machen machen und die Gesundheit schwer schädigen. Alle wissen das.

Weniger bekannt ist: Auch alle anderen Arten, Tabak oder Nikotin zu konsumieren, können abhängig machen und die Gesundheit schädigen. Besonders bei Jugendlichen beliebte Produkte wie Snus, E-Zigaretten, Schnupftabak und Wasserpfeifen enthalten in den meisten Fällen Nikotin, welches stark abhängig macht.

Empfehlungen:
- Als Eltern können Sie Ihrem Kind alle Arten von Nikotinkonsum verbieten.
- Machen Sie Ihr Kind auf die schädlichen Inhaltsstoffe und das hohe Suchtpotential von Tabakwaren aufmerksam.
- Bestärken Sie Ihr Kind, wenn es eine ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen zeigt.
- Übernehmen Sie eine Vorbildfunktion und nehmen Sie eine klare Haltung ein.
- Wenn Sie selber rauchen, bagatellisieren Sie Ihren Konsum nicht. Sprechen Sie die Risiken Ihres Konsums an. Schützen Sie Ihre Familie vor Passivrauch, in dem Sie und auch Ihre Gäste nur im Freien rauchen.

Links

www.at-schweiz.ch/wissen/produkte
Informationen zu allen Tabak- und Nikotinprodukten

www.suchtschweiz.ch
Zahlen, Fakten und Infomaterialien

Beratungsstellen

Haben Sie Fragen oder Probleme? Wenden Sie sich an eine der folgenden Stellen. Die Beratungen sind unverbindlich, diskret und kostenlos.

Sozialberatung Appenzell
Marktgasse 10c, 9050 Appenzell
071 788 10 24, beratung@sbs.ai.ch
www.sozialberatung-ai.ch

Beratungsstelle für Suchtfragen
geführt durch Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell
Marktgasse 10c, 9050 Appenzell
071 788 92 59, suchtberatung@gsd.ai.ch
www.ai.ch/suchtberatung

Schulsozialarbeit Appenzell
Kaustrasse 4, 9050 Appenzell
071 788 49 67, ssa@ed.ai.ch
www.ai.ch/ssa

Find-help
Online-Verzeichnis aller Beratungs- und Unterstützungsangebote in der Region.
www.ai.ch/find-help