

# Band 26

# Erziehung konkret Praxisforschungsschrift

Irena Bogatinovska Tamara Thenen Timo Zühlke

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Vorgehen/Methode	4
Ernährung - Vertiefung	5
Ernährung und Körper	6
Ernährung und Emotionen	6
Die soziale Dimension der Ernährung	9
Ernährung im Lebensverlauf	10
Säuglinge	11
Kindheit	12
Jugendalter	15
Prävention	16
Fazit	17
Schlaf - Vertiefung	18
Schlaf bei Babys und Kleinkindern	18
Schlaf bei älteren Kindern und Jugendlichen	22
Gedankenkreisen	25
Schlafstörungen	27
Medien - Vertiefung	28
Neue Medien im Kontext der Entwicklung	29
Suchtpotential neuer Medien	32
Lehrplan 21 - Medien und Informatik	34
Fazit	35
Diskussion	36
Literaturverzeichnis	38
Anhang	43

# **Einleitung**

Die tägliche Arbeit als ErziehungsberaterIn/SchulpsychologIn ist vielseitig und zugleich anspruchsvoll. Lehrpersonen, Kinder, Eltern oder andere Fachpersonen haben jeweils verschiedene Anliegen und gehen nicht selten davon aus, dass man als ErziehungsberaterIn/SchulpsychologIn auf fast jede Frage eine passende Antwort kennt. Häufig sieht man sich mit dem Umstand konfrontiert, Allrounder aber auch Spezialist in einem zu sein.

Junge PsychologInnen, welche meist erst kürzlich ihr Hochschulstudium abgeschlossen haben und als ErziehungsberaterIn/SchulpsychologIn zu arbeiten beginnen, fühlen sich meist durch diese Rolle als Allrounder aber auch Experten gefordert. In kürzester Zeit müssen sie sich eine Vielzahl an Informationen und Skills aneignen. Bald einmal bearbeiten sie komplexere Fälle und sehen sich beispielsweise mit einer Beratung von Eltern konfrontiert, welche einen grossen Leidensdruck betreffend die Erziehung ihrer Kinder aufweisen. Als Neuling kann eine solche Beratung zu Beginn durchaus ein Gefühl des Unbehagens, der Ohnmacht oder der Angst auslösen. Zu welchen Themen wollen sich die Eltern wohl beraten lassen? Wie soll das überhaupt gehen? Ich, gerade eben mein Studium abgeschlossen, keine 30 Jahre alt und keine eigenen Kinder, soll Eltern zum Thema Erziehung beraten? Solche Fragen stellen sich viele BerufsanfängerInnen. In unserer Befragung aller Assistentinnen in Erziehungsberatung-Schulpsychologie des Kantons Bern stellten wir fest, dass über alle Erfahrungsstufen (Erst- bis Drittsemester) der Wunsch nach einer Broschüre mit den gängigsten Erziehungsthemen inklusiv konkreten Empfehlungen wie beispielsweise Schlafenszeit, Taschengeld oder Bildschirmzeit gross ist. Hierzu zwei Auszüge aus den Antworten der Assistentinnen.

"Sehr sinnvoll und hilfreich, sie bieten einen guten Rahmen als Orientierung für uns BeraterInnen, wie auch für die Eltern."

"Ja sehr! Eine echt tolle Idee. Ich bin Fan davon, wenn diverse Themen in einem Dokument/Papier kurz und knackig vereint sind. Ist wie ein Mini-Nachschlagewerk. Man muss nicht mühsam alles zusammensuchen."

Unsere Broschüre "Erziehung Konkret" soll aber nicht alleine ein Arbeitsinstrument für BerufsanfängerInnen darstellen. Vielmehr ist angedacht, dass BeraterInnen den Eltern passende Themen der Broschüre mit nach Hause geben können. Hierdurch soll zu Hause der Transfer vom zuvor inhaltlich Besprochenen besser gelingen. Wer kennt das Phänomen nicht?

Jemand erklärt einem den Ablauf einer Aufgabe. Währen dem Zuhören erscheint dies einem logisch und nachvollziehbar. Versucht man aber ein paar Tage später das Erzählte auszuführen, so will einem, das damals so Simple und Einfache, nicht mehr vollständig einfallen. Diesem Phänomen versuchen wir mit unserer Broschüre, und der damit verbundenen Möglichkeit der Abgabe thematischer Inhalte, entgegenzuwirken.

# Vorgehen/Methode

Die Broschüre "Erziehung konkret" gehört seit 2009 (Publikation der ersten Version "Was sie immer schon wissen wollten") im Berufsalltag der Erziehungsberaterinnen und Erziehungsberater zum Standardinstrument in der Arbeit mit den Eltern. Die aktuelle Fassung "Erziehung konkret" aus dem Jahr 2013 ist auf der Webseite der Kantonalen Erziehungsberatung, Regionalstelle EB Bern, publiziert und öffentlich zugänglich. Die Broschüre ist nebst in deutscher Sprache auch auf Albanisch und Italienisch verfügbar.

In einer Teamsitzung im Herbst 2018 war es ein Anliegen der Erziehungsberaterinnen und Erziehungsberater der EB Bern, die Broschüre zu überarbeiten oder von der Webseite zu entfernen. Insbesondere die Themengebiete Medien und Hausaufgaben entsprechen nicht mehr der aktuellen Gegebenheit. Da die Broschüre eine geschätzte Hilfestellung für die Mitarbeitenden und eine konkrete Handlungsempfehlung für die Erziehenden darstellt, entstand der Konsens im Team, eine Arbeitsgruppe zu bilden, die sich dem Thema annimmt. Zu Beginn wurde durch die Arbeitsgruppe eine Bedarfsanalyse im Team der EB Bern erstellt. Im Rahmen dieser Bedarfsanalyse wurden zudem vergleichbare Schriften eingesehen (z.B. "Acht Sachen, die Erziehung stark machen" von elternbildung.ch). Des Weiteren wurde kantonsweit allen Erziehungsberatenden in Ausbildung ein Fragebogen geschickt. Konkret ging es im Fragebogen um die Beurteilung des Bedarfs an einer überarbeiteten Version der bestehenden Broschüre und an allfälligen thematischen Ergänzungen.

Erfreulicherweise erhielten wir in kürzester Zeit alle Fragbögen ausgefüllt zurück. Breit abgestützt entschieden wir uns dafür, die bestehende und an und für sich bislang gut akzeptierte Broschüre zu aktualisieren und um einige Themen zu erweitern.

Für die Überarbeitung der Broschüre haben wir die Themen in der kleinen Arbeitsgruppe aufgeteilt und individuell bearbeitet. In regelmässigen Abständen haben wir uns getroffen, die Inhalte gemeinsam besprochen, sie überarbeitet und stilistisch aneinander angeglichen.

Die vorliegende Arbeit widerspiegelt den aktuellen pädagogisch-psychologischen Wissensstand. Zu diesem Zweck haben wir breit recherchiert und Informationen aus dem Internet, wissenschaftlichen Artikeln, Fachbüchern, Erziehungsratgebern und weiteren Quellen beigezogen. Anliegen und Anregungen von Kolleginnen und Kollegen der Erziehungsberatungsstellen wurden ergänzt. Neben der Broschüre, die einen Überblick über die Themen verschafft und Erziehungsratschläge gibt, ist die vorliegende Schrift mit drei

thematischen Vertiefungen entstanden. Die thematischen Vertiefungen sind die Grundlage für die entsprechenden Erziehungsempfehlungen in der Broschüre und zeigen exemplarisch, wie wir bei der Bearbeitung der Themen der Broschüre vorgegangen sind. Wir haben die wissenschaftliche Literatur zu den Themen recherchiert, zusammengefasst und für den beraterischen Alltag aufbereitet.

# **Ernährung – Vertiefung**

Das Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen, eine biologische Notwendigkeit. Das Essverhalten ist geprägt von den Gewohnheiten der Familie und der Kultur. Jeder Mensch, jede Familie entwickelt ihre Essgewohnheiten im Kontext des Angebots, der kulturellen Einbettung und der gelebten Werte. Das Essverhalten ist mit der eigenen Identität eng verwoben. So wird beispielsweise die Wahl der Lebensmittel von den eigenen Überzeugungen und Werten beeinflusst (vegane Ernährung, Verzicht auf Schweinefleisch aufgrund religiöser Überzeugungen, Bio-Lebensmittel etc.). Das Essen und die Aktivitäten rund um die Ernährung, wie Nahrungsbeschaffung und Nahrungszubereitung nehmen einen Grossteil der individuell verfügbaren Zeit in Anspruch. Was die Erziehung betrifft, so ist die Ernährung des Nachwuchses die basalste aller Erziehungshandlungen. Neugeborene sind zum Überleben vom Füttern durch die Eltern abhängig. In der Regel bemühen sich die Eltern darum, die in ihren Möglichkeiten besten Bedingungen zum Gedeihen der Kinder zu schaffen. Nimmt die Ernährung der Kinder einen ungünstigen Verlauf (Über-/Untergewicht, einseitiges Essverhalten etc.), so fühlen sich die Eltern nicht selten in ihren Erziehungskompetenzen grundsätzlich in Frage gestellt und externalisieren deswegen die Problematik, indem sie zum Beispiel die Ursachen in der Biologie/Genetik suchen.

An der Erziehungsberatung ist das Thema Ernährung selten ein Hauptgrund für die Anmeldung. In der Regel fallen problematische Ernährungsweisen in der Anamnese oder aufgrund der körperlichen Erscheinung der Kinder und der Eltern auf. Wenn von Ernährung die Rede ist, bündeln häufig zwei Aspekte die Aufmerksamkeit: Die Wahl der Lebensmittel und das Halten des Körpergewichts. Des Weiteren wird die Bedeutung des Frühstücks als Energielieferant zur Steigerung der Konzentration im Schulunterricht unterstrichen. Ebenso können die Risiken der mangelnden Strukturierung der Essgewohnheiten und die häufige Einnahme von Snacks zum Thema werden.

Verschiedene Disziplinen beschäftigen sich mit dem Thema Ernährung (Ernährungsberatung, Soziologie, Umweltwissenschaften etc.). Es ist das Ziel dieser Vertiefung, die psychologischen Aspekte zu beleuchten und diese in den Kontext der kindlichen Entwicklung zu stellen.

# Ernährung und Körper

Als biologische Notwendigkeit ist das Essverhalten ein höchst individueller Vorgang, der nicht delegierbar ist. Jeder muss selber essen und dem Körper die nötigen Stoffe liefern. Die Verwertung der Nahrung kann sich zwischen den Menschen stark unterscheiden. Tatsächlich spielt die genetische Veranlagung hier eine wichtige Rolle. Es wird geschätzt, dass die Heritabilität (Vererblichkeit) des Körpergewichts ca. 40% – 70% beträgt (Steiger 2018; Lempp 2016).

Am Vorgang des Essens sind alle Sinne beteiligt. Der Geschmackssinn entwickelt sich schon sehr früh in der Schwangerschaft. Die Mutter prägt die Geschmacksvorlieben ihres Kindes über das Fruchtwasser. Fünf verschiedene Geschmacksqualitäten können unterschieden werden: süss, sauer, salzig, bitter und umami. Phylogenetisch liegt eine Präferenz für süss, salzig und umami vor. Diese Geschmacksrichtungen garantieren einen hohen kalorischen Wert oder Mineraliengehalt der Nahrung und sind mit positiven Assoziationen verbunden. Bittere und saure Lebensmittel stossen eher auf Ablehnung. Sie weisen auf eine mögliche Unverträglichkeit hin (Giftstoffe, Unreife, Verdorbenheit). An bitteren und sauren Geschmack gewöhnt man sich erst durch Erfahrung (Kluss, 2018). Bei der Ernährung spielen der Geschmacksinn und der Geruchssinn eng zusammen. Erst die Kombination aus dieser Geruchsinformation und den fünf Grundgeschmäckern ergibt das eindeutige Aroma einer Speise. Aber auch alle anderen Sinne spielen beim Essen eine Rolle. So isst das Auge bekanntlich mit. Wir nehmen etwa die Farbe, die Form, die Grösse, den Glanz wahr. Die Konsistenz der Speise erfahren wir mit der taktilen Wahrnehmung. Wir erkennen, ob sich die Speise kalt, warm oder brennend anfühlt.

Geschmack und Geruch können unmittelbare Gefühle und Stimmungen hervorrufen. Die Signale der Geschmackssensoren werden in das Gehirn geleitet und im Hirnstamm und in einem Teil der Grosshirnrinde, im Inselcortex verarbeitet. So entsteht ein Sinneseindruck. Das Gehirn-Geschmacks-System ist jedoch auch mit den anderen Sinnen sowie mit den neuronalen Netzwerken für Emotionen, Erinnerung, Bewusstsein, Sprache und Entscheidung verknüpft (Steiger, 2018). Kinder nehmen Geschmäcker intensiver wahr als Erwachsene. Sie besitzen das mehrfache an Geschmacksknospen, die erst mit zunehmendem Alter abgebaut werden (Steiger, 2018). Geschmacksmuster, die man einmal gelernt hat sind sehr stabil.

## Ernährung und Emotionen

Die Ernährung ist nicht nur eine biologische Notwendigkeit. Der Mensch empfindet auch Lust und eine Reihe von weiteren Emotionen bei der Nahrungsaufnahme.

Nach Macht (2005) können fünf grundlegende Mechanismen der Wirkung der Nahrung auf die Emotionen unterschieden werden: assoziative, sensorische, energetische, neurochemische

und pharmakologische Wirkungen. Diese Wirkungsweisen sind im zeitlichen Prozess der Nahrungsaufnahme angeordnet (Abbildung 1):

# **Emotionale Wirkungen von Nahrung**



Abbildung 1: Mechanismen, die den emotionalen Wirkungen von Nahrung zu Grunde liegen Quelle: Macht, M. (2005). Essen und Emotion. Ernährungsumschau 52, S. 304-308.

Die Emotionen sind schon früh mit dem Essverhalten verknüpft. Nimmt ein Mensch wahr, dass ihm eine Speise nicht bekommt, so assoziiert er dieses Unwohlsein mit der verzehrten Speise. Schon sprachliche Begriffe oder Gedanken und Überzeugungen zu Nahrungsmitteln können über Assoziationen emotionale Reaktionen auslösen. Die Vorstellung eines verdorbenen, von Maden befallenen Fleischfilets kann beispielsweise Eckel auslösen. Nahrungsreize können auch mit emotional positiv getönten Vorstellungen verknüpft sein. Beispielsweise löst die Vorstellung einer Flasche mit frischem Wasser bei Durstgefühl in der Sommerhitze angenehme Gefühle aus. Über diese assoziativen Mechanismen wirken auch Erinnerungen an Esssituationen auf die Emotionen.

Wie schon oben ausgeführt, wirken die sensorischen Reize der Nahrung schon im Mutterleib prägend auf das Kind. Smith, Fillion und Blass (1990) konnten in ihrer Studie zeigen, dass ein bis drei Tage alte Säuglinge sehr wirksam mit süssen Geschmacksreizen beruhigt werden können.

Energiezufuhr ist für den menschlichen Organismus so lebensnotwendig, dass wir rasch mit negativen Emotionen darauf reagieren, wenn wir dieses Grundbedürfnis nicht (rechtzeitig) stillen können. Wir haben schon alle die Erfahrung gemacht, dass wir gereizter reagieren, wenn wir Hunger haben. Im englischsprachigen Raum hat dieses Phänomen mit dem Begriff "hangry" in der Sprache Einzug gefunden. Dies ist eine Wortkreation aus den Begriffen angry (wütend) und hungry (hungrig). Ein chronischer Hungerzustand führt zu einer depressiven Stimmungslage, die beispielsweise bei Essstörungen beobachtet werden kann (Macht, 2005). Im Gegensatz dazu erhöht die Energiezufuhr nach einer Mahlzeit das Wohlbefinden und erhellt die Stimmung.

Emotionale Wirkungen von Nahrung werden auch auf metabolische Effekte, die zeitverzögert nach der Verdauung von Nährstoffen einsetzen, zurückgeführt. Sowohl der sofortige als auch

der metabolische Effekt bewirken neurochemische Veränderungen im Gehirn, die Emotionen beeinflussen können. Bekannt ist die Serotonin-Hypothese, die besagt, dass kohlenhydratund fettreiche Mahlzeiten zu einer erhöhten Tryptophankonzentration an der Blut-Hirn-Schranke führen und infolgedessen zu einem erhöhten Serotoninspiegel im Gehirn (Macht, 2005; Huether et al, 1998). Das serotonerge System ist entscheidend an der Regulation von Stimmungen und Affekten beteiligt. Verspeist ein Mensch eine genussvolle Speise, wird auch Dopamin ausgeschüttet. Dopamin wirkt stimmungsaufhellend und belohnend. Die positiven Esserfahrungen werden im limbischen System gespeichert und führen dazu, dass das als positiv empfundene Verhalten wiederholt wird.

Zwischen Essverhalten und Emotionen besteht eine gegenseitige Beeinflussung: Nicht nur das Essverhalten beeinflusst die Emotionen, sondern umgekehrt auch die Emotionen das Essverhalten (Macht, 2005). Nahrungsbezogene emotionale Reaktionen beeinflussen direkt die Nahrungsauswahl. Wir kaufen und wählen die Nahrungsmittel und Speisen, die uns gut schmecken. Sehr intensive Emotionen hemmen das Essverhalten, weil sie mit körperlichen Reaktionen verbunden sind, die mit Essverhalten unvereinbar sind. So löst starke Angst Fluchtverhalten oder starker Ärger Aggressivität aus. Der Körper ist in Alarmbereitschaft, ein Zustand, der mit Nahrungsaufnahme inkompatibel ist. Sind die Emotionen nicht sehr intensiv, dann beeinflussen weitere Faktoren das Essverhalten. Nach der Desinhibitionshypothese von Peter Herman und Janet Polivy (1988) wird das gezügelte Essverhalten von Menschen, die ihre Nahrungsaufnahme zwecks Gewichtsreduktion bzw. Gewichtskonstanz bewusst unter Kontrolle halten, unter Einwirkung von Emotionen enthemmt. Nach dieser Hypothese setzt sich ein restriktiver Esser selber eine Grenze der Nahrungsaufnahme, noch bevor ein Sättigungsgefühl einsetzt. Wird diese Grenze in einer Essenssituation überschritten, setzt die Enthemmung ein. Der Organismus reagiert auf die Nahrungsaufnahme mit nur geringen Sättigungssignalen. Durch vermehrtes Essen wird das Sättigungsgefühl immer weiter nach oben verschoben bzw. das Sättigungssignale werden schwächer wahrgenommen. Gleichzeitig gewöhnt sich der gezügelte Esser an Hunger, da die selbst gesetzte kognitive Grenze nur unter häufigem Hungergefühl haltbar ist.

Mehrheitlich wird das Essverhalten kongruent zu den Emotionen verändert: bei negativen Emotionen wie Traurigkeit nimmt die Essmotivation ab und das Essen schmeckt weniger gut. Bei Freude hingegen schmeckt das Essen besser und die Essmotivation steigt. Allerdings gibt es nicht wenige Menschen, die unter Einfluss von negativen Emotionen ihr Essverhalten steigern. Macht (2008) fasste zusammen, dass emotionale Belastung bei ungefähr der Hälfte der Menschen das Essverhalten reduziert, es bei einem Drittel erhöht und bei einem Fünftel nicht verändert. Bei sogenannt emotionalen Essern lösen negative Emotionen die Tendenz aus, eine grössere Essensmenge an überwiegend süsser und fettreicher Nahrung zu verzehren, um Emotionen zu regulieren. Dieses Verhalten wird mit der Serotonin-Hypothese

erklärt. Dem emotionalen Essverhalten gehen häufig Emotionen wie Ärger, Depression, Langeweile, Angst und Einsamkeit voraus. In diversen Studien konnte gezeigt werden, dass auch die Wahl der Lebensmittel von emotionalen Essern ungesünder ist, d.h. sie nehmen mehr Fertiggerichte, mehr süsse und fettreiche Nahrungsmittel wie auch Getränke ein (Herber, 2014). Das emotionale Essverhalten kann sehr impulsiv und unkontrollierbar ablaufen. Die pathologische Form dieses Essstils ist das Binge Eating.

# Die soziale Dimension der Ernährung

Was und wie gegessen wird, in welchen Abständen und wieviel, muss der Mensch im Laufe seiner Entwicklung und Sozialisation lernen. Die Lust auf grosse Mengen oder viel Süsses kann über einen entsprechenden familiären Umgang mit den Lebensmitteln und Speisen in Form von Regeln und Normen eingegrenzt werden. Die Familie ist zweifelsohne der wichtigste Ort der Sozialisation eines Menschen, so auch in Bezug auf das Essverhalten. Kinder lernen im Alter zwischen drei und sieben Jahren erste Genussnormen kennen. Verschiedene Faktoren wirken auf die Essgewohnheiten in den Familien. Aus der Wissenschaft ist beispielsweise bekannt, dass Frauen mehr Wert auf gesunde Nahrung legen und mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte verzehren. Männer hingegen konsumieren mehr Fleisch und Alkohol (Brombach 2011).

Der heutige Lebensstil beeinflusst unsere Essgewohnheiten. Bosbach, Glei und Brombach (2018) untersuchten in ihrer Generationenstudie, wie sich soziale Vorbilder und historische Bedingungen auf die Gewohnheiten auswirken. War früher das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages, so gewinnt heute das Abendessen zunehmend an Bedeutung. Die Mütter sind nach wie vor hauptverantwortlich fürs Kochen und die Weitergabe der Kochkompetenzen. Zunehmend werden die Kochkompetenzen jedoch auch durch die Medien und durch Partner/Vater erlernt. Die Regeln zu Tisch lockern sich mit den Generationen. Traditionen wie das Weihnachtsessen behalten hingegen über die Generationen den hohen Stellenwert.

Im sechsten Schweizer Ernährungsbericht berichten Keller et al. (2012), dass rund 30% der Schweizer Bevölkerung auf nichts in der Ernährung achtet. Es sind hauptsächlich Männer, jüngere Personen und Personen mit einem niedrigen Bildungsniveau, bei denen ein geringes Ernährungsbewusstsein und Ernährungswissen besteht. Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau und aus sozial schlechter gestellten Familien verfügen über weniger Ernährungswissen und konsumieren mehr Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten, weniger Obst und Gemüse, sehr viel süsse Lebensmittel und viel Öle und Fette, v.a. zum Frittieren (Lehmkühler, 2002; Kluss, 2018). Bei Armutshaushalten spielt die Ernährung eine eher untergeordnete Rolle, da diese Familien primär mit anderen Problemen beschäftigt sind (Lehmkühler, 2002).

Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, Normen und Werte beeinflussen das Ernährungsverhalten des Menschen ebenfalls. Einerseits beeinflusst die Gesellschaft durch die Nahrungsangebote, Traditionen und Bräuche die Auswahl der Lebensmittel. Andererseits beeinflussen die gesellschaftlichen Normen und Werte wie beispielsweise Schönheitsideale oder Nachhaltigkeit durch deren Verinnerlichung durch das Individuum das Essverhalten.

# Ernährung im Lebensverlauf

Die in der Kindheit erlernten (Ess-)Handlungen und Geschmacksprägungen beeinflussen das Essverhalten lebenslang (Brombach 2011). Weshalb ist dies so? Wann gewinnen Normen und Werte der Gesellschaft Einfluss auf das Essverhalten? Wann und wie beginnt der Mensch sein Essverhalten selber zu gestalten? Zum Verständnis der Entwicklung des Essverhaltens in der menschlichen Biographie ziehen wir das Modell von Pudel (2003) heran. Er stellt in seinem Dreiphasenmodell schematisch die Bedeutung innerer und äusserer Essensreize für das Essverhalten in verschiedenen Altersphasen dar.

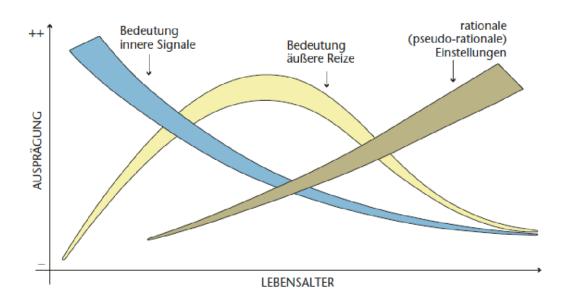


Abbildung 2: Dreiphasenmodel nach Pudel
Quelle: Brambach, C. (2011). Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens.
Ernährungssoziologische Forschung. Ernährungsumschau, 6, 318-324.

Nach diesem Modell spielt Sinnlichkeit bei Babys und Kleinkindern eine sehr wichtige Rolle. Während die Nahrungsaufnahme von Kleinkindern und vor allem Babys noch hauptsächlich über innere Reize von Hunger und Sättigung gesteuert wird, nehmen im Laufe der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters die äusseren Reize eine immer grössere Rolle ein. Kinder und Jugendliche sind bei ihren Essentscheidungen durch die Lebensmittel und die soziale Situation rund um das Essen stärker beeinflusst als Erwachsene. Die Emotionen im Zusammenhang mit dem Essen nehmen überhand. Kinder naschen beispielsweise

Schokolade, obwohl sie keinen Hunger haben, aus Lust an der Schokolade. Mit zunehmendem Alter werden schliesslich auch rationale Motive (z.B. Verträglichkeit oder gesundheitsförderliche Wirkung) wichtiger. Menschen begrenzen ihren Schokoladenkonsum selbstinitiativ und bewusst, ihrer Gesundheit und ihrer Figur zuliebe.

# Säuglinge

Ein Baby macht durch Schreien auf seinen Hunger aufmerksam. Wenn es gesättigt ist, hört es von alleine auf zu trinken. Das Neugeborene kann die Nahrungsaufnahme als rein biologische Notwendigkeit, durch die inneren Signale von Hunger und Sättigung selbst regulieren. Das Füttern des Säuglings stillt jedoch nicht nur sein Bedürfnis nach Nahrung, sondern auch das Grundbedürfnis nach Nähe und emotionaler Zuwendung der Bezugsperson und es vermittelt ihm nebst Geborgenheit auch Geschmackserfahrungen. Das Kind verknüpft diese Erfahrungen mit Emotionen und speichert sie ab. Die Verbindung von Geschmack und Emotionen, von Esssituation und Emotionen kann die Akzeptanz von Lebensmitteln und Speisen beeinflussen.

Das Stillen ist die natürliche Nahrung für das Neugeborene und hat unbestritten mehrere gesundheitliche und entwicklungsfördernde Vorteile für das Kind. Des Weiteren ermöglicht die Muttermilch dem Neugeborenen vielseitige Geschmackserfahrungen. Muttermilch schmeckt im Gegensatz zu Säuglingsnahrung nicht immer gleich. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während der ersten sechs Monate Einführung und die angemessenen Beikost ab dem 7. Lebensmonat, neben kontinuierlichem Stillen bis zum 2. Lebensjahr und länger. Gemäss der Swiss Infant Feeding Study, SWIFS (Gross. Späth, Dratva, & Zemp Stutz 2014) werden diese Empfehlungen mehrheitlich eingehalten. 95% der Mütter stillen ihr Kind von Beginn an. Über 50% der Kinder werden mindestens 12 Wochen ihres Lebens ausschliesslich gestillt und die mediane Total-Stilldauer beträgt 31 Wochen. Interessant ist das Ergebnis, dass 50% der Kinder mit einem Jahr bereits gesüsste Getränke oder Speisen erhalten. Dies, obwohl gesüsste Speisen erst nach dem ersten Lebensjahr empfohlen werden.

Da der Säugling von Natur aus kompetent ist, sein Ernährungsverhalten durch Hunger und Sättigung zu regulieren, sind für die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens und eines normalen Körpergewichts beim Säugling responsive Mahlzeiten- und Fütterungspraktiken eminent wichtig. Wird der Säugling bei negativ besetzten Gefühlszuständen gefüttert und mit Futter beruhigt, lernt er diese Gefühlszustände fälschlicherweise als Hunger zu interpretieren. Die Folge dieses Fütterungsverhaltens durch die Erwachsenen kann beim Kind später zu einer stressbedingten Nahrungsaufnahme führen und die Entwicklung eines ungesunden Ernährungsmusters zur Folge haben (emotional instrumentelles Essverhalten).

Weitere ungünstige Einflussfaktoren auf die Ernährung von Säuglingen beschreiben Marx, Dawczynski, Lorkowski, Brombach und Meier-Gräwe (2018): So haben Säuglinge ein erhöhtes Risiko für eine ungünstige Ernährung, wenn Eltern einen niedrigen Bildungsstand haben, ihnen nicht bewusst ist, dass sie die Geschmacksvorlieben ihres Säuglings beeinflussen können, ein Couchtisch für die Säuglingsmahlzeiten benutzt wird und Lebensmittel als Belohnung eingesetzt werden. Bereits im Säuglingsalter gibt es folglich elterliche Einflussfaktoren, wie die Selbstwirksamkeitserwartung bezüglich der Geschmacksprägung, als auch die Nutzung von Lebensmitteln in der Erziehung, die sich ungünstig auf die Ernährung von Säuglingen auswirken.

Wie oben ausgeführt, schmecken Säuglinge und Kleinkinder aufgrund der höheren Anzahl von Geschmacksknospen die Lebensmittel und Speisen intensiver als Erwachsene. Speisen für Kinder sollten daher weniger gewürzt sein und den Eigengeschmack der Lebensmittel erkennen lassen. Bei starker Würzung gewöhnen sich die Kinder an die hohen Süss- und Salzkonzentrationen. Durch den Abbau der Geschmacksknospen im Verlaufe der Kindheit steigt die Wahrnehmungsschwelle für Geschmack an. Das hat zur Folge, dass Kinder mit zunehmendem Alter noch intensiver gewürzte Speisen als zuvor essen (Kluss, 2018).

# **Kindheit**

Mit der Einführung der Beikost beginnt der soziokulturelle Lernprozess in der Ernährung. Das Essen ist ein soziales Erlebnis, die Erwachsenen und grösseren Kinder haben einen Vorbildcharakter. Durch den mehrmaligen Konsum bestimmter Speisen lernt das Kind die Geschmackspräferenzen der Kultur kennen und verinnerlicht diese (liking by tasting oder mere exposure effect). Kulturell vermittelte Bewertungen und Einstellungen, gemachte Erfahrungen durch Assoziationen, emotionale Prägungen von Lebensmitteln und Speisen üben einen Einfluss auf die Wahl der Lebensmittel und auf die Bildung der Geschmackspräferenzen des Kindes aus. Gemäss dem Modell von Pudel gewinnen die äusseren Reize zunehmend an Bedeutung für die Steuerung des Essverhaltens.

Haacker (2018) fasst die Befunde zu den Folgen des soziokulturellen Einflusses auf das Essverhalten von Kindern zusammen: Wird in grösseren Gruppen gegessen, steigert das die Nahrungsaufnahme. Verbietet man Kindern bestimmte Lebensmittel, wollen sie diese umso mehr. Einschränkungen der Essensmenge sorgen dafür, dass Kinder ihr Hunger- und Sättigungsgefühl nicht mehr selbst regulieren können und an Gewicht zulegen. Zum Essen zu drängen, führt zu einem Misstrauen gegenüber den eigenen Körpersignalen und das Kind kann nicht lernen, eigene körperliche Reaktionen auf eine Mahlzeit wahrzunehmen.

Lebensmittel sollten nicht als Belohnung instrumentalisiert werden. So soll beispielsweise das Dessert nicht als Belohnung für das Aufessen des Gemüses eingesetzt werden. Wird ein Lebensmittel als Belohnung benutzt (z.B. Schokolade), so erhöht sich dessen Präferenz.

Wenn Kinder für den Verzehr eines ungeliebten Lebensmittels belohnt werden, führt das zu einer Abnahme der Präferenz für dieses Lebensmittel und eine Zunahme der Präferenz des Lebensmittels, welches als Belohnung eingesetzt wird. Die gängigen Interventionen von Eltern bestimmte Lebensmittel und Speisen mit Dessert zu belohnen haben daher den gegenteiligen Effekt.

Lebensmittel, die zu besonderen Anlässen konsumiert oder verschenkt werden (z.B. Süsse Speisen als Mitbringsel, Torte zum Geburtstag, traditionelle Speisen in ritualisierten Festen wie Weihnachtsessen) gewinnen an Aufmerksamkeit, wodurch sich deren Präferenz erhöht. Die Atmosphäre spielt eine ebenso wichtige Rolle. Herrscht eine freudige, entspannte Stimmung wird einerseits mehr konsumiert und andererseits wird der Konsum der Speise bzw. des Lebensmittels mit positiven Emotionen gekoppelt. Herrscht hingegen eine negative Stimmung, wird weniger konsumiert und es entwickelt sich eine Abneigung gegenüber der Speise bzw. des Lebensmittels. In unserem Kulturkreis ist es üblich, kleine Kinder zum Probieren einer Speise zu drängen. Der erzeugte Druck kann beim Kind negative Gefühle und folglich eine Abneigung gegenüber der Speise hervorrufen. Beobachten Kinder wie eine Person, zu der sie eine positive Beziehung haben, ein Lebensmittel verspeist und dazu noch einen Ausruf der Begeisterung wie "Mhhh, es schmeckt prima!" macht, steigert dies die Akzeptanz des Lebensmittels und die Lust, das Lebensmittel bzw. die Speise selber zu probieren (Lernen am Modell; Wirkungsweise von Werbung).

Das Meiden von unbekannten Lebensmitteln ist bei Kindern besonders im Alter von 18 bis 24 Monaten ausgeprägt und in der Literatur als Neophobie umschrieben. Statt das Kind zu drängen, ein neues Lebensmittel zu probieren, empfiehlt es sich, ein Lebensmittel immer wieder aufzutischen und anzupreisen, wobei der Nutzen für das Kind hervorgehoben wird (z.B. der Spinat macht dich stark; der Apfel hilft dir gross zu werden). Kinder nehmen das Essen mit allen Sinnen wahr, wie es riecht, wie es aussieht, wie es sich anfühlt. Der Geschmack ist die letzte Wahrnehmungserfahrung, bevor eine Speise verzehrt wird. Manchmal ist Mut nötig, bis dieser letzte Schritt beim Verzehr einer unbekannten Speise bzw. Lebensmittel gewagt wird. So wie die Kinder ermuntert werden, etwas Neues zu probieren, ohne dazu gedrängt zu werden, so soll der Erwachsene auch mit der Einführung neuer Lebensmittel und Speisen beim Kind vorgehen. Das bedeutet v.a. Gelegenheiten schaffen, Vorbild sein (Lernen am Modell), ermuntern und Zeit geben. Der Erfolg dieses Vorgehens, um Kindern ein Lebensmittel schmackhaft zu machen wurde in einer neuen Studie von Lanigan, Bailey, Jackson und Shea (2019) bestätigt.

Ernährung und Bewegung hängen eng zusammen. Wer sich viel bewegt, verbraucht mehr Energie und kann dementsprechend mehr Kalorien zu sich nehmen. Bei weniger Bewegung wird das Essverhalten angepasst und der Mensch isst weniger. Bewegungsverhalten ist ein entscheidender Faktor bei der Einhaltung einer ausgeglichenen Energiebilanz.

Wird die Energieaufnahme des Kindes stark von den Eltern kontrolliert, verliert das Kind das intuitive Gespür für Hunger und Sättigung und somit die Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme selber zu regulieren. Die gesamte Verantwortung kann den Kindern jedoch nicht überlassen werden, da viele Faktoren mitwirken und wie das Modell von Pudel impliziert, beeinflussen die äusseren Reize (etwa Verfügbarkeit von und Lust auf ein Lebensmittel) das Essverhalten im Kindesalter stark. Kinder brauchen für ein gesundes Essverhalten Struktur, Hilfestellungen und Anleitungen.

In unserer Gesellschaft besteht ein Überfluss an Nahrung. Zudem bewegen sich Kinder zu wenig. Wie die SOPHYA-Studie (zitiert nach Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, 2017) zeigt, verbringen Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren in der Schweiz tagsüber 90% der Zeit sitzend, liegend oder in leichter Aktivität. Während fast alle 6- bis 7-jährigen Kinder die Bewegungsempfehlungen von mindestens 60 körperlich aktiven Minuten pro Tag erreichen, nimmt der Anteil der aktiven Kinder mit zunehmendem Alter kontinuierlich ab. Im Alter von 12 bis 13 Jahren erreichen noch 39,4% und bei den 14- bis 16-Jährigen nur noch 21,5% die Bewegungsempfehlungen. Knaben sind im Vergleich zu den Mädchen körperlich aktiver und zeigen eine höhere Intensität der Anstrengung. Interessanterweise fand die Studie keinen signifikanten Unterschied betreffend Siedlungstyp. Das heisst, dass Kinder und Jugendliche aus der Stadt, der Agglomeration oder vom Land körperlich etwa gleich aktiv sind (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016).

Was naheliegend ist, bestätigen auch die Studien: Ein Grossteil der Kinder adipöser Eltern werden ebenfalls übergewichtig (Lempp, 2016; Steiger, 2018). Wichtige Faktoren sind dabei die genetische Prädisposition (40-70% der Varianz des Körpergewichts) und der sozioökonomische Status, der negativ mit dem Körpergewicht korreliert. Kommt Adipositas bei einem oder beiden Elternteilen vor, so stellt dies den grössten Risikofaktor für die Entwicklung von Adipositas beim Kind dar (Lempp 2016). Adipöse Eltern geben sowohl die genetische Belastung als auch das ungünstige Essverhalten (Lernen am Modell) an das Kind weiter. Kinder von aktiven Eltern sind ebenfalls aktiver. Kinder animieren sich zudem auch gegenseitig zu mehr Bewegung. Je mehr Kinder in einem Haushalt wohnen, desto aktiver ist das Kind (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016).

Erfreulicherweise nimmt der Anteil übergewichtiger Kinder in der Schweiz dank Präventionsprogrammen ab. Nach starken Anstiegen seit den 80er-Jahren zeigt sich gemäss letztem Bericht der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (2017) für Kinder im ersten Zyklus ein signifikanter Rückgang der Prävalenzen (2017: 2,7% adipös, 11,1% übergewichtig). Für die Mittelstufe ist ein weniger ausgeprägter Rückgang ersichtlich (2017: 3% adipös, 16,5% übergewichtig). In der Altersgruppe der Jugendlichen (3. Zyklus) ist eine Stagnation zu beobachten (2017: 4,8% adipös, 21,5% übergewichtig. Auch in der Stadt Bern liegt der Anteil übergewichtiger oder adipöser Jugendlicher gemäss Jugendgesundheitsbericht (2016) bei 20%

(34% der Jugendlichen mit Eltern ohne Berufsausbildung, 23% mit Berufslehre und 11% mit höherer Ausbildung). Betreffend Geschlecht besteht kein signifikanter Unterschied.

#### <u>Jugendalter</u>

Jugendliche werden nach und nach zu aktiv Gestaltenden bei der Auswahl ihrer Speisen und Lebensmitteln. Die kognitive Steuerung des Essverhaltens gemäss dem Modell von Pudel gewinnt mit zunehmendem Alter an Bedeutung, ist im Jugendalter jedoch noch nicht voll ausgebildet. Die emotionale Steuerung des Essverhaltens bei Jugendlichen ist nach wie vor stark ausgeprägt. Dies obwohl Jugendliche über Ernährungswissen verfügen, mit Ernährungsnormen besser abgeholt werden und sie ein hohes Bewusstsein über die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit haben. Berner Jugendliche nennen die Ernährung an zweiter Stelle nach Bewegung als wichtig für die Gesundheit (Jugendgesundheitsbericht 2016). Untersuchungen zeigen jedoch, dass Jugendliche einen Grossteil ihres Taschengeldes für Süssigkeiten, Snacks und Fastfood ausgeben (Kids Verbraucheranalyse 2014).

Entscheidend für den Ernährungsstil der Jugendlichen ist und bleibt die Familie. Die meisten Mahlzeiten nehmen Kinder und Jugendliche zu Hause ein. Die soziale Herkunft bleibt ein wichtiger Einflussfaktor des Essverhaltens auch im Jugendalter. Kinder und Jugendliche aus der unteren sozialen Schicht verzehren mehr Fertigprodukte, mehr Zucker und Fette, weniger Obst, Gemüse und Milchprodukte und haben häufiger unregelmässige Mahlzeiten. Der Zuckerkonsum von 13- bis 14-jährigen Jugendlichen aus der Unterschicht ist 4,9-mal höher als der Zuckerkonsum von Gleichaltrigen aus der Oberschicht (Kluss, 2018). In der Stadt Bern ist der Anteil der Jugendlichen, die von Sozialhilfe abhängig ist, steigend und liegt bei 10% der 16- bis 18-Jährigen bzw. bei 12% der 13- bis 15-Jährigen. Bei diesen Jugendlichen führen die Risiken mit ungesundem Essverhalten, hohem Medienkonsum und wenig Bewegung zu einem hohen Anteil an Übergewicht (Jugendgesundheitsbericht 2016).

Im Jugendalter wächst der sozialisierende Einfluss der Gleichaltrigen auch im Bereich der Ernährung. Das geschieht einerseits über die Einstellung der Jugendlichen zu Diäten, Essen, Ernährung und Schönheitsidealen. Andererseits über gemeinsame Erlebnisse wie der Besuch eines angesagten Fastfood-Restaurants oder gemeinsames Einnehmen von Snacks und Fastfood. Zwischenmahlzeiten, ohne die als einengend empfundenen Tischregeln und Esssitten, sind für Jugendliche sehr wichtig. Sie folgen der spontanen Lust. Jugendliche sind jedoch durchaus in der Lage, ihre Lust zu mässigen und zu steuern. Auch unter Jugendlichen sind Essgewohnheiten ein Kennzeichen für die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen und ein Ausdruck des gelebten Lifestyles. Mit zunehmendem Alter steigt die Bedeutung der "richtigen" Ernährungsweise, die je nach Gruppenzugehörigkeit anders definiert wird.

Essen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme und der sozialen Verortung, es wird auch im Prozess der "Körpergestaltung" instrumentalisiert. Ein bestimmtes Essverhalten dient dazu, den Körper auf eine gewünschte Weise zu formen und schafft damit eine Voraussetzung für die Entwicklung der körperlichen Identität. Das heutige Ideal eines schlanken, makellosen Körpers eines erfolgreichen und glücklichen, umherreisenden Weltbürgers ist schwer erreichbar. In den sozialen Medien werden jedoch genau solche verzerrten Bilder insbesondere durch die "Influencer" transportiert. Die Herausforderung eine gesunde Balance zwischen Essgenuss und "schönem Körper" zu finden ist vor diesem Hintergrund für viele Jugendliche schwierig, was die Identitätsentwicklung erschwert und in extremen Fällen zur Entwicklung von Essstörungen führen kann. Dabei stellen das Jugendalter und das junge Erwachsenenalter eine vulnerable Zeit für die Entstehung von Essstörungen dar. In der Schweiz sind insgesamt 3.5% der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen. Die Lebenszeitprävalenzen für Frauen betragen 1.2% für Anorexia nervosa, 2.4% für Bulimia nervosa und 2.4% für die Binge Eating Störung, und bei Männern 0.2% für Anorexie, 0.9% für Bulimie und 0.7% für Binge Eating (Schnyder, Milos, Mohler-Kuo und Dermota, 2012). Primäre Prävention soll deshalb unter anderem darauf zielen, herrschende unrealistische Schönheitsideale und -normen zu relativieren und ein positives Bild vom eigenen Geschlecht zu entwickeln. Förderung der Medienkompetenz gehört ebenfalls zur Primärprävention bei Essstörungen (Arbeitsgemeinschaft Esstörungen AES, 2020).

## Prävention

Die Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen AES (2020) warnt davor, dass die Vermittlung von Wissen über gesunde Ernährung in der Primärprävention kontraproduktiv sei oder keine zentrale Rolle spiele. Wirksame Primärprävention solle nicht störungsspezifisch, sondern global ansetzen, d.h. die schützenden Faktoren und nicht die Risikofaktoren sollen im Vordergrund stehen. Das bedeutet, dass die Kinder und Jugendlichen in der Entwicklung eines gesunden Körperbildes, der Identität und ihrer Selbstwirksamkeit unterstützt werden sollen. Die Mahlzeiten werden mit unserem Lebensstil zunehmend ausserhalb der Familie eingenommen. In der Prävention bei Heranwachsenden nimmt die ausserfamiliäre Verpflegung in Kinderstätten und Tagesschulen eine zentrale Rolle ein. "Volkswirtschaftlich gesehen, ist die Möglichkeit, über eine gute Schulverpflegung das Ernährungsverhalten ganzer Generationen zu prägen, die preiswerteste und effektivste Ernährungsbildung und Prävention" (Methfessel 2009, zitiert nach Kluss, 2018, S. 30). Entsprechend den föderalistischen Strukturen bestehen in der Schweiz keine einheitlichen Normen für die Gemeinschaftsverpflegung Kitas und Tagesschulen. Das Bundesamt für in Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) hat Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie herausgegeben, an welche sich

Empfehlungen für die Schulverpflegung orientieren (Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG, 2017). Konkrete Empfehlungen für die Ernährung und die Entwicklung einer gesunden Esskultur in Tagesschulen bietet das Handbuch "PEP-Gemeinsam Essen" der Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah PEP (o.J.). Als Merkblatt "Die zehn wichtigsten Erkenntnisse", publiziert auf der Webseite der PEP (www.pepinfo.ch), sind die Empfehlungen in übersichtlicher und zusammenfassender Form auch in der Erziehungsberatung mit Eltern gut anwendbar (PEP, 2020).

Die Gesundheitsförderung Schweiz fördert in Zusammenarbeit mit den Kantonen verschiedene Präventionsprojekte im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme (KAP) zum Thema Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche. Eine Übersicht des Berner KAP findet sich auf der Webseite www.gesundheitsfoerderung-be.ch. Hervorzuheben sind die Beratungs- und Behandlungsangebote sowie die präventiven Workshops der Fachstelle PEP am Inselspital in Bern oder die Webplattform feel-ok.ch, die junge Menschen mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips dabei unterstützt, ihre psychische und körperliche Gesundheit zu fördern.

In der Erziehungsberatung mit den Eltern empfiehlt es sich, die Angebote der jeweiligen Gemeinde zu konsultieren. In der Stadt Bern bietet das Sportamt der Stadt Bern mit den KIDS Kursen ein vielseitiges Programm für Bewegung und Sport. In diesem Kontext erwähnenswert sind die Hip Fit Kurse, die sich an Kinder mit Übergewicht oder motorischen Defiziten richten und die durch eine Ernährungsberatung, bei der auch die Eltern dabei sind, ergänzt werden (Sportamt der Stadt Bern, 2020).

#### **Fazit**

Das Essverhalten ist ein komplexes Phänomen, welches von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren bedingt ist. Die Vererbbarkeit des Körpergewichts ist mit Schätzungen von 40-70% hoch. Doch auch die Kultur und die Erziehung haben einen grossen Einfluss auf das Essverhalten und das Körpergewicht. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung. Das Ausüben von Druck, das Drängen des Kindes zum Probieren von Lebensmitteln und Speisen und deren Einsatz als Belohnung oder Bestrafung sind zu meiden. Die Eltern entscheiden, was auf den Tisch kommt, die Kinder entscheiden, was sie davon essen. Eine gesunde Esskultur ist die beste Prävention gegen die Entwicklung von Essstörungen. Dazu gehören die Beteiligung der Kinder beim Einkauf, die bewusste Wahl der Lebensmittel und die Vorbereitung gesunder, ausgewogener Speisen in einer Atmosphäre, die einladend und positiv ist. Das Vertrauen der Eltern in den intuitiven Umgang ihrer Kinder mit dem Essen, trägt zu einer angenehmen Stimmung am Esstisch bei. Des Weiteren helfen Bewegung und Sport, ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln, was präventiv gegen Übergewicht und Essstörungen hilft.

# Schlaf - Vertiefung

Schlaf ist ein natürliches Grundbedürfnis für alle Menschen und Tiere. Erhält man genügend Schlaf, ist man körperlich und psychisch ausgeruht, kann sich besser konzentrieren, ist weniger gereizt und tut etwas für die Gesundheit. Während dem Schlaf erholen sich der Körper, die Psyche und Gelerntes wird gefestigt.

# Schlaf bei Babys und Kleinkindern

Ein Neugeborenes kennt noch nicht den Unterschied zwischen Tag und Nacht. Es schläft daher gleich häufig am Tag wie in der Nacht. Erst über die Zeit, mit der Reifung des Gehirns, lernt das Baby Tag und Nacht zu unterscheiden und schläft immer häufiger am Tag als in der Nacht (Pantley, 2019).

Am Anfang ist der Schlaf der Kinder zudem noch sehr zerstückelt. Sie können weder allzu lange wachbleiben, noch lange am Stück schlafen. Schlaf und Wachsein wechseln sich ab und sind regelmässig über den Tag und die Nacht verteilt. Dies liegt auch daran, dass Neugeborene sich in einem extremen Wachstum befinden und sehr viel Nahrung, bei einem noch kleinen Magen, zu sich nehmen. Das regelmässige Trinken ist notwendig, damit ein Kind in so kurzer Zeit so viel an Gewicht und Länge zulegen kann. Je älter das Kleinkind wird, desto mehr Stunden am Stück kann es schlafen (Pantley, 2019). Zudem nimmt die gesamte Schlafmenge pro Tag kontinuierlich ab. Ab einem Alter von ca. 3 Jahren verzichten die Kinder i.d.R. auf den Mittagsschlaf. Das Schafverhalten der Kleinkinder ist sehr individuell. Folgende Tabelle zeigt Durchschnittswerte:

Alter	Anzahl	Nachtschlaf in	Gesamtdauer des
	Schlafsequenzen	Stunden	Schlafs in 24
	tagsüber		Stunden
Neugeborenes	6 - 7 über 24h verteilt	-	16 - 18
1 Monat	3	8.5 - 10	15 - 16
3 Monate	3	10 - 11	15
6 Monate	2	10 - 11	14 - 15
9 Monate	2	11 - 12	14
12 Monate	1 - 2	11.5 - 12	13 - 14
2 Jahre	1	11 - 12	13
3 Jahre	1	11	12
4 Jahre	0	11.5	11.5
5 Jahre	0	11	11

#### Sicherheit

Bei Babys und Thema Schlaf gilt es eine Reihe an Sicherheitsregeln zu beachten. Der plötzliche Kindstod stellt in diesem Alter ein Risiko dar. Die genauen Ursachen sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Folgende Massnahmen helfen, die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Kindstod zu verringern:

- das Kind auf den Rücken legen,
- keine allzu weiche Matratze,
- gut gespannte Lacken,
- Verzicht auf Plüschtiere, Decken, Kissen und weitere Gegenstände im Bett des Kindes,
- Entfernen von Gegenständen, in welchen sich das Kind verfangen könnte, z.B. Schnullerschnur, Schlaufen etc.,
- niemals in Anwesenheit des Kindes rauchen,
- wenn möglich mind. bis zum 6. Lebensmonat stillen,
- das Kind vor Überhitzung schützen,
- das Kind im gleichen Zimmer wie die Eltern schlafen lassen.

Wenn Eltern rauchen, stark übergewichtig sind, Medikamente, Drogen oder Alkohol konsumieren oder allgemein sehr tief schlafen, sollte ein Kind im eigenen Bett oder im Beistellbett schlafen (Pantley, 2019). Schläft das Kind im Elternbett, sollte zudem Folgendes beachtet werden:

- ein genügend grosses Bett als Voraussetzung,
- das Kind vor Einklemmung oder einem Sturz aus dem Bett schützen.

#### Familienbett oder eigenes Bett?

Dieses Thema wird kontrovers diskutiert. Grundsätzlich ist beides möglich. Jede Familie soll für sich entscheiden, was ihr besser entspricht. Unabhängig vom gewählten Modell empfiehlt es sich, das Baby im ersten Lebensjahr im Elternschlafzimmer schlafen zu lassen. Einerseits um das Risiko des plötzlichen Kindstods zu verringern, andererseits aber auch, um zeitnah auf die Bedürfnisse des Kindes reagieren zu können. Dies stärkt die Eltern-Kind-Bindung (Becker-Stoll, Beckh, & Berkic, 2018; Pantley, 2019).

Im Schlaflabor konnte gezeigt werden, dass Mütter, die mit dem Baby im gleichen Bett schlafen, das Kind nachts doppelt so häufig stillen und deren Stillperioden dreimal so lang dauern im Vergleich zu den Müttern, die ihr Baby im eigenen Bett schlafen lassen. Die Babys weinen weniger und die Mütter kommen zu mehr Schlaf und fühlen sich erholter (Pantley, 2019).

Nur in einigen westlichen Ländern ist es üblich, dass die Kinder in einem eigenen Bett oder sogar in einem eigenen Zimmer schlafen. Erst seit der Industrialisierung hat sich allmählich dieser Brauch entwickelt (Siegler, Eisenberg, De Loache, & Saffran, 2016). In den meisten Kulturen ist es bis heute selbstverständlich, dass zumindest Vorschulkinder bei den Eltern schlafen. Häufig schlafen die Väter eher in einem eigenen Zimmer als die Kinder. Die Sorge, dass das Schlafen im Elternbett den Kindern nicht mehr abgewöhnt werden kann, ist meist unbegründet. Viele Kinder wollen ab einem gewissen Alter von sich aus "gross" sein und in einem eigenen Bett schlafen (Pantley, 2019).

#### Einschlafen und Durchschlafen

Bei Babys spricht man dann vom Durchschlafen, wenn sie 5 Stunden am Stück schlafen. Rein biologisch gesehen ist dies erst ab dem 2. Monat möglich. Ein Durchschlafen kann nicht antrainiert werden. Es wäre sogar hinderlich für das Wachstum.

Die Dauer des Nachtschlafs nimmt nicht linear zu. In Wachstumsphasen oder bei Krankheit kann das Kind nachts wieder vermehrt aufwachen. Dadurch sollten sich Eltern nicht entmutigen lassen (Pantley, 2019).

Mit folgenden Strategien können Eltern dem Kind helfen, einen möglichst erholsamen Schlaf zu finden und länger anhaltende Schwierigkeiten mit Ein- und Durchschlafen zu verhindern:

#### Körperliche Nähe

Babys, welche in der Nacht erwachen, können häufig nicht alleine wieder einschlafen und sind auf die Hilfe der Eltern angewiesen. Man stelle sich vor, wie die Menschen über die Jahrtausende gelebt haben. In der Natur wäre es nur logisch, dass man ein solch junges Kind in der Nacht ganz bei sich in der Nähe hätte. Wenn unsere Vorfahren ein Baby in einer anderen Höhle hätten schlafen lassen, wäre dies wohl lebensgefährlich gewesen. Dies ist auch dem Baby instinktiv bewusst. Bei kleinen Kindern ist es genetisch verankert, dass sie sich ängstlich fühlen, wenn sie nachts alleine sind, weswegen sie beim Aufwachen die Anwesenheit der Eltern suchen.

Daher ist es nicht falsch, wenn Eltern ihrem Kind durch ihre Anwesenheit, Körperkontakt, summen, streicheln usw. beim Einschlafen helfen. Dies fördert das Selbstvertrauen des Kindes sowie dessen Bindung zu den Eltern. Das Kind lernt auf diese Weise besser mit Stress und negativen Emotionen umzugehen (Becker-Stoll, Beckh, & Berkic, 2018; Beckh, 2020).

#### Schreien lassen?

Früher war die Empfehlung an die Eltern, das Baby weinen und schreien zu lassen, die Norm. Das Kind würde aufgrund von Erschöpfung einschlafen. Auf diese Weise werde das Schreien abtrainiert und das Baby lerne selbständig einzuschlafen. Die Methode ist i.d.R. erfolgreich,

doch dafür zahlt das Kind einen hohen Preis. Da nicht auf seine Bedürfnisse eingegangen wird, erlebt das Kind eine grosse psychische Belastung, was zu einer Überflutung des Körpers mit Stresshormonen führt. Wenden die Eltern die Methode systematisch an, kann die Entwicklung der Stressregulation beeinträchtigt werden. Dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten verschiedener psychischer Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen (Pantley, 2019; Beckh, 2020).

Diese Methode kann auch für die Eltern äusserst belastend sein und deren Feinfühligkeit für das Kind reduzieren. Kinder, welche in der Nacht schreien gelassen werden, sind tagsüber ängstlicher und anhänglicher.

Kinder können sich mit zunehmendem Alter immer besser alleine beruhigen und alleine einschlafen. Berichten Eltern, dass ihr Kind auch über Monate nur sehr schwer oder nur noch mit ganz speziellen Strategien einschläft oder ist die Familie am Ende ihrer Kräfte, empfehlen sich gewisse Schlafprogramme. Empfehlenswert ist z.B. das Buch "Schlafen statt Schreien lassen" von Elizabeth Pantley. Hier wird ein Schlaftraining vorgestellt, welches mittels Schlafprotokollen und Übungen den Eltern hilft, ihr Kind allmählich daran zu gewöhnen alleine einzuschlafen und länger durchzuschlafen, ohne die Bindungsbedürfnisse des Kindes zu ignorieren.

#### Einschlafritual

Einschlafrituale empfehlen sich für jedes Alter. Das Ritual sollte beruhigende Tätigkeiten beinhalten, wie ein Baby-Bad, eine Geschichte vorlesen, beruhigende Lieder singen, eine Babymassage usw. und sollte im Dunkeln und in Ruhe abgeschlossen werden. Wichtig ist, dass das Ritual ungefähr immer zu einer ähnlichen Zeit stattfindet und der gleiche Ablauf beibehalten wird (Pantley, 2019).

#### Schlafen bei Müdigkeit

Es ist wichtig, dass Eltern das Kind schlafen legen, sobald es Anzeichen von Müdigkeit zeigt (gähnen, Augen reiben, ruhiger werden, Interesse verlieren, glasiger Blick usw.). Wenn das Kind im Verlauf des Abendrituals beginnt einzuschlafen, sollte dieses verkürzt werden (Pantley, 2019).

# Richtige Einschlafzeit finden

Die optimale Einschlafzeit des Kindes zu finden ist nicht einfach. Je nach Wachstumsphase kann es zu Verschiebungen im Schlafrhythmus kommen. Ein häufiger Fehler, den Eltern machen, ist das Kind zu spät ins Bett zu legen. Dies in der Hoffnung, dass es abends schneller ein- und nachts besser durchschläft. Ist das Kind zu übermüdet, wirkt sich dies allerdings

negativ auf die Schlafqualität aus. Kinder in diesem Alter sind biologisch eher programmiert, früher ins Bett zu gehen.

Um die optimale Einschlafszeit zu finden, muss man als Eltern etwas experimentieren, eine halbe Stunde kann schon viel bewirken.

Dazu gehört auch, dass man schaut, wie viel Schlaf das Kind tagsüber noch braucht. Es sollte genügend schlafen, damit es am Abend nicht zu übermüdet ist. Allerdings sind zu lange Schläfchen am Tag ebenfalls ungünstig, da die Kinder abends nicht müde werden (Pantley, 2019).

#### Struktur

Kinder profitieren von einem geregelten Tagesablauf. Wichtig ist dabei, dass die Abläufe ähnlich bleiben. Sie müssen jedoch nicht stur eingehalten werden. Wenn das Kind z.B. eine halbe Stunde später als üblich müde wird, macht es Sinn, es eine halbe Stunde später schlafen zu legen (Pantley, 2019).

# Schlaf bei älteren Kindern und Jugendlichen

Je älter die Kinder werden, desto weniger Schlaf brauchen sie. Folgende Tabelle zeigt Durchschnittswerte (Kast-Zahn & Morgenroth, 2018):

Durchschnittliche Schlafdauer		
5 - 6 Jahre	11.5 Stunden	
7 - 9 Jahre	11 Stunden	
10 - 11 Jahre	10.5 Stunden	
12 - 13 Jahre	10 Stunden	
14 - 18 Jahre	8.5 - 9 Stunden	

#### Müde ins Bett

In jedem Alter gilt, man sollte erst schlafen gehen, wenn man wirklich müde ist. Daher sollten Eltern versuchen, das Schlafbedürfnis des Kindes einzuschätzen und sich nach diesem zu richten. Am besten beobachtet man, wie lange das Kind am Wochenende oder in den Ferien schläft. Jugendliche übernehmen mit zunehmendem Alter mehr Verantwortung für ihr eigenes Schlafverhalten. Eltern unterstützen ihre jugendlichen Kinder in diesem Prozess, indem sie grobe Schlafzeiten und Regeln miteinander vereinbaren (Medien, koffeinhaltige Getränke etc.). Das Schlafverhalten ist auch bei älteren Kindern sehr individuell. So kann es z.B. sein, dass das ältere Kind (ein Langschläfer) früher müde wird als das jüngere Kind (ein Wenig-Schläfer). Geht ein Kind erst dann schlafen, wenn es müde aber nicht übermüdet ist, schläft es in der

Regel besser ein und durch (Crönlein, Galetke, & Young, 2017; Becker-Stoll, Beckh, & Berkic, 2018; Kast-Zahn & Morgenroth, 2018).

#### Angenehme Schlafumgebung

Damit ein erholsamer Schlaf möglich ist, spielt auch die Umgebung eine Rolle. Es sollte darauf geachtet werden, dass es im Zimmer des Kindes in der Nacht ruhig und nicht zu warm ist (ca. 18°C). Bei jüngeren Kindern können auch ein schwaches Licht oder ein Plüschtier, eine Schmusedecke usw. helfen (Kast-Zahn & Morgenroth, 2018).

#### Rituale, Struktur und Regelmässigkeit

Kindern helfen Schlafrituale. Das beginnt mit dem Bereitmachen fürs Bett, danach kann man ein Buch anschauen, ein Lied singen, eine Entspannungsübung machen oder einander etwas vom Tag erzählen. Wichtig ist, dass die Rituale regelmässig stattfinden und jeweils ähnlich ablaufen. Je älter die Kinder werden, desto kürzer wird meist das Ritual. Bei Jugendlichen kann auf ein gemeinsames Ritual verzichtet werden, sich "Gute Nacht" wünschen reicht aus (Pantley, 2019). Ein geregelter Alltag und eine klare Struktur helfen Kindern auch beim Schlafen. Besonders das Zu-Bett-Gehen sollte ungefähr zur gleichen Zeit und in einem ähnlichen Ablauf erfolgen. So kann sich der Körper darauf einstellen, dass nun die Schlafenszeit folgt (Pantley, 2019).

#### Ruhe

Es hilft, wenn Kinder in der Zeit vor dem Schlafengehen allmählich ruhiger werden können. Eine Stunde vor dem Schlafen sollten sich Kinder nicht mehr körperlich aktiven Tätigkeiten widmen. Ungünstig ist auch alles, was die Kinder emotional aufwühlt, wie z.B. Gruselgeschichten.

Bei älteren Kindern und Jugendlichen können ruhige Musik oder Entspannungsübungen wie die progressive Muskelrelaxation oder Meditation helfen.

#### Meditation/Achtsamkeit

Während einer Meditation geht es darum, die momentanen Empfindungen wahrzunehmen. Z.B. wie fühlen sich meine verschiedenen Körperteile an, was sehe ich, was höre ich? Wie fühlt sich meine Atmung an? Aufkommende Gedanken werden zwar registriert, jedoch lenkt man seine Aufmerksamkeit auf das hier und jetzt und vermeidet dabei Wertungen der Empfindungen. Dabei sollte nicht versucht werden, sich explizit zu entspannen, sondern einfach nur den Moment wahrzunehmen (Zindel, Williams, & Teasdale, 2015).

#### Aktivität am Tag

Kindern und Jugendlichen hilft es in der Nacht besser zu schlafen, wenn sie sich tagsüber körperlich betätigen und viel Zeit draussen verbringen, besonders am Morgen.

Das Hormon Melatonin, welches aus Serotonin gebildet wird, ist an der Steuerung der menschlichen Chronobiologie beteiligt (Crönlein, 2018). Melatonin steigert die Müdigkeit (Sleepfoundation, 2020). Es wird in der Dunkelheit vermehrt ausgeschüttet, Tageslicht hingegen hemmt die Melatoninproduktion und hilft beim Wachwerden.

Die Melatoninkonzentration unterliegt somit natürlichen Schwankungen. Unregelmässigkeiten im Melatoninrhyhtmus können daher zu Schlafschwierigkeiten, wie Schläfrigkeit am Tag, oder Einschlafschwierigkeiten in der Nacht führen. Körperliche Aktivitäten und Aufenthalte im Tageslicht, besonders am Morgen, helfen, den Melatoninzyklus zu normalisieren (Cerascreen, 2018.)

#### Stress vermeiden

Emotionale Belastungen wirken sich meist negativ auf die Schlafqualität aus. Werden diese angegangen, verbessert sich der Schlaf häufig von alleine. Je nach Situation empfiehlt es sich Hilfe bei einer Fachperson in Anspruch zu nehmen.

#### Medien nicht im Schlafzimmer

Die Hemmung der eigenen Impulse ist eine Kompetenz, die von der Entwicklung der Exekutivfunktionen abhängt und erst im Verlauf der Kindheit entwickelt wird. Es gibt nicht wenige Kinder, welche elektronische Medien nachts heimlich benutzen oder dafür morgens früher aufstehen. Das blaue Licht verhindert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin, weswegen man (auch nach dem Gebrauch) länger nicht müde wird.

Es empfiehlt sich daher, die elektronischen Geräte nachts ausserhalb des Kinderzimmers aufzubewahren und dem Kind einen Wecker zu kaufen, damit es nicht das Handy zum Wecken benutzen muss.

#### Bett für den Schlaf reservieren

Das Bett soll zum Abschalten und Schlafen und nicht für andere Tätigkeiten wie Hausaufgaben machen, Gamen oder einen Film schauen, genutzt werden (Crönlein, 2018). Der Körper soll lernen das Bett mit Schlafen und nicht mit anderen Aktivitäten zu assoziieren.

#### Schlaf tagsüber verhindern

Bei Einschlafschwierigkeiten empfiehlt es sich, die Schlafdauer tagsüber zu reduzieren oder darauf zu verzichten. Wird der Schlafmangel tagsüber kompensiert, so stört dies wieder den Nachtschlaf. Ein Teufelskreis kann entstehen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017). Eine

Ausnahme besteht bei jüngeren Kindern. Diese sind entwicklungsbedingt auf einen Tagschlaf angewiesen.

#### Mythen

Viele Ratschläge, die kursieren, sind wissenschaftlich nicht erwiesen. Beispielsweise stört weder eine ausgiebige Mahlzeit, noch Sport am Abend den Schlaf. Falls man nicht verführt ist elektronische Geräte zu benutzen statt zu schlafen, macht es auch nichts, wenn diese im Zimmer sind (Crönlein, Galetke, & Young, 2017; Crönlein, 2018).

#### Was, wenn das Kind immer noch bei den Eltern schlafen will?

Auch ältere Kinder wollen manchmal noch im Elternbett schlafen. Eltern sollten darüber nicht erschreckt sein, denn dies ist für Kinder nicht ungewöhnlich. Zum Teil schlafen auch Erwachsene nicht gleich gut alleine.

Jede Familie sollte für sich entscheiden, wie lange sie ihre Kinder im Elternbett schlafen lassen will. Wichtig ist dabei, das Kind nur dann bei den Eltern schlafen zu lassen, wenn es das wirklich von sich aus möchte. Entspricht der Wunsch nach einem gemeinsamen Familienbett mehr den Eltern als dem Kind, könnte dies der Entwicklung der Selbständigkeit des Kindes schaden.

Kann ein Kind aufgrund von Ängsten nicht alleine in seinem Zimmer schlafen kann, kann es helfen, das Kind schrittweise umzugewöhnen. Beispielsweise kann das Kind zuerst auf einer Matratze am Boden des Eltern-Schlafzimmers schlafen, dann im Flur und am Schluss im eigenen Zimmer. Allgemein hilft auch, das Zimmer und das Bett des Kindes aufzuwerten, damit es attraktiv wird, im eigenen Bett zu schlafen. Z.B. indem Eltern mit dem Kind zusammen das Zimmer schön einrichten, eine neue Bettwäsche kaufen usw. (Grolimund, 2020).

#### Gedankenkreisen

Unterschieden werden muss hier zwischen Kindern, welche nicht gerne alleine einschlafen und Kindern welche eigentlich alleine einschlafen könnten, aber durch einen Teufelskreis eine Einschlafproblematik entwickelt haben, wie dies auch bei Erwachsenen passieren kann. Sie liegen dann meist lange wach, grübeln und regen sich auf, dass sie nicht einschlafen können. Durch diesen Ärger und Besorgnis, werden sie immer unruhiger und schlafen dann erst recht nicht ein. Für diesen Fall können folgende Strategien helfen:

#### Keine Sorgen

Nicht nur Kinder und Jugendliche sondern auch ihre Eltern geraten durch längere Schlafprobleme unter Druck. Schläft ein Kind über längere Zeit zu wenig, wird häufig das Schlimmste befürchtet, z.B., dass damit der Körper, das Gehirn und deren Entwicklung

ernsthaften Schaden von sich tragen, dass die Leistungen in der Schule sinken oder dass psychische Probleme drohen. Diese Sorgen und dieser Druck erschweren es weiter, in der Nacht die Ruhe zu finden, um einschlafen zu können. Es hilft zu wissen, dass Menschen lange mit wenig Schlaf auskommen können, ohne einen bleibenden Schaden davonzutragen. Zudem unterschätzen Personen mit Schlafschwierigkeiten häufig, wie viel sie tatsächlich schlafen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017). Der Körper holt sich die minimale Zeit an Schlaf, die er wirklich braucht. Oftmals gelingt es einem auch nicht, sich rückblickend an gewisse Schlafphasen zu erinnern. Das ist damit zu erklären, dass der Schlaf im ersten Schlafstadium noch leicht ist und manchmal noch gar nicht als Schlaf wahrgenommen wird (Crönlein, Galetke, & Young, 2017).

Wird man sich dessen bewusst, kann man gelassener mit der momentanen Schlafsituation umgehen. Sind die Eltern weniger besorgt, spüren das auch die Kinder und können sich dadurch selber besser entspannen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017).

#### Kognitive Strategien

Bei älteren Kindern und Jugendlichen können kognitive Strategien helfen, sich zu entspannen. Negative Gedanken, wie beispielsweise "Wenn ich jetzt nicht einschlafen kann, bin ich morgen in der Schule nicht fit" können positiv umformuliert werden: "Ich habe schon oft auch an Tagen mit wenig Schlaf gut arbeiten können" (Neurologen und Psychiater im Netz, 2020). Auch verschiedene Methoden, welche das Grübeln verhindern, können helfen den Schlaf zu finden. Hierzu eignen sich klassischerweise das Schäfchenzählen oder das gedankliche Spiel Stadt-Land-Fluss. Um den Druck zu verringern, ist es ratsam, nicht auf die Uhr schauen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017).

#### Langes Wachliegen verhindern

Liegt man lange wach ohne einschlafen zu können, empfiehlt es sich das Bett zu verlassen und einer entspannenden Tätigkeit wie Lesen oder Malen nachzugehen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017). Das Kind sollte dabei am besten in seinem Zimmer bleiben und sich nicht mehr mit anderen Familienmitgliedern beschäftigen.

#### Schlafdruck erhöhen

Halten sich die Einschlafschwierigkeiten hartnäckig, kann der Schlafdruck erhöht werden. Dabei wird die Zubettgehzeit nach hinten verlegt, aufgestanden wird immer zur gleichen Zeit. Dadurch wird man von Tag zu Tag müder, bis man irgendwann so müde ist, dass man praktisch von alleine einschläft. So macht man die Erfahrung, dass man auch mit relativ wenig Schlaf auskommt und der Körper sich irgendwann den Schlaf holt, den er braucht. Dadurch

lösen sich die Sorgen, nicht einschlafen zu können. Falls man sich für diese Methode entscheidet, sollte dies am besten in Absprache mit einer Fachperson geschehen (Crönlein, 2018).

#### Schlafstörungen

#### Albträume

Albträume können bis zum Alter von 6 Jahren häufig auftreten. Diese können die Kinder stark beunruhigen. Als Eltern ist es wichtig, die Sorgen des Kindes ernst zu nehmen und sich dafür, sei es auch mitten in der Nacht, Zeit zu nehmen. Es hilft, wenn man das Kind bittet, seinen Traum zu erzählen und ihm zu erklären, dass dieser nicht real war. Eltern sollen in dieser Situation Sicherheit und Nähe vermitteln.

Bei ständig wiederauftretenden Albträumen hat es sich als hilfreich erwiesen, wenn sich die Kinder zu ihrem Albtraum einen positiven Ausgang ausdenken. Für die Aufarbeitung hilft, den Albtraum und/oder die gefundene Lösung zu malen oder aufzuschreiben. So lässt die Bedrohlichkeit des Albtraums mit der Zeit nach. Wie bei den meisten Schlafproblemen ist es auch hier ratsam, Stress tagsüber zu reduzieren (Crönlein, Galetke, & Young, 2017).

#### Schlafwandeln

Schlafwandeln muss in der Regel nicht behandelt werden, da es harmlos ist und im Verlauf der Entwicklung meist verschwindet. Es sollte dafür gesorgt werden, dass sich die Kinder während dem Schlafwandeln nicht gefährden. Wenn die Eltern dem Kind beim Schlafwandeln begegnen, sollten sie es nicht wecken, sondern sanft zurück ins Bett begleiten. Bei schweren Fällen sollte eine Fachperson konsultiert werden (Neurologen und Psychiater im Netz, 2020).

#### **Pavor Nocturnus**

Bei dieser Störung erwachen Kinder schreckhaft, häufig schreien sie und bleiben für eine Weile unansprechbar. Zudem zeigen sie körperliche Angstreaktionen. Sie können sich im Nachhinein nicht mehr an den Vorfall erinnern. Der Pavor Nocturnus ist zu unterscheiden von Albträumen, da die Kinder nach dem Erwachen aus einem Albtraum ansprechbar sind und sich daran erinnern können.

Pavor Nocturnus tritt in gewissen Familien gehäuft und meist im Kleinkindalter auf. Auch hier gilt, dass dies eine harmlose Erscheinung ist. Gleich wie beim Schlafwandeln sollte die Umgebung der Kinder abgesichert werden. Um die Anfälle zu reduzieren bewährt sich ein regelmässiger Schlafrhythmus und Stressreduktion. Zudem können die Eltern ein Anfallstagebuch erstellen und das Kind jeweils 15 Minuten, bevor es üblicherweise einen Anfall bekommt, wecken. Bei schweren Verläufen empfiehlt es sich auch hier, eine Fachperson beizuziehen (Crönlein, Galetke, & Young, 2017; Neurologen und Psychiater im Netz, 2020).

#### Wann fachliche Hilfe holen?

Sind die Schlafschwierigkeiten trotz diverser Bemühungen langanhaltend und der Leidensdruck hoch, empfiehlt es sich, fachliche Hilfe zu holen. Unter Umständen ist eine medizinische Abklärung an einem Schlafzentrum angezeigt, da Schlafprobleme auch auf organische Ursachen zurückzuführen sein könnten (Schlafapnoe, Narkolepsie etc.). Schlafprobleme können sowohl ambulant wie auch stationär in einem Schlaflabor untersucht und diagnostiziert werden. Eine Untersuchung im Schlaflabor ist dann angebracht, wenn ambulante Untersuchungsmöglichkeiten nicht mehr ausreichen. In einem Schlaflabor werden nicht nur elektrophysiologische Parameter des Schlafes gemessen, sondern auch die Müdigkeit, die Tagesschläfrigkeit und die Konzentration der Patienten erfasst (Crönlein, Galetke, & Young, 2017).

#### Schlaf der Eltern

Nicht nur der Schlaf der Kinder, sondern auch der Schlaf der Eltern ist wichtig. Eltern sollten auf die eigenen Bedürfnisse achten. Sind alle Familienmitglieder erholt und ausgeschlafen, funktioniert der Alltag besser. Wenn Eltern über längere Zeit das Gefühl haben, zu wenig Schlaf zu bekommen, empfiehlt es sich Lösungen zu suchen. Viele der hier besprochenen Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf helfen nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen. Sind die Schlafprobleme hartnäckiger, sollten die Eltern sich durch Fachpersonen beraten lassen.

# **Medien - Vertiefung**

Das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen wird in der westlichen Gesellschaft kontrovers diskutiert. Gemäss der amerikanischen Studie von Strassburger und Wilson (2003) haben Kinder, welche die Grundschule verlassen, durchschnittlich 8'000 Morde und über 100'000 Gewaltakte im Fernsehen miterlebt. Aufgrund solcher Befunde werden neue Medien nicht selten mit einer Abstumpfung und Verdummung der Gesellschaft gleichgesetzt. Es erscheint nicht überraschend, dass in diesem Kontext Begriffe wie "digitale Demenz" (Spitzer, 2012) oder "Smombie" entstanden sind. Das Wort Smombie wurde im Jahr 2015 vom Langenscheidt-Verlag zum Jugendwort des Jahres gekürt und setzt sich aus den Worten Smartphone und Zombie zusammen. Aktuelle Erhebungen in der Schweiz zeigen auf, dass 48 Prozent der Primarschülerinnen und Primarschüler ein eigenes Handy besitzen (Genner et al., 2017). In der Altersgruppe der 12- bis 19-Jährigen steigt dieser Wert auf 99 Prozent an. Zudem gaben Jugendliche an, im Median täglich 2.5 Stunden unter der Woche und 3 Stunden am Wochenende an ihrem Handy zu verbringen (Suter et al., 2018). Diese Zahlen widerspiegeln die Bedeutung des Smartphones in der heutigen Zeit. Bereits 2016 löste das Smartphone den Laptop als wichtigstes Internet-Gerät ab und wurde zum unverzichtbaren

Alltagsgegenstand (Koch & Frees, 2016). Es bündelt Funktionen wie Musik, Fotoapparat, Games, Internet, Kontaktmöglichkeiten, Wecker und noch vieles mehr in einem einzigen Gerät.

In der vorliegenden Vertiefung werden neue Medien in den Kontext der kindlichen Entwicklung gestellt. Es wird aufgezeigt, welche Rolle das Entwicklungsalter im Umgang mit neuen Medien spielt, wie sich problematische von unproblematischer Mediennutzung unterscheiden lässt und welche Bedeutung der Lehrplan 21 für die Medienkompetenz hat.

# Neue Medien im Kontext der Entwicklung

Ähnlich wie Motten vom Licht, werden Menschen von digitalen Medien in ihren Bann gezogen. Diesbezüglich gibt es kaum Unterschiede zwischen Erwachsenen und Kindern. Betreffend die Wahrnehmung und Verarbeitung der Medieninhalte gibt es aber sehr wohl Unterschiede. Das Entwicklungsalter spielt als Mediator eine nicht unbedeutende Rolle.

Bereits im Alter von einem Jahr wenden Kinder ihren Kopf und damit ihre Aufmerksamkeit hin zu einem laufenden digitalen Gerät. Bis anhin verstehen sie kaum etwas, dennoch bekommen sie mit, wenn Eltern oder ihre Geschwister viel Zeit an ihren Smartphones oder an sonstigen Medien verbringen. Mit ungefähr zwei Jahren gelingt es den Kindern, einzelne Gegenstände im Fernsehen wiederzukennen. Obwohl sie in diesem Alter Handlungen noch nicht folgen können, interessieren sie sich für das Fernsehen und freuen sich über die schnell wechselnden Situationen und Bilder. Im Alter von drei bis vier Jahren gelingt es den Kindern kurzen Filmhandlungen zu folgen. Sie können jedoch Zusammenhänge noch nicht korrekt verstehen (Hipeli, Steiner, & Hermida, 2017). Im Kindergartenalter können die Kinder Fernsehsendungen und Computerspiele, welche auf ihre Altersgruppe zugeschnitten sind, mitverfolgen. Handlungen längerer Filme bleiben jedoch weiterhin eine Überforderung. In Erinnerung bleiben meist dramatische oder unheimliche Szenen, welche nicht selten zu Ängsten oder Aggressionen führen können (Lauffer, Röllecke, & Schill, 2019). Zudem befinden sich Kindergartenkinder im sogenannten "magischen" Alter. Sie sind auch für unrealistische Inhalte empfänglich. Die Abstraktion zwischen Wirklichkeit und Fiktion müssen sie erst noch erlernen. Eine gut ausgeschmückte Kindergeschichte im Fernsehen erleben sie als gleich real und wirklich wie die Kriegsnachrichten in der Tagesschau. Die Trennung zwischen Fantasie und Realität gelingt den meisten Kinder erst im frühen Primarschulalter (Hipeli et al., 2017).

Obwohl junge Primarschüler meist korrekt Fiktion und Wirklichkeit voneinander unterscheiden können, fällt es ihnen weiterhin schwer, die Intention von Werbeinhalten zu verstehen. Zentral beim Werbeverständnis ist die Erkenntnis, dass eine subjektive Überzeugung einer Person nicht zwingend der Realität entstammen muss (Porsch & Pieschl, 2014). Um diese Grundannahme verstehen zu können, benötigen Kinder ein grundlegendes Verständnis der Theory of Mind (TOM). Bei der TOM geht es primär um das Verständnis über das Bewusstsein

und dessen Einfluss auf das Verhalten (Wellmann, 1992). Um Werbeinhalte korrekt einordnen zu können, benötigen Kinder neben dem Verständnis über die TOM auch Exekutive Funktionen wie die Inhibitionssteuerung und die Aufmerksamkeitslenkung. Diese gehen mit einer Reifung des präfrontalen Cortex einher. Mit ungefähr 8 bis 12 Jahren ist das Entwicklungsalter erreicht, in welchem die Intentionen von Werbeinhalten korrekt erkannt werden (Porsch & Pieschl, 2014).

Johnson, Cohen, Kasen und Brook (2007) konnten in ihrer Studie zu Medienkonsum und Schulleistungen nachweisen, dass die Zeit, die mit Fernsehschauen verbracht wird, einen negativen Einfluss auf Schulleistungen hat. Adoleszente, die einen hohen Fernsehkonsum von drei oder mehr Stunden am Tag hatten, erbrachten signifikant schlechtere Schulleistungen als jene mit einem täglichen Konsum von ein bis zwei oder weniger als einer Stunde. Erklärung für diese Befunde bieten die Zeitverdrängungshypothese und die Hypothese einer reduzierten Konsolidierung von Gedächtnisinhalten.

Gemäss der Zeitverdrängungshypothese beansprucht der hohe Medienkonsum viel Zeit, welche anschliessend für andere Aktivitäten wie Sport, Freunde treffen oder Lernen für die Schule fehlt. Im Fazit wird durch den hohen Medienkonsum weniger Zeit für das Lernen investiert und dadurch entstehen schlechtere Schulleistungen.

Die Konsolidierungshypothese besagt, dass konsumierte Medieninhalte das Abspeichern von zuvor Gelerntem behindern. Insbesondere emotional aufwühlende Medieninhalte führen dazu, dass Gelerntes weniger gut im Gehirn abgespeichert wird (Lohaus & Vierhaus, 2019).

Aus diesen Ausführungen kann gefolgert werden, dass Kinder im Umgang mit digitalen Medien nicht alleine gelassen werden sollten. Die Medienzeit von Kindern soll begrenzt und begleitet werden sollte. Die Schweizer Eidgenossenschaft empfiehlt in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften altersabhängige Richtwerte für Bildschirmzeiten (Genner et al., 2019). Unter Bildschirmzeit wird all die Zeit am Handy, Internet, Fernseher, Tablet oder sonstigen digitalen Medien aufsummiert, welche zur reinen Unterhaltung dient. Sonstige Arbeiten an digitalen Medien, welche nicht explizit als Unterhaltung dienen, wie beispielsweise Arbeiten für die Schule, eine Online-Agenda führen oder Sonstiges, sollte nicht in diese Zeit gerechnet werden. Die nationale Plattform zur Förderung der Medienkompetenz empfiehlt folgende Richtwerte:

Richtwerte Bildschirmzeit je nach Alter		
Kinder bis 3 Jahre	keine eigene Bildschirmzeit	
3 bis 5 Jahre	maximal 30 Minuten am Tag in Begleitung	
6 bis 9 Jahre	maximal 5 Stunden pro Woche	
10 bis 12 Jahre	maximal 10 Stunden pro Woche	
Jugendalter	Medienregeln gemeinsam aushandeln	

Die Beschränkung der Bildschirmzeit ist bei Kindern eine Notwendigkeit. Oftmals können diese nicht von sich aus ein Ende finden und sind auf die Kontrolle der Eltern angewiesen. Brown (2011) zeigte auf, dass Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren kaum von digitalen Medien profitieren können. Der direkte Kontakt mit einer Bezugsperson ist im Vergleich zu einem Bildschirm deutlich gewinnbringender. Allgemein ist davon auszugehen, dass Kleinkinder keinen Schaden davontragen, wenn sie keine oder in einem geregelten Rahmen digitale Medien konsumieren. De facto ist aber belegt, dass je mehr Geschichten Kinder vorgelesen bekommen, desto besser entwickeln sich auch ihre sprachlichen Fähigkeiten. Hierdurch wird zudem die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestärkt (Chassiakos et al., 2016). Der Fokus in der Medienerziehung sollte daher nicht in der reinen Aufstellung und Kontrolle von Medienzeiten liegen, sondern in deren Begleitung und der damit verbundenen Beziehungsarbeit.

Damit Kinder von ihren Eltern Ratschläge, Begleitung und Regeln akzeptieren können, ist eine tragfähige Beziehung eine wichtige Grundvoraussetzung. Zum Aufbau einer guten Bindung ist ungestörte Zweisamkeit vom Kleinkindalter an zentral. Untersuchungen zeigten auf, dass der direkte Kontakt zwischen Eltern und Kind sich deutlich reduziert, wenn gleichzeitig ein digitales Gerät (Fernseher) im Hintergrund aktiv ist (Chassiakos, Radesky, Christakis, Moreno, & Cross, 2016). Des Weiteren wird der direkte Kontakt durch Unterbrechungen, wie das Klingeln eines Smartphones, stark beeinträchtigt. Ein neugeborenes Kind versteht beispielsweise noch nicht, dass die Bezugsperson das Gespräch oder die Spielsequenz nach einer solchen kurzen Unterbrechung wiederaufnimmt. Dies verdeutlicht die Wichtigkeit der ungeteilten Aufmerksamkeit im Umgang mit Kindern.

Oftmals wird die Rolle der Eltern als Modell im Umgang mit Medien unterschätzt. Jagd et al. (2012) zeigen auf, dass je mehr Zeit Eltern an digitalen Geräten verbringen, sich auch deren Kinder stärker dafür interessieren. Daher sollte der eigene Medienkonsum innerhalb der eigenen Familie hinterfragt werden. Das Schaffen von medienfreien Zonen ist hierbei ein wichtiger Punkt. Beschliesst man als Familie, dass der Esstisch eine handyfreie Zone ist, so soll dies gleichermassen für die Kinder wie für Erwachsene gelten. Es empfiehlt sich zudem, für genügend medienfreie Freizeitmöglichkeiten zu sorgen.

Das Jugendalter ist eine Zeit der Veränderung. Jugendliche müssen sich zunehmend mit ihrer beruflichen Zukunft, der Identität und der Loslösung vom Elternhaus auseinandersetzen. Verschiedenste Entwicklungsaufgaben sind zu meistern und nicht selten wird gegen die Regeln der Erwachsenen rebelliert. Seit kurzem gilt auch der Umgang mit digitalen Medien als neue Entwicklungsaufgabe der heutigen Zeit (Lohaus & Vierhaus, 2019). Wie Erhebungen in der Schweiz darlegen, verbringen Jugendliche im Median unter der Woche täglich 2.5 Stunden und an Wochenenden sogar drei Stunden am Smartphone (Suter et al., 2018). Werden Jugendliche zu ihrer Beziehung gegenüber ihrem Smartphone befragt, so fällt diese durchaus

kritisch aus. Viele Jugendliche in der Schweiz empfinden eine Ambivalenz gegenüber dem Gerät. Es herrsche eine spezielle Form von Beziehung, eine Art "Hassliebe" (Heeg et al., 2018). Das Jugendalter ist geprägt durch das zunehmende eigenverantwortliche und weniger durch die Eltern bestimmte Handeln. Dadurch birgt diese Phase eine Gefahr der Halt- und Orientierungslosigkeit (Lohaus & Vierhaus, 2019). Eltern müssen lernen loszulassen und dabei ihre Kinder nicht alleine zu lassen. In Bezug auf den Umgang mit digitalen Medien bedeutet dies, dass Eltern weniger starre Medienregeln aufstellen sollten. Das gemeinsame Ausarbeiten von Medienregeln gewinnt an Bedeutung. Hierbei wird aber eine längere Bildschirmzeit von mehr als drei Stunden täglich nicht empfohlen (Zemp & Bodenmann, 2015). Zudem ist die Schaffung von Struktur durch das Elternhaus, wie beispielsweise medienfreie Zonen (am Esstisch) oder ein ausbalanciertes on-offline Freizeitangebot zu begrüssen. Gemeinsam verbrachte Zeit, in welcher keine grösseren äusseren Störfaktoren herrschen, aktiv auf die Bedürfnisse des Kindes eingegangen und Interesse an diesem gezeigt wird, stärkt die Beziehung. Diese ist wichtig, damit im späteren Verlauf ein offenes Gespräch über den Umgang mit digitalen Medien geführt werden kann. Im Gespräch geschaffene Verbindlichkeiten und innere Verpflichtungen sind meist hilfreicher als jede Filtersoftware. Gelingt es Jugendlichen einen guten Umgang mit digitalen Medien zu finden, so können diese zur Ablenkung oder Entspannung eine wichtige Rolle in der psychischen Balance eines Menschen spielen. In der heutigen Zeit wäre das strikte Verbot von digitalen Medien, welches manche Eltern teilweise anstreben, wenig ratsam. Einerseits wäre ein solches Verbot nicht umsetzbar, anderseits gilt der kompetente Umgang mit Medien als Schlüsselkompetenz für das spätere Leben. Bereits seit einiger Zeit wird die gewandte Nutzung von Medien als eine unverzichtbare Kulturtechnik neben dem Lesen, dem Schreiben und dem Rechnen angesehen (Merz & Moser, 2009).

#### Suchtpotential neuer Medien

Lohaus und Vierhaus (2019) betrachten den Umgang mit digitalen Medien als eine neue Entwicklungsaufgabe des Jugendalters. Digitale Medien können auch bei der Bewältigung anderer Entwicklungsaufgaben helfen (Berger, 2013). Die virtuelle Welt kann zur Findung einer eigenen Identität einen wichtigen Anteil leisten. Diverse Plattformen und Games bieten Jugendlichen die Möglichkeit sich selber darzustellen und mit der eigenen Darstellung herumzuexperimentieren. Es können Kontakte geknüpft, eine Gruppe gebildet und hierdurch primäre Bedürfnisse wie soziale Anerkennung, Zugehörigkeit oder Anschluss befriedigt werden (Zemp & Bodenmann, 2015). Mit dem Grad an Interaktivität steigt aber nicht nur die Befriedigung wichtiger Bedürfnisse, sondern auch das Suchtpotential (Neuenschwander, 2014). Insbesondere das Jugendalter mit dessen Veränderungen, dem Finden einer Identität und dem Rebellieren gegen die Erwachsenen stellt ein Risiko für die Entwicklung einer

Onlinesucht dar. Die Zeitdauer als alleiniges Kriterium für eine Onlinesucht, würde dem Phänomen jedoch nicht gerecht werden. Jemand der viel Zeit online verbringt, muss nicht gleich süchtig sein. Die Grenze zwischen problematischer und unproblematischer Mediennutzung ist fliessend. Umso wichtiger ist es für die Eltern, auf bestimmte Frühwarnsignale zu achten. Ein solches Warnsignal ist der Rückzug, welcher gut beobachtet werden kann. Hiermit ist gemeint, dass soziale Beziehungen ausserhalb der virtuellen Welt vernachlässigt werden, frühere beliebte Freizeitaktivitäten ausbleiben und der Alltag vermehrt um die Mediennutzung geplant wird. Eine weitere häufige Begleiterscheinung ist der Leistungsabfall in der Schule oder im Beruf. Versuche die Onlinezeit einzuschränken scheitern. Zudem tritt vermehrt Nervosität und Unruhe auf (Genner et. al., 2019). Erkennen Eltern bei ihren Kindern solche Frühwarnsignale, sollte reagiert werden. Bestenfalls genügt es im Kontext der Familie dem Problem Herr zu werden. Falls nicht, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Der Begriff der Internetsucht (*Internet Addiction Disorder*) wurde vor über 20 Jahren von Kimberly Young (1998) eingeführt. Young sprach sich dafür aus, dass der Mensch eine ähnliche Abhängigkeit vom Onlinesein entwickeln könne wie von Alkohol oder Drogen. Dementsprechend seien die Kardinalsymptome einer Substanzabhängigkeit vergleichbar mit denen einer Onlinesucht. Im Folgenden werden die Kardinalsymptome von Sucht dargelegt und auf die Internet- Onlinesucht angewandt (in Anlehnung an Zemp & Bodenmann, 2015).

- Exzessiver Gebrauch: Permanente Beschäftigung mit dem Internet, die Zeit online wird zur dominierenden T\u00e4tigkeit im Alltag.
- Kontrollverlust: Die Kontrolle über den Konsum ist verloren; Versuche die Onlinezeit einzuschränken scheitern; es besteht ein Drang online zu sein und dadurch wird längere Zeiten online verbracht als geplant.
- Entzugserscheinungen: Ruhelosigkeit, Stimmungsschwankungen und eine innere Anspannung; es treten aber keine k\u00f6rperlichen Entzugssymptome auf, da die psychoaktive Substanz im Vergleich zur Drogenabh\u00e4ngigkeit fehlt.
- Toleranzentwicklung: Die Nutzungsintensität muss erhöht werden, um weiterhin Befriedigung erlangen zu können.
- Einengung: Der Alltag dreht sich zunehmend um das Online sein. Andere Offline-Aktivitäten werden vernachlässigt und es findet ein sozialer Rückzug statt. Trotz des Bewusstseins, dass die andauernde Medienzeit negative Konsequenzen in schulischen, beruflichen und sozialen Bereichen hat, wird das Verhalten weiterhin fortgeführt.

# Lehrplan 21 - Medien und Informatik

Digitale Medien sind längst im alltäglichen Leben von Kindern und Jugendlichen angekommen und tangieren den Schulalltag. Diesem Umstand kann sich eine moderne Schule nicht mehr entziehen. Durch diese Vermischung der Lebenswelten entstehen sowohl Möglichkeiten wie auch Gefahren. Digitale Medien können zur Aufbereitung von Schulstoff dienen, Schüler und Schülerinnen in ihrem Lernprozess unterstützen und begleiten aber auch Anlass für Konflikte (unerlaubte Videoaufnahmen) darstellen. Möchte die Schule weiterhin dem Anspruch genügen, Kinder und Jugendliche auf eine Gesellschaft von Morgen vorzubereiten, so gehört hierzu auch die Förderung eines kompetenten Umgangs mit digitalen Medien. Schüler und Schülerinnen, welche digitale Medien sicher und vernünftig nutzen, sind einerseits gut vorbereitet auf eine spätere Berufsbildung oder weiterführende Schule, anderseits aber auch für die Teilhabe am sozialen, kulturellen und politischen Leben. Medienkompetenz hat daher längst den Status einer Kulturtechnik vergleichbar mit Lesen, Schreiben oder Rechnen erreicht (Mathez et al., 2014). Was verbirgt sich aber nun konkret hinter dem Begriff der Medienkompetenz und wie gelingt es der Schule, diese zu fördern?

Der Diskurs zum Begriff Medienkompetenz wird seit Anfang der 1990er Jahre verstärkt in der wissenschaftlichen Fachwelt aufgenommen. Unter Medienkompetenz wird das Wissen über digitale Medien, dessen kritische Beurteilung und kreativer Gebrauch, aber auch die Fähigkeit der souveränen Bedienung subsummiert (Hugger, 2008). Der Begriff umfasst daher nicht nur das rein technische Verständnis und Anwendungswissen. Vielmehr werden auch Aspekte wie der vorsichtige Umgang mit persönlichen Daten im Netz oder die Fähigkeit seinen eigenen Konsum zu hinterfragen mitberücksichtigt. Hermida (2014) untersuchte die Rolle der Eltern, der Schule und der Peers betreffend die Vermittlung von Medienkompetenz. In ihrer Befragung von 1000 Heranwachsenden zwischen 9 und 16 Jahren geht hervor, dass die Eltern die wichtigste Instanz für die Vermittlung von Medienkompetenz darstellen. Danach folgen die Lehrpersonen und an dritter Stelle die Peers. Je älter die Heranwachsenden werden, desto mehr gewinnen die Schule und die Peers an Bedeutung, umgekehrt nimmt der Einfluss der Eltern ab. Hilfestellungen für den Erwerb von Medienkompetenzen können sich hierbei gegenseitig verstärken, fehlt aber die Hilfestellung auf einer Ebene (Eltern, Schule oder Peers) so kann diese nicht durch eine andere Instanz ersetzt werden. Dies impliziert die Bedeutung des Zusammenspiels von Schule, Elternhaus und Peers (Hermida, 2014).

Das Schweizer Stimmvolk hat im Jahr 2006 mit grosser Mehrheit den Artikel 62 Absatz 4 der Bundesverfassung zur Harmonisierung der obligatorischen Schule zugestimmt (Harmos). Dies war der Grundstein für die Erarbeitung des Lehrplan 21 und der Verankerung von Medienbildung im Stundenplan (Generalsekretariat, 2015). Mit der Einführung des Moduls Medien und Informatik wurde dem Umstand Rechnung getragen, dass die Schule neben dem Elternhaus eine zentrale Rolle in der Entwicklung von Medienkompetenz spielt. Zu Beginn des

ersten Zyklus (erstes Kindergartenjahr bis und mit 2. Klasse) soll Medienkompetenz nicht in einem eigenen Fach vermittelt, sondern fächerübergreifend passend aufgegriffen werden. Erst mit dem zweiten und dritten Zyklus (3. Klasse bis und mit 9. Klasse) wird das Fach Medien und Informatik separat aufgenommen. Durch diese Begleitung und Unterstützung in den Bereichen Medien, Informatik und Anwendungskompetenzen sollen die Schüler und Schülerinnen zu mündigen Personen in unserer Gesellschaft befähigt werden (Lehrplan 21, o. D.). Ein zentraler Vorteil der Schule in der Vermittlung von Medienkompetenz ist, dass über den Austausch im Klassengefüge das eigene Nutzungsverhalten auf Peerebene reflektiert werden kann. Dieser Abgleich von unterschiedlichen Perspektiven ist ein wichtiger Schritt, damit Kinder und Jugendliche einen sinnvollen Umgang mit digitalen Medien erlernen. Hierbei sollte die Lehrperson die Rolle des Moderators oder der Moderatorin einnehmen, eine offene Kommunikationskultur pflegen und sich zu Beginn eher zurückhalten. Hinderlich für einen offenen Austausch sind moralisierende Bemerkungen oder negative, nonverbale Signale wie ein Stirnrunzeln. Gute Themenfelder, welche einen Austausch ankurbeln können, bieten beispielsweise Fragen zu Medienzeiten, zum Urheberrecht oder zum Daten- und Persönlichkeitsschutz im Internet (Mathez et al., 2014).

Wie bereits oben erwähnt, ist das Zusammenspiel zwischen Eltern, Schule und Peers zentral für den Erwerb von Medienkompetenz. Durch die Neuerungen des Lehrplan 21 und dessen Stärkung im Bereich Medien und Informatik kann die Schule dieser Rolle gerecht werden. Damit aber beispielsweise der Gebrauch von Bildschirmzeit nicht ausufert, benötigt es klare Regeln in der Schule wie auch zu Hause. Alle drei Ebenen Schule, Eltern und Peers haben ihre Relevanz beim Erwerb von Medienkompetenzen (Hermida, 2014). In der Medienerziehung ist daher ein Hand in Hand zwischen Schule und Eltern zentral. Das gegenseitige Zuschieben des "schwarzen Peters" wäre hierbei wenig zielführend und würde die Problematik an sich nicht lösen.

#### **Fazit**

Wichtig festzuhalten ist, dass digitale Medien nicht einfach schlecht sind. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und können als Ausgleich massgeblich zu einer innerpsychischen Balance verhelfen. Die kompetente Nutzung digitaler Medien gilt heutzutage als eine Schlüsselkompetenz in der Berufswelt und ist daher umso erstrebenswerter. Damit eine solche kompetente Nutzung erreicht werden kann, ist Unterstützung vom Elternhaus und der Schule nötig. Mit der Einführung des Lehrplan 21 wurde von Seiten der Politik ein wichtiger Schritt in diese Richtung getan. Kinder kommen aber bereits vor Schuleintritt in Kontakt mit digitalen Medien und nehmen aufgrund ihres Entwicklungsalters diese anders wahr als Erwachsene. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass schon von früh auf an Medienregeln und medienfreien Zonen/Zeiten gearbeitet wird.

Mit dem alleinigen Aufstellen und Kontrollieren von Medienregeln ist es aber nicht getan. Vielmehr gewinnt auch die Begleitung der Kinder durch die Eltern an Bedeutung und die damit verbundene Zeit wie auch Energie, welche in die Beziehungsarbeit zum Kind investiert wird.

# **Diskussion**

Mit der vorliegenden Praxisforschungsarbeit legen wir einen Erziehungsratgeber vor, der die aktuelle pädagogische Haltung der wichtigsten Themen der Erziehung wiedergibt. Schaut man sich im World Wide Web oder in Buchhandlungen um, so findet sich eine Flut an Erziehungsratgebern. Braucht es denn die vorliegende Broschüre überhaupt?

Der vorliegende Ratgeber gibt in einer komprimierten Form konkrete Empfehlungen für den Erziehungsalltag. Es ist eine aktualisierte und um einige Themen erweiterte Version einer Broschüre, die an der kantonalbernischen Erziehungsberatung und auch durch andere Fachstellen seit Jahren gebraucht wird. Diese Broschüre widerspiegelt die aktuelle wissenschaftlich basierte pädagogische Haltung in Erziehungsfragen. Sie ist so gestaltet, dass sie als Informationsbroschüre sowohl Erziehenden als auch BerufseinsteigerInnen Halt und Orientierung vermittelt.

Die Wahl der Themen, die wir behandelt haben, widerspiegelt häufige Fragestellungen von Eltern im Beratungskontext. Dem Wunsch der befragten Assistentinnen hoffen wir, mit unserem "Mini-Nachschlagewerk" entsprochen zu haben. Dabei haben wir Fachbegriffe möglichst vermieden und die Sprache alltagsnah gewählt, damit die Inhalte auch für die Eltern als Laien verständlich und ansprechend sind. Was verständlich erklärt und einfach nachvollziehbar ist, in der Not hilft, mit Humor und über verschiedene Sinne transportiert wird und so, dass man sich wiedererkennt, erhöht den Lerneffekt. Dafür haben wir uns in dieser Broschüre eingesetzt.

Die drei ausgewählten Themenvertiefungen zeigen exemplarisch, wie wir die Themen bearbeitet haben und woher sich die Empfehlungen in der Broschüre ableiten lassen. Unsere Individualität zeigt sich in diesen Vertiefungen im unterschiedlichen Stil. Für die Broschüre haben wir mehr in einer Angleichung unser unterschiedlichen Schreibstile und Vorgehensweisen investiert, damit dieses Gemeinschaftswerk ein einheitliches, kongruentes Produkt wird.

Die Erziehungsempfehlungen sind nicht wertfrei. Wertfrei kann die Erziehung gar nicht sein. In einer multikulturellen Gesellschaft stellt sich umso mehr die Frage, was mit der Erziehung erreicht werden soll, was der gemeinsame Nenner ist und wie die Empfehlungen zustande kommen. Zudem ist nicht sichergestellt, ob breit akzeptierte Erziehungsvorstellungen bei allen auf Akzeptanz stossen. Die ersten Themen der Broschüre widmen sich deshalb der Auseinandersetzung mit dem Erziehungsbegriff und dem Zweck der Erziehung. Sie sollen dazu anregen, das eigene Erziehungsverhalten im Kontext der heterogenen Gesellschaft, in

der wir heute leben, zu reflektieren und geben eine Plausibilisierung für die konkreten Erziehungsratschläge. Wir haben versucht, nicht moralisierend und dogmatisch aufzutreten. Die Empfehlungen leiten sich von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die kindliche Entwicklung ab. Sie widerspiegeln die pädagogisch anerkannten Haltungen und geben eine Orientierung für die Erziehung, die einem Kind helfen soll, in der "heutigen" Gesellschaft seinen Platz zu finden. Der Ratgeber entsteht daher im Bewusstsein, dass Wertvorstellungen und pädagogische Haltungen vom Zeitgeist und der Kultur abhängig sind. Sie sind nicht universell gültig und sind zeitlich vergänglich.

Schon durch die Tatsache, dass die heutige Gesellschaft heterogen und multikulturell geprägt ist, können nicht alle Eltern für jedes Thema gewonnen werden. Wir sind uns bewusst, dass unser Ratgeber mit hoher Wahrscheinlichkeit, die an Erziehungsfragen interessierte Mittelschicht anspricht/erreicht. Viele Familien entsprechen jedoch nicht der in den Illustrationen abgebildeten "typischen" Familie mit Mutter, Vater und Geschwistern in einem gemeinsamen Daheim. Menschen mit Kindern leben auch in Umständen, in welchen sich die Empfehlungen des Ratgebers nicht so selbstverständlich umsetzen lassen: Familien mit existenziellen Sorgen, Eltern mit unregelmässigen, abweichenden und/oder unflexiblen Arbeitsbedingungen, Menschen, die in der hiesigen Gesellschaft mit den hiesigen Verhaltensnormen nicht "angekommen" sind, oder Menschen, die sich bewusst dafür entscheiden, einen eigenen, individuellen Lebensstil zu pflegen. Sie alle haben Kinder mit den gleichen psychologischen Grundbedürfnissen. Diese Kinder wollen sich an einem Ort dazugehörig fühlen und ihren Platz und persönlichen Erfolg, wie auch immer er individuell definiert wird, in der Gesellschaft finden. Ein Ratgeber kann deshalb nicht das persönliche Gespräch und das gemeinsame Suchen nach passenden Lösungen für die individuelle Situation ersetzen.

Die behandelten Erziehungsthemen des Ratgebers beinhalten Links zu Websites, die für den interessierten Leser, die interessierte Leserin weiterführende Informationen beinhalten. Die Internetlinks sind nicht selten schnelllebig. Gewisse Themen, wie beispielsweise "Medien" sind es auch. Andere Themen hingegen sind beständiger. Daher werden die Links als Anhang angeführt. Dies ermöglicht eine einfachere Aktualisierung des Ratgebers sowohl bezüglich der behandelten Themen als auch der Weblinks. Die Broschüre kann als Ganzes ausgedruckt und den Eltern abgegeben werden. Sie ist jedoch so gestaltet, dass auch einzelne Themen separat ausgedruckt und abgegeben werden können. Man kann sich fragen, ob Papierausdruck noch zeitgemäss und nötig ist und ob nicht modernere und rein digitale Methoden passender wären. Der Ratgeber kann daher auch elektronisch als pdf-Datei gelesen werden. Unser Produkt, ob elektronisch oder in Papierformat, vereinfacht den Lerntransfer des zuvor Besprochenen.

### Literaturverzeichnis

- Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen aes: *Esstörungen vorbeugen*. Abgerufen am 27.04.2020 von https://www.aes.ch/praeventionsangebote
- Becker-Stoll, F., Beckh, K., & Berkic, J. (2018). *Bindung Eine sichere Basis fürs Leben.* 2. Auflage. München: Kösel.
- Beckh, K. Schlaf aus bindungstheoretischer Sicht. Abgerufen am 20.04.2020 von https://www.familienhandbuch.de/babyskinder/entwicklung/saeugling/schlafen
- Berger, C. (2013). Suchtpotential von Games, Internet und CO. Zürich, Stadt Zürich.
- Bosbach, L., Glei, M., Brombach, Ch. (2018). Essbiographie im Verlauf von Generationen. In *Proceedings oft he German Nutrition Society* (2018, 24, S. 87). Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
- Brombach C. (2011). Soziale Dimensionen des Ernährungsverhaltens. *Ernährungs Umschau*, 6, 318-324.
- Brown, A. (2011). Council on Communications and Media, Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, *128(5)*, 1040 1045.
- Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A. & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, *138*(5), e20162593.
- Cerascreen. *Melatonin Das Schlafhormon. Abgerufen am 01.09.2020 von* https://www.cerascreen.ch/blogs/gesundheitsportal/schlafhormon-melatonin
- Crönlein, T. (2018). Schlafen können. Schlafstörungen erfolgreich bewältigen.1. Auflage. Weinheim Basel: Beltz.
- Crönlein, T., Galetke, W., & Young, P. (2017). *Schlafmedizin 1x1. Praxisorientiertes Basiswissen.* (1. Auflage). Berlin Heidelberg: Springer.
- Generalsekretariat der EDK (2015). Bilanz 2015. *Harmonisierung der verfassungsmässigen Eckwerte (Art. 62 Abs. 4 BV) für den Bereich der obligatorischen Schule*. Abgerufen am 23. April 2020, von

  https://edudoc.educa.ch/static/web/arbeiten/harmos/bilanz2015 bericht d.pdf
- Genner, S., Süss, D., Waller, G., Willemse, I., Suter, L., Oppliger, S., & Domdey, P. (2019): *Medienkompetenz*. Bern: Bundespublikationen.
- Genner, S., Suter, L., Waller, G., Schoch, P., Willemse, I., & Süss, D. (2017). MIKE: Medien, Interaktion, Kinder, Eltern: Ergebnisbericht zur MIKE-Studie 2017.
- Gesundheitsförderung Schweiz (Hg.) (2016). Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz. Faktenblatt 18. Bern und Lausanne.
- Grolimund, F. *Papa, ich hab Angst! Kann ich zu euch ins Bett?* Abgerufen am 04.05.2020 von https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/kampfzone-elternbett-sollen-kinder-in-ihrem-eigenen-bett-schlafen

- Gross, K., Späth A., Dratva, J., & Zemp Stutz, E. (2014) SWIFS Swiss Infant Feeding Study. Eine nationale Studie zur Säuglingsernährung und Gesundheit im ersten Lebensjahr. Schlussbericht. Basel: Schweizerisches Tropen- und Public Health-Institut.
- Haacker, L. (2018). Gesundes Essverhalten und Wohlbefinden durch intuitives Essen (Masterarbeit Hochschule Anhalt). Abgerufen am 17.05.2020 von https://docplayer.org/164816042-Gesundes-essverhalten-und-wohlbefinden-durch-intuitives-essen.html
- Heeg, R., Genner, S., Steiner, O., Schmid, M., Suter, L., & Süss, D. (2018). Generation Smartphone. Ein partizipatives Forschungsprojekt mit Jugendlichen. Basel/Zürich: FHNW Fachhochschule Nordwestschweiz und ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Herber, K. (2014). Auslöser und Modifikation emotionalen Essverhaltens. Feldstudien zum emotionalen Essverhalten und seiner Veränderung durch ein achtsamkeitsbasiertes Training (Dissertation Julius-Maximilian-Universität Würzburg). Abgerufen am 17.05.2020 von https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984): A boundary model for the regulation of eating. In: Stunkard, A. J.; Stellar, E. (Hrsg.): *Eating and its disorders* (S.141-156). New York: Raven Press.
- Hermida, M. (2014). Familie, Peergroup und Schule als Vermittler von Medienkompetenz. Wo Heranwachsende die sichere Nutzung des Internets lernen. *Media Perspektiven*, *12*, 608-614.
- Hipeli, E., Steiner, O., & Hermida, M. (2017). Medien. Zürich, Pro Juventute Elternbriefe.
- Huether, G., Schmidt, S., & Rüther, E. (1998). Essen, Serotonin und Psyche: Die unbewusste nutritive Manipulation von Stimmungen und Gefühlen: Deutsches Ärzteblatt 1998; 95 (9): A-477-479.
- Hugger, K. U. (2008). Medienkompetenz. In *Handbuch Medienpädagogik* (pp. 93-99). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Jago, R., Stamatakis, E., Gama, A., Carvalhal, I. M., Nogueira, H., Rosado, V., & Padez, C. (2012). Parent and child screen-viewing time and home media environment. *American journal of preventive medicine*, 43(2), 150-158.
- Johnson, J. G., Cohen, P., Kasen, S., & Brook, J. S. (2007). Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, *161*(5), 480-486.
- Kast-Zahn, A., & Morgenroth, H. (2018). *Jedes Kind kann schlafen lernen.* 6. Auflage. München: GU.
- Keller, U., Battaglia Richi, E., Beer, M., Darioli, R., Meyer, K., Renggli, A., Römer-Lüthi, C., & Stoffel-Kurt, N. (2012). Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

- Kluss, N. (2018): Essen und Essgenuss. Qualitative Untersuchung zur individuellen Bedeutung von Essgenuss, Genussfähigkeit und Genussorientierung im Essalltag. Chancen eines genuss- und sinnesorientierten Ansatzes für schulische Bildungsprozess (Dissertation Pädagogische Hochschule Heidelberg). Abgerufen am 17.05.2020 von https://opus.ph-heidelberg.de
- Koch, W., & Frees, B. (2016). Dynamische Entwicklung bei mobiler Internetnutzung sowie Audios und Videos. *Media Perspektiven*, 9(2016), 418-437.
- Lanigan, J., Bailey, R., Jackson, AMT., & Shea V. (2019): Child-centered nutrition phrases plus repeated exposure increase prescooler's consumption of healthful foods, but not liking or willingness to try. *Journal of Nutrition Education and Behavior.* 2019, Volume 51, Issue 5, Pages 519–527.
- Lauffer, J., Röllecke, R., & Schill, W. (2019). Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten! *Tipps für Eltern zum Thema "Mediennutzung in der Familie", Köln.* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Verfügbar unter http://www.bzga.de/botmed\_20282000. html.
- Lehmkühler, S.H. (2002): Die Giessener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armutshaushalten (GESA) qualitative Fallstudien (Dissertation Justus-Liebig-Universität Giessen). Abgerufen am 17.05.2020 von http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2002/825/
- Lehrplan 21. (o. D.). Abgerufen am 23. April 2020, von https://www.lehrplan21.ch/
- Lempp, Th. (2016): Kinder- und Jugendpsychiatrie. 3. Auflage. München: Urban & Fischer.
- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2019). Entwicklungspsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Macht, M. (2005). Essen und Emotion. *Ernährungs Umschau*, 52 (8), 304-308. Abgerufen am 17.05.2020 von https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf 2005/08 2005/EU08 304 308.pdf
- Macht, M. (2008). How Emotions Effect Eating: A Five Way Model. Appetite, 50(1), 1-11.
- Marx, K., Dawczynski, A., Lorkowski, S., Brombach Ch., & Meier-Gräwe, U. (2018). Elterliche und haushälterische Risikofaktoren für einen ungünstigen Lebensmittelverzehr bei Säuglingen während des Übergangs zur Familienkost. *In Proceedings of the German Nutrition Society* (2018, 24, S. 71). Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
  Mathez, J., Fahrni, N., Fischer, C., Standtke, R., Schwab, S., Martignoni, N., ... & Marti, C. (2014). Medienkompetenz im Schulalltag: für Lehrpersonen und Schulleitungen: Nationales Programm zur Förderung der Medienkompetenzen.
- Merz, T., & Moser, H. (2009). Expertise Medien und ICT. Standortbestimmung der Medienbildung im Auftrag des Volksschulamtes der Zürcher Bildungsdirektion. Zürich: Pädagogische Hochschule Zürich.

- Neuenschwander, M. (2014). Onlinesucht–Realität auch ohne offizielle Diagnose. *Therapeutische Umschau*, 71(10), 599-607.
- Neurologen und Psychiater im Netz. Hilfe und Behandlungsmöglichkeiten bei Schlafstörungen von Kindern und Jugendlichen. Abgerufen am 22.04.2020 von https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/schlafstoerungen/hilfsmassnahmen-und-therapie/
- Pantley, E. (2019). Schlafen statt Schreien. Das liebevolle Einschlafbuch. 3. Auflage. Stuttgart: Trias.
- Porsch, T., & Pieschl, S. (2014). *Neue Medien und deren Schatten: Mediennutzung, Medienwirkung und Medienkompetenz*. Hogrefe Verlag.
- Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP. Die zehn wichtigsten Erkenntnisse für eine gute Tisch- und Esskultur beim gemeinsamen Essen in Tagesschulen. Abgerufen am 10.05.2020 von https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/gemeinsamessen/10ErkenntnisseA3.pdf
- Prävention Esstörungen Praxisnah, PEP. PEP-Gemeinsam Essen. Ess- und Tischkultur in Tagesschulen. Ein Praxisnahes Handbuch für Leitungs- und Betreuungspersonen.

  Abgerufen am 10.05.2020 von https://www.pepinfo.ch/media/docs/Projekte-PEP/gemeinsam-essen/HandbuchGemeinsamEssen Webversion.pdf
- Pudel, V. (2003): *Ernährungspsychologie: Eine Einführung.* 3. Auflage. Göttingen: Hogrefe. 46-234.
- Schnyder U., Milos G., Mohler-Kuo M., & Dermota P (2012): *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*. Studie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) (Schussbericht Universitätsspital Zürich).
- Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie SVG: Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Zofingen 2017.
- Siegler, R., Eisenberg, N., De Loache, J., & Saffran, J. (2016). *Entwicklungspsychologie im Kindes- und Jugendalter.* 4. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer.
- Sleepfoundation. How Much Sleep Do We Really Need? Abgerufen am 01.09.2020 von https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need
- Sleepfoundation. *Melatonin and Sleep. Abgerufen am 01.09.2020*von https://www.sleepfoundation.org/articles/melatonin-and-sleep
- Smith, B. A., Fillion, T. J., & Blass, E. M. (1990). Orally mediated sources of calming in 1- to 3-day-old human infants. *Developmental Psychology*, 26(5), 731–737.
- Spitzer, M. (2012). Digitale Demenz. Nervenheilkunde, 31(07/08), 493-497.

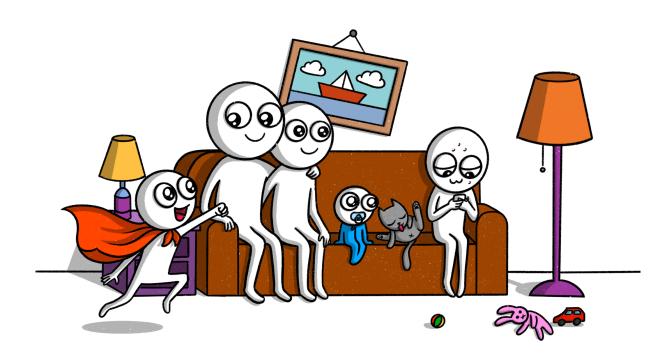
- Sportamt der Stadt Bern (2020). KIDS Kurse. Sportangebote für Kinder und Jugendliche 2017/2018. Abgerufen am 10.05.2020 von https://www.sportamt-bern.ch/media/KIDS Kurse 2017 18.pdf
- Steiger, D. (2018). Gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Überprüfung und Aktualisierung der wissenschaftlichen Grundlagen. Arbeitspapier 45. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Strasburger, V. C., & Wilson, B. J. (2003). Television violence. In D. A. Gentile (Hrsg.), *Media violence and children. A complete guide for parents and professionals* (S. 57–86). Westport: Praeger.
- Suter, L., Waller, G., Bernath, J., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2018). JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien-Erhebung Schweiz.
- Tschumper, A. (2016). *Jugendgesundheitsbericht 2016*. Bern: Direktion für Bildung, Soziales und Sport.
- Wellman, H. M. (1992). The child's theory of mind. The MIT Press.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.
- Zemp, M., & Bodenmann, G. (2015). *Neue Medien und kindliche Entwicklung: ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und Pädiater.* Springer-Verlag.
- Zindel, V. S., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2015). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression.* (2. Auflage). Tübingen: DGVT.

# **A**nhang

Anbei finden Sie die überarbeitete und neu gestaltene Broschüre Erziehung konkret.



# **Erziehung konkret**



Kantonale Erziehungsberatung EB Bern

Erstellt von:

Irena Bogatinovska, Philipp Ramming, Tamara Thenen und Timo Zühlke

Bern, November 2020

### Warum sollen Kinder überhaupt erzogen werden?

#### Gesellschaft

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Darum muss er lernen, mit anderen umzugehen. Eine Gesellschaft funktioniert nur dann, wenn ein Mensch sich einfügen und auch einbringen kann. Dazu gehören die Fähigkeiten:

- o seine Emotionen wahrnehmen und mit diesen umgehen zu können,
- seine Bedürfnisse adäquat äussern und sich dafür einsetzen zu können (nicht nur stur durchsetzen),
- o sich anpassen zu können, sich an Regeln halten zu können,
- o sich und andere respektieren zu können,
- o seinen Platz in der Gesellschaft finden und für sich selber sorgen zu können.

### Persönlichkeit (Herzensbildung)

Der Mensch soll in der Gesellschaft nicht nur funktionieren, sondern diese auch mitgestalten. Die Erziehung ist nicht eine Methode, die den Menschen zu einem funktionierenden Roboter machen soll, sondern sie soll ihn befähigen, sein Leben so zu gestalten, dass es ihm gut geht. Dazu gehören die Fähigkeiten:

- o Liebe und Geborgenheit zu erfahren und weiterzugeben,
- die Erfahrung zu machen, dass es okay ist, wie man ist, und dass das Leben sinnvoll ist,
- o Lob und Anerkennung zu bekommen und geben zu können,
- Verantwortung zu übernehmen, für sich selber und für andere sorgen zu können,
- o neue Erfahrungen zu machen, sein Leben in die eigene Hand zu nehmen und aktiv gestalten zu können.

Kulturen sind verschieden. Folglich unterscheiden sich auch die Erziehungsarten und Wertvorstellungen. Universell gilt:

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen. Eine liebevolle, fürsorgliche Beziehung zu den Kindern ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung.

### **Themen**

0	Anweisungen geben	О
0	Regeln und Grenzen	8
0	Belohnung	10
0	Loben	12
0	Schlaf	14
0	Ernährung	16
0	Konflikte	18
0	Haushalt und Ordnung	20
0	Medien	22
0	Zuhause üben	26
0	Taschengeld	28
0	Ausgangszeiten	30
0	Suchtmittel	32
0	Beziehung, Intimität und Sexualität	34
0	Linksammlung Themen	36

### **Einleitung**

#### Kindliche Entwicklung

Der Mensch hat von Natur aus einen Bauplan nach dem er sich entwickelt. Die Abfolge der Entwicklungsschritte ist bei allen Menschen und auf der ganzen Welt gleich. Aber jedes Kind entwickelt sich zeitlich und inhaltlich nach seiner eigenen inneren Uhr.

Ein Bébé muss getragen werden, ein 1-jähriges Kind beginnt selber zu laufen und muss nur noch an der Hand gehalten werden und nach 2 Jahren rennen die meisten Kinder relativ sicher selbständig durch die Gegend. Genau das Gleiche gilt auch für die Sprache, vom Schreien und Brabbeln zu den ersten Worten bis zu ganzen Sätzen und "Ich will".

Unterschiede in der Entwicklung sind normal, es gibt aber auch zeitliche Limiten, die beachtet werden sollten. Vorsorgeuntersuchungen beim Familien- oder Kinderarzt dienen dazu, Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen.

#### Sozialisation

Wenn auch die Reihenfolge der Entwicklungsschritte bei allen Menschen die gleiche ist, so ist das Hineinwachsen der Kinder in die Gesellschaft in jeder Kultur, in jedem Land und in jeder Region unterschiedlich. Jedes Land, jede Region hat eine eigene Sprache, Sitten, Bräuche und Traditionen.

Das Erziehungsverhalten der Eltern ist beeinflusst durch deren Wertvorstellungen.

#### Erziehen ist schwierig

Vor allem dann, wenn man es das erste Mal macht. Das ist überall auf der Welt so. Zum Glück haben Kinder von Natur aus eine gewisse Resistenz gegenüber elterlichen Erziehungsfehlern. Eltern müssen über eine sehr lange Zeit und immer in der gleichen Art und Weise etwas falsch machen, damit dies den Kindern schadet. Ärger, Wut, Lachen, Spass haben, sich wohl fühlen, stolz sein, verunsichert sein, sich schämen, das sind alles Gefühle, denen man in der Erziehung begegnet, in unterschiedlicher Kombination.

### Man erzieht nie alleine

In die Erziehung fliessen zuallererst einmal die vererbten Anlagen der Eltern ein, also die Gene. Jedes Kind trägt Gene der Mutter wie auch des Vaters in sich. Neben den Eltern als Personen und als Erziehende spielt mit der Zeit dann auch das familiäre Umfeld eine immer grössere Rolle. Hierzu gehören nicht nur Grosseltern, Onkel, Tante, Cousins, Cousinen und Geschwister, sondern auch die Konstellation in der Kindertagesstätte, dem Kindergarten, der Schule oder beispielsweise auch im Sport- oder Musikverein.

Fazit: die Eltern erziehen nie alleine. Sehr häufig spielt es auch eine Rolle, wie die Eltern gegenüber den Grosseltern eingestellt sind bzw. wie Grosseltern mit der jungen Familie umgehen. Hinzu kommen persönliche und biografische Erfahrungen aus der eigenen Erziehung, Moral- und Gesundheitsvorstellungen und natürlich die gesellschaftlichen Werte, denen man sich verpflichtet fühlt.

#### Miteinander sprechen

Der Bedarf nach gegenseitigen Absprachen von Eltern ist gross. Es muss der "Familienkalender" mit allen verschiedenen Freizeitaktivitäten geplant werden; es bestehen unterschiedliche Vorstellungen, wie die Kinder erzogen werden sollen. Manchmal sind sich die Eltern auch nicht einig, wie sie schwierigen oder nervigen Verhaltensweisen der Kinder begegnen sollen. Je grösser die Probleme sind, desto stärker zeigen sich die Unterschiede im "wie man es machen sollte". Je mehr sich die Eltern in ihren kulturellen, religiösen und sozialen Wertvorstellungen unterscheiden, umso mehr müssen sie miteinander sprechen, um eine gemeinsame Basis zu finden.

#### Frustrationstoleranz vermitteln

Die Welt ist häufig nicht, wie man sie gerne haben möchte. Kleine Kinder können dies mit lautem Gebrüll mitteilen. Bei grösseren Kindern finden wir Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, was von schlechter Laune und Quengeleien über Tränen bis zu heftigen Ausbrüchen führen kann. Die Kinder müssen lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen, d.h. sie müssen wissen, dass es diese als Reaktion auf eine widerspenstige Welt geben kann. Sie müssen auch lernen, damit in sozialverträglicher Art und Weise umzugehen. Wir helfen ihnen nicht, wenn wir ihnen alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Wir helfen ihnen sehr, indem wir ihnen zeigen, wie man mit schwierigen und unlustigen Situationen umgehen kann. Es kommt sehr darauf an, wie die Erwachsenen selber mit solchen Situationen fertig werden.

### **Eigene Frustrationstoleranz entwickeln**

Eltern wünschen sich nur das Beste für die Kinder und möchten alles Schlechte von ihnen fernhalten. Das wird nicht möglich sein. Eltern müssen lernen es auszuhalten, wenn es nicht so läuft, wie sie es sich wünschen. Es braucht beispielsweise nicht bei jedem Konflikt das Eingreifen der Eltern. Kinder müssen lernen, Konflikte selbständig zu lösen. Eltern können sie dabei begleiten aber deren Kämpfe nicht für sie austragen.

### Anweisungen geben

(Sagen, was das Kind tun soll)

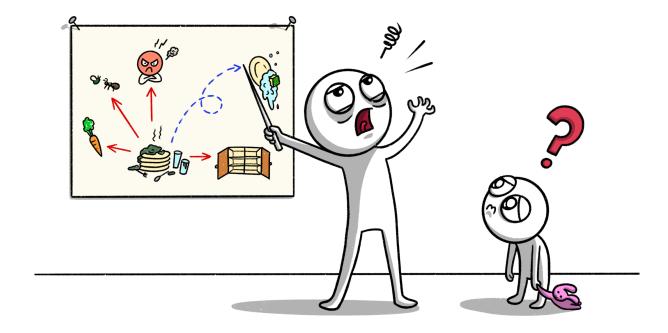
Anweisungen geben die Eltern dann, wenn sie wollen, dass das Kind etwas tut und auch, wie es dies tun soll. Bevor Sie Ihrem Kind eine Anweisung geben, stellen Sie sicher, dass Sie die Aufmerksamkeit des Kindes haben. Anweisungen können klar und einfach sein, sie können aber auch unklar und kompliziert sein:

"Sarah komm her! Räum deine Sachen in den Schrank und mach dein Bett."

Hier weiss Sarah was sie zu tun hat.

"Sarah komm jetzt endlich zu mir und räume dein Zimmer auf. Deine Hausaufgaben musst du auch noch erledigen und die Kaninchen sind auch noch nicht gefüttert. Muss ich dir alles immer hundertmal sagen?"

Hier weiss Sarah vor allem, dass die Mutter genervt ist, dass es wieder einmal nicht gut ist, wie sie ist. Und vor allem ist sie überfordert mit dem, was sie nun alles noch machen sollte.



Dem Kind sagen, was es tun soll, schafft Klarheit und erleichtert die Zusammenarbeit. Geben Sie nicht zu viele Anweisungen auf einmal. Einfache Anweisungen mit einem Ziel ("Jacke aufhängen!") machen es dem Kind leichter diese zu befolgen.

Fragen-Sagen-Tun Methode: Fragen Sie ihr Kind, was der erste Schritt ist. Wenn Ihr Kind es nicht weiss, sagen Sie ihm, wie der erste Schritt aussieht. Wenn Ihr Kind den ersten Schritt trotzdem nicht ausführen kann, helfen Sie ihm dabei.

Sie kommen schneller ans Ziel, wenn Sie die Anweisung nochmals und klar wiederholen. Sagen Sie dem Kind, was es machen soll. Wenn Sie ihm sagen, was es nicht tun soll, weiss es dann noch nicht, was es stattdessen tun soll und macht erneut einen Fehler.

Niemand ist perfekt: Befolgt das Kind 7 von 10 Anweisungen, ist dies bereits gut. Wenn Sie Freude zeigen, dass es geklappt hat, motiviert dies das Kind.

#### Was nicht hilft

Anweisungen in Frageform oder als "Gedächtnistest" sind wenig erfolgreich:

"Willst du nicht endlich ins Bett gehen?" ist eine Frage. Und auf eine Frage kann die Antwort durchaus auch "Nein" sein.

"Was habe ich dir gesagt, sollst du machen?" ist ein Gedächtnistest. Die Antwort kann durchaus sein: "Ich weiss es nicht mehr."

### Regeln und Grenzen

Zusammenleben macht Spass, kann aber auch kompliziert sein. Regeln sind Richtlinien für das Zusammenleben und drücken Werthaltung der Familie aus.

#### Zwei Grundsätze

Der erste Grundsatz: Setzen Sie Grenzen und Regeln dort, wo Sie sie vertreten können. Wenn Sie nicht wirklich hinter den Regeln und Grenzen stehen und diese auch bereit sind durchzusetzen, merken das die Kinder. Häufig zeigt sich dies im fragenden Erziehungsstil: "Willst du nicht ins Bett gehen?". Dies ist eine Frage. "Nein" ist eine Antwort, keine Weigerung.

Der zweite Grundsatz: Gehen Sie davon aus, dass Sie für das Durchsetzen der Regeln und Grenzen manchmal nicht geliebt werden: «Du bist böse, ich habe dich nicht mehr lieb». Das müssen Sie aushalten können. Langfristig werden Sie dafür respektiert.

### Regeln

Regeln sollten (fast) immer gelten. Stellen Sie darum Regeln auf, die Sie durchsetzen können. Wenn Mutter und Vater die gleiche Haltung haben, lernen die Kinder die Regeln fast von alleine. Ein Belohnungssystem kann manchmal den Lernprozess unterstützen.

Am meisten Erfolg haben Sie, wenn die Regeln einfach sind, und das Kind (altersentsprechend) versteht, was die Regel soll. Statt das Kind zu bestrafen ist es von Vorteil, wenn man mit dem Kind schaut, was es braucht, um die Regeln einhalten zu können. Es hilft, wenn man abgemachte Regeln aufschreibt und bei Bedarf anpasst. Je älter die Kinder werden, umso eher können mit ihnen Regeln ausgehandelt werden (Taschengeld, nach Hause kommen, Game- und Fernseh-Zeit etc.). Ausgehandelte Regeln müssen eingehalten werden. Man kann sie aber zu einem späteren Zeitpunkt neu verhandeln.

#### Grenzen einhalten

Grenzen einhalten bedeutet, dass das Kind nicht nur tut, was es machen möchte. Beispielsweise nicht in das Zimmer der Schwester gehen, nicht alle Schokolade selber essen, die abgemachte Game-Zeit einhalten etc. Sich daran halten ist immer mit Frust verbunden. Die Eltern können den Kindern helfen, den Frust auszuhalten und Alternativen zu finden. Regelmässigkeiten und Gewohnheiten unterstützen dies. Lernen, Grenzen zu akzeptieren und zu respektieren, ist ein sehr anstrengender Prozess. Nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Eltern.

#### **Grenzen setzen**

Aufgabe der Eltern ist es, dem Kind beizubringen, wie man die eigenen Grenzen wahrnimmt, mitteilt und durchsetzt. Lehren Sie Ihr Kind, seinen Willen sprachlich mitzuteilen: "Nein, das will ich nicht." Weiter müssen die Kinder auch wissen, an wen sie sich wenden können (Eltern, Lehrpersonen, Erwachsene und Freunde), um sich in schwierigen Situationen Gehör zu verschaffen.

Über Regeln und Grenzen kann und soll diskutiert werden. Aber nicht dann, wenn sie durchgesetzt werden müssen.

### **Belohnung**

### Wie funktionieren Belohnungen?

Belohnungen werden häufig in Form von Punkteplänen vergeben. Dabei erstellt man einen Plan, welchen man an einer gut sichtbaren Stelle aufhängt. Nun erhält das Kind jedes Mal für ein gewünschtes Verhalten einen Punkt z. B. in Form eines Stickers. Bei einer gewissen Anzahl Punkte kann das Kind diese nun gegen eine Belohnung eintauschen. Dies kann etwas Materielles (wie z. B. ein neues Spiel) oder eine Tätigkeit (wie z. B. ein gemeinsamer Schwimmbadbesuch mit der Familie) sein.

#### Wann macht Belohnung Sinn?

hat.

- Wenn die Belohnung für Zusatzaufgaben vergeben wird:
   Für Selbstverständlichkeiten wie das Erledigen der Hausaufgaben oder das
   Putzen der Zähne sollten nie Belohnungen vergeben werden. Man kann aber
   ein Kind z. B. belohnen, wenn es sich dazu bereit erklärt, in den Ferien
   zusätzlich an Matheübungen zu arbeiten.
- Wenn Belohnungen nur für eine gewisse Zeit vergeben werden: Wichtig ist es, dass Sie mit Ihrem Kind vorher klar abmachen, für welchen Zeitraum die Belohnungen vergeben werden. Am besten so, dass es auch Sinn macht und nicht willkürlich gewählt ist: Der Punkteplan wird beispielsweise nur für die Ferien benutzt. Empfohlen werden maximal drei Wochen.
- Wenn Belohnungen als Starthilfe für eine schwierige Aufgabe verwendet werden:
   Ein Kind, welches z. B. Mühe hat beim Lesen lernen, kann mit Belohnungen ermutigt werden, dies zu üben. Wichtig ist dabei, dass das Kind die Tätigkeit idealerweise auch später ohne Belohnungen mit Freude ausführt, z. B. weil es nun Interesse an Geschichten hat, sobald es ein gewisses Lesetempo erreicht

#### Beachten Sie beim Punkteplan folgendes:

Punkte sollten nur für klar definierte Verhaltensweisen vergeben werden, z. B. für 15 Minuten lesen üben, nicht für "brav sein". Auf der anderen Seite sollten keine negativen Punkte oder Bestrafung für unerwünschtes Verhalten vergeben werden. Dazu gehört auch, dass einmal verdiente Punkte nicht mehr weggenommen werden.

Achten Sie darauf, dass das Ziel für das Kind erreichbar ist. Das heisst auch, je jünger ein Kind ist, desto weniger Punkte sollte es brauchen, um die Belohnung zu erhalten. Zudem ist es hilfreich, Schritt für Schritt vorzugehen, einen Plan nach dem anderen zu machen und nicht mehrere Pläne parallel.

#### Vorsicht!

- Belohnungen haben häufig zur Folge, dass ein Kind eine "Was kriege ich dafür"-Haltung entwickelt:
  - Es hat sich gezeigt, dass sich Kinder schnell daran gewöhnen, für ihr Verhalten belohnt zu werden. Dies führt häufig dazu, dass Kinder zuvor selbstverständliche Tätigkeiten nur noch ausführen, wenn sie dafür eine Belohnung erhalten.
- Belohnungen können die Motivation des Kindes schwächen oder ruinieren, besonders bei Aktivitäten, welche das Kind mit Freude macht. Bei weniger angenehmen Tätigkeiten besteht die Gefahr, dass das Kind die einzige Motivation in der Belohnung sieht, z. B. macht es jetzt keine Hausaufgaben mehr, weil es eine gute Note möchte, sondern nur, weil es eine Belohnung wünscht.
- Es ist schwierig, Belohnungen wieder aufzuheben:
   Die Kinder finden meist grossen Gefallen an Punkteplänen und fordern ihre Belohnungen ein, sobald sie daran gewöhnt sind. Für ein Kind kann es dann schwer verständlich sein, weshalb es plötzlich ein Verhalten auch ohne Belohnung zeigen muss.
- Komplexe und länger andauernde Situationen:
   Nicht jede Problematik kann durch einen Verstärkerplan gelöst werden. Sind die Schwierigkeiten länger andauernd und verursachen Leid innerhalb der Familie, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

#### Loben

#### Was soll ich loben?

Loben Sie ein Kind vor allem für etwas, was für das Kind direkt beeinflussbar ist, z. B. für seine Anstrengung. Nicht aber für Talent oder Begabung.

☺	©
"Ich bin sehr stolz auf dich, weil du für die	"Ich bin sehr stolz auf dich, du bist einfach
Prüfung so viel gelernt hast."	ein Mathe-Genie."

Lob angemessen sagen und echt meinen. Zeigen Sie Ihrem Kind, welche Freude Sie an seinem Verhalten haben! Am besten loben Sie Ihr Kind besonders fest, wenn es etwas Neues erlernt hat. Für erste Anstrengungen und Fortschritte macht viel Lob Sinn. Wenn es das Kind dann kann, loben Sie es nur ab und zu.

Ein Kind sollte jedoch nicht gelobt werden für einfache Dinge, die es schon sehr gut kann. Ansonsten verliert das Lob schnell seine Wirkung.

Lob sollte nicht nur an hohe Erwartungen geknüpft sein.

### Wie soll ich loben?

Lob positiv und ohne Kritik äussern.		
☺	☺	
"Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, du hast mir wirklich geholfen!"	"Schön, dass du den Tisch gedeckt hast, wieso kannst du das nicht immer machen, es geht doch?"	

Lob einfach und klar formulieren.		
☺	☺	
"Du hast schön mit deinen Puppen gespielt. Dadurch konnte ich ganz schnell kochen."	"Ich bin sehr beeindruckt mit welcher Selbständigkeit du dich, während ich gekocht habe, mit deinen Puppen beschäftigt hast."	

Zum Loben gehören nicht nur Worte. Sie können Ihr Kind auch durch Ihre Aufmerksamkeit oder ein Lächeln bestätigen. Es hilft, wenn Sie Ihr Kind fünf Mal mehr loben als kritisieren.

### Wann soll ich loben?

Lob folgt am besten direkt auf das gewünschte Verhalten, auch dann, wenn das Kind eine Aufgabe erfüllt, ohne dass Sie es darum gebeten haben.

Lob direkt und ohne Verzögerung.		
⊕	⊖	
"Das macht mir Freude, wie anständig du gegessen hast! "	"Letzten Samstag hast du im Restaurant wirklich anständig gegessen! "	

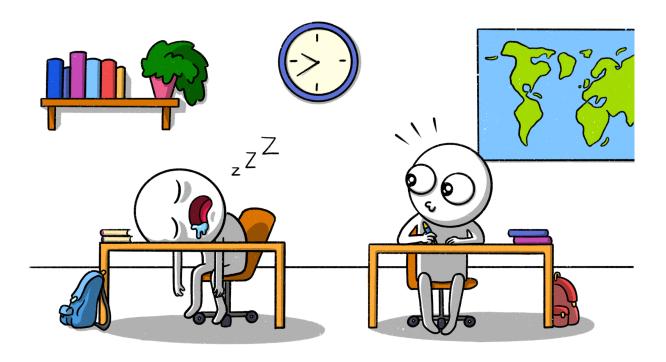
### Was nicht hilft

"Immer machst du alles falsch!" Häufige Kritik, seltenes Lob.

### **Schlaf**

Meldet die Schule, dass Ihr Kind müde ist? Kann sich Ihr Kind in der Schule nicht konzentrieren? Ist Ihr Kind gereizt oder überdreht?

Dann könnte Schlafmangel die Ursache sein.



Ein gesunder Mensch braucht einen gesunden Schlaf, denn der Schlaf ist eine der wichtigsten Energiequellen für Menschen. Können Kinder und Jugendliche nicht gut schlafen, belastet dies häufig die ganze Familie. Der Schlaf kann sich dann einstellen, wenn ein Mensch sich sicher und geborgen fühlt. Nehmen Sie sich täglich Zeit für schöne Momente mit Ihrem Kind.

Durchschnittliche Schlafdauer		
1- bis 4-jährig	12 Stunden	
5- bis 6-jährig	11.5 Stunden	
7- bis 9-jährig	11 Stunden	
10- bis 11-jährig	10.5 Stunden	
12- bis 13-jährig	10 Stunden	
14- bis 18-jährig	8.5 bis 9 Stunden	

#### Empfehlungen für einen guten Schlaf

- Ermöglichen Sie Ihrem Kind ausreichende Bewegung, Spiel und anregende Aktivitäten tagsüber.
- Regelmässige Zubettgeh- und Aufwachzeiten sind unabdingbar für einen guten Schlaf. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Schlafenszeit kennt und sie einhält.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Zimmerklima (frische Luft und nicht zu warm).
- Vor dem Einschlafen sollen Kinder und Jugendliche zur Ruhe kommen. Vermeiden Sie anregende Aktivitäten. Elektronische Medien regen an. Computer, Fernsehen, Smartphone oder Tablet werden in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen am besten nicht benutzt. Setzen Sie stattdessen auf Rituale (Dauer ca. 30 Minuten) wie beispielsweise Geschichten erzählen, lesen oder ein entspannendes Bad.
- Licht und Lärm können den Schlaf empfindlich stören. Elektronische Bildschirmgeräte verwenden Licht aus dem blauwelligen Spektrum, welches die Produktion des Schlafhormons Melatonin unterdrückt. Nehmen Sie abends die elektronischen Geräte aus dem Schlafzimmer. Bleiben die Geräte im Schlafzimmer, schalten Sie sie aus oder setzen Sie den Flugmodus ein. Lassen Sie Ihr Kind einen Wecker benutzen statt der Weckfunktion des Handvs.
- Je nach Alter Ihres Kindes können Plüschtiere, weiche Kissen oder andere geschmeidige Gegenstände hilfreiche Schlafbegleiter sein.

Ein grosser Anteil der Schlafstörungen im Kindesalter ist harmlos und von vorübergehender Natur. Leidet ein Kind trotz Umsetzung dieser Empfehlungen regelmässig an Schlafproblemen, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

### **Ernährung**

Die Familie ist der erste und wichtigste Erfahrungs- und Lernraum. Das gilt auch für die Essgewohnheiten. Die Kinder übernehmen das Ernährungsverhalten und die Einstellung zum Essen von den nahestehenden Personen. Seien Sie ein Vorbild und helfen Sie Ihrem Kind, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Denn Gewohnheiten prägen das Essverhalten - Ihr eigenes dasjenige **Ihres** Kindes. Regelmässige Mahlzeiten helfen Ihrem Kind, die Kontrolle über das Essen zu behalten. Heisshungerattacken vorzubeugen und ein normales Hungergefühl zu entwickeln.





Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und unabdingbar für genügend Energie und Konzentration an einem Schultag. Helfen Sie Ihrem Kind, die Gewohnheit auszubilden, morgens eine Mahlzeit einzunehmen. Das Frühstück muss dabei nicht kaiserlich üppig sein. Seien Sie ein Vorbild und frühstücken Sie mit. In Gesellschaft isst es sich leichter.

- o Je häufiger Menschen bestimmte Lebensmittel zu essen bekommen, desto eher entwickeln Sie eine Vorliebe dafür. Bieten Sie Ihrem Kind täglich Obst und Gemüse an. Kinder essen mit allen Sinnen. Sie hören, schmecken, riechen und fühlen empfindsamer als Erwachsene. Richten Sie die einzelnen Komponenten nebeneinander auf dem Teller an, ohne sie zu mischen. Das Kind will erkennen, was es isst.
- Zwingen Sie Ihr Kind nicht, zu essen. Das kann das Hunger- und Sättigungsgefühl beeinträchtigen und die Abneigung gegen das Essen verstärken.
- Setzen Sie Essen nie als Belohnung oder Trost ein. Damit erschweren Sie eine vernünftige Einstellung zum Essen.
- Meiden Sie süsse Nahrungsmittel in den Abendstunden. Die freigesetzte Energie kann nicht verbraucht werden. Dies kann den Schlaf empfindlich stören und zu Übergewicht führen.
- Zur sinnlichen Erfahrung und einer guten Atmosphäre gehört auch ein liebevoll gedeckter Tisch. Das Auge isst bekanntlich mit.
- Beziehen Sie Ihr Kind beim Einkaufen der Nahrungsmittel und bei der Zubereitung des Essens mit ein.

#### Was nicht hilft

"Wenn du nicht aufisst, regnet es morgen!" "In anderen Ländern verhungern Kinder!"

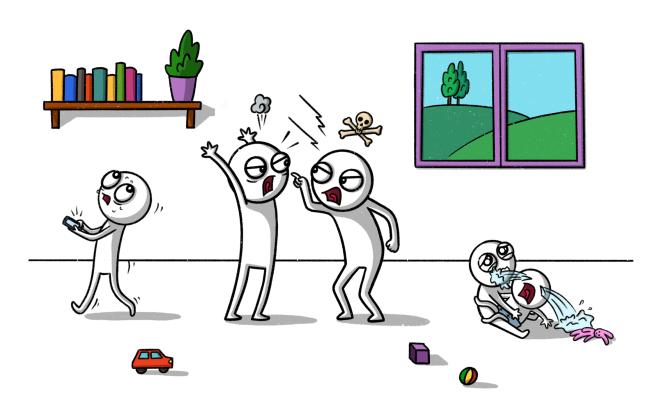
#### Konflikte

#### Konflikte zwischen den Eltern

Nicht Konflikte per se, sondern deren Häufigkeit und Qualität sind ausschlaggebend, ob sie für die Kinder problematisch sind. Es macht daher keinen Sinn, Konflikte immer unterdrücken zu wollen. Kinder spüren "dicke Luft" zwischen den Eltern! Häufige und zerstörerische Konflikte führen zu negativen Konsequenzen bei Kindern. Dazu gehören Verhaltensauffälligkeiten, psychische Probleme und schulische Schwierigkeiten.

Durch Konflikte, welche zu einer Lösung für alle führen, können Kinder lernen, wie Uneinigkeiten am besten gelöst werden.

Als Eltern hat man also eine Vorbildfunktion. Die Kinder lernen von den Eltern, wie man einen Konflikt am besten löst. Daher ist die Art und Weise, wie man streitet, bei den Grosseltern ähnlich wie bei den Eltern und den Enkelinnen und Enkeln. Nutzen Sie diese Chance! Bringen Sie Ihrem Kind wertvolle Strategien bei, wie man Uneinigkeiten lösen kann. Dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Ihr Kind diese Strategien auch an seine zukünftigen Kinder weitergeben wird. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Streitmuster ist bereits der erste Schritt, dieses zu ändern.



#### Konflikte zwischen Kindern

Lassen Sie die Kinder streiten und eine eigene Lösung finden. Greifen Sie erst ein, wenn die Kinder um Hilfe bitten oder der Streit ausartet. Häufig bekommen Eltern die Entstehung eines Streits nicht mit. Klären Sie zuerst, was die Kinder erwarten, und lassen Sie sich das Problem von den Kindern schildern. Falls die Kinder emotional zu erregt sind, bewährt sich eine Pause.

Sind die Wogen geglättet, beziehen Sie die Kinder bei der Findung einer Lösung mit ein. Gelingt es nicht, eine gemeinsame Lösung zu finden, entscheiden Sie als Eltern.

#### Konflikte zwischen den Eltern und dem Kind

Klarheit hilft. Sagen Sie Ihrem Kind wann, wie und was Sie von ihm erwarten. Häufig geraten Eltern in einen Teufelskreis: Frustrationen über das Kind führen zu weniger positiven Interaktionen, Wertschätzung, Freude und Lob. Dies wiederum führt zu vermehrten Konflikten, weswegen Sie sich wieder über das Kind ärgern. Unterbrechen Sie diesen Kreislauf! Nehmen Sie das Verhalten des Kindes nicht persönlich! Es gehört zu seiner Entwicklung. Eine gute Beziehung zum Kind hilft bei der Kompromissfindung.

Während eines Streits mit den Eltern fühlt sich ein Kind schlecht. Kritisieren Sie nicht das Kind oder seine Gefühle, sondern sein Verhalten: "Ich sehe, dass du gerade wütend bist. Aber ich will nicht, dass du deswegen deine Schwester haust." Nun ist es wichtig, eine gemeinsame Lösung für den Konflikt zu suchen. Dabei entsteht ein Spannungsfeld: Auf der einen Seite sollte man sein Kind ernst nehmen, mitentscheiden lassen und die Beziehung positiv gestalten. Auf der anderen Seite muss man als Eltern Grenzen setzen, Autorität sein und den Frust des Kindes aushalten können. Es hilft, wenn Sie das Alter des Kindes berücksichtigen. Ältere und selbständigere Kinder dürfen mehr mitbestimmen und mehr Freiheiten erhalten. Aber Sie als Eltern haben das letzte Wort.

Sind die Konflikte länger andauernd und verursachen Leid innerhalb der Familie, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

### **Haushalt und Ordnung**

Gemeinsame Hausarbeiten stärken den Zusammenhalt innerhalb der Familie. Kleine Kinder helfen gerne beim Ein- und Ausräumen der Waschmaschine, beim Reichen der Wäscheklammern etc. Solche Tätigkeiten machen den Kindern Spass und sie sind stolz, wenn ihnen etwas selbständig gelingt. Durch die Beteiligung an der Hausarbeit lernen sie, wie sie eine Aufgabe erledigen, d.h. Handlungen planen, vorbereiten, ausführen und dabei andere Handlungen ausblenden.

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten zur Beteiligung Ihres Kindes an den Aufgaben: Salat waschen, Gemüse schälen und schneiden, Haustiere füttern, Pflanzen giessen, mit dem Hund spazieren gehen, Auto waschen, Briefkasten leeren, Tisch decken etc.

Für kleine Kinder ist es eine Überforderung, die Spielsachen alleine aufzuräumen. Machen Sie es aber auch nicht alleine, sondern versuchen Sie es gemeinsam. Mit zunehmendem Alter können Sie ihm mehr Verantwortung überlassen. Zeigen Sie sich stolz und loben Sie Ihr Kind. Werden die Kinder schon früh und ihren Möglichkeiten entsprechend an die Hausarbeit herangeführt, wird das Beteiligen am Aufräumen zur Gewohnheit und Nebensächlichkeit.



Wenn Sie Ihr Kind im Schulalter mit besonderen, nicht alltäglichen Aufgaben beauftragen, z.B. jäten im Garten, kleine Reparaturarbeiten etc., entlohnen Sie es dafür. So lernt es, dass Arbeit sich buchstäblich lohnt. Solche kleinen Aufgaben können zudem ein Übergang zu einem Wochenjob sein.

Wächst das Kind in einer Umgebung auf, wo die Gegenstände ihren festen Platz haben, lernt es, wie die Wohnung im Normalfall aussieht. Es entwickelt einen Sinn für Ordnung. Zur Ordnung gehört auch eine Tagesstruktur, d.h. täglich wiederkehrende Zeitpunkte und Abläufe im Alltag (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Abendritual). Die Ordnung und der wiederkehrende Tagesablauf machen die Welt für Ihr Kind berechenbar und überschaubar.

#### **Apropos Pubertät**

Es ist normal, dass Jugendliche Privatsphäre entwickeln und diese schützen wollen. Dies hat zur Folge, dass das Halten der Ordnung im eigenen Zimmer zunehmend in die eigene Verantwortung der Jugendlichen übergeht und zu Privatsache erklärt wird. Lassen Sie den Jugendlichen diesen Freiraum. Handeln Sie die Regeln neu aus (z.B. gewaschen wird nur die Wäsche, die im Wäschekorb liegt) und definieren Sie No-Gos (z.B. Esswaren im Schlafzimmer).

#### Medien

Digitale Medien geniessen einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Betreffend deren Nutzung und Limitierung kommt es daher in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen nicht selten zu Konflikten.

### Zahlen und Fakten rund ums Handy

Gemäss der MIKE-Studie von 2017 besitzen 48% der Primarschülerinnen und -schüler in der Schweiz ein eigenes Handy. Von diesen Kindern gebrauchen 35% ihr Handy mindestens einmal in der Woche, wenn sie eigentlich schlafen sollten.

Erhebungen bei Jugendlichen in der Schweiz (JAMES-Studie 2018) ergaben, dass 99% der 12- bis 19-jährigen ein eigenes Handy besitzen. 69% Prozent der Jugendlichen gaben an, dass sie ihr Handy am Morgen als Wecker verwenden. Unter der Woche nutzen die Jugendlichen ihr Handy durchschnittlich 2.5 Stunden und an den Wochenenden 3 Stunden pro Tag.

Diese Zahlen widerspiegeln die Bedeutung des Smartphones in der heutigen Zeit. Bereits im Jahr 2016 löste das Smartphone den Laptop als wichtigstes Internet-Gerät ab und wurde zum unverzichtbaren Alltagsgegenstand bei Jugendlichen. Es bündelt Funktionen wie Musik, Fotoapparat, Games, Internet, Kontaktmöglichkeit, Wecker und noch vieles mehr in einem einzigen Gerät.

#### Treffen sich Kinder und Jugendliche in Zukunft nur noch virtuell?

Nein, Jugendliche nutzen soziale Netzwerke insbesondere, um sich mit Freunden auszutauschen, mit welchen sie im realen Leben auch Kontakt haben. Die Kommunikation über das Internet ersetzt nicht das reale Treffen unter Freundinnen und Freunden, sondern ist vielmehr eine zusätzliche Form des "In-Kontakt-Seins".

#### Medienkompetenz

Unter Medienkompetenz wird nicht nur das technische Verständnis und das Anwendungswissen betreffend Medien verstanden. Es geht auch um Dinge wie den vorsichtigen Umgang mit persönlichen Daten im Internet, die Fähigkeit, seinen eigenen Konsum zu hinterfragen, zu wissen, wann ein Gerät abgeschaltet werden soll und dies auch tun.

Es entspricht der Realität, dass Kinder und Jugendliche in kurzer Zeit ihre Eltern im technischen Umgang mit digitalen Medien übertreffen. Dies heisst aber nicht, dass Eltern ihren Kindern im Umgang dieser Medien nichts beibringen können. Vielmehr gewinnen die Eltern als kritische Beobachtende an Bedeutung. Aufgrund ihrer Lebenserfahrung wissen Sie, dass uns nicht alle Menschen wohlgesinnt sind. Stehen Sie Ihrem Kind bei unangenehmen

Internetbegegnungen, negativen Erfahrungen oder auch sonstigen Vertrauensperson zur Verfügung. Helfen Sie Ihrem Kind zu lernen, Informationsquellen im Internet man trauen kann und welche sensiblen persönlichen Daten besser nicht im Internet verbreitet werden sollten. Dazu gehört es, Ihr Kind beim «Abschaltfrust» zu begleiten (Papi kennt dies wahrscheinlich bei Sportsendungen und Mami bei Serien).

#### Sie sind Vorbild!

Viele Eltern vergessen, dass nicht nur das Aufstellen und Kontrollieren von Medienregeln von Bedeutung ist, sondern auch das eigene Verhalten im Umgang mit Medien. Beschliessen Sie als Familie, dass der Esstisch eine handyfreie Zone ist, gilt dies sowohl für Ihr Kind wie auch für Sie.

Für gewöhnlich machen Kinder ihre ersten Erfahrungen mit Medien innerhalb der Familie. Je jünger ein Kind ist, desto stärker wird sein Medienverhalten durch das der Eltern gesteuert. Zum verantwortungsvollen Umgang mit Medien gehören daher nicht nur Worte und Regeln, sondern auch das Überdenken des eigenen Medienkonsums.

#### Bildschirmzeit

Unter Bildschirmzeit wird die Zeit am Handy, Internet, TV, Spielkonsole, Tablet oder sonstigen digitalen Medien zusammengerechnet, welche zur reinen Unterhaltung dient (Gamen, Filme schauen, soziale Plattformen etc.). Arbeitet Ihr Kind für ein Schulprojekt am Computer, benutzt das Handy zum Telefonieren oder als Orientierungshilfe in der Stadt (Google Maps), so sollte diese und ähnliche Nutzung nicht zur Bildschirmzeit gerechnet werden. Die nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz empfiehlt folgende Bildschirmzeiten für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren:

Bildschirmzeit		
Kinder bis 3 Jahre	keine eigene Bildschirmzeit	
3 bis 5 Jahre	maximal 30min am Tag in Begleitung	
6 bis 9 Jahre	maximal 5h pro Woche	
10 bis 12 Jahre	maximal 10 h pro Woche	
Jugendalter	Medienregeln gemeinsam aushandeln	

#### **Empfehlungen digitale Medien**

- Medienfreie Zeit (z.B. über Nacht) und Orte festlegen (z.B. am Esstisch kein Handy). Mobile Geräte sollten nach der vereinbarten Bildschirmzeit bei den Eltern oder einem vereinbarten Ort hinterlegt werden.
- Elektronische Medien sollten in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen nicht benutzt werden. Das Blaulicht sowie die Medieninhalte können erregen und das Einschlafen erschweren.
- Beachten Sie Altersfreigaben für Filme und Onlinespiele (www.pegi.ch).
   Gesetze verlieren im Internet nicht ihre Bedeutung (Cybermobbing, Weitergabe pornografischer Inhalte an unter 16-Jährige sind strafbar).

- Vor dem neunten Lebensjahr muss ein eigenes Handy nicht sein. Ein gemeinsam genutztes Familienhandy reicht aus.
- Sorgen Sie für Freizeitaktivitäten ohne digitale Medien.
- Bildschirmzeitbeschränkungen sind nicht einfach, aber notwendig. Viele Kinder können von sich aus kein Ende finden und sind auf die Kontrolle der Eltern angewiesen. Setzen Sie klare Grenzen und achten Sie darauf, dass die getroffenen Abmachungen eingehalten werden.
- Mit Jugendlichen empfiehlt es sich, Medienregeln gemeinsam auszuhandeln und allenfalls in einem Mediennutzungsvertrag festzuhalten (www.mediennutzungsvertrag.de).

#### Chancen und Risiken

Digitale Medien sind im Alltag von Kindern, Jugendlichen, aber auch Erwachsenen nicht mehr wegzudenken. Die Verlockung ist gross, nach einem langen Tag den Kindern das Smartphone/Tablet auszuhändigen, um in Ruhe das Abendessen vorzubereiten. Andererseits fällt es vielen Kindern/Jugendlichen, aber auch Erwachsenen schwer, von sich aus das Handy zur Seite zu legen. Nicht selten fürchten viele Eltern das hohe Suchtpotential digitaler Medien. Wie steht es aber nun wirklich um die digitalen Medien, sind sie Segen oder doch eher Fluch?

Chancen	Risiken	
Informationsquelle und Form des	Das Internet vergisst nie. Internetprofile	
miteinander verbunden und In-Kontakt-	können deaktiviert, aber nicht gelöscht	
Seins.	werden.	
Lern-Apps (Anton, Blitzrechnen etc.) oder	Peinliche und unangebrachte Fotos oder	
die Benutzung als Arbeitsmittel (Kalender, E-	Kommentare im Internet können	
Mail, E-Banking, Google Maps etc.).	Konsequenzen nach sich ziehen	
	(Lehrstellensuche).	
Games sind die moderne Form des	Soziale Netzwerke oder Onlinespiele	
Gesellschaftsspiels. Anders als früher wird	können süchtig machen. Soziale Netzwerke	
heute meist nicht für sich, sondern im	vermitteln uns den Eindruck, immer	
Multiplayermodus mit Menschen aus aller	verfügbar zu sein und sein zu müssen. Viele	
Welt gespielt. Es treffen Leute aus	Onlinespiele sind so organisiert, dass das	
unterschiedlichsten Kulturen aufeinander,	Aufhören schwerfällt. Loggt man sich aus,	
welche sich meist auf Englisch miteinander	so läuft das Spiel trotzdem weiter. Mit der	
verständigen. Hierdurch bietet sich Ihrem	Zeit wird man für das Fernbleiben vom Spiel	
Kind die Möglichkeit, auf spielerische Art	bestraft und verliert automatisch Punkte,	
und Weise eine Fremdsprache zu erlernen.	Levels oder Sonstiges.	
Studien legen nahe, dass Gamerinnen und	Die intensive Nutzung digitaler Medien kann	
Gamer im Vergleich zu Nichtgamer und	zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von	
Nichtgamerinnen über eine schnellere	ADHS-Symptomen (Unaufmerksamkeit,	
Reaktionsfähigkeit verfügen und auch	Impulsivität und Hyperaktivität) führen.	
schneller komplexe Aufgaben bearbeiten		
können.		

Festzuhalten ist, dass digitale Medien nicht per se schädlich sind. Der Umgang ist von zentraler Bedeutung. Spielt Ihr Kind zwei Stunden am Tag Videospiele, so ist es nicht automatisch süchtig danach. Bei Sucht ist neben der Spieldauer auch deren Motiv oder die Vernachlässigung von wichtigen anderen Verpflichtungen zu Hause, in der Schule oder der Arbeit von Bedeutung. Übt Ihr Kind verschiedene Freizeitaktivitäten aus, so müssen Sie sich in der Regel keine Sorgen machen. Vermuten Sie, dass Ihr Kind nicht zur Ablenkung oder zum Spass spielt, sondern viel eher, um Probleme im Alltag zu verdrängen, so sollten Sie wachsam sein und gegebenenfalls Rat bei Fachpersonen suchen.

Im Falle von digitalen Medien lohnt sich ein Blick in die Vergangenheit. Das Phänomen, dass neue Medien Angst bereiten, ist nicht neu. Bereits im 18. Jahrhundert sorgte das übertriebene Lesen und Lesen aus reinem Vergnügen für grosse Kritik. Staat, Kirche wie auch moderne Aufklärer warnten vor der Lesesucht. Johann Gottfried Hoche schrieb 1794:

"Die Lesesucht ist ein thörigter, schädlicher Missbrauch einer sonst guten Sache, ein wirklich grosses Übel, das so ansteckend ist, wie das gelbe Fieber in Philadelphia; sie ist die Quelle des sittlichen Verderbens für Kinder und Kindes Kinder."

In der Vergangenheit wurde Ähnliches über das Radio, Kino oder Comics gesagt. Neue Medien wurden oftmals verteufelt und mit einer Abstumpfung und Verdummung der Jugend gleichgesetzt. Begegnen Sie digitalen Medien nicht von Anfang an negativ. Versuchen Sie vielmehr, Ihr Kind im Umgang mit den digitalen Medien zu begleiten und setzen Sie klare Regeln und Grenzen. Reine Verbote führen nicht zu Medienkompetenz und sind meist auch nicht realistisch (Kinder kommen in der Schule oder über Freundinnen und Freunde in Kontakt mit digitalen Medien).

#### Zuhause üben

Mit der Einführung des Lehrplans 21 erhalten Kinder je nach Schule nur noch wenig bis keine Hausaufgaben mehr. Durch die fehlende Rückmeldung (u. a. durch Hausaufgaben) verlieren die Eltern das Gefühl dafür, wo die Kinder stehen. Oftmals machen sie sich Sorgen, den Überblick über den Lernstand der Kinder zu verlieren. In solchen Situationen empfiehlt es sich, den Kontakt zu den Lehrpersonen zu suchen. Ist die Lehrperson auch der Ansicht, dass Ihr Kind zusätzliche Übung nötig hat, koordinieren Sie diese.

#### Zusammenarbeit mit der Schule stärken

Regelmässige Treffen, Teilnahme an Schulanlässen und auch nicht-schulische Gespräche mit den Lehrpersonen vereinfachen den Austausch auch bei schwierigen Themen (Interesse zeigen am Schulbetrieb und den Lehrpersonen). Wenn Sie merken, dass Ihr Kind Mühe hat, informieren Sie sich in einem ersten Schritt bei den Lehrpersonen. Dabei ist es von Vorteil, sachlich und nicht zu emotional zu sein. Emotionales und vorschnelles Verurteilen heizt die Situation nur an und verschlimmert das Problem längerfristig, "Mit einem Löffel Honig fängt man mehr Fliegen als mit einem Fass voll Essig." Bleiben Sie offen für die Sichtweisen der Lehrpersonen (die Sichtweise Ihres Kindes ist nur eine Sichtweise von mehreren). Führen Sie solche Gespräche nicht zwischen Tür und Angel, nehmen Sie sich dafür Zeit und vereinbaren Sie mit den Lehrpersonen einen Termin (Ein direktes Gespräch mit den Lehrpersonen ist dem telefonischen oder schriftlichen Kontakt vorzuziehen und hilft Missverständnissen vorzubeugen). Bereiten Sie sich darauf vor und erstellen Sie Notizen. Diese helfen Ihnen sachlich zu bleiben und den Faden nicht zu verlieren. Stellen Sie Fragen, hören Sie sich die Lehrpersonen an und klären Sie unterschiedliche Standpunkte. Erarbeiten Sie gemeinsame Lösungen mit den Lehrpersonen und überprüfen Sie deren Wirkung in Folgegesprächen. Regelmässiger Austausch schafft Gelegenheit auch für erfreuliche Rückmeldungen.

#### Unterstützen beim Lernen

- Lernen am gleichen Ort:
   Schauen Sie mit Ihrem Kind, wo es am liebsten Hausaufgaben macht und entfernen Sie Störquellen. Vielen Kindern gefällt es, diese in der Nähe der Eltern zu erledigen, während die Eltern etwas anderes machen.
- Überlegen Sie sich die Uhrzeit:
   Jedes Kind ist anders, schauen Sie, wann Ihr Kind am besten lernen kann.
   Zögern Sie dies nicht bis zum Ende des Tages hinaus und bauen Sie regelmässige Pausen ein.
- Routine und Gewohnheit:
   Es macht mehr Sinn, wenn Ihr Kind etwas kurz, dafür aber regelmässig übt.
   Übungsphasen von täglich zehn Minuten sind längeren, einmaligen Einheiten vorzuziehen.

 Befähigen zur Selbständigkeit:
 Beim Üben ist es zentral, dass die Kinder lernen, selbständig zu arbeiten. In der Schule haben sie keine Eltern zur Seite, die das Lösen der Aufgaben übernehmen. Unterstützen Sie das Kind bei der Planung. Steht Ihr Kind vor Hindernissen in der Aufgabenerledigung, helfen Sie ihm anhand von Fragen beim weiteren Vorgehen. Vermeiden Sie zu hohe Erwartungen und übermässiges Einmischen.

#### Lernmotivation fördern

Zeigen Sie Ihre Freude auch bei kleinen Fortschritten. Versuchen Sie, den Fokus stets auf die Anstrengungen und Bemühungen Ihres Kindes statt auf die Leistungen zu legen. Steht Ihr Kind unter grossem Druck und entwickelt sogar eine Prüfungsangst, hilft es, wenn Sie den Druck reduzieren. Unterstützen Sie es beim Lernen und helfen Sie die Erwartungen anzupassen. Bei schlechten Leistungen helfen Vorwürfe, Beschimpfungen und kritische Blicke nicht. Trösten Sie Ihr Kind, wenn es sein Bestes gegeben hat und dennoch eine schlechte Note erhält.

Hat Ihr Kind trotz Üben und Unterstützung weiterhin Mühe in der Schule, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

#### Was nicht hilft

Wenn Ihr Kind Ihre eigenen Träume verwirklichen soll.

### **Taschengeld**

Kinder lernen erst dann mit Geld umzugehen, wenn sie auch Geld zur Verfügung haben und dies selbständig verwalten dürfen.

### Wir empfehlen Ihnen

- Unterscheiden Sie zwischen Taschengeld und zusätzlich verdientem Geld (Rasen mähen, Auto waschen oder sonstige ausserordentliche Aufgaben).
- Knüpfen Sie das Taschengeld nicht an Bedingungen und verwenden Sie es nicht als Druckmittel.
- o Bestimmen Sie zusammen mit Ihrem Kind, wie viel Taschengeld es erhält.
- Da das Taschengeld dem Kind frei zur Verfügung stehen soll (d.h. es kann selber entscheiden, was es damit kaufen oder machen will), ist es sinnvoll, dass Sie nicht über die Ausgaben bestimmen.

"Alle Kinder in meiner Klasse bekommen mehr Taschengeld als ich!"
"Nein, ich möchte nur diese Schuhe und keine anderen!"
"Mein ganzes Taschengeld ist aufgebraucht, ich will mehr!"

Mit solchen Aussagen sehen sich die meisten Eltern konfrontiert. Überlegen Sie sich frühzeitig, wie Sie auf jene Forderungen reagieren.



### Taschengeld für Kinder und Jugendliche (gemäss der Budgetberatung Schweiz)

Taschengeld		
1. Schuljahr	Fr. 1 pro Woche	
2. Schuljahr	Fr. 2 pro Woche	
3. Schuljahr	Fr. 3 pro Woche	
4. Schuljahr	Fr. 4 pro Woche	
5. und 6. Schuljahr	Fr. 25 bis 30 pro Monat	
7. und 8. Schuljahr	Fr. 30 bis 40 pro Monat	
9. und 10. Schuljahr	Fr. 40 bis 50 pro Monat	
Ab 11. Schuljahr	Fr. 50 bis 80 pro Monat	

### **Erweitertes Taschengeld**

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

Erweitertes Taschengeld		
Taschengeld (siehe oben)	Fr. 30 bis 80 pro Monat	
Handy	Fr. 20 bis 30 pro Monat	
Kleider/Schuhe	Fr. 60 bis 80 pro Monat	
Coiffeur/Körperpflege	Fr. 20 bis 40 pro Monat	
Velo/Mofa	Fr. 10 bis 30 pro Monat	
Schulmaterial (ohne Lehrmittel/Exkursionen)	Fr. 10 bis 20 pro Monat	

#### **Nach Aufwand**

Auswärtige Verpflegung pro Tag bis Fr. 10.-, Fahrkosten (Abonnemente), Sport/Lager etc. Bei jungen Erwerbstätigen, die zu Hause bei den Eltern wohnen, kann über eine Beteiligung am Haushaltsgeld verhandelt werden.

### Was nicht hilft

Taschengeld ist nicht zum Erpressen da.

### Ausgangszeiten

#### Interesse zeigen

Mit gezielten Fragen zum geplanten Ausgang Ihres Kindes/Jugendlichen signalisieren Sie Interesse und vermitteln, dass es Ihnen nicht egal ist was es tut, wann es nach Hause kommt und wohin es geht.

### Folgende Fragen sollten Sie sich jeweils beantworten lassen

- o Wohin gehst du?
- o Wie kommst du dorthin und wieder zurück?
- o Mit wem triffst du dich?
- o Wann kommst du nach Hause?

Kann oder will Ihr Kind diese Fragen nicht beantworten, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen. Es ist wichtig, dass Jugendliche lernen, mit ihrer Freizeit und ihren Freiheiten umzugehen. Legen Sie die Spielregeln fest und halten Sie anschliessend den Frust Ihres Kindes aus, wenn Sie "Nein" gesagt haben. Grenzen und Regeln werden von Eltern nicht aus Spass aufgestellt. Diese sollen Jugendlichen Unterstützung und Halt bieten. Das Überschreiten von Grenzen gehört insbesondere im Jugendalter dazu, der Umgang mit den darauffolgenden Konsequenzen jedoch auch.

Es ist nie zu spät, Grenzen festzulegen. Es braucht aber mehr Kraft und Einsatz der Eltern!

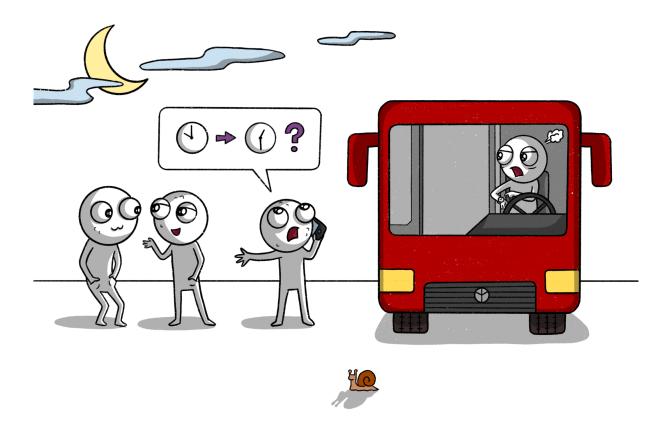
In der Schweiz sind die Ausgangszeiten nicht gesetzlich geregelt. Wir empfehlen grundlegend die unten aufgeführten Zeiten. Mit zunehmendem Alter gewinnt das gemeinsame Aushandeln der Ausgangszeiten an Bedeutung.

Alter	unter der Woche	am Wochenende/Ferien
6 – 8 Jahre	ab 18.00 Uhr in Begleitung von Erwachsenen	
9 – 12 Jahre	bis 19.30 Uhr	bis 21.00 Uhr
13 – 14 Jahre	bis 20.30 Uhr	bis 22.00 Uhr
15 – 16 Jahre	bis 21.30 Uhr	bis 24.00 Uhr

### Party daheim

Möchte Ihr Kind zu Hause ein Fest oder eine Party organisieren, zeigt es den Willen, etwas auf die Beine zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Unterstützen Sie es darin mit klaren Regeln.

- o Gemeinsames Festlegen der Gäste und deren Anzahl.
- Bei Kindern unter 16 Jahren verbieten Sie die Abgabe von Alkohol und machen Sie klar, dass Rauchen und Drogen unerwünscht sind.
- Übernehmen Sie die nötige Aufsicht und erlauben Sie es nicht, in Ihrer Abwesenheit eine Party bei Ihnen zu Hause durchzuführen.
- o Informieren Sie mit Ihrem Kind zusammen die Nachbarschaft (Lärm, Gelächter etc.).
- o Organisieren Sie das Aufräumen am Schluss im Voraus.



#### Was nicht hilft

Ein goldener Käfig bleibt ein Käfig: Überbehütete Kinder sammeln keine Erfahrungen.

#### Suchtmittel

#### Rechtliche Grundlagen im Kanton Bern

Alkohol (Bier, Wein und Apfelwein) ab 16 Jahren Spirituosen (Aperitifs, Alcopops) ab 18 Jahren Tabakwaren ab 18 Jahren

Der Anbau und Handel von Cannabis sowie anderen psychoaktiven Substanzen ist verboten und strafbar.

Suchtmittel und Suchtverhalten sind voneinander zu unterscheiden. Jemand, der Suchtmittel konsumiert, ist nicht automatisch süchtig und zeigt Suchtverhalten. Massgebend ist der verantwortungsvolle Umgang (Häufigkeit und Menge). Die meisten Jugendlichen finden einen guten Umgang mit Suchtmitteln. Dazu gehören zum Beispiel: Neugierde, Grenzen testen oder den Anschluss an eine "coole" Gruppe finden. Regelmässiger bis häufiger Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen ist hingegen der Versuch, Probleme mit untauglichen Methoden zu lösen. Der Übergang von gelegentlichem zu regelmässigem Suchtmittelkonsum erfolgt schleichend. Es entschliesst sich niemand willentlich, von heute auf morgen Kettenraucher/in zu werden.

### E-Zigaretten ("E-Verdampfer")

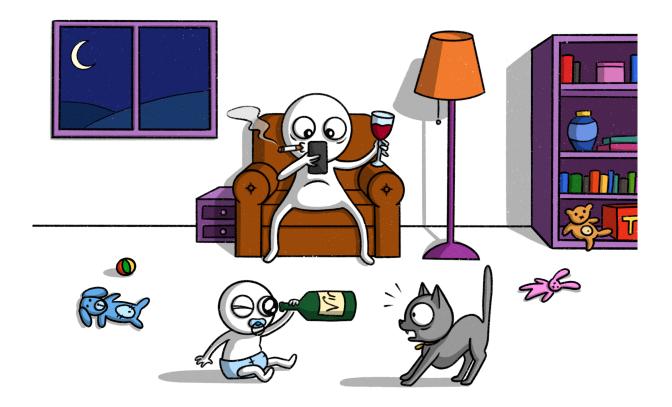
Ursprünglich waren E-Zigaretten als "harmlosere" Variante der klassischen Zigarette und zur Raucherentwöhnung gedacht. Das Produkt entwickelte sich aber stetig weiter und wurde durch ihr modernes Auftreten und die Geschmacksrichtungen (Menthol, Schokolade, Erdbeere etc.) zum Trendprodukt unter Jugendlichen. Aus heutiger Sicht ist es noch unklar, wie schädlich E-Zigaretten genau sind. Es ist aber bekannt, dass Nikotin (in vielen Liquids/Geschmacksrichtungen enthalten) stark abhängig macht und einen negativen Einfluss auf den Körper ausübt. Zigaretten und E-Zigaretten gehören nicht in die Hände von Kindern und Jugendlichen.

#### **Cannabis und Alkohol**

Cannabis und Alkohol sind in der Gesellschaft weitverbreitete und meist tolerierte Suchtmittel. Ihr schädlicher Einfluss auf den Menschen ist aber nicht zu unterschätzen. Regelmässiger Konsum kann zu einer starken Motivationslosigkeit und Antriebsarmut führen, welche in einem verpassten oder zerstörten Leben enden kann. Zudem wurde nachgewiesen, dass der Konsum von Cannabis Psychosen (schwere psychische Krankheit "Schizophrenie") auslösen kann.

#### Sie sind Vorbild!

Ein erster wichtiger Schritt zum massvollen Umgang mit Alkohol und Tabakwaren bei Jugendlichen ist das vorgelebte Verhalten der Eltern zu Hause. Kinder und Jugendliche wachsen mit diesen Verhaltensmustern auf und übernehmen diese. Seien Sie sich daher Ihrer Vorbildfunktion bewusst. Fällt Ihnen der eigene Umgang mit Suchtmitteln schwer, suchen Sie sich fachliche Hilfe.



#### Was Eltern im "Ernstfall" tun können

Wie reagiert man, wenn das eigene Kind betrunken oder bekifft nach Hause kommt? In einem solchen Zustand ist es oft nicht ratsam, dem Kind eine Standpauke über sein Fehlverhalten zu halten. Unterstützen Sie Ihr Kind in der Bewältigung des Zubettgehens und warten Sie ab, bis Ihr Kind wieder einen klaren Kopf hat. Danach ist es wichtig, ein klärendes Gespräch zu führen. War jenes Verhalten möglicherweise ein einmaliger Ausrutscher? Um solches herauszufinden, müssen Sie dem Kind aufmerksam zuhören und dessen Meinungen zum Umgang mit Sucht- und Genussmittel erfragen.

Es ist wichtig, dass Sie eine klare Haltung zeigen, was für Sie in Ordnung ist und was nicht. Erarbeiten Sie mit dem Kind gemeinsam eine verbindliche Vereinbarung über den Konsum von Suchtmitteln und besprechen Sie zusammen sinnvolle Konsequenzen bei Nichteinhaltung. Ziel ist nicht das Verbot, sondern ein vernünftiger Umgang/Konsum.

Vermuten Sie bei Ihrem Kind bereits eine Abhängigkeit oder verweigert es sich dem Gespräch, sehen Sie diesem Verhalten nicht tatenlos zu, suchen Sie sich fachliche Hilfe.

#### **Fachstellen**

- o Berner Gesundheit
- o CONTACT, Stiftung für Suchthilfe
- Sucht Schweiz
- o Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

www.bernergesundheit.ch www.contact-suchthilfe.ch www.suchtschweiz.ch

Tel. 147

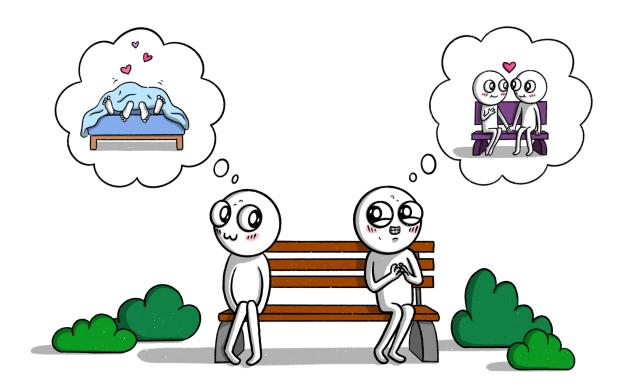
#### Was nicht hilft

Tabuisieren, verteufeln, überreagieren, selber kiffen und trinken.

### Beziehungen, Intimität, Sexualität

Das Fundament für Beziehung und Intimität entwickelt sich im Verlaufe der Kindheit durch Erfahrungen in der Familie und dem näheren Umfeld. Bedingt durch den Ablösungsprozess orientieren sich Jugendliche in der Beziehungsgestaltung an den Gleichaltrigen. Sie informieren sich in den Medien und teilen ihre intimsten Gefühle und Erfahrungen lieber mit den Freundinnen und Freunden als mit den Eltern.

In der Familie können Sie Ihrem Kind von Anfang an das nötige Wissen, die Fähigkeiten und Haltungen zur Gestaltung von Beziehungen, Intimität und Sexualität vermitteln. Dazu gehört der Umgang mit dem Körper, den Gefühlen, den Bedürfnissen, sowie der Respekt zu den Mitmenschen und die Regulation von Nähe und Distanz in Beziehungen.



#### Beziehungen

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Beziehungen aufzubauen und zu gestalten. Dazu gehört es, ausserhalb des formellen Rahmens (Schule, Kita etc.) Kontakte zu haben (Kindergeburtstage, Ausflüge, Spielnachmittage etc.). Im direkten Kontakt lernt Ihr Kind mit Zuneigung, Zurückweisung und Gruppendruck umzugehen. Auf ihrem Entwicklungsweg können Kinder und Jugendliche leidvolle Erfahrungen machen. Ein Vertrauensverhältnis und ein offenes Ohr helfen Ihnen, Ihrem Kind mit Rat und Trost auch bei heiklen und peinlichen Themen zur Seite zu stehen.

#### Intimität

Zärtlichkeit, Vergnügen, Trost, Rücksicht und Verantwortung, teilen und schenken, zuhören, streiten und sich wieder vertragen, vertiefen und stärken Beziehungen. Es entsteht ein Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit.

Das Erleben einer Beziehung als intim ist ein Gefühl, das vom Gegenüber nicht zwingend in gleichem Masse geteilt wird. Verständnis und Respekt für die Bedürfnisse und Grenzen des Gegenübers, wie auch der Umgang mit Zurückweisung helfen, sexuellen Übergriffen vorzubeugen.

#### Sexualität

Sexualität wird in vielen Familien wenig bis kaum thematisiert. Jugendliche suchen sich oftmals Informationen im Internet und bei Gleichaltrigen. Dennoch bleiben Eltern auch in dieser Thematik in der Verantwortung, den Jugendlichen die nötige Hilfe und Orientierung zu geben. Informieren Sie sich als Eltern, was rechtlich erlaubt ist und was nicht und warum dies so ist. Gesetze geben Orientierung, Schutz und Verhaltensnormen für ein respektvolles Miteinander. Neben den klassischen Themen wie Verhütung, unerwünschte Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten gehört zur Sexualaufklärung auch die Aufklärung über Cyberrisiken.

Im Internet werden, gerade was Sexualität betrifft, häufig verzerrte, unrealistische und oftmals für Frauen herabsetzende Bilder vermittelt.

Fällt es Ihnen schwer, die sexuelle Orientierung Ihres Kindes zu akzeptieren, nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch, um mit Ihren Gefühlen besser zurechtzukommen. Zeigen Sie Ihrem Kind auch in dieser Situation, dass Sie es liebhaben.

#### Was nicht hilft

Das Thema totschweigen.

## **Erziehung Konkret – Linksammlung**

#### Schlaf

www.my-health.ch/schlaf www.dasschlafmagazin.de www.swissmom.ch www.wireltern.ch

### Ernährung

www.sge-ssn.ch www.feel-ok.ch www.aes.ch www.saps.ch

#### Konflikte

www.paarlife.ch www.kinderschutz.ch

#### Haushalt und Ordnung

www.wireltern.ch

#### Medien

www.bernergesundheit.ch www.jugendundmedien.ch www.mediennutzungsvertrag.de www.pegi.ch

#### Zuhause üben

www.mit-kindern-lernen.ch www.fritzundfraenzi.ch

#### Taschengeld

www.budgetberatung.ch

#### Suchtmittel

www.bernergesundheit.ch www.contact-suchthilfe.ch www.suchtschweiz.ch

### Beziehungen, Intimität und Sexualität

www.herzsprung.ch www.fels-eltern.ch www.sante-sexuelle.ch www.feel-ok.ch www.lilli.ch www.kinderschutz.ch

# **Eigene Notizen**

# **Eigene Notizen**

### **Impressum**

### **Autorinnen und Autoren**

Bogatinovska Irena, lic. phil. Psychologin FSP, Kantonale Erziehungsberatung Bern Ramming Philipp, lic. phil. Fachpsychologe für Kinder- und Jungendpsychologie FSP Thenen Tamara, M.Sc. Psychologin, Kantonale Erziehungsberatung Interlaken Zühlke Timo, M.Sc. Psychologe, SPD Stadt Luzern

### Illustration

Sarah Kartika Grollimund

### Bezugsquelle

Bogatinovska, I., Thenen, T., & Zühlke, T. (2020). Erziehung konkret. Ausgewählte Themen in der psychologischen Beratung von Familien. *Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern*. Band 26.

### Verfügbar unter:

www.erz.be.ch/erz/de/index/erziehungsberatung/erziehungsberatung/praxisforschung.html