



DER WEG VON DER PRIMARSCHULE

IN DIE REALSCHULE, DIE SEKUNDARSCHULE ODER DAS GYMNASIUM

Informationen für Eltern und Erziehungsberechtigte der 5. und 6. Klassen



LEGO, KLOTZ
UND STEIN

Ihr Kind, so wie es ist.....	3
Übertritt in die Sekundarstufe I	5
Bewegung, Sport und Musik	9
Gesundheit	9
Fördern, fordern und Grenzen setzen.....	11
Unterstützungsangebote	15
Weiterführende Informationen	16

Ihr Kind, so wie es ist

Herzlichen Dank! Sie nehmen sich Zeit, sich mit Ihrem Kind, dessen Entwicklung und Fragen auseinanderzusetzen. Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen Eltern: Kaum wurde Ihr Kind eingeschult, steht es schon kurz vor dem Wechsel in die Sekundarstufe I. Es macht wohl Sinn, kurz inne zu halten, zurückzuschauen, aber auch den Blick nach vorne zu richten. In dieser Broschüre finden Sie nützliche Informationen zum Übertritt, bereichert mit ausserschulischen Fragen, die sich oft in dieser Zeit stellen.



Ein Blick zurück, zum Beispiel anhand von Fotos oder Tagebüchern, lohnt sich. Er zeigt Ihnen, welche Entwicklungsschritte Ihr Kind in den letzten Jahren gemacht hat. Es hat intensive Phasen durchlebt und in vielen Bereichen erste Erfahrungen gesammelt. Im kindlichen Spiel, vielleicht mit **Leg**o-Steinen, hat es gelernt, seine Welten zu bauen, Ideen zu entwickeln, Rollen und Aufgaben zu übernehmen. Es hat sich seinen eigenen Charakter aufgebaut, geprägt vom elterlichen Dasein, Verwandten, Freunden, der Schule, geprägt aber auch durch den Umgang mit Erfolgen und Misserfolgen.

„Sind die Kinder klein, müssen wir ihnen helfen, Wurzeln zu schlagen. Sind sie aber gross geworden, müssen wir ihnen Flügel schenken“, lautet eine indische Redensart. Ihr Kind reift zum Teenager. Viele Veränderungen im Gehirn und im Körper laufen gleichzeitig ab. Dies ist eine Zeit des Auf- und Umbruchs, die zwar in ruhigen Bahnen verlaufen kann, oft aber turbulent ist – oder zumindest so empfunden wird. Dass es dabei zu Reibungen und Auseinandersetzungen kommt, da Grundsatzfragen gestellt werden und Ihr Kind seine eigene Persönlichkeit stärker herausbildet, ist normal. Die **Klötze** stehen plötzlich nicht mehr gerade, werden in Frage gestellt, verworfen, neu aufgetürmt. Lassen Sie sich auf diesen Prozess ein, nehmen Sie es aber auch ruhig und gelassen. Die Zeit der Pubertät ist ein wichtiger Entwicklungsschritt – und geht vorüber.



Der anstehende Wechsel in die Sekundarstufe I ist eine äussere Form, dem Bedürfnis des Auf- und Umbruchs Platz zu geben. Neue Anforderungen und Erwartungen kommen auf Ihr Kind zu. Es geht in eine neue Schule, verlässt den Wohnort oder wechselt zumindest das Schulhaus. Der andere Schulweg, die veränderte Tagesstruktur, neue Lehrpersonen und Schulfächer geben Ihrem Kind die Möglichkeit, seinen Weg zu finden. Vertrautes zu verlassen kann zwar Unsicherheiten auslösen. Rückmeldungen zeigen aber, dass sich Kinder in diesen Schritten oft viel leichter tun als wir Erwachsenen.

Stein um Stein baut sich Ihr Kind den eigenen Weg und setzt somit wichtige Grundsteine für eine gute Zukunft. Ab und zu wird sich Ihr Kind aus Ihrer Sicht unnötige Steine in den Weg legen, die wichtig sind, um den eigenen Weg zu bauen.



Für Sie als Eltern wird der Wechsel ein weiterer Schritt sein, Ihrem Kind „Flügel zu schenken“, indem Sie es wiederum ein Stück loslassen. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen, geben Sie ihm den Platz für Selbstständigkeit und seien Sie da, wenn es Sie braucht!

Übertritt in die Sekundarstufe I

Die Sekundarstufe I – oft auch Oberstufe genannt – schliesst an die 6. Klasse an. Der innere Landesteil unseres Kantons kennt eine dreigeteilte Oberstufe, gegliedert in die Realschule mit der leichtesten, der Sekundarschule mit der mittleren und dem Gymnasium mit der höchsten Anspruchsstufe. An der Realschule wird zudem eine Kleinklasse geführt.

Die Entscheidung für die eine oder andere Schulart ist dann richtig, wenn sie dem Lern-, Sozial- und Arbeitsverhalten Ihres Kindes möglichst gut entspricht. Die Aussage, dieser Entscheid sei bereits ein Berufswahlentscheid, da gewisse Berufe später nicht mehr möglich wären, stimmt heute so nicht mehr.

siehe >> Berufliche Orientierung

Übertrittsverfahren



Das Übertrittsverfahren ist durch den Beschluss der Landesschulkommission geregelt. Es beinhaltet zwei Phasen: das Aufnahmeverfahren und die Probezeit. Die abgebende Lehrperson stützt ihre Empfehlung im Aufnahmeverfahren auf die Zeugnisnoten und die überfachlichen Kompetenzen der letzten drei Semester.

Zwischen Januar und März wird die Klassenlehrperson ein Elterngespräch zum Übertritt mit Ihnen führen. Sie wird erläutern, welche Punkte

für oder gegen eine gewisse Einteilung sprechen. Sollten Sie mit der Empfehlung der Klassenlehrperson nicht einverstanden sein, können Sie dies auf dem Übertrittsformular vermerken. Zudem besteht die Möglichkeit, sich mit einer schriftlichen Begründung an die Aufnahmekommission zu wenden. Dies muss bis Mitte März erfolgen.

In welche Stufe Ihr Kind definitiv eingeteilt wird, erfahren Sie im April. Kurz vor den Sommerferien erhalten Sie die Klasseneinteilung.

Damit ist aber das Übertrittsverfahren noch nicht abgeschlossen. Für die Sekundarschule und das Gymnasium gilt eine einheitliche Probezeit von einem halben Jahr, also einem Semester. Die Probezeit gilt als bestanden, wenn Ihr Kind in den Promotionsfächern einen Schnitt von 4.0 erreicht. Andernfalls erfolgt ein Wechsel in die Stufe mit leichteren Anforderungen.

Anforderungen der Schulen

Realschule



Die Realschülerin, der Realschüler ...

- ...zeigt Interesse für das Praktische und auch für theoretische Inhalte.
- ...eignet sich Wissen gut an, wenn konkrete Zusammenhänge ersichtlich sind.
- ...kann Gelerntes in Alltagssituationen anwenden.
- ...ist verantwortungsbewusst und erfüllt klar umschriebene Arbeiten zuverlässig und sorgfältig.

In der Realschule werden die gleichen Fachbereiche wie in der Sekundarschule unterrichtet. Die Schülerinnen und Schüler erhalten aber mehr Zeit, um Themen sachbezogen zu vertiefen.

Sekundarschule



Die Sekundarschülerin, der Sekundarschüler ...

- ...ist bereit, herausfordernde und leistungsorientierte Aufgaben anzugehen.
- ...kann auch mit abstrakten Lerninhalten umgehen.
- ...kann kompakt vermittelten Stoff in sinnvoller Zeit lernen.
- ...setzt sich vertieft mit Fremdsprachen auseinander.

In Sekundarklassen werden anspruchsvollere Anforderungen gestellt. Von Schülerinnen und Schülern wird eine entsprechend hohe Leistungsbereitschaft und rasche Auffassungsgabe erwartet.

Gymnasium



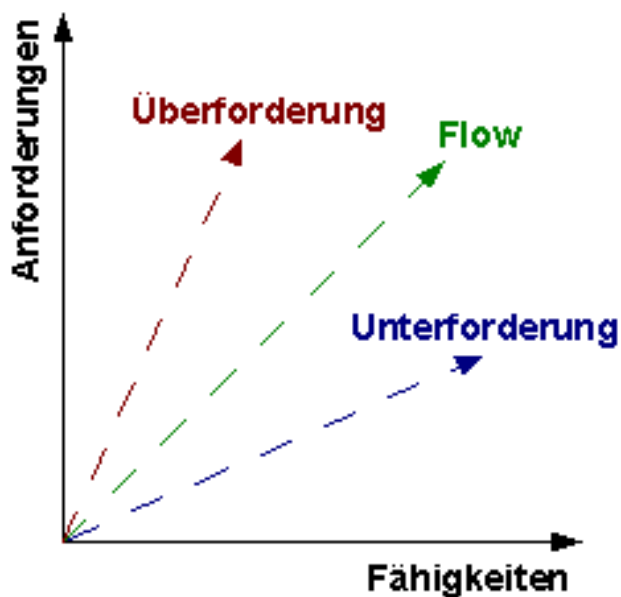
Der Gymnasiast, die Gymnasiastin ...

- ...erbringt ausgezeichnete schulische Leistungen.
- ...lernt leicht und zeigt intellektuelle Neugier.
- ...drückt sich sprachlich klar, gewandt und situationsgerecht aus.
- ...führt Arbeiten selbstständig und zielgerichtet aus.
- ...zeigt eine konstante Lern- und Arbeitshaltung.
- ...arbeitet rasch, sorgfältig und systematisch.

Das Gymnasium hat die Aufgabe, die Schülerinnen und Schüler zur Selbstständigkeit zu erziehen, in die Methoden geistiger Arbeit einzuführen und auf das Hochschulstudium vorzubereiten.

Fördern und Fordern

Kinder lernen je nach Persönlichkeit und Alter unterschiedlich. Sie brauchen mehr oder weniger Unterstützung durch die Eltern. Mit den Hausaufgaben soll das in der Schule Gelernte vertieft und wiederholt werden. Ihr Kind lernt, gewisse Arbeiten selbstständig zu erledigen. Gleichzeitig erhalten Sie als Eltern einen Einblick, was Ihr Kind in der Schule macht. Als Eltern sind Sie aber keine „Hilfslehrer“. Das Kind sollte grundsätzlich die Hausaufgaben ohne Ihre Hilfe lösen können. Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie Interesse zeigen.



Ihr Kind ist an der richtigen Schule, wenn es in einem sogenannten „Flow“ (englisch: fließen, rinne, ströme) ist. Flow ist ein Zustand, in dem Ihr Kind völlig in einer Tätigkeit aufgeht und dabei besondere Glücksgefühle des Gelingens erlebt. Das Kind fühlt sich dann den gestellten Aufgaben gewachsen.

Der Flow tritt ein, wenn die Anforderungen mit den Fähigkeiten in Einklang sind. Ist ein Kind über längere Zeit in einer Anspruchsstufe mit zu hohen Anforderungen, zum Beispiel am Gymnasium statt an der Sekundarschule, fühlt es sich überfordert, ist gestresst und frustriert. Ähnliches kann aber auch passieren, wenn es unterfordert ist.

Alle am Schulsystem Beteiligten betonen es immer wieder: Achten Sie auf Ihr Kind und betrachten Sie dessen Fähigkeiten und Möglichkeiten! Hören Sie auf die Empfehlungen der Lehrperson, denn diese kennt Ihr Kind aus dem schulischen Umfeld bestens!

Wie unterstützen wir als Eltern?

- Interessieren Sie sich für die Hausaufgaben. Lassen Sie sich die Aufgaben von Ihrem Kind erklären.
- Seien Sie für Ihr Kind da. Helfen Sie nur, wenn Ihr Kind Sie um Hilfe fragt.
- Kontrollieren Sie nur, wenn Ihr Kind Sie danach fragt.
- Falls Ihr Kind die Hausaufgaben nicht selbst lösen kann, schicken Sie es mit den Fragen zur Lehrperson. Falls nötig, informieren Sie die Lehrperson.
- Machen Sie Hinweise, wie sich Ihr Kind besser organisieren oder wie es leichter ans Ziel kommen kann. Helfen Sie Ihrem Kind zu planen, in welcher Reihenfolge und zu welchem Zeitpunkt die Hausaufgaben zu machen sind.
- Nehmen Sie bei Fragen und Anliegen immer zuerst direkt mit der Lehrperson Kontakt auf.

Berufliche Orientierung



Mit der Einteilung in die Real-, die Sekundarschule oder das Gymnasium ist noch kein Berufsentscheid gefallen. Das Bildungssystem – und damit insbesondere die Berufsbildung – ist deutlich durchlässiger geworden. Weiterführende Bildungsangebote und Berufswechsel im Verlaufe des Arbeitslebens sind ohne Umwege möglich und werden immer häufiger. Auf allen Ebenen ist ein vielseitiges Weiterbildungsangebot vorhanden. „Kein

Abschluss ohne Anschluss“ heisst denn auch das verfolgte Konzept.

In diesem Sinne hat die Berufswahl noch Zeit – und braucht auch noch Zeit. Die nun anstehenden Veränderungen – allein schon körperlich bedingt – werden Ihr Kind nochmals reifen und entwickeln lassen. Voreilige Entscheide oder Richtungsweisungen könnten den Blick allzu sehr einengen und Möglichkeiten versperren, die sich Ihrem Kind offenbaren.

In der Sekundarstufe I beginnt der Berufswahlprozess im Verlauf des siebten Schuljahres mit der sogenannten Ich-Findung. Die eigentliche Berufsfindung siedelt sich im Verlaufe des achten Schuljahres an. Dann ist auch der richtige Zeitpunkt, in Form von Schnupperlehren Berufe zu erkunden.

Ausserschulische Aktivitäten als Ausgleich ...

Der Begriff Freizeit beinhaltet es schon: Freizeit soll freie Zeit sein. Ihr Kind soll diese Zeit frei und nach eigenen Interessen belegen, obschon natürlich auch in diese Zeit gewisse Verpflichtungen wie gemeinsame familiäre Aktivitäten, Ämtli im Haushalt oder Hausaufgaben gehören. Mit der Pflege von Hobbys lernt Ihr Kind, persönlichen Interessen nachzugehen, selbstständig ein Ziel zu verfolgen und – zum Beispiel mit der Mitgliedschaft in einem Verein – sich in sozialen Gruppen zu bewegen. Hobbys sind für viele Kinder eine willkommene Abwechslung zum Schulalltag. Manchmal entwickeln sich daraus auch Wegweiser für die spätere Berufswahl.



... und nicht als Belastung

Hobbys können aber auch belastend sein und zuweilen überfordern. Wenn sich die Agenda Ihres Kindes zu stark füllt, kann dies belastend wirken und womöglich müssen Abstriche in Bereichen gemacht werden, die ungesund sind, zum Beispiel beim Schlaf. „Mens sana in corpore sano“ – „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“: Wie so oft im Leben ist es eine Frage des Masses, auch bei der Pflege von Hobbys.

Gesundheit

Besuch beim Arzt.!? – Zahnarzt und medizinische Untersuchung



In der 6. Klasse findet letztmals eine schulzahnärztliche Untersuchung statt. Die Untersuchung kann entweder kostenlos beim Schulzahnarzt oder zulasten der Eltern beim privaten Zahnarzt durchgeführt werden. Bei der schulzahnärztlichen Untersuchung wird der Grundzustand der Zähne erhoben. Abgeklärt werden zudem Missbildungen des Kiefers, die allgemeine Entwicklung, Karies und die Mundhygiene. Seitens der Schule werden in der Sekundarstufe I keine weiteren Untersuchungen mehr durchgeführt. Selbstverständlich ist es aber weiterhin wichtig, zu regelmässigen zahnärztlichen Kontrollen zu gehen.

In der zweiten Klasse der Sekundarstufe I findet zudem eine schulärztliche Untersuchung statt. Sie bietet den Jugendlichen die Gelegenheit, mit der Ärztin oder dem Arzt über ihr persönliches Wohlbefinden zu sprechen.

Umfang und Inhalt der schulärztlichen Untersuchung in der 2. Klasse der Sekundarstufe I:

- Gewicht, Länge, BMI
- Herztöne, Puls, Blutdruck
- Untersuchung der Augen und des Gehörs
- Stütz- und Bewegungsapparat
- Psychologische Entwicklung, Pubertätsentwicklung
- Kontrolle Impfstatus und Impfempfehlungen

Impfungen

Zu den schulärztlichen Untersuchungen gehört auch die Überprüfung der bisher durchgeführten Impfungen. Es wird Ihnen empfohlen, die nötigen Impfungen gemäss schweizerischem Impfplan in Ihrer Arztpraxis vornehmen zu lassen. Impfungen sind ein wirksames Mittel, um Kinder vor potenziell schweren Krankheiten zu schützen und die Ausbreitung von Infektionen in der Bevölkerung zu verhindern. Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann Ihnen Informationen zu den für Kinder und Jugendliche empfohlenen Impfungen geben und alle Fragen mit Ihnen besprechen.

Ausgang

Jugendliche sind auf der Suche nach eigenen Lebensstilen. Als Eltern können Sie diese Suche unterstützen, indem Sie Ihren Kindern Freiräume gewähren, ihnen aber auch Halt und Geborgenheit bieten. Jugendliche brauchen Gesprächspartner mit Zeit und der Fähigkeit, zu verhandeln und Kompromisse einzugehen. Sie müssen das Vertrauen ihrer Eltern spüren, aber auch deren Grenzen. Als Eltern brauchen Sie im Zusammenleben mit Ihren Kindern eine gute Portion Ruhe, Gelassenheit und die Bereitschaft, sich immer wieder konstruktiv auf Auseinandersetzungen einzulassen.

Eine wichtige Frage ist, wann Kinder und Jugendliche nach dem Ausgang, respektive nach einer Party wieder zu Hause sein sollten. Aus präventiver Sicht ist eine angemessene Limite sinnvoll. Es soll auch möglich sein, dass gemeinsam Ausnahmen ausgehandelt werden können. Ausnahmen sollen aber auch Ausnahmen bleiben!

Empfehlung

Wochenende:

- 10 – 12 Jahre: 20.30 Uhr
- 13 - 14 Jahre: 22.00 Uhr
- 15 – 16 Jahre: 23.30 Uhr

unter der Woche, während der Schulzeit:

- 10 – 12 Jahre: 20.00 Uhr
- 13 - 14 Jahre: 21.00 Uhr
- 15 – 16 Jahre: 22.00 Uhr

Prävention



Ein Thema, das Eltern beschäftigt, ist der Konsum von Alkohol und anderen Drogen durch ihre Kinder oder Jugendlichen. Der Freizeitbereich scheint diesbezüglich besonders Sorge zu bereiten.

Wie können Sie als Eltern Einfluss darauf nehmen, wie Ihr Kind ausserhalb des Elternhauses mit Suchtmitteln umgeht? Ein aktives Interesse der

Eltern am Ausgehverhalten ihrer Kinder sowie klare Abmachungen und Regeln können dazu beitragen, dass

Jugendliche weniger legale und illegale Drogen konsumieren. Kinder und Jugendliche brauchen Leitlinien zur Gestaltung von Partys oder Ausgang, die ihnen von Erwachsenen gegeben werden, auch wenn sie vordergründig dagegen protestieren.

Klare Vorgaben entlasten sie in ihrer Verantwortung und sind gleichzeitig Argumente gegenüber Kolleginnen und Kollegen. Verlangen Sie darum von Ihrem Kind Auskünfte, wenn es in den Ausgang oder an eine Party geht.

Party

- Wer organisiert die Party?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Wie und wann kommst du nach Hause?

Ausgang

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

Pochen Sie auf Verbindlichkeit. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen keine Auskünfte geben will, sollten Sie den Ausgang nicht bewilligen. Treffen Sie Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.

Bei immer mehr und immer jüngeren Jugendlichen ist es in letzter Zeit üblich geworden, sich am Wochenende, aber oft auch unter der Woche, zu betrinken. Da der Alkoholkonsum für Kinder und Jugendliche in der Entwicklung besonders schädlich ist, sind Sie als Eltern aufgerufen, auf das Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen Einfluss zu nehmen. Informieren Sie diese zu den Auswirkungen des Alkoholkonsums.

Empfehlung

- absolut keinen Alkohol für Kinder unter 16 Jahren
- von 16-Jährigen kann an ausgewählten Anlässen im kontrollierten Rahmen Alkohol probiert werden.

Empfangen Sie Ihr Kind, wenn es aus dem Ausgang nach Hause kommt, oder lassen Sie sich von ihm kurz wecken. Ein Blick genügt, um zu sehen, ob es Ihrem Kind gut geht. Ihr Kind wird zudem darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu trinken, wenn es Ihnen später noch gegenübertreten muss.

Sackgeld

Der Umgang mit Geld ist in unserer Gesellschaft eine Schlüsselkompetenz. Sie muss unter altersgerechten Bedingungen geübt werden. Das Taschengeld dient vor allem dazu, Kinder und Jugendliche einen eigenständigen Umgang mit Geld einüben zu lassen.

Empfehlung

- 9 bis 11 Jahre: Fr. 30.– bis 40.– pro Monat
- 12 bis 14 Jahre: Fr. 50.– bis 70.– pro Monat
- 15 bis 18 Jahre: Fr. 80.– bis 110.– pro Monat

Ab Sekundarstufe I kann den Jugendlichen die finanzielle Verantwortung für weitere Lebensbereiche übergeben werden. Die Beträge richten sich nach dem effektiven Aufwand und dem finanziellen Rahmen des Familienbudgets.

Die Auszahlung von Taschengeld an die Kinder ist freiwillig. Kein Gesetz schreibt dies vor. Aber nur, wenn Kinder und Jugendliche die Möglichkeit haben, mit eigenem Geld umzugehen, können sie lernen, Verantwortung für ihre Ausgaben zu übernehmen, ihre Wünsche auf deren Finanzierbarkeit zu überprüfen, zu sparen und nötigenfalls zu verzichten.

Empfehlung

- Zahlen Sie Ihrem Kind das Taschengeld regelmässig und pünktlich.
- Lassen Sie Ihr Kind frei über das Taschengeld verfügen. Es soll nicht über alles Rechenschaft ablegen müssen. Nachfragen ist aber erlaubt.
- Koppeln Sie das Taschengeld nicht an Leistungen. Ein Ämtli oder Mithilfe im Haushalt dürfen ohne Bezahlung erwartet werden (Ausnahmen für besondere Verdienste sind natürlich erlaubt).
- Missbrauchen Sie das Taschengeld nicht als Druck- oder Machtmittel. Taschengeldentzug oder -reduktion darf kein Sanktions- und Erziehungsmittel sein (Ausnahme: zur Regulierung eines Schadens).
- Zum Lernprozess gehören auch Fehler. Halten Sie sich zurück mit Kritik bei vermeintlich sinnlosen Ausgaben. Enttäuschung und Reue gehören dazu. Taschengeld ist auch «Lehrgeld».
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht alles auszugeben, sondern einen bestimmten Betrag zu sparen.

Digitale Medien

Die Nutzung digitaler Medien (Computer, Internet, Handy, Nintendo, E-Mail, Chat, Games, Instagram, Snapchat, Tiktok, Youtube, etc.) bietet viele Möglichkeiten und ist für Kinder und Jugendliche alltäglich. Die Erfahrung zeigt aber auch, dass diese Medien teils zu intensiv genutzt oder für problematische Zwecke missbraucht werden können (Onlinesucht, Cybermobbing, Gewaltdarstellungen, Pornografie, etc.). Der verantwortungsvolle Umgang mit neuen Medien muss von Kindern und Jugendlichen gelernt werden.



Die Schule vermittelt Medienkompetenz, indem sie aufzeigt, wie neue Medien effektiv und zielgerichtet eingesetzt werden können. Dazu gehört, ihre Wirkung zu reflektieren und steuern zu können. Allein das Vermitteln der Kompetenz genügt nicht. Ihr Kind soll im Umgang mit neuen Medien begleitet werden. Einmal mehr heisst dies für Sie als Eltern, Interesse zu zeigen, Verantwortung zu übertragen und in Form von Regeln Grenzen zu setzen. Seien Sie dabei Ihrer Vorbildfunktion bewusst und überdenken Sie allenfalls Ihren eigenen Medienkonsum.

Die Schulen laden regelmässig zu Elternabenden mit Fachleuten aus der Medienprävention ein. In Kombination mit der Arbeit in den Schulklassen erhalten Sie einen Überblick über die aktuellen lokalen Fragestellungen und praktische Tipps im herausfordernden Umgang mit den Jugendlichen.

Empfehlung

- Platzieren Sie Fernseher und andere digitale Medien nicht im Kinderzimmer, sondern in einem Raum für die ganze Familie.
- Interessieren Sie sich für die Internetaktivitäten Ihres Kindes und lassen Sie sich zeigen, welche Spiele es spielt und welche Kommunikationsforen und Webseiten es besucht.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind zum Medienkonsum klare Regeln und Konsequenzen bei deren Nichteinhaltung: Festlegen von Zeitdauer pro Tag oder Woche, geeignete Programme, Spiele und Internetseiten, Verhaltensregeln im Internet.
- Beachten Sie die Altersgrenze bei TV-Programmen und Computerspielen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei einer aktiven Freizeitgestaltung mit Familie oder Gleichaltrigen und regelmässiger Bewegung im Freien.

Unterstützungsangebote

Manchmal tauchen trotz aller Bemühungen und allen guten Willens Probleme und Fragen auf, die vertiefter angeschaut werden müssen. Zögern Sie in diesen Momenten nicht, sich mit anderen Eltern auszutauschen, den Kontakt zu den Lehrpersonen zu suchen oder gegebenenfalls auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auf der Online-Plattform www.findhelp.ch kann gezielt nach Unterstützungs- und Beratungsangeboten im Bereich Gesundheit und Soziales gesucht werden, etwa nach Stichworten oder mit Hilfe von Filtern. Die Plattform wird laufend weiterentwickelt und die Angebote werden regelmässig auf ihre Aktualität überprüft.

Die Notrufnummer 147 von Pro Juventute hilft Kindern und Jugendlichen bei Fragen, Problemen und in Notsituationen weiter. Fachpersonen beantworten alle Fragen rund um Familie, Gewalt, Sucht, Schule, Beruf, Liebe, Freundschaft und Sexualität. Die Fachpersonen der Pro Juventute Elternberatung beantworten rasch und unkompliziert Fragen von Eltern und Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Erreichbarkeit

rund um die Uhr an 365 Tagen



Elternberatung: 058 261 61 61

Weiterführende Informationen

Für weiterführende Informationen empfehlen wir Ihnen gerne folgende Links:

www.ai.ch/themen/bildung

www.ai.ch/find-help

www.schulgemeinde-appenzell.ch

www.gymnasium.ai.ch

www.oberegg.ch/bildung

www.jugendkulturzentrum.ch

www.chindernetz-ai.ch

www.klicksafe.de

www.feel-ok.ch

www.jugendundmedien.ch

www.berufsberatung.ch

Impressum

Herausgeber:



in Zusammenarbeit mit



KANTON
APPENZELL AUSSER RHODEN

Illustrationen:

KI-generierte Bilder — GPT Image 1

Autor:

CHINDER NETZ AI

Luzius Gruber

Ausgabe 2026



chindernetz-ai.ch