

# samowar

Mjesta savjetovanja za mladež i prevenciju  
ovisnosti za okrug Horgen

Orijentaciona pomoć za roditelje

A young man and woman are looking at a smartphone together. The man is on the left, wearing a grey t-shirt, and the woman is on the right, wearing a purple jacket. They are standing in front of a dark background with white graffiti. The woman is holding the smartphone.

**Mladež na putu –  
pratimo/vodimo ih!**



Dragi roditelji, dragi odgajatelji, draga osoba identifikacije,

pubertirajuće osobe se često ponašaju malo «abnormalno» odnosno ekstremno, isprobavaju granice i žele provocirati, to spada u zdrav razvoj vlastitog identiteta. Na putu ka odrastanju se moraju prevazići pored tjelesnog i seksualnog sazrijevanja različiti razvojni zadaci, jedan od tog je odvajanje od roditeljskog doma. Ti izazovi mogu da dovedu do kriza i problematičnog ponašanja. Ono što mladež od roditelja treba je puno vremena, potpora i respekt.

Preložena orijentacijska pomoć Vam treba biti podrška. Ona Vam treba pomoći da zajedno sa Vašim djetetom definirate okvir koji mu je potreban za optimalni razvoj. Time će Vaše dijete odrasti u samopouzdanu i odgovornu ličnost.

**Odgoj znači:**

**postaviti granice**

**smjeti se svađati**

**pokloniti ljubav**

**imati razumijevanja**

**bodriti**

**dati slobodu**

**moći slušati**

**pokazati osjećaje**

**biti uzor**

(Izvor: Švajcarski savez za roditeljstvo SBE)

## Prava i obaveze

### Pravna osnova

U članu 296. Švajcarskog građanskog zakonika (ZGB) se određuje da djeca do svoje punoljetnosti (od 18. godine) stoje pod roditeljskom skrbi. Roditeljska skrb obuhvata zakonske obaveze i zakonsko pravo da skrbe za malodobno dijete i njegovo uzdržavanje, da donose potrebne odluke, da ga odgajaju, zastupaju, upravljaju njegovim finansijama i da određuju njegovo mjesto boravka.

**Prava i obaveze djece i roditelja u internetu:**

[www.tschau.ch/rechte-pflichten](http://www.tschau.ch/rechte-pflichten)

[www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html](http://www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html)

[www.elternclubschweiz.ch](http://www.elternclubschweiz.ch)

## Suživot



pomoć u svakodnevnim poslovima. Time mladež uči preuzimati odgovornosti.

### Respekt

Smatrajte sebe kao roditelje i mladež ozbiljnim. Obratite pozornost na vaše sopstvene potrebe i iznesite potrebe i svoje osjećaje drugima. Ophođenje sa respektom sa samim sobom i sa drugima je osnovica za dobar suživot.

### Vrijeme za razgovore

Pokušavajte uvijek tražiti razgovor sa svojim djetetom. Važno je da razgovarate otvoreno i o osjetljivim temama kao što je konzumiranje alkohola i druga opojna sredstva. Interesujte se pri tome za mišljenje Vašeg djeteta. Temu pri tome ne biste trebali niti smatrati bezazlenom, niti drammatizirati.

### Jasni dogovori

Djeca i mladež se češće bolje pridržavaju zajednički dogovorenih dogovora. Ne pridržavaju li se dogovori u više navrat trebate primijeniti unaprijed dogovorene posljedice. Regulišite stvari poput džeparca, reda u sobi, izlaske i obavljanje «Ämtlis» [obavezna]. Slobodno možete tražiti i





## San

Djeca trebaju dovoljno sna za zdrav razvoj. Do životne dobi do 10 godina preporučuje se 10 sati sna, od 14 godina bi trebalo spavati najmanje 8 sati.

## Ishrana

Zdrava ishrana je samo jedan dio prehrane. Gesunde Nahrung ist nur ein Teil der Ernährung. Pobrinite se za poticajnu kulturu jedenja:

- » Ein ausgewogenes Frühstück ist die Basis für optimale Leistungsfähigkeit.
- » Jelo bi trebalo biti raznoliko i jelo bi Vaše djetete trebalo opskrbit sa dovoljno energije za školu, sport i rekreaciju.
- » Redovita i vremenski određena vremena za jelo daju Vašem djetetu strukturu dana i sprječavaju opadanje koncentracije.
- » Ako je moguće oderdite barem jedan zajednički obrok na dan. Koristite jelo u zajednici za razgovore sa Vašim djetetom.



Daljnje informacije u internetu:

- » [www.sge-ssn.ch/fr](http://www.sge-ssn.ch/fr)
- » [www.nutrikid.ch](http://www.nutrikid.ch)

## Seksualnost, bolesti, kontracepcija

Razgovarajte otvoreno sa Vašim djetetom o seksualnosti. Ugodno ophođenje sa seksualnosti, ali i rizici i opasnosti se moraju tematizirati.

» [www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

» [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



## Izlasci/vremena dolaska kući

Ako se Vaše dijete sastaje sa prijateljima, izlazi ili ako želi posjetiti žurku, moraju se riješiti sljedeća pitanja:

- » S kime se sastaješ i što ćete raditi?
- » Kuda ideš? Ko organizuje prigodu i za koju je starosnu grupu?
- » Ako je potrebno, kako te mogu odnosno kako me možeš po potrebi kontaktirati
- » Kada i kako ćeš doći kući?

Ako ste u nedoumici kontaktirajte roditelje drugih učesnika.

### Preporuke:

- » Kod glazbe muzike treba se nositi zaštita za sluh.
- » Nikada ne ostavljajte otvorene napitke bez nadzora (pažnja K. O. kapi!).
- » Kad mladež izlaze i voze vozila trebali bi biti svjesni da konzumiranje alkohola i/ili drugih opojnih sredstava može dovesti do teških prometnih nesreća. U slučaju udruženja vozača se unaprijed treba odrediti vozačica ili vozač, koja odnono koji ostaje trijezan.

### Preporuka: Ugovorite jasna vremena! Na primjer:

Vremena povratka	za vrijeme trajanja škole	Vremena u kojima ne traje škola / ferije, vikendi
12-14-godišnjaci	21.00 sat	23.00 sati
up to 16 years old	22.00 sati	24.00 sati



## Džeparac

Skoro 40 procenata današnje mladeži imaju dugove. Ima smisla ako djeca i mladež već rano nauče samostalno i odgovorno ophođenje sa novcem. Pri tome su ovisni na pomoć i podršku roditelja. Mladež treba iskusiti svakodevnicu, što život košta, kako odrasli ophode sa novcem i rasporediti sami ušteđevinu.

Redovita isplata (sedmična ili mjesečna) isplata džeparca ravna se prema finansijskim mogućnostima porodice. Stručno mjesto za savjetovanje budžeta Švajcarske preporučuje sljedeće mjesečne iznose:

Džeparac	CHF mjesečno
5. i 6. razred	25.– do 30.–
7. i 8. razred	30.– do 40.–
9. i 10. razred	40.– do 50.–

### Preporuke:

- » Odredite zajedno sa djetetom za što mora novac biti dovoljan.
- » Plaćajte džeparac redovito i bez da se od Vas traži.
- » Ne tražite polaganje računa za svaki izdatak.
- » Ne koristite novac kao sredstvo prisile.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

## Mobilni telefon

### Ovo bi roditelji trebali znati:

- » Djeca i mladež koriste smartfon drugačije nego odrasli – manje telefon, već više za komunikaciju putem socijalnih mreža (npr. Facebook, WhatsApp) ili za igre, surfanje u internetu, fotografiranje i izmjenu slika itd.
- » Djeca i mladež često nisu svjesna svojih prava i neprava njihovog korištenja mobitela.
- » Djeca i mladež trebaju informacije i granice da bi naučili odgovorno ophođenje.

Vezano za potrebe i upotrebu mobilnog telefona postavljaju se sljedeća pitanja:

- » Treba li Vaše dijete zaista već svoj telefon? Ili bi porodični telefon imao više smisla, koji se u specijalnim situacijama može dati Vašem djetetu da ga ponese sa sobom?
- » Ko plaća troškove? Provjerite ponude pre-paida.

### Preporuke:

- » Dogovorite se i obratite pažnju na razumno i dobi primjereno korištenje.
- » Razgovarajte sa svojim djetetom o pravnim posljedicama i mogućim opasnostima.
- » Upozorite svoje dijete na brojeve koji se plaćaju i druge zamke koje se plaćaju.
- » Tematizirajte upadljivo prekomjerno korištenje odnosno ovisnost o mobilnom telefonu i ugovorite vremena u kojima se ne koriste mediji («Offline vrijeme»).

### Pravne osnove

Posjedovanje i proslijeđivanje sadržaja sa nasiljem (čl. 135 StGB/Krivičnog zakonika) i pornografije (čl. 197 StGB) je kažnjivo. Učitelji imaju pravo da prijave učenice i učenike koji su krivi, te imaju pravo oduzeti mobitel kao dokazno sredstvo.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## Sredstva za uživanje i opojna sredstva

Mladi su znatiželjni i eksperimentiraju sa svime – tako i sa alkoholom, duhanom i drugim opojnim sredstvima. Zato što je mladež tjelesno i duševno nalazi još u razvoju djeluje konzum kod njih brzo riskantno i štetno po zdravlje. Nikotin posebno radi brzo ovisnim. Svako konzumiranje nosi sa sobom rizike, ako se konzumira previše, u krivom trenutku (npr. prije škole, prije vožnje biciklom), prečesto (opasnost od navikavanja i ovisnosti) ili iz krivih razloga (npr. da bi se potisnuli problemi).

Naučite Vaše dijete na dobi primjereno, u mjerama, sa malo rizika, kritično i samoodgovorno konzumiranje. Od roditelja se traži da pozitivno utječu na konzumiranje, da zastupaju jasno stajalište i da su samo uzor. Ne paničarite ako primijetite da je Vaše dijete već iskusilo prva opojna sredstva, neko razgovorajte sa njime.

### Preporuke:

» Informirajte se sami ili zajedno sa Vašim djetetom o sredstvima za uživanje ili opojnim sredstvima.

- » Razgovarajte sa svojim djetetom o rizicima i djelovanju konzumiranja.
- » Dogovorite sa svojim djetetom konzumiranje alkohola i drugih sredstava za uživanje i opojna sredstva.
- » Uputite svoje dijete na to da se ne vozi sa vozačem koji je pripit.

### Alkohol i duhan

Zakonom je zabranjeno prodavanje i besplatno prosljeđivanje alkoholnih napitaka i cigareta / duhana djeci i mladeži ispod 16 godina.

Pivo i vin se smiju prodavati ili točiti samo starijima od 16 godina. Starosna granica za alkohol, aperative i alkopopove je sa 18 godina. U cestovnom prometu vrijedi za početnike vožnje od 2014. godine zabrana alkohola.

### Kanabis ( marihuana, hašiš)

Kanabis podliježe zakonu o opojnim sredstvima. Posjedovanje, konzumiranje i davanje dalje je kažnjivo. Za kanabis u cestovnom prometu vrijedi nulta tolerancija.

### Rizici, zavisnost, ovisnost

Svatko može postati ovisan. Mladež može teže ocijeniti granice i teže upravljati svojim ponašanjem nego odrasli, zbog čega su osjetljiviji na ovisnost. Specijalno opasno i neuračunljivo je mješovito konzumiranje raznih sastojaka.

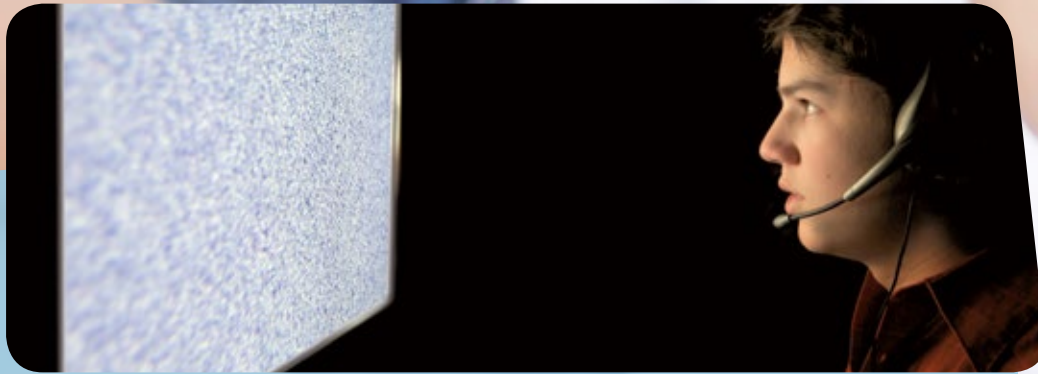
#### 10 zlatnih pravila za zaštitu od ovisnosti možete naći u internetu:

[www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention](http://www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention)

Daljnje informacije možete naći u brošuri «Alkohol, pušenje i pušenje trave kod mladeži. Što sve mogu roditelji, učitelji ili izučitelji da učine».

[www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial](http://www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationmaterial) (takođe i samotest za alkohol, duhan, kanabis i lijekove)

[www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)



## Televizor, kompjutor, konzole za igrice

### Elektronička iskustva u mjerama

Internet, čatovi, igrice, mobitel, Facebook, televizor .... Vaše dijete je izloženo velikom broju ponuda i utjecajima. Ali to ne bi trebalo dominirati svakodnevnici Vašeg djeteta. Obratite stoga pozornost na konzumiranje medija Vašeg djeteta i dogovorite vremena korištenja koja su srazmjerna sa godinama.

### RePravila za ophođenje

- » Senzibilizirajte svoje dijete na opasnosti u čatu i socijalnim mrežama (ophođenje sa linim podacima, slikama itd.).
- » Obratite pažnju na to da mobiteli, konzole za igrice i MP3 plejeri danaj imaju načešće i internet funkciju.
- » Stavite elektroničke medije poput televizora i kompjutera u zajedničke prostorije a ne u dječju sobu. Ali ne kontrolirajte potajno uređaje Vaše djece.
- » Postavite zajedno sa Vašim djetetom pravila za korištenje različitih medija.
- » Odredite zajedno koje filmove, igrice, web sajtove, socijalne media kanale i drugo Vaše dijete smije gledati/koristiti.

### Okvirno pravilo za korištenje medija

Starost	na dan	na sedmicu
6 do 9 godina	maks. 0.5 h	maks. 3.5 h
10 do 12 godina	maks. 1 h	maks. 7 h
Viši razredi (13 do 16 g)	maks. 2 h	maks. 2 h

Ponudite alternative i poduzmite nešto zajednički.

#### Više informacija pod:

- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)
- [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)
- [www.pegi.info/de/](http://www.pegi.info/de/) (Preporuke za dob)
- [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)
- [www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)



## Alarmni signali

Jake oscilacije u osjećanjima, nervoza, promjena u ponašanju, promjena kruga prijatelja ili u uspjehu u školi mogu biti moguće upute ili naznake za ovisno konzumiranje sa rizicima. Ali to sve može biti povezano sa pubertetom, ljubavnim problemima, umorom, bolesti ili ličnim problemima. Smatrajte naznake u svakom slučaju ozbiljno i razgovarajte sa svojim djetetom. Ako se ustanovi da Vaše dijete konzumira opojna sredstva ili ophodi ekscesivno sa elektroničkim medijima, ne reagirajte sa predbacivanjem već pokažite interes i pokušavajte dalje razgovarati. Iznosite svoja razmišljanja i stavove i signalizirajte im svoju podršku. Zatražite pomoć izučenog stručnog osoblja.

Sa sljedećim izjavama/pitanjima možete voditi razgovor:

- » Ovo posmatram i brinem se, jer...
- » Što te trenutno brine u životu?
- » Što je dobro? Što te opterećuje?
- » Koju svrhu ispunjava konzumiranje sredstva za uživanje ili opojnih sredstava kod tebe?
- » Kako možeš da spiječiš riskantne situacije (npr. zloupotrebu alkohola)?

## Savjetovališta i informacije

### Za mladež i roditelje

Socijalni rad viših razreda Horgen  
043 244 12 10, [ssa.os.horgen@gmx.ch](mailto:ssa.os.horgen@gmx.ch)

### Schulsozialarbeit der Primarschule Wädenswil

Schuleinheit Untermosen 079 863 58 32

Schuleinheit Glärnisch 079 863 58 31

079 863 58 35

### Schuleinheit Gerberacher-Berg

– Gerberacher 079 863 58 35

– Berg 079 863 58 32

Schuleinheit Eidmatt 079 863 58 34

Schuleinheit Au | Steinacher 079 193 25 87

Schuleinheit Au | Ort 044 782 06 67

### samowar

Mjesto za savjetovalipte za okrug Horgen  
044 723 18 18, [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)  
[www.samowar.ch/web/horgen](http://www.samowar.ch/web/horgen)

### Školska psihološka služba okruga Horgen

044 727 77 44, [www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

### kjz Centar za pomoć djeci i mladeži

043 259 92 00, [kjz.horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz.horgen@ajb.zh.ch)

### biz Horgen

(Informativni centar za zanimanja)

043 259 92 60, [www.bizhorgen.zh.ch](http://www.bizhorgen.zh.ch)

### Die dargebotene Hand (Ispuržna ruka)

Telefon 143, Mail & Chat [www.143.ch](http://www.143.ch)

### Poziv za pomoć roditeljima (24h)

0848 35 45 55, [24@elternotruf.ch](mailto:24@elternotruf.ch)

Fortsetzung auf der nächsten Seite

## Services de conseil et informations

### Za mladež:

#### Savjetovanje za djecu i mladež (24h):

Telefon 147 (i SMS) ili čat

📧 [www.147.ch](http://www.147.ch)

#### Informacije i adrese za mladež i o različitim temama:

📧 [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

#### Informacije za mladež i elektroničko savjetovanje:

📧 [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

#### Samotest, savjeti i igre za mladež:

📧 [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)

Izdavač | Kontakt:

### Otvoreni rad sa djecom i mladeži opštine Horgen:

Uprava opštine Horgen Djeca/mladež/poro-  
dice, Nadležna osoba za djecu i mladež

044 718 17 77, [kindjugendfamilie@horgen.ch](mailto:kindjugendfamilie@horgen.ch)

📧 [www.jugendpolitik-horgen.ch](http://www.jugendpolitik-horgen.ch)

### Otvoreni rad sa mladeži – drehscheibe

044 718 17 73, [info@dreh-horgen.ch](mailto:info@dreh-horgen.ch),

📧 [www.dreh-horgen.ch](http://www.dreh-horgen.ch)

### Biro za djecu

044 718 17 83, [kinderbuero@horgen.ch](mailto:kinderbuero@horgen.ch),

📧 [www.kinderbüro-horgen.ch](http://www.kinderbüro-horgen.ch)

### Kulturna tvornica See la vie

044 718 17 81, [koordinator@seelavie.ch](mailto:koordinator@seelavie.ch),

📧 [www.seelavie.ch](http://www.seelavie.ch)

Izdavač | Kontakt:

### Partner:

