

2016
/17

Ausbildung & Job
Beziehung
Freizeit
Lebenswelt
Wohlfühlen
& Gesundheit
Rechte & Pflichten
Umwelt & Natur
Multimedia





Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt → julex.tschau.ch

julex
by tschau.ch

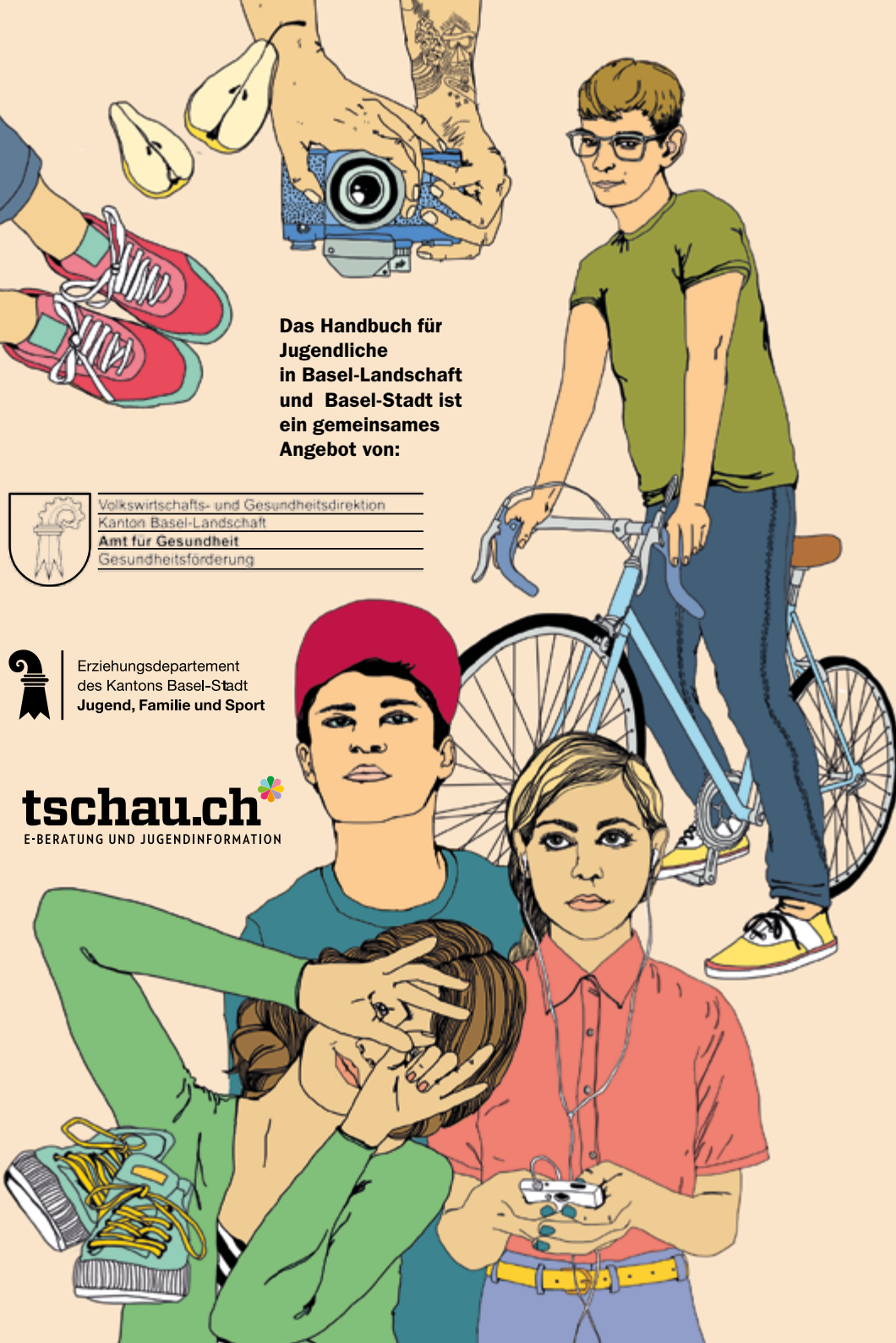
Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt // [julex by tschau.ch](http://julex.by.tschau.ch) 2016/17

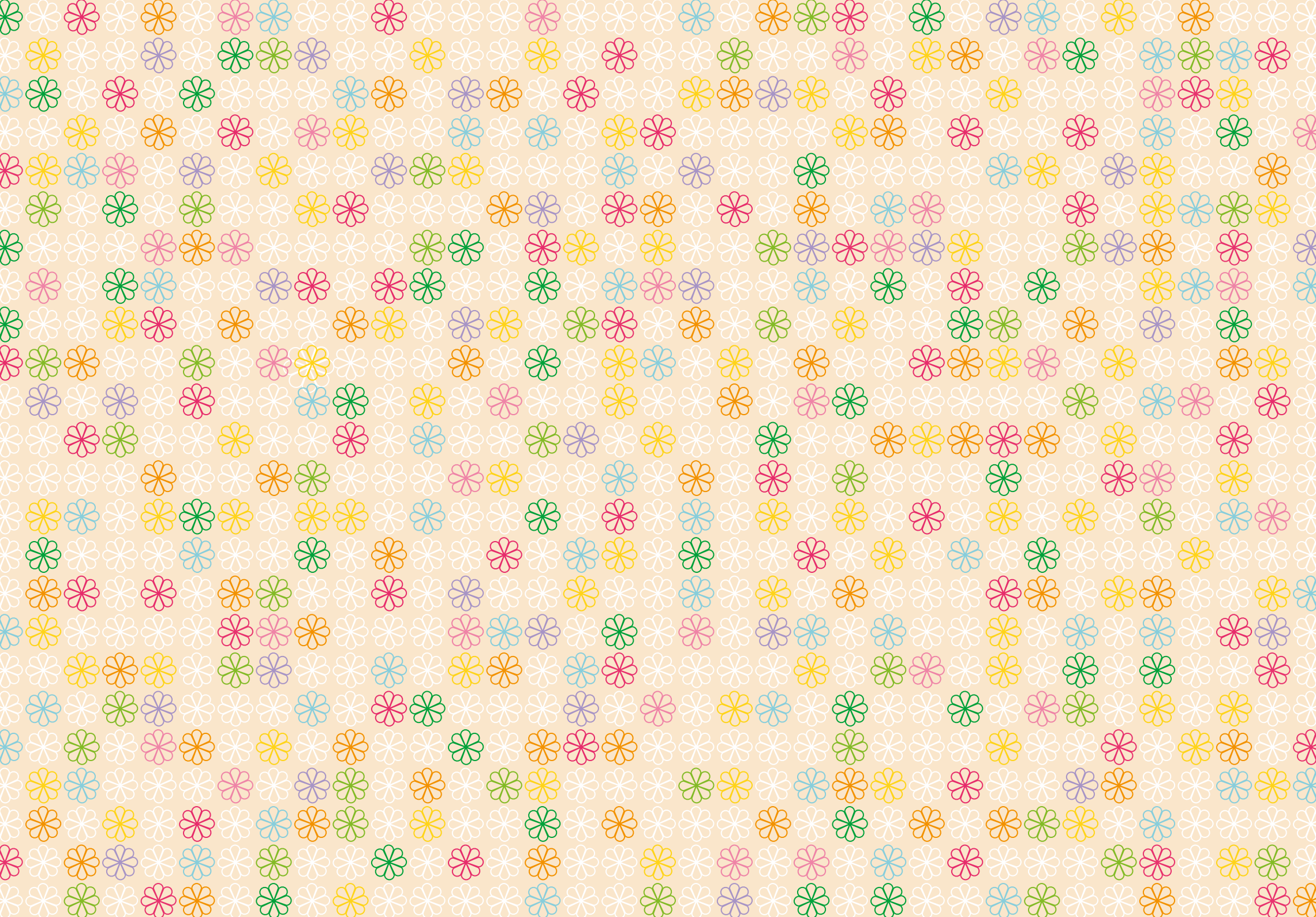
Das Handbuch für Jugendliche in Basel-Landschaft und Basel-Stadt ist ein gemeinsames Angebot von:

 Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Kanton Basel-Landschaft
Amt für Gesundheit
Gesundheitsförderung

 Erziehungsdepartement
des Kantons Basel-Stadt
Jugend, Familie und Sport

tschau.ch
E-BERATUNG UND JUGENDINFORMATION





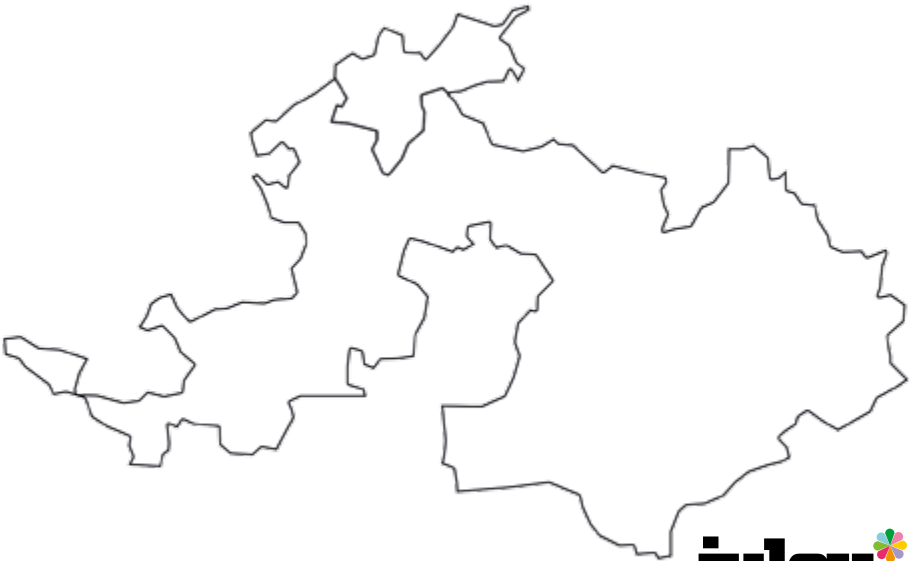
Das Handbuch für Jugendliche beider Basel



BB Adressen beider Basel

BS Adressen in Basel-Stadt

BL Adressen in Basel-Landschaft



Impressum

16., aktualisierte Auflage, 2015
 Julex by tschau.ch wird im Auftrag
 der Kantone Basel-Landschaft
 und Basel-Stadt herausgegeben
 von infoklick.ch/Nordwestschweiz,
 f80, Feierabendstr. 80, 4051 Basel,
 → infoklick.ch

Copyright

Amt für Gesundheit Baselland,
 Gesundheitsförderung, Postfach 639,
 4410 Liestal; Abteilung Jugend- und
 Familienförderung, Erziehungsdepar-
 tement Basel-Stadt, Leimenstr. 1,
 4001 Basel

Projektleitung und Text

Ursula Weber, tschau.ch

Grafisches Konzept und Gestaltung

Miriam Stepper, infoklick.ch

Druck: Werner Druck & Medien AG,
 Kanonengasse 32, 4001 Basel

Bestellungen

Das Handbuch kann online auf
 → julex.tschau.ch oder direkt bestellt
 werden bei:

infoklick.ch/Nordwestschweiz, f80,
 Feierabendstr. 80, 4051 Basel,
 061 271 63 58, basel@infoklick.ch
 oder für Schulen im Kanton Basel-
 Landschaft:

Gesundheitsförderung Baselland,
 Postfach 639, 4410 Liestal,
 Fax 061 552 69 34,
gesundheitsfoerderung@bl.ch

*Das Handbuch enthält Links zu Websites von
 Dritten, u.a. von privaten Anbietern. Für deren
 Inhalte, den darauf angebotenen Produkten,
 für Dienstleistungen oder sonstige Angebote
 und für die Einhaltung der Datenschutzbe-
 stimmungen übernehmen die Kantone Basel-
 Landschaft und Basel-Stadt sowie tschau.ch
 und infoklick.ch keine Verantwortung.*



Willkommen 04

Ausbildung & Job 05 – 14

Beziehung 15 – 28

Freizeit 29 – 42

Lebenswelt 43 – 50

Wohlfühlen & Gesundheit 51 – 68

Rechte & Pflichten 69 – 86

Umwelt & Natur 87 – 92

Multimedia 93 – 101

Index 102 – 103

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, dass du dich für unser Handbuch interessierst. Wir haben für dich einen bunten Mix an Themen rund um deinen Alltag zusammengestellt. Beispielsweise findest du Infos, welche Rechte du hast, worauf du achten solltest und was sich ändert, wenn du erwachsen wirst. Oder wir nennen dir Adressen, an die du dich wenden kannst, wenn es in der Schule Stress gibt, oder du mit der Lehrstellensuche oder in Beziehungsfragen nicht weiterweisst. Dazu kommen Tipps zum Wohlfühlen und zum Geniessen der Freizeit. Auch wenn du dich für die Umwelt oder die Gesellschaft engagieren willst, wirst du hier fündig werden und viel Wissenswertes erfahren.

Hast du gesehen, dass wir auch eine Website haben? Unter → julex.tschau.ch findest du noch mehr Infos aus der Region. Und gleichzeitig kannst du anonym Fragen stellen, wenn dich etwas beschäftigt.

Viel Spass beim Lesen, Surfen und Entdecken!



Noch Fragen?
→ julex.tschau.ch



**Ganz bestimmt
schmiedest du
Pläne, wie du später
leben möchtest und
überlegst dir, wo
deine Stärken liegen
und was dir Freude
macht. → [Ausbildung & Job](#)**

Wohin führt mein Weg?

Hast du dir schon einmal vorzustellen versucht, wie dein Leben in fünf, zehn oder zwanzig Jahren aussehen könnte? Vielleicht hast du schon ganz konkrete Ziele und überlegst dir, wie du sie erreichen kannst. Und möglicherweise weisst du genau, wie du nie werden möchtest. Egal, wo du stehst: Du hast jetzt die Chance, etwas für deine Zukunft zu tun. Kennst du das Online-Portal für Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen? → berufsberatung.ch ist eine wahre Fundgrube.

Du entdeckst Berufe, die du vielleicht noch gar nicht kennst. In Filmporträts, in denen Lernende aus ihrem Alltag erzählen, erfährst du, wie sich das Berufsleben anfühlt. Dazu kommen jede Menge praktische Tipps für die Stellensuche und Bewerbung. Gerade weil man bei der Fülle leicht den Überblick verliert, gibt es das Online-Tool myBerufswahl, wo du in sieben Schritten deine Berufswahl durchspielen kannst: Du klärst ab, was dir liegt, surfst dann durch die Berufswelt, siehst viel Interessantes und findest die Berufe, die zu deinem Profil passen. Gleichzeitig erfährst du, welche Voraussetzungen notwendig sind. Alle Eindrücke notierst du in dem Online-Logbuch, das du auch später wieder abrufen kannst. Und natürlich ist auch das direkte Gespräch immer hilfreich – vereinbare rechtzeitig einen Termin bei der Berufsberatung in deiner Nähe. Auch dort findest du viele Berufsinfos.

» **BL Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung**, → www.biz.bl.ch
BiZ Bottmingen:

Wuhrmattstr. 23, 4103 Bottmingen,
061 426 66 66

BiZ Liestal:

Rosenstr. 25, 4410 Liestal,
061 927 28 28



» **BS Berufsberatung**, Rebgrasse 14,
4058 Basel, 061 267 86 82,
→ www.berufsberatung.bs.ch

Studienberatung Basel,
Steinengraben 5, 4051 Basel,
061 267 29 29/30,
studienberatung@unibas.ch
→ studienberatung.unibas.ch

Ich möchte einen
Beruf, der wirklich
zu mir passt.

Stärken erkennen

Je genauer du dein Verhalten kennst, desto besser kannst du einschätzen, was dir besonders liegt. Mache eine Liste mit allem, was dir leicht fällt. Denke dabei nicht nur an Schulnoten, sondern notiere auch Kleinigkeiten aus dem Alltag. Eine gute Hilfe bei dieser Spurensuche ist der Interessenkompass auf feel-ok.ch: → feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/arbeit/ressourcen/interessenkompass/interessenkompass.cfm

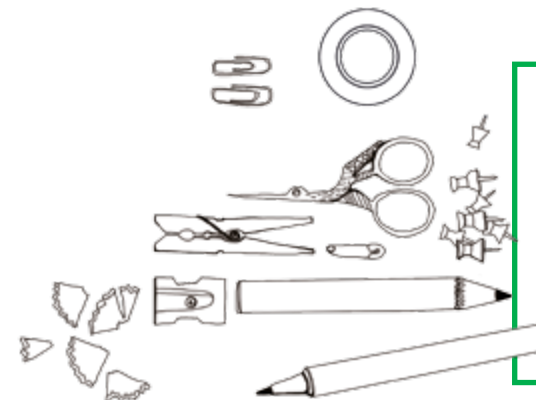
Den Berufseinstieg schaffen

Befürchtest du, den Anschluss in der Schule zu verlieren? Da bist du nicht allein. In beiden Kantonen gibt es Angebote, die dich gezielt unterstützen.

» **BL Takeoff** bietet verschiedene Programme für Jugendliche zwischen 12 und 24 Jahren, um sie fit für eine Lehrstelle zu machen: Aufgabenhilfe, Prüfungsvorbereitung, Bewerbungstraining sowie handwerkliche Module erwarten dich. Im Anschlussprogramm **jobs2do** gibt es Wirtschaftspraktika und begleitendes Coaching. Nachbetreuung bietet **support4you**: Weitere Infos unter 061 827 99 91/92, takeoff@jugendsozialwerk.ch; jobs2do@jugendsozialwerk.ch

BerufswegBereitung BWB: Dreistufige Unterstützung in Baselland für Jugendliche, die akut gefährdet sind, keine Lehrstelle zu finden. Infos unter → baselland.ch/BWB.317908.0.html.

» **BS Gap, Case Management Berufsbildung** richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die für den Übertritt ins Berufsleben zusätzliche Unterstützung benötigen. Kontakt unter der Nummer 061 267 66 06.



Erkundige dich nach einer
Aussensicht. Frage deine
Freunde, Eltern und andere
Personen deines Vertrauens,
wie sie deine Stärken wahr-
nehmen.

Konflikte in der Schule lösen

In der Schule treffen unterschiedliche Menschen mit individuellen Erfahrungen, Wünschen und Erwartungen aufeinander. Oft entstehen Missverständnisse und Meinungsverschiedenheiten. Das kann innerhalb der Klasse oder zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern sein.

Nicht immer entwickeln sich solche Konflikte zu einem handfesten Streit oder einer Situation, bei der jede Partei auf ihrer Position beharrt und ein Dialog fast unmöglich erscheint. Wenn es aber trotzdem so weit kommen sollte, sind die Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter für dich da. Sie unterstützen alle Beteiligten, damit das Klima in der Schule wieder besser werden kann. Es besteht zudem die Möglichkeit, den Schulpsychologischen Dienst in deiner Region in Anspruch zu nehmen. Er vermittelt ebenfalls und hilft, die bestmögliche Lösung zu finden.

BL Schulpsychologischer Dienst

Allschwil: Baslerstr. 255,
4123 Allschwil, 061 486 25 65

Unteres Baselbiet: Gorenmattstr. 19,
4102 Binningen, 061 426 92 00

Bezirk Laufen: Enge Gasse 10,
4242 Laufen, 061 761 33 23

Oberes Baselbiet: Wasserturmplatz 5,
4410 Liestal, 061 552 70 20

Muttenz: Hauptstr. 52, 4132 Muttenz,
061 461 86 40

Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter

Aesch: Lukas Mühlemann, Schulhaus
Neumatt, 079 796 71 90,
lukas.muehlemann@aes.ch; Anja Huber,
Schulhaus Neumatt, 079 951 11 73,
anja.huber@aes.ch

Allschwil: Bettina Kräuchi,
Schulhaus Breite, 076 315 96 22,
bettina.kraeuchi@sbl.ch

Arlesheim: Marinka Hennecke,
Sekundarschule, 061 701 20 29
und 079 504 75 21,
marinka.hennecke@sekarlesheim.ch;

Michael Morrissey,
061 701 20 29 und 076 481 27 77,
michael.morrissey@sbl.ch

Binningen-Bottmingen: Vuk Djurovic
Schulhaus Spiegelfeld, 076 315 35 39,
vuk.djurovic@sbl.ch

Birsfelden: Laura Rampa, Schulhaus
Rheinpark, 079 848 64 96,
laura.rampa@sbl.ch

Frenkendorf: Yvonne Portenier,
Sekundarschule, 079 643 01 11,
yvonne.portenier@sbl.ch

Gelterkinder: Albert Coray, Sekundar-
schule, 061 983 05 70 und
076 315 96 23, albert.coray@sbl.ch

Laufen: Annemarie von Allmen,
Regionales Gymnasium Laufental-
Thierstein, 076 357 40 68,
annemarie.vonallmen@sbl.ch;

Annemarie von Allmen,
Sekundarschule, 076 357 40 68,
annemarie.vonallmen@sbl.ch;
Felix Petermann, Sekundarschule,
061 763 02 09 und 076 355 02 56,
felix.petermann@sbl.ch

Liestal: Christine Hirzel, Schulhaus
Frenke, 079 796 03 62,
christine.hirzel@sbl.ch;
Nebojsa Scekcic, Schulhaus Frenke,
076 355 59 60, nebojsa.scekcic@sbl.ch

Münchenstein: Marinka Hennecke,
Pavillon Loog, 079 504 75 21,
marinka.hennecke@sbl.ch

Muttenz: Sabrina Forni, Schulsozial-
dienst Muttenz, 061 465 93 53 und
079 723 55 63, sabrina.forni@sbl.ch

Oberwil / Biel-Benken:

Véronique Alessio, Sekundarschule,
076 384 43 02,
veronique.alessio@oberwil.bl.ch;
Sascha Moning, Sekundarschule,
079 541 10 31, sascha.moning@bl.ch

Pratteln: Tobias Mettler,
Fröschmattschulhaus,
079 214 96 52, tobias.mettler@sbl.ch

Reigoldswil: Harry Barelds,
Sekundarschule, 061 945 90 27 und
076 315 96 27, harry.barelds@sbl.ch

Reinach: Sonja Stuber, Schulanlage
Bachmatten, 061 717 96 68 und
079 255 38 37, sonja.stuber@sbl.ch

Sissach: Tanja Imhof, Schulhaus
Tannenbrunn, 079 577 28 62,
tanja.imhof@sbl.ch

Sissach, Diegten, Rümelingen:
Anna Walti, Schulhaus Tannenbrunn,
076 315 33 49, anna.walti@sbl.ch

Therwil: Cornelia Benz, Känelmatt II,
076 315 96 25 und 061 726 60 51,
cornelia.benz@sbl.ch;
Jürg Schmidhauser, Känelmatt II,
061 726 60 51 und 076 315 96 20,
juerg.schmidhauser@sbl.ch

Waldenburgertal / Oberdorf:

Daniela Winteler, Schulhaus Dorfmat,
076 315 96 21, daniela.winteler@sbl.ch

Werkjahr Baselland, Standort Pratteln:

Barbara Ortner, Erlimatt II,
061 823 07 77 und 079 753 23 05,
barbara.ortner@sbl.ch

Zwingen und Grellingen:

Urs Rohrbach, 076 355 02 53,
urs.rohrbach@sbl.ch

BS Schulpsychologischer Dienst

Basel-Stadt, Austr. 67, 4051 Basel,
061 267 69 00, → spd-basel.ch

Schulsozialarbeit Basel-Stadt

→ www.schulsozialarbeit-bs.ch

SEK Bäumlhof: Alexandra Lamon,
alexandra.lamon@bs.ch;

Matthias Engel, matthias.engel@bs.ch

SEK De Wette: Vincent Leuthard,
vincent.leuthard@bs.ch;

Andreas Lang, andreas.lang@bs.ch

SEK Drei Linden: Matthias Jakobi,
matthias.jakobi@bs.ch

SEK Holbein: Colette Herter,
colette.herter@bs.ch

SEK Leonhard: Janine Tschanz,
janine.tschanz@bs.ch

SEK Sandgruben: Markus Werner,
markus.werner@bs.ch

SEK St. Alban: Gabriel Rotzler,
gabriel.rotzler@bs.ch

SEK Theobald Baerwart: Joachim
Pröbsting, joachim.proebsting@bs.ch

SEK Vogesen: Erna Rohrer,
erna.rohrer@bs.ch

SEK Wasgenring: Pascale Ritter,
pascale.ritter@bs.ch

Berufslehre

Du weisst, welchen Beruf du erlernen möchtest. Die Schnuppertage haben dich in deinem Wunsch bestätigt. Jetzt geht die Lehrstellensuche los. Wichtig ist, dass du rechtzeitig damit beginnst. Auf → berufsberatung.ch findest du viele Adressen und praktische Tipps, z. B. was in deinen Lebenslauf gehört oder wie Eignungstests funktionieren.

Fällt es dir schwer, über dich zu schreiben und in eigener Sache zu werben? Versuche, es so zu sehen: Eine Firma möchte dich kennenlernen, wissen, wer du bist, was dich interessiert und warum dieser Job der richtige ist. Besser als ein kopierter Standardbrief ist daher ein persönlicher Text, der neugierig auf dich macht. Auch im Bewerbungsgespräch ist es gut, wenn du dir treu bleibst und trotzdem Regeln beachtest. Gute Tipps liefert der Trailer «Blind Date», den du dir auf → berufsberatung.ch ansehen kannst. Übe zu Hause, wenn du nervös bist. Bitte einfach jemanden, die Rolle des Personalchefs zu übernehmen, und spiel mit ihm das Gespräch durch. Das macht lockerer und selbstsicher.



Schritt für Schritt zur Lehrstelle – die Infos gibt es in 14 Sprachen, also bestimmt auch in deiner Muttersprache → berufsberatung.ch/dyn/1214.aspx

Hier findest du viele offene Lehrstellen: → lenabb.ch und → lehrstellenboerse.ch. Frage direkt bei Firmen an, die dich interessieren und orientiere dich zusätzlich online. Viele grosse Detailhändler und Dienstleister publizieren ihre Lehrstellen nämlich auf ihren eigenen Homepages.



BL Amt für Berufsbildung und Berufsberatung, Rosenstr. 25, 4410 Liestal, 061 927 28 28, → www.afbb.bl.ch

BS Fachstelle Lehraufsicht, Clarastr. 13, 4005 Basel, 061 267 88 29, → www.lehraufsicht.bs.ch

Lernberatung Allgemeine Gewerbeschule Basel, Vogelsangstr. 15, 4005 Basel, 061 695 65 55, lernberatung.ags@bluemail.ch

Lernberatung Berufsfachschule Basel, Kohlenberggasse 10, 4001 Basel, 061 267 55 56 → www.bfsbs.ch/lernberatung

Sind Eltern verpflichtet, eine Ausbildung zu bezahlen?

Weiterführende Schulen

Für viele Berufe oder den Zugang zu einem Studium sind besondere Voraussetzungen (z. B. ein Mindestalter) oder eine bestimmte Vorbildung notwendig, bevor man loslegen kann. Es muss entweder ein entsprechender Vorkurs besucht oder die Zusatzqualifikation auf einer Schule erworben werden. Zu solchen Angeboten zählen etwa die Schulen, die Brückenangebote bieten, die Verkehrsschule, die Wirtschaftsmittelschule, die Fachmaturitätsschule, das Gymnasium, die Berufsfachschule und Höhere Fachschule. Infos findest du für beide Kantone auf den Seiten: → baselland.ch/Schulen.273899.0.html und → www.mb.bs.ch

Die Ausbildung finanzieren

«Die Eltern haben für den Unterhalt des Kindes aufzukommen, inbegriffen die Kosten von Erziehung, Ausbildung und Kinderschutzmassnahmen», formuliert das Gesetz (Art. 277, Abs. 1 ZGB). Bis du volljährig bist bzw. bis du eine angemessene Erstausbildung abgeschlossen hast, bezahlen deine Eltern. Sie dürfen – wenn du bereits Geld verdienst – einen bestimmten Beitrag von dir verlangen. Details hierzu findest in diesem Handbuch auch auf Seite 78.

Wende dich an eine der Adressen, wenn deinen Eltern die Mittel fehlen, um dich im Anschluss an die obligatorische Schulzeit zu unterstützen:



BL Amt für Berufsbildung und Berufsberatung, 061 552 79 99, stipendien@bl.ch, → www.afbb.bl.ch

BS Amt für Ausbildungsbeiträge, 061 201 31 81, ausbildungsbeitraege@bs.ch, → hochschulen.bs.ch/stipendien
Sozialberatung und Stipendien der Universität Basel, 061 267 30 20/38, sozialberatung@unibas.ch, → unibas.ch/sozialberatung

BB Das Stipendienverzeichnis der Kantone: → bs.ch/publikationen/hochschulen/basler-stipendienverzeichnis.html



Arbeitslos oder ohne Lehrstelle?

Vielleicht hast du trotz vielen Bemühungen noch keine Lehrstelle gefunden. Oder du bewirbst dich erneut, da es an deinem Arbeitsplatz zu Schwierigkeiten kam und der Lehrvertrag aufgelöst wurde. Vielleicht fehlt dir auch der Schulabschluss und viele Fragen sind offen. Nun ist es wichtig, dass du die Herausforderung annimmst und nach vorne blickst. Du bist nicht allein. Bei der Suche nach geeigneten Lösungen oder dem Aufarbeiten von fehlenden Qualifikationen gibt es vielfältige Unterstützung und Brückenangebote. Lass dich beraten und bilde dir deine eigene Meinung – gute Abklärung und Betreuung sind wichtig.

Wenn du ein bereits bestehendes Arbeitsverhältnis auflösen willst, solltest du unbedingt Folgendes beachten: Erkundige dich vorab direkt beim RAV bzw. beim Gemeindearbeitsamt deiner Wohngemeinde. Dort wirst du über die weiteren Schritte genau informiert.

Oder wurde dir gekündigt? Melde dich schnellstmöglich oder aber spätestens am ersten Tag deiner Arbeitslosigkeit ebenfalls bei diesen Ämtern. Folgende Unterlagen solltest du jeweils dabei haben: den AHV-Ausweis, die Wohnsitzbescheinigung, den Arbeitsvertrag und das Kündigungsschreiben. Ausländische Jugendliche bringen zusätzlich den Ausländerausweis, die Niederlassungs- oder Aufenthaltserlaubnis mit.



Probleme und Reibereien am Arbeitsplatz gibt es häufiger als du denkst. In der Regel finden sich Lösungen. Auf → [feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) werden Fallbeispiele geschildert und viele Lösungsansätze vermittelt. Du kannst da z. B. auch einen Test machen zum Thema «Ärger im Job». → http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/arbeitsressourcen/arbeitswelt/probleme_in_der_lehre/tes_arger_im_job.cfm



Vorwärts schauen:
Auf → [treffpunkt-arbeit.ch](http://www.treffpunkt-arbeit.ch) findest du alles Wissenswerte rund um die Arbeitslosigkeit und die erneute Jobsuche. In BS ermöglicht → www.jugendarbeitslosigkeit.bs.ch einen guten Einstieg und Überblick. Diesen Service bietet in BL → www.berufsintegration.bl.ch.



BL Berufsintegrationscoaching «wie weiter», Hauptstr. 28, 4127 Birsfelden, 061 552 79 79, wieweiter@bl.ch, → www.wieweiter.bl.ch
check-in aprentas, Walzwerk, Tramstr. 66, 4142 Münchenstein, 061 415 30 90, Trainingsprogramm für Jugendliche, für die die Angebote von »wie weiter?« zu kurz sind. Schwerpunkte: Praktisches Arbeiten, Verbesserung des Schulwissens. → aprentas.ch/berufsausbildung/check-in_aprentas.cfm
eLehr mit Kick, Stützangebot für Lernende mit Lücken im schulischen Bereich, → lehrmitkick.ch
BerufsWegBereitung BWB: Unterstützt, wenn Jugendliche akut gefährdet sind, keine Lehrstelle zu finden, auf dem Weg in die berufliche Grundausbildung. Kontakt für schulpflichtige Jugendliche (Sek I): bwb.avs@bl.ch. Für alle in der beruflichen Grundbildung (Sek II): bwb.afbb@bl.ch. → avs.bl.ch und → afbb.bl.ch.
RAV, Regionale Arbeitsvermittlung, Standorte in Gelterkinden, Laufen, Liestal, Münchenstein, Pratteln und Oberwil. Details und mehr Infos unter: → kiga.bl.ch
Sprungbrätt, Informations- und Kurszentrum für Stellensuchende, Mühle- mattstr. 7, 4104 Oberwil, 061 406 93 90

BS Gap Case Management Berufsbildung, Claramattweg 8, 4057 Basel, 061 267 66 06, → www.gap-berufsintegration.bs.ch
Interkulturelles Foyer, Bildung und Beruf / IFFB – Unterstützung bei der Berufsfindung für junge arbeitslose Frauen, Birmannsgasse 8, 4055 Basel, 061 261 42 79, ifbb@foyersbasel.ch → foyersbasel.ch

InTeam Basel, Dornacherstr. 101, 4053 Basel, 061 361 88 77, info@inteam-basel.ch, → inteam-basel.ch
RAV, Regionale Arbeitsvermittlung, Utengasse 36, Postfach, 4005 Basel, 061 267 99 39; Hochstr. 37, Postfach, 4002 Basel, 061 267 50 00
lotse, bildung + arbeit/coaching, Bildungs- und Arbeitsprogramm für fremdsprachige arbeitslose Jugendliche, Elsässerstr. 7, 1.Stock, 4056 Basel, 061 271 04 56, info@lotse.ch, → lotse.ch
Schule für Brückenangebote, Münzgasse 16, 4001 Basel, 061 267 58 00, → sba-basel.ch
Lehrstellenvermittlung durch die Triage-stelle: Für Schülerinnen und Schüler nach der obligatorischen Schulzeit, die noch keine Anschlusslösung haben. Bewerbung im Frühjahr. Infos unter: → edubs.ch/schullaufbahn/triageverfahren

BB LINK zum Beruf, Allgemeine Gewerbeschule Basel, Vogelsangstr. 15, 4005 Basel, 061 695 62 23, → agsbs.ch: Möglichkeit für junge Erwachsene ab 18 den fehlenden Schulabschluss nachzuholen. Einstieg je nach Vorbildung auf Niveau A oder E. Nach berufsbegleitendem Jahr und bestandener Prüfung gibt es das Abschlusszertifikat.
Mentoring für Jugendliche beider Basel, Hauptstr. 28, 4127 Birsfelden, 061 552 79 88; für junge Frauen: steffi.wirth@bl.ch; für junge Männer: andreas.ladner@bl.ch
Job Factory Basel AG, Bordeaux-Str. 5, 4053 Basel, 061 560 01 01, info@jobfactory.ch, → jobfactory.ch. Durch ein Berufspraktikum die Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern.

So gelingt das Zwischenjahr

Ein Zwischenjahr ist eine grosse Chance für dich – beruflich und privat. Wichtig ist, dass du frühzeitig planst, damit du deine Wünsche in die Realität umsetzen kannst. Überlege dir auch, was du nach dem Zwischenjahr machst. So verlierst du keine Zeit bei der Lehrstellensuche oder deiner weiteren Ausbildung.

Ist ein sozialer Beruf dein Ziel? Dann ist ein Praktikum, das viele Institutionen anbieten, ideal. Du kannst Berufsluft schnuppern und dich persönlich weiterentwickeln. Praktika sind übrigens in vielen Bereichen, z. B. in ökologischen, technischen oder kulturellen Projekten möglich. Wenn du deine Kenntnisse in einer Fremdsprache vertiefen möchtest, erweitert ein Sprachaufenthalt im Ausland oder ein Tapetenwechsel als Au-Pair in einer Gastfamilie den Horizont. Kläre die Bedingungen (z. B. Mindestalter, obligatorische Vorbildung, Versicherungsschutz, Visumpflicht) genau ab. Das ist gerade bei Sozialeinsätzen und längeren Auslandsaufenthalten besonders wichtig.



Was einen guten Anbieter ausmacht, findest du unter diesem Link

→ intermundo.ch/upload/media/zertifikat_merkmale_gepr_fter_jugendaustausch.pdf

Jugend- und Kulturaustausch → intermundo.ch → [icye.ch](https://www.icye.ch) → [afs.ch](https://www.afs.ch) → [chstiftung.ch](https://www.chstiftung.ch)

Au-Pair Stellenvermittlung → [compagna.ch](https://www.compagna.ch) → Rubrik Dienstleistungen A-Z

Viele weitere Adressen findest unter → intermundo.ch/de/austauschorganisationen





**Was wären wir
ohne Familie, alle
Freunde oder
Flirts – und ohne
deren Liebe, die
uns stärkt? Aber
manchmal wird
alles kompliziert.**

→ Beziehung



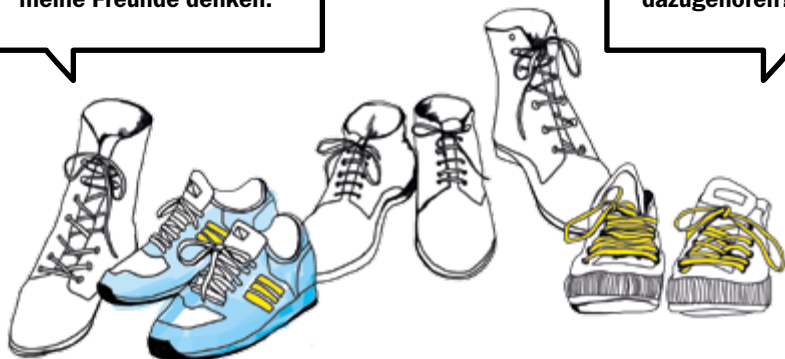
Meine Familie, Freunde und ich

Hattest du Streit mit deinem Bruder oder deiner Schwester und den Eindruck, dass deine Eltern dich nicht verstehen und einseitig Partei ergriffen? Oft genügt ein Anruf beim Kumpel oder der besten Freundin: Man plaudert, kann seinem Ärger Luft machen und wird ohne viele Worte verstanden. Die Wissenschaft fand heraus, dass Jugendliche nicht nur viel Zeit mit anderen in ihrem Alter verbringen, sondern dass diese beim Erwachsenwerden eine wichtige Rolle spielen: Sie sind Vertraute, Gesprächspartner und geben Rat – sie stehen an einem vergleichbaren Punkt im Leben und haben ähnliche Träume und Zweifel. Sie bieten Anerkennung, Bestätigung und Geborgenheit. Niemand ist ehrlicher als sie. Und manchmal gehört auch Konkurrenz dazu.

Sogenannte Peergroups, Gruppen von gleichaltrigen, jüngeren und älteren Jugendlichen, sind eine Möglichkeit, ausserhalb des Elternhauses Erfahrungen zu machen, andere Lebensformen und Kulturen kennenzulernen. Sie sind dein Übungsfeld. Dazu gehören eine Jugendsprache und Ausdrücke, die Erwachsene oft nicht kennen. Und vielleicht sprichst du auch offener über persönliche Themen wie z. B. Sexualität. Anders als die eigene Familie, in die man geboren wird, kannst du deine Freunde auswählen und die Beziehung, die du mit ihnen hast, gestalten. Und du wirst selber ausgewählt. Das schliesst möglicherweise auch die schmerzhafteste Erfahrung ein, abgelehnt zu werden. Oft erkennt man dabei, dass eine Freundschaft nicht einfach da ist, sondern Pflege, Zeit und Aufmerksamkeit braucht, damit sie wächst und lebendig bleibt.

Ich mag meine Eltern und meine Schwester. Aber oft ist mir wichtiger, was meine Freunde denken.

Wie kann ich mir treu bleiben und trotzdem dazugehören?



So gelingt eine gute Stimmung

Die grosse emotionale Nähe unter Jugendlichen bringt intensiven Austausch und ermöglicht persönliche Entwicklung. Schwierig wird es nur bei Abhängigkeit oder Gruppendruck. Hier findest du Tipps für ein entspanntes Klima.

Sei du selbst: Du musst dich nicht verbiegen. Es kommt sehr sympathisch rüber, wenn du zu deiner Meinung stehst. Respektiere, dass man Dinge ganz unterschiedlich sehen kann. Damit machst du anderen Mut, ebenfalls offen zu sein.

Niemand ist perfekt: Entschuldige dich, wenn dir ein Fehler unterlaufen ist. Es ist sehr menschlich, dass auch mal etwas misslingt. Reagiere grosszügig, falls dich jemand um Verzeihung bittet.

Handle Lösungen aus: Oft entzündet sich Streit an Missverständnissen. Da sind Unvoreingenommenheit, Nachfragen, aufmerksames Zuhören und konstruktives Feedback gefragt. Versuche, in Ich-Form zu kommunizieren und keine Vorwürfe zu machen. Atme zuerst tief durch, falls du dich provoziert fühlst.

Trau dich, Nein zu sagen: Mach nicht mit, wenn jemand ausgegrenzt oder gedemütigt wird. So übernimmst du Verantwortung und setzt ein Zeichen. Mobbing ist nämlich nur möglich, wenn es zugelassen wird.

Entdecke Menschen, in deren Gegenwart du dich wohlfühlst: Denselben Humor haben und sich ohne viele Worte verstehen – Seelenverwandte sind oft die besten Verbündeten.

Sei der Freund, den du haben möchtest: Freundschaft ist immer ein Geben und Nehmen. Freue dich bei Erfolgen mit und sei verlässlich in schwer(er)en Zeiten. Habe ein offenes Ohr und erzähle auch selber Dinge, die dich beschäftigen.

Vergiss Wichtiges nicht: Gehört Fussball gucken mit dem besten Kumpel einfach dazu? Legt deine Freundin viel Wert auf ihren Geburtstag? Ist ein Bekannter nervös wegen der Abschlussprüfung? Stärke eure Verbundenheit, indem du aufmerksam bist. Rituale sind dabei genauso wichtig wie kleine Überraschungen und eine Aufmunterung per Telefon, WhatsApp oder SMS.



Möchtest du anonym mit jemandem sprechen? Online Fragen stellen kannst du auf → julex.tschau.ch – du erhältst innerhalb von maximal drei Arbeitstagen eine Antwort. Rund um die Uhr erreichbar ist die Notfallnummer **147**.



Sexualität erleben

Dir geht dein Schwarm nicht mehr aus dem Kopf und du träumst von mehr? Liebe ist so bunt wie das Leben. Genauso vielfältig ist auch die Sexualität: Kuschneln, Petting, Küssen, Selbstbefriedigung, miteinander Schlafen etc. – möchtest du mehr wissen? Auf → lustundfrust.ch findest du ein Liebeslexikon für Jugendliche, in dem du viele Begriffe nachschlagen kannst. Ausführliche Antworten auf alle Fragen rund um Sexualität findest du zudem bei → lilli.ch.

Das erste Mal

Oft lernt man beim Thema Sexualität noch unbekannte Seiten an sich und dem Freund oder der Freundin kennen. Ihr habt vielleicht über eure Wünsche und Sehnsüchte bereits gesprochen oder einfach ausprobiert, wie es sich anfühlt, intimer zu werden. Geht dir alles zu schnell? Wenn die Nähe sich nicht gut anfühlt und es dir zu viel wird: Sexualität ist immer freiwillig. Hab keine Hemmungen, Nein zu sagen, wenn es für dich noch nicht stimmt. Das ist dein Recht. Achte auch selber auf Zwischentöne und Zeichen – mag dein Freund oder deine Freundin, wie du sie anfasst? Denk daran: Intimität ist nur dann für beide schön, wenn sie beide wollen und geniessen können. Respektiere daher immer, wenn jemand dir signalisiert, dass er / sie im Augenblick nicht mehr möchte.

Das Schutzalter

Grenzen zu respektieren, ist wichtig. Genauso gut ist, wenn du die Rechtslage kennst, damit du dich nicht strafbar machst. Vielleicht hast du bereits vom Schutzalter gehört. Das Gesetz regelt, dass Jugendliche unter 16 Jahren sexuelle Erfahrungen nur mit Gleichaltrigen machen dürfen, wenn beide damit einverstanden sind und der Altersunterschied weniger als drei Jahre beträgt. Willst du mehr wissen? Den vollständigen Gesetzestext und Infos findest du auf → julex.tschau.ch, wenn du den Begriff Schutzalter in die Suchmaschine eingibst.

» **BL Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen**, Fachstelle für sexuelle Gesundheit, Basellandschaft, → bsb-bl.ch: Kostenlose telefonische Beratungen zum Thema Sexualität: **Liestal**: Rathausstr. 6, 061 921 60 13, somacal@bsb-bl.ch
Binningen: Hauptstr. 85A, 061 413 24 00, bammatter@bsb-bl.ch

BS Jugendsprechstunde des Jugendgesundheitsdienstes, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, 061 267 45 20, abteilung.praevention@bs.ch, → www.mixyourlife.ch
JuAr Jugendberatung, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel, → jugendberatung-juarbasel.ch jugendberatung@juarbasel.ch



Ich bin ich

Je erwachsener du wirst, desto mehr entscheidest du, wie du leben und lieben möchtest. Vielleicht spürst du längst, dass du dich für das gleiche Geschlecht mehr interessierst als für das andere. Oder du bist dir nicht sicher, wo du stehst oder magst Mädchen und Jungen gleichermaßen. Auf dein Herz zu hören und eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, ist dein Recht. Trau dich. Wenn du viele Fragen hast oder denkst, du könntest mit niemandem darüber reden, findest du Unterstützung bei der Jugendberatung oder einer der Fachstellen, die wir dir auf Seite 18 nennen. Auch im Netz gibt es Angebote, die weiterhelfen und sehr gute Vernetzungsmöglichkeiten bieten.

» *Jugendliche haben ein Recht auf eine selbstbestimmte Sexualität. Was das heisst, hat die Zürcher Fachstelle für Sexualpädagogik für dich aufbereitet. Du kannst die Broschüre unter → lustundfrust.ch/jugendliche/sex-und-gesetz downloaden.*

» **BB** → **anyway-basel.ch**: Basler Jugendgruppe für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Asexuelle und Transgender. Du kannst da auch ganz unverbindlich vorbeischaun.

→ **du-bist-du.ch**: Information und Beratung, bei der ein junges Beratungsteam dich bei allen Fragen rund um die sexuelle Orientierung, Geschlechtsidentität und das Coming-out unterstützt.

→ **habs.ch**: Homosexuelle Arbeitsgruppen Basel, Beratungstelefon MI, 19-21 Uhr, 061 692 66 55, info@habs.ch

→ **mibuli.ch**: Milchbüchli - Zeitschrift für die falschsexuelle Jugend.

→ **transgender-network.ch**: Die Schweizer Organisation für Transmenschen und ihre Freunde.

→ **rainbowline.ch**: LesbBiSchwulTransBeratung und Meldestelle für homophobe Gewalt. Telefonisch erreichbar von MO-DO, 19-21 Uhr zum Ortstarif unter 0848 80 50 80.

Ebenfalls sehr informativ, jedoch v. a. für Erwachsene aufbereitet, sind → **los.ch** und → **pinkcross.ch**. Das sind die Sites der Dachorganisationen für Lesben und Schwule.





Verhütung

Ihr kennt euch schon eine Weile und möchtet miteinander schlafen. Oder hast du dich auf einer Party Hals über Kopf verliebt und ihr seid irgendwann im Bett gelandet? Ob das erste Mal ziemlich überraschend kommt oder nicht: Verhütung geht Jungen und Mädchen gleichermaßen etwas an. Vergesst nie die Kondome, damit ihr die Zeit miteinander geniessen könnt – auch danach. So seid ihr geschützt vor einer ungeplanten Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten. Viele junge Paare verhüten doppelt, d. h. mit Kondom und Pille. Am besten lässt du dich ärztlich beraten. Einen sehr guten Überblick über die verschiedenen Methoden (z. B. Verhütungsring, Stäbchen) erhältst du auf → lustundfrust.ch/jugendliche/verhuetung.

Ohne Kondom? Ohne mich!

Kondome haben viele Vorteile. Richtig benutzt schützen sie zuverlässig vor sexuell übertragbaren Krankheiten und auch vor einer Schwangerschaft. Du kannst sie günstig in einem Warenhaus, der Drogerie oder einer Apotheke kaufen. Sie sind so diskret zu verstauen, dass es gar nicht auffällt, wenn du sie dabei hast.

Weisst du, welche Kondomgrösse die richtige für dich ist? Sie ist wichtig, damit das Präservativ perfekt sitzt und nicht abrutscht. Gib auf → mysize.ch deine Masse ein und bestimme die passende Kondomgrösse. Achte beim Kauf unbedingt auf das Gütesiegel. Spasskondome sind zwar lustig, jedoch nicht immer sicher. → www.guetesiegel.ch gibt Auskunft, welche Marken wirklich geprüft sind. Was viele nicht wissen: Gummis haben ein Verfallsdatum und können daher nicht beliebig lange aufbewahrt werden. Sie vertragen zudem keine Hitze und auch die Verpackung sollte unbeschädigt sein – bewahre Kondome nicht im Portemonnaie auf. Und falls ihr Gleitmittel verwendet, solltet ihr nur solches auf Wasser- oder Silikonbasis benutzen.



Hast du Bedenken, dass du nicht cool überkommst? Übung macht den Meister und Dr. Sommer weiss wie fast immer Rat: → bravo.de/dr-sommer/sex-verhuetung/verhuetung/so-benutzt-du-kondome-richtig



Es fällt dir leichter, an die regelmässige Einnahme der Pille zu denken, wenn du sie an eine andere, täglich wiederkehrende Tätigkeit wie z. B. das Zähneputzen koppelst.

Die Pille

Die Pille ist ein Hormonpräparat, das je nach Hersteller unterschiedlich dosiert ist. Bevor du sie in der Apotheke kaufen kannst, brauchst du ein Rezept von deinem Arzt oder deiner Ärztin. Sie beraten dich, was am besten zu dir passt, erklären dir mögliche Nebenwirkungen und worauf du besonders achten musst. Die Pille ist ein sehr zuverlässiges Verhütungsmittel, wenn du sie regelmässig einnimmst. Die weiblichen Hormone in der Pille stellen den Hormonhaushalt im Körper um. Sie unterdrücken den Eisprung und verändern die Schleimhaut, sodass sich keine Eizelle einnisten kann.

Wenn du die Pille vergisst, dich erbrichst, Durchfall hast oder starke Medikamente wie z. B. Antibiotika zu dir nimmst, ist der Schutz nicht garantiert. In dem Fall solltest du unbedingt zusätzlich mit Kondom verhüten. Auch sonst sind Gummis gut, da dich die Pille nicht vor sexuell übertragbaren Infektionen schützt. Auf die wichtigsten Fragen rund um die Pille gibt → lili.ch/schwangerschaft_verhuetung kompetent Antwort.

Das erste Mal bei der Frauenärztin

Die meisten Mädchen gehen das erste Mal zum Frauenarzt, wenn die Periode sehr unregelmässig oder schmerzhaft ist, oder wenn sie sich über Verhütung informieren möchten. Bist du nervös, weil der Termin sehr persönlich und intim ist? Vielleicht hat eine deiner Freundinnen bereits gute Erfahrungen gemacht und kann dir einen Arzt oder eine Ärztin empfehlen. Oder du redest mit deiner Mutter darüber – oft entstehen so ganz neue, erwachsene Gespräche von Frau zu Frau. Nimm dir ruhig Zeit, eine Praxis zu finden, in der du dich wohlfühlst und zu der du Vertrauen hast. So fällt es dir leichter, alle Fragen zu stellen, die dich bewegen. Ärzte und Ärztinnen unterliegen der Schweigepflicht, dürfen ohne deine Einwilligung nichts weiter erzählen. Das gilt auch, wenn du noch nicht volljährig, jedoch urteilsfähig bist. Man geht davon aus, dass das bei Jugendlichen ab ca. 14 Jahren der Fall ist.



Hey Jungs und Hey Girls heissen zwei Magazine der Aids-Hilfe Schweiz, die alle Fragen rund um Sexualität und Verhütung offen und unkompliziert beantworten. Du kannst sie kostenlos downloaden: → <https://shop.aids.ch/de/fuer-jugendliche>

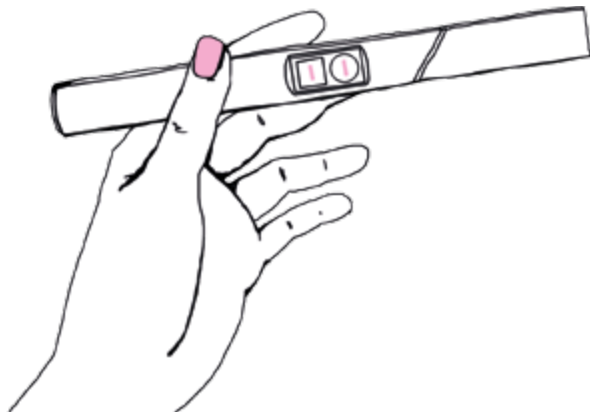


Verhütungspannen

Auch wenn du gut vorbereitet bist und genau weisst, was wichtig ist: Missgeschicke können immer passieren, vor allem wenn beide aufgeregt sind. Wenn das Kondom verrutscht oder gerissen ist, die Pille in der Aufregung vergessen wurde, und ihr Angst habt, ungewollt schwanger zu werden, solltet ihr schnell reagieren.

In der Schweiz gibt es verschiedene Möglichkeiten der Notfallverhütung: die «Pille danach», die es in unterschiedlichen Rezepturen gibt, sowie die «Spirale danach». Informiere dich bei einer Fachperson, was in deinem Fall Sinn macht. Wichtig ist in jedem Fall, dass du sehr schnell reagierst, weil Notfallverhütung nur in einem begrenzten Zeitfenster nach dem ungeschützten Verkehr überhaupt wirksam ist. Die «Pille danach» mit dem Wirkstoff Levonorgestrel LNG muss innerhalb von maximal 72 Stunden eingenommen werden. Sie ist für Mädchen und Frauen über 16 Jahre in der Schweiz rezeptfrei und ohne Einwilligung der Eltern bei Ärzten und Ärztinnen, auf Familienplanungsstellen, in Apotheken und auf den Notfallstationen der Spitäler erhältlich. Sie kann auch an Mädchen, die noch nicht 16 Jahre alt sind, abgegeben werden. Das liegt im Ermessen der Fachperson. Eine sehr gute Übersicht in vier Schritten und detaillierte Infos über die Notfallverhütung findest du hier: → sante-sexuelle.ch/notfallverhuetung

Vielleicht liegt der ungeschützte Verkehr schon länger zurück und deine Periode ist überfällig. Du hast in der Drogerie oder Apotheke einen Schwangerschaftstest gekauft. Ist der Test positiv und ihr wisst nicht, wo euch der Kopf steht? In dieser Situation bist du nicht allein. Am besten vereinbarst du einen Termin bei einer Beratungsstelle oder bei deiner Frauenärztin oder deinem Gynäkologen. Hier bekommt ihr Unterstützung bei der Entscheidung, wie es weitergeht.



Ich weiss nicht, was ich tun soll, wenn ich schwanger bin.



Pille erbrochen und du bist nicht sicher, wie du vorgehen musst? Die Zürcher Fachstelle für Sexualpädagogik gibt in einem praktischen Merkblatt Antwort: → lustundfrust.ch/jugendliche/pille-vergessen-kondom-geplatzt



BL Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen, Fachstelle für sexuelle Gesundheit, Basellandschaft, → bsb-bl.ch

Liestal: Rathausstr. 6,
061 921 60 13, somacal@bsb-bl.ch

Binningen: Hauptstr. 85A,
061 413 24 00, bammatter@bsb-bl.ch

Auch die **Kantonsspitäler** mit den Standorten **Liestal, Bruderholz und Laufen** bieten Hilfe: → ksbl.ch/kontakt

BS Frauenpoliklinik, Spitalstr. 21,
4031 Basel, 061 265 93 93/94
JuAr Jugendberatung, 061 683 08 80,
jugendberatung@juarbasel.ch

Notfalladressen von Ärzten und Apotheken in eurer Nähe, die rund um die Uhr erreichbar sind, online unter: → www.erstehilfe.ch/telefonverzeichnis

Liebeskummer

Es tut weh, wenn man nicht mehr miteinander redet, da ihr euch gestritten oder gar getrennt habt. Ein Patentrezept gegen Liebeskummer gibt es leider nicht. In der Regel hilft aber ein Mix aus Nachdenken und gezieltem Ablenken am besten beim Verarbeiten.

Habe Geduld und gib euch Zeit. Oft ist es so, dass Gespräche leichter gelingen mit Distanz. Respektiere, wenn dein Freund oder deine Freundin im Augenblick nicht reden und diskutieren möchte.

Sortiere deine Gedanken. Schreibe einen Brief. Ob du ihn abschickst oder in einer Schachtel ganz weit hinten im Schrank wegpackst, kannst du später entscheiden. Auch Tagebuchschreiben hilft, Erfahrungen zu verarbeiten.

Tue dir etwas Gutes. Echte Stimmungsaufheller sind Bewegung und frische Luft. Oder beruhigt dich ein warmes Bad mit entspannender Musik? Auch ein Kinobesuch mit der besten Freundin oder Gamen mit dem Kumpel können dich nun aufbauen. Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst und auf andere Gedanken kommst.



HIV/AIDS

AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) ist eine Schwächung des Immunsystems, also der körpereigenen Abwehr. Die Ursache für die Infektion ist das sogenannte HI-Virus, das durch Körperflüssigkeit (z. B. Blut, Samen-, Scheidenflüssigkeit) übertragen werden kann. Ein Ansteckungsrisiko besteht u. a. bei ungeschütztem Sex oder Drogenkonsum, wenn gebrauchte Spritzen weitergegeben werden. Vor einer Ansteckung beim Sex kannst du dich schützen, indem du die Regeln des Safer Sex befolgst. Weisst du, ob du Risiken eingehst? → lovelife.ch/de/risiko-check klärt dich auf. Kein Risiko besteht übrigens beim Petting, Küssen, beim Händeschütteln, im Schwimmbad oder beim gemeinsamen Gebrauch von Geschirr oder Handtüchern.

Bei HIV-positiven Menschen kann es oft Jahre dauern, bis die noch unheilbare Krankheit ausbricht. Dank Fortschritten in der Medizin gelingt es heute, den Ausbruch hinauszuzögern. Nachgewiesen werden kann eine Infektion mit dem HIV-Test (Aids-Test). Das ist jedoch erst drei Monate nach dem Risikokontakt möglich, weil die Antikörper, mit denen der menschliche Körper auf die Infektion reagiert, erst dann gebildet sind. Jemand, der positiv getestet wird, weist solche Antikörper auf und trägt das HI-Virus in sich.



Eine Übersicht vieler Teststellen in der Schweiz findest auf → www.aids.ch/de/was-wir-tun/beratung/teststellen.php. Ebenfalls da sind die PEP-Notfallnummern, falls du dich nach einer Hochrisikosituation beraten lassen möchtest. Für allgemeine Beratungen wendest du dich am besten an die Aidshilfe beider Basel: → ahbb.ch



Zum HIV-Test informiert das Bundesamt **BL Anonyme Teststelle im Kantonsspital für Gesundheit ausführlich:** → hiv.ch/rubriken/epidx/diagnose/testinfod2000.pdf

BB Aids-Hilfe beider Basel,
Clarastr. 4 (3. Stock), 061 685 25 07,
→ ahbb.ch

BS Ambulante HIV-Sprechstunde, Universitätsspital Basel, Petersgraben 4,
061 265 50 62.
Wenn du dich für einen anonymen Test anmelden willst: 061 265 50 56.

Gibt es eine Möglichkeit, sich anonym testen zu lassen?



So funktioniert Safer Sex

Safer Sex (sicherer bzw. geschützter Sex) bedeutet, dass keine Samen- oder Scheidenflüssigkeit und kein Blut in den Körper des Partners oder der Partnerin gelangen. Beachte daher folgende drei Regeln:

Kondome oder Femidom benutzen: Sie schützen. Achte darauf, dass Präservative intakt bleiben. Verwende Gleitgel auf Wasser- oder Silikonbasis. Fetthaltige Produkte wie Vaseline oder Massageöl beschädigen die Gummis und sind daher als Gleitmittel nicht geeignet.

Kein Sperma oder Blut in den Mund – kein Sperma oder Menstruationsblut schlucken. Das ist v. a. beim Oralverkehr zu beachten.

Bei Juckreiz, Brennen oder Ausfluss im Genitalbereich zum Arzt gehen. Sprich mit deiner Partnerin / deinem Partner und schütze sie, wenn du an einer Infektion leidest.

Sexuell übertragbare Infektionen

Nicht nur das HI-Virus, sondern auch verschiedene andere Infektionen können sexuell übertragen werden. So u. a. HPV (Feigwarzen oder Humane Papillomaviren), Chlamydien, Scheidenpilz, Hepatitis B + C oder Herpes genitalis. Alarm-signale können sein, dass der Penis oder die Scheide jucken, du unter übel riechendem Ausfluss leidest, es beim Urinieren brennt oder du Schmerzen hast im Unterbauch, am Penis oder in den Hoden. Du solltest keine Hemmungen haben, zum Arzt / zur Ärztin zu gehen, wenn du den Verdacht hast, dich angesteckt zu haben. Schnell zu reagieren ist wichtig – das gilt auch für deinen Partner oder deine Partnerin. Gegen diese Geschlechtskrankheiten kannst du dich schützen, indem du Safer Sex praktizierst.



Sich impfen lassen gegen HPV? Hier kannst du dir deine eigene Meinung bilden: → <http://www.bag.admin.ch/impfinformation/06318/index.html?lang=de>

Alles Wissenswerte zu Hepatitis B erfährst du in der gleichnamigen Broschüre, die du bei der Aids-Hilfe downloaden kannst: → <https://shop.aids.ch/de/fuer-jugendliche>



Hilfe bei Gewalt und Missbrauch

Man spricht von sexueller Gewalt (auch: sexueller Übergriff, Missbrauch, sexuelle Ausbeutung), wenn es zu sexuellen Handlungen kommt, die nicht im gegenseitigen Einverständnis geschehen. Opfer können Mädchen und Jungen sein.

Oft findet der Missbrauch in einem Abhängigkeitsverhältnis statt. Der Täter oder die Täterin ist Teil der eigenen Familie oder des näheren Umfelds. Wehre dich, wenn du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt. Dein Körper gehört nämlich dir. Es ist dein Recht, Nein zu sagen, wenn jemand Grenzen verletzt – egal, ob es intime und diskrete Berührungen sind, die du nicht möchtest, oder ungewollte Küsse, zu denen man dich nötigt. Ebenfalls nicht okay ist, wenn jemand deine Gefühle ausnutzt und dich zu Zärtlichkeit, einem Gefallen oder sexuellen Handlungen zu überreden versucht.

Man spricht auch von sexuellem Übergriff, wenn du mit anzüglichen Bemerkungen oder Blicken belästigt wirst. Oder wenn man dich z. B. zwingt, pornografisches Material anzuschauen. Du hast das Recht, dich zu wehren. Sexuelle Übergriffe sind Straftaten. Am besten sprichst du darüber mit einer erwachsenen Person, der du vertraust und die dich unterstützt. Rufe eine der Fachstellen an, die wir dir im Anschluss nennen. Sie unterliegen der Schweigepflicht und sind für dich da. Oder du wendest dich direkt an die Opferberatungsstelle, wo du professionelle Unterstützung und rechtliche Beratung erhältst.

Die Fachstellen sind auch bei häuslicher Gewalt für dich da. Z. B. dann, wenn es zu gewaltsamen Auseinandersetzungen zwischen deinen Eltern kommt. Oder wenn du selber geschlagen oder gedemütigt wirst.

Die Würde des Menschen ist zu achten und zu schützen.
Art. 7 der Schweizerischen Bundesverfassung



» Du brauchst schnell Hilfe? Bei Gewalt, die eskaliert, wählst du am besten den **Polizeinotruf: 117**. Wenn du dich nicht mehr nach Hause traust und nicht weiter weisst: Rufe die **147** an. Über diese Nummer werden sogenannte Notbetten vergeben. Wie es der Name sagt, sind sie für den Ernstfall gedacht: → notbetten.ch

» **BL Fachstelle für Kindes- und Jugendschutz**, Rathausstr. 24, 4410 Liestal, 061 552 59 30, kindesschutz@bl.ch, → www.kindesschutz.bl.ch
Jugendberatung helpnet, Postfach 230, 4410 Liestal, 0840 22 44 66 (8 Rp. p. M.), mail@helpnet-online.ch, → helpnet-online.ch

Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel
Die komplette Adressübersicht und Zusatzinfos unter → fejb.ch
Frauenhaus Basel, Postfach, 4018 Basel, 061 681 66 33, → frauenhaus-schweiz.ch

24h-Notfallnummer für Kindes- und Jugendschutz im Universitätskinderhospital beider Basel:
061 704 12 12

BS Kinder- und Jugenddienst (KJD), Leonhardsstr. 45, 4001 Basel, 061 267 45 55, kjd@bs.ch
JuAr Jugendberatung, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel, 061 683 08 80, jugendberatung@juarbasel.ch

BB Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel
Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, → opferhilfe-bb.ch;
Fachbereiche
triangel – Beratung für gewaltbetroffene Jugendliche und Kinder, triangel@opferhilfe-bb.ch;
männer plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen (ab 16) und Männer, maennerplus@opferhilfe-bb.ch,
limit – Frauenberatung gegen Gewalt, limit@opferhilfe-bb.ch.
bo – Beratung für Opfer von Straftaten, bo@opferhilfe-bb.ch





Pornografie

2009 wurden im Auftrag der Jugendzeitschrift Bravo 1'200 Jugendliche u. a. zum Thema Sexualität befragt. 80 Prozent der Mädchen und 93 Prozent der Jungen im Alter von 17 Jahren gaben an, schon einmal mehr oder weniger zufällig mit Pornografie in Berührung gekommen zu sein – oft genügen nur wenige Klicks im Internet.

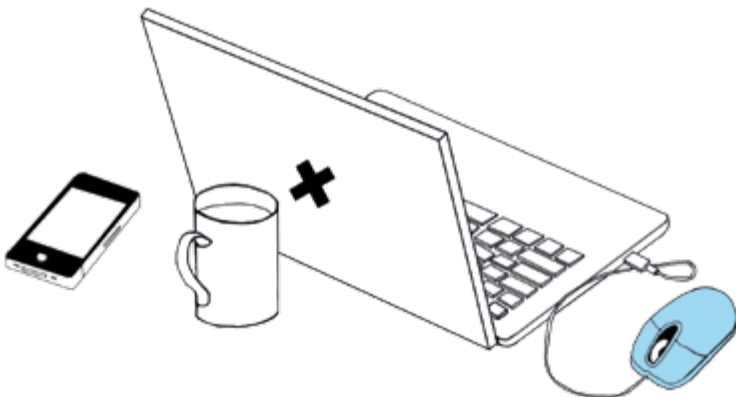
Unter Pornografie versteht man Bilder und Filme, die meist ein sehr verzerrtes, einseitiges Bild von Sexualität zeigen und in erster Linie erregen sollen. Im Zentrum steht der Geschlechtsakt – Gefühle oder Zärtlichkeit kommen kaum vor. Auch die Rollen sind sehr stereotyp und überzeichnet. Sie entsprechen nicht dem, wie Männer und Frauen in der Realität miteinander reden und aufeinander eingehen. Da solltest du dich nicht verunsichern oder gar unter Druck setzen lassen. Wahre immer eine gewisse Distanz und sei dir klar: Pornos sind Fiktion – und eine Industrie verdient damit sehr viel Geld.

Nicht alles ist dabei erlaubt. Das Gesetz verbietet das Herunterladen, Besitzen und die Weitergabe von harter Pornografie und brutaler Gewaltdarstellung. Und was viele nicht wissen: Das Schutzalter gilt auch im Umgang mit pornografischen Inhalten. Du machst dich strafbar, wenn du Pornografie anderen Jugendlichen unter 16 Jahren zugänglich machst.



Auf → **feel-ok.ch** in der Rubrik Sexualität (-> Pornografie / Prostitution) finden Jugendliche einen guten Überblick über die Schattenseiten von Pornografie und was das Gesetz dazu sagt.

Noch mehr Infos zu Pornografie findest du im Julex auch auf Seite 100.





**Freunde treffen,
sich erholen,
Spaß haben,
nichts tun oder
sich für eine gute
Sache engagieren:
Deine Freizeit
gehört dir.**

→ Freizeit

Zeit, die dir gehört

Endlich ist die Schule aus und die Hausaufgaben sind schon fast erledigt. Bald beginnt die Freizeit. Wie es der Begriff schon sagt: Es ist freie Zeit, frei von Arbeit und Verpflichtung. Es ist Zeit, die dir gehört und über die du frei entscheiden kannst. Entspannen, rausgehen, sich bewegen, Freunde treffen, Musik machen, Ideen austüfteln, in der Sonne liegen und träumen, sich sozial oder politisch engagieren, lesen, einen Film im Kino oder auf DVD anschauen, gamen – ob allein oder gemeinsam mit anderen: Die beiden Kantone bieten viele Möglichkeiten, die wir dir auf den folgenden Seiten vorstellen möchten.

Gleiche Chancen für alle

Alle Jugendlichen – mit und ohne Handicap – haben das Recht, in der Freizeit zu tun, was ihnen gut tut und Spass macht. Es gibt viele gemischte Angebote. Wenn du dir unsicher bist oder Fragen hast, geben die Fachstellen Auskunft und Tipps.

» **BL Stiftung Mosaik**, Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung, Hohenrainstr. 12c, 4133 Pratteln, 061 926 89 00, → stiftungmosaik.ch

insieme Baselland, Fischmarkt 13, 4410 Liestal, 061 922 03 14, → insieme-bl.ch

BS Pro Infirmis, Bachlettenstr. 12, 4054 Basel, 061 225 98 60, → proinfirmis.ch

» Neue Freunde finden und unterwegs sein. Bei **Pfadi trotz allem (PTA)** können alle mitmachen. Noch mehr Infos erhältst du im Kantonsbüro oder online unter → pfadi-region-basel.ch/pfadi/pta.

Skifahren? Klettern? Outdoor-Abenteuer? Bei → **blindspot.ch** versetzen sehbehinderte, blinde und sehende Kinder und Jugendliche gemeinsam Berge. Gelebte Integration durch Sport.

Spiel, Spass, Austausch, Weiterbildung für Jugendliche mit geistiger Behinderung
Bildungsclub Region Basel, Bachlettenstr. 12, 4054 Basel, 061 281 08 00, → bildungsclub.ch
insieme Freizeitzentrum Basel, Landskronstr. 32, 4056 Basel, 061 381 03 00, → insieme-basel.ch

BB PLUSPORT Behindertensport Basel, Tulpenweg 7, 4123 Allschwil, 061 481 59 40, → bs-basel.ch

Günstiger geniessen

Mit Freunden essen gehen oder ein Konzert besuchen: Ausgehen kann ganz schön teuer sein. Und auch sonst gibt es viele Ausgaben. Grund genug, sich über Sparmöglichkeiten zu informieren, damit du deine Freizeit geniessen kannst – ohne Ebbe im Portemonnaie. Wir haben eine Auswahl an Angeboten in deiner Region aufgelistet. Fragen kostet nichts: Auch andere Anbieter gewähren oft Vergünstigungen für Jugendliche.

Ein Schlüssel, der viele Türen öffnet

Der colour key ist eine Vergünstigungs- und Freizeitkarte für alle im Alter zwischen 14 und 25 Jahren in Basel und der Region. Er kostet pro Jahr 30 CHF und du profitierst von über 200 Vergünstigungen und über 50 Gratisangeboten. Schwimmen, Konzerte, Kino, Autofahrstunden, verschiedenste Sportarten, Museen, die Stadtbibliothek Basel und vieles mehr zum ausprobieren, neu entdecken oder günstig besuchen. Du erhältst den colour key in der Stadtbibliothek Basel oder direkt im Büro der JuAr Basel. Natürlich kannst du ihn auch online bestellen: → colourkey.ch

» In **Worldshop** finden regelmässig Kurse und Workshops für Kinder und Jugendliche in den Bereichen Theater, Musik, Kunst, Tanz und Sport statt. Sie sind meistens gratis. Auch andere Treffs bieten ein reichhaltiges Programm an. Reinschnuppern lohnt sich: → www.worldshop-basel.ch

Während den Schulferien, insbesondere im Sommer, bieten mehrere Orte und Regionen einen Ferienpass an - immer eine gute Möglichkeit, Neues zu entdecken.

BL Region Liestal-Sissach-Gelterkinden → x-island.ch
Birseck-Leimental → regio-ferienpass.ch
Laufental-Thierstein → ferienpass.ch

BS → basler-ferienpass.ch

Das Geld, das ich monatlich zur Verfügung habe, ist begrenzt. Was kann ich tun?



Eigene Projekte realisieren

Vielleicht spukt schon lange eine gute Idee in deinem Kopf herum. Du hast sie mit deinen Kolleginnen und Kollegen besprochen, und ihr seid euch einig, dass ihr die Idee realisieren möchtet. Hier gibt es Tipps, wie du vorgehen könntest.

Für wen ist dein Projekt? Versuche die Zielgruppe zu definieren. Wie alt ist sie? Sind es Jungen oder Mädchen, die du ansprichst? In deiner Region, im Kanton oder schweizweit?

Mache eine Bestandsaufnahme. Liste auf, was vorhanden ist und wo du noch Material und Unterstützung brauchst. Dazu gehört auch ein erstes Budget. Überlege dir, wo Bewilligungen oder besondere Sicherheitsvorkehrungen nötig sind.

Gemeinsam stark sein. Wo sind eure Stärken im Team? Verteilt erste Aufgaben und regelt die Verantwortung. Was fehlt noch? Sprecht Freunde, Vereine und Firmen an, die euch ergänzen und unterstützen können.



Die Junioexpertsurse machen dich fit. Du erfährst alles Wissenswerte über Projektmanagement, Kommunikation, Finanzen und wie Teams funktionieren. Gleichzeitig kannst du dich mit anderen Jugendlichen vernetzen. → junioexperts.ch

Du hast ein Kulturprojekt? Jetzt einreichen. Finanzielle und inhaltliche Unterstützung gibt es bei → kulturkick.ch.

Für alle U26: Du hast ein tolles Projekt realisiert oder stellst gerade etwas auf die Beine? Beim Jugendprojektwettbewerb Basel-Landschaft gibt es Preise im Gesamtwert von 5'000 Franken: → jugend-projektwettbewerb.ch/bl

Wenn du einen Plan, aber kein Geld zum Starten hast: Der MY Project Fund vergibt unbürokratisch Startkapital bis 1'500 Franken für Projekte von Jugendlichen von 12 bis 26 Jahre: → infoklick.ch/mercator-youth-project-fund

Was muss ich beachten, damit meine Idee nicht ein Traum bleibt?

Wanted: Freiraum für Junge

Plant ihr eine grössere Veranstaltung und wisst nicht recht, wo ihr am besten beginnen sollt? Auf → eventtool-zug.ch findest du praktische Checklisten, die dir die Planung erleichtern. → qplus-info.ch bietet zudem Kurse für Jugendliche an, die Events betreuen.

Einen Anlass planen

Oft ist es nicht ganz einfach, einen Raum zu finden. Da hilft, ein Profil zu erstellen, um sich über die Bedürfnisse klarer zu werden. Überlege dir, wie gross das Event sein wird. Passt die Verkehrsanbindung mit Bus und Bahn? Braucht ihr zusätzliche Technik wie z. B. Beleuchtung und Verstärker? Vergiss den Umweltschutz nicht und kläre ab, wo Recycling möglich ist und wie ihr PET-Flaschen entsorgt. Sind die sanitären Anlagen in Ordnung und gibt es genügend Toiletten?

Informiere dich über die Sicherheitsbestimmungen und kläre die Versicherung ab, damit eure Gäste und ihr geschützt seid, wenn irgendetwas schief laufen sollte. Im Idealfall planst du genügend Vorlaufzeit ein. Nimm rechtzeitig Kontakt mit der Stadt oder der Gemeinde auf - vielerorts braucht man für Veranstaltungen eine Bewilligung. Halte wichtige Vereinbarungen schriftlich fest, weil es so weniger Missverständnisse gibt.



Alkohol? Natürlich gelten auch für junge Organisatorinnen und Organisatoren eines Events mit Getränkeausschank die Gesetze des Jugendschutzes. Alle Infos findest du unter: → www.eav.admin.ch/dokumentation/00445/00662/index.html?lang=de



Jugendarbeit und Treffs

Die Jugendtreffs bieten nicht nur Raum, sondern ein vielfältiges Angebot und professionelle Beratung. Die Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter, die diese Treffs betreuen, wissen über vieles Bescheid und können dich jederzeit unterstützen. Du kannst dich an sie wenden – sie stehen unter Schweigepflicht, erzählen also nicht weiter, was du ihnen anvertraust.

Jugendarbeit findet übrigens nicht nur in den Jugendtreffs statt. Viele Jugendarbeitende sind im öffentlichen Raum unterwegs. Sie suchen die Orte auf, an denen sich Jugendliche aufhalten. Sie vermitteln, wenn es im öffentlichen Raum beispielsweise Konflikte mit Anwohnerinnen oder Anwohnern gibt. Und auch für dich sind sie da, wenn du Hilfe brauchst und offene Fragen hast.

BL Jugendtreffs

Aesch: Jugendhaus phönix,
Landskronstr. 43, 061 753 13 80,

phoenix@aes.ch, → phoen-x.net

Allschwil: JugendfreizeitHaus Allschwil,
Hegenheimermattweg 76,
061 486 27 10, → freizeitHaus-allschwil.ch

Arlenheim: Jugendhaus Arlesheim,
Birsekstr. 2, 061 701 34 44,
→ jugendhaus.arlesheim.ch

Binningen: Jugendhaus Binningen,
Galaxy, In den Schutzmatten 10,
061 422 04 55, info@jugi4102.ch,
→ jugi4102.ch

Birsfelden: Jugendtreffpunkt Lavater,
Schulstr. 27, 061 319 05 55, info@
lava@juarbasel.ch, → jugi-lava.ch

Bubendorf: Offene Jugendarbeit (OJA),
Langgarbenstr. 12, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/bubendorf

Dornach: Jugendhaus Dornach,
Werbhollenstr. 56, 061 701 60 53,
→ jugendarbeit-dornach.ch

Gelterkinden: Offene Jugendarbeit
und Jugendcafé, Hofmattweg 2,
061 921 94 71, kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/gelterkinden

Kaiseraugst: Jugendhaus Kaiseraugst,
Giebenacherstr. 50, 061 815 93 28,
→ www.gesellschaft-kaiseraugst.ch

Laufen Region:
Jugendzentrum Region Laufen,
Delsbergerstr. 62, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/laufen

Lausen: Offene Jugendarbeit (OJA),
Mobile Angebote und Projekte,
061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/lausen

Liestal: Jugendzentrum Liestal,
Seestr. 4, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/liestal

Lupsingen: Jugendraum Lupsingen,
Liestalerstr. 36a, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/lupsingen

Münchenstein: Jugend- und Kulturhaus
Tramstation, Tramstr. 29, 061 411 00 52,
jugendhaus@muenchenstein.ch,
→ tramstation.ch

MuttENZ: Jugend- und Kulturhaus
Fabrik, Schulstr. 11, 061 461 34 41,
jugendhaus@muttENZ.bl.ch

MuttENZ: Jugendtreff Rainbow,
Reformierte Kirchgemeinde,
Feldrebenweg 12 (Keller des Kirch-
gemeindehauses), 061 461 14 35,
→ refmuttENZ.ch

Oberwil: JuGi Oberwil, Weiherweg 7,
061 401 38 00, jugi@jugi-oberwil.ch,
→ jugi-oberwil.ch

Oberwil: Jugi-Duubeschlag,
Reformierte Kirchgemeinde,
Hauptstr. 47, 061 401 13 09,
simona.anders@ref-kirche-ote.ch

Pratteln: Jugendtreffpunkt Pratteln,
Gottesackerstr. 28, 061 821 95 44,
jugendtreffpunkt@pratteln.bl.ch

Pratteln: Jugendtreff come in
Jakobsstr. 1, 061 823 94 85

Reinach: Jugendhaus Palais noir,
Bruggstr. 95, 061 713 16 66,
team@palaisnoir.ch, → palaisnoir.ch

Reinach: Jugendcafé Paradiso,
Reformierte Kirche Reinach,
Bruderholzstr. 39, 061 711 43 84,
→ paradiso-reinach.jimdo.ch

Sissach Region: Offene Jugendarbeit
Region Sissach und Club Underground,
Zunzgerstr. 58, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/sissach

Therwil: Jugendhaus Therwil,
Benkenstr. 14, 061 725 44 73,
jugendarbeit@therwil.bl.ch,
→ jugendarbeit-therwil.bl.ch

Mobile Jugendarbeit

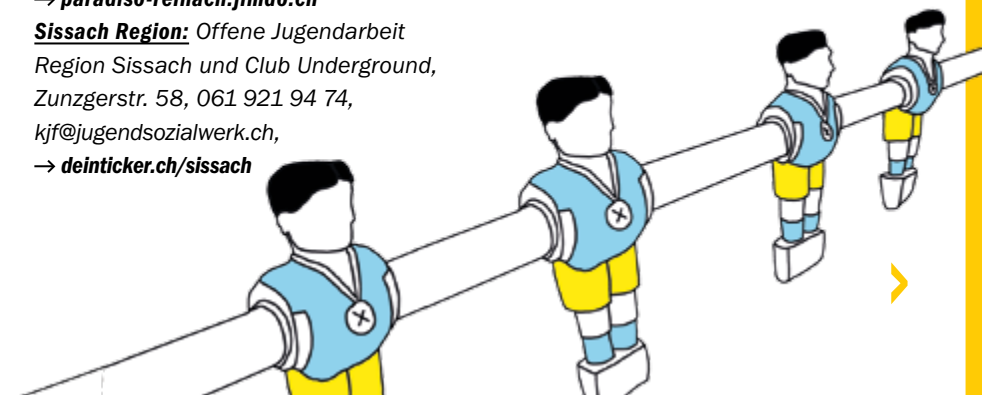
Jugendmobil BL, Postfach 230,
Poststr. 2, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ kjf.ch

Streetwork Laufen,
Delsbergerstr. 62, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/laufen

Streetwork Region Liestal, Poststr. 2,
Postfach 230, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/liestal

Streetwork Region Sissach,
Zunzgerstr. 58, 061 921 94 74,
kjf@jugendsozialwerk.ch,
→ deinticker.ch/sissach

Mobile Sommeraktion Allschwil,
JugendfreizeitHaus Allschwil, jeweils
von Mai bis ca. Oktober bei Wunsch
und Bedarf unterwegs mit dem
«Pärkli-Wäspi», 061 486 27 10,
freizeitHaus@allschwil.bl.ch
Mobile Jugendarbeit Pratteln,
079 126 02 00, mja@pratteln.bl.ch



BS Jugendtreffs

Bachgraben (4055), Bachgrabenpromenade, 061 382 04 64,

bachgraben@juarbasel.ch,

→ bachgraben-juarbasel.ch

Dalbeloch (4052), Weidengasse 53, 061 311 93 13, info@jugidalbeloch.ch,

→ jugidalbeloch.ch

Dreirosen (4057),

Unterer Rheinweg 168, 061 631 08 98, jugendzentrum@dreirosen.ch,

→ dreirosen.ch

e9 (4051), jugend & kultur, Eulerstr. 9, 061 271 10 21, info@e-9.ch, → e-9.ch

Eglisee (4058), Egliseestr. 90, 061 681 02 37, eglisee@juarbasel.ch,

→ eglisee.ch

Freizeitzentrum Landauer (4125),

Blutrainweg 12, 061 601 93 43,

freizeit.land@riehen.ch, → landauer.ch

GO-IN (4125), Baselstr. 53,

061 643 90 65, go-in@offenetuer.ch

→ offenetuer.ch/go-in

Mädona, Treff für Mädchen und junge

Frauen (4058), Untere Rebgasse 27,

061 683 37 60, maedona@juarbasel.ch,

→ maedona.ch

Neubad (4054), Brennerstr. 9,

061 281 00 60, neubad@juarbasel.ch,

→ neubad-juarbasel.ch

Purplepark (4053),

Meret Oppenheim-Str. 80,

061 361 39 79,

purplepark@juarbasel.ch,

→ purplepark.ch

St. Johann /Badhüsli (4056),

Elsässerstr. 2, 061 322 49 98,

badhuesli@juarbasel.ch,

→ badhues.li

Jugendtreffs der Kirchen

ev.-reformiert

Andreashaus (4125),

Keltenweg 41, 078 687 42 38

Stephanus (4054), Jugendkeller,

Furkastr. 12, 061 205 32 94

röm.-katholisch

Underground (4125), Pfarrei

St. Franziskus, Äussere Baselstr. 170,

061 641 52 22

Mobile Jugendarbeit

Mobile Jugendarbeit Basel (4057),

Oetlingerstr. 173, 061 683 01 65,

info@mjabasel.ch, → mjabasel.ch

Mobile Jugendarbeit Basel/Riehen (4125),

Postadresse: Wettsteinstr. 1,

Besuchsadresse: Baselstr. 30,

061 641 04 77, riehen@mjabasel.ch,

→ mjabasel.ch

Schwarzer Peter, Verein für

Gassenarbeit (4056), aufsuchende

Sozialarbeit mit Beratung (Englisch,

Französisch, Spanisch),

Elsässerstr. 22, 061 383 84 84,

team@schwarzerpeter.ch,

→ schwarzerpeter.ch

BB Fachstellen

askja, Fachstelle für kirchliche Jugendarbeit der katholischen Kirche Baselland, → kja-baselland.ch

ecco!, Fachstelle der Römisch-katholischen Kirche Basel-Stadt für Kinder- und Jugendarbeit,

→ www.f80.ch/ecco.php

FaJu, Fachstelle für Jugendarbeit, Reformierte Kirche Baselland,

→ www.faju.ch

Katholische Jugendarbeit

beider Basel, → kja-basel.ch

Koje, Koordinationsstelle

der Evangelisch-reformierten

Kirche, → www.f80.ch/koje.php

Kompetenzzentrum Kind, Jugend,

Familie, Poststr. 2, Postfach 230,

4410 Liestal, 061 921 94 74,

kjf@jugendsozialwerk.ch, → kjf.ch

OKJA-BL, Verein Offene Kinder- und Jugendarbeit Baselland & Region,

→ okja-bl.ch

Du bist Musikerin oder Musiker und suchst einen Bandraum? Mehr Infos und Unterstützung findest du hier:

→ sommcasino.ch

→ 105.ch

→ rfv.ch

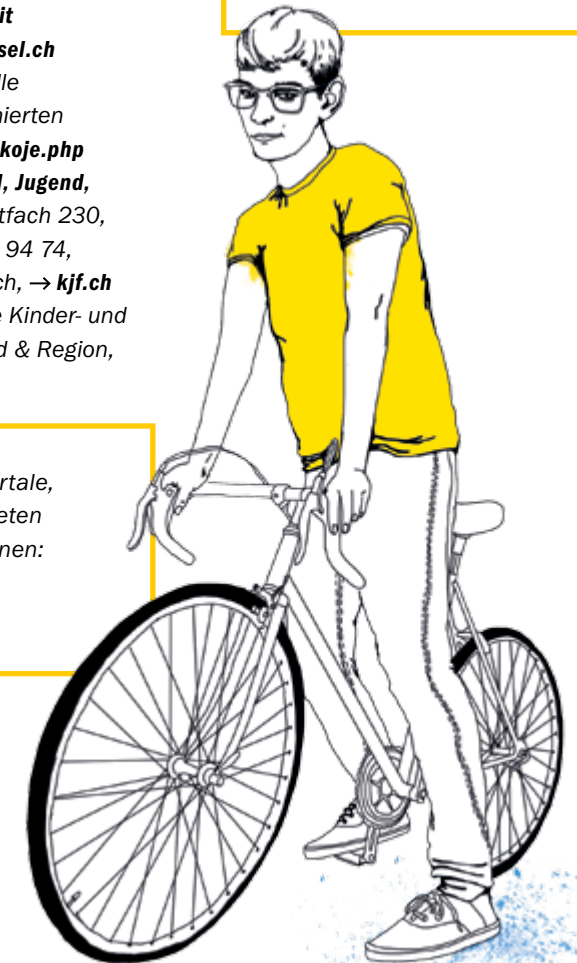
→ proberaum-basel.ch

→ www.neubad-juarbasel.ch/proberaum

Zwei praktische Portale, die Räume zum Mieten z. B. für Partys nennen:

→ raumsuche.ch

→ raumfinder.ch



Move your life

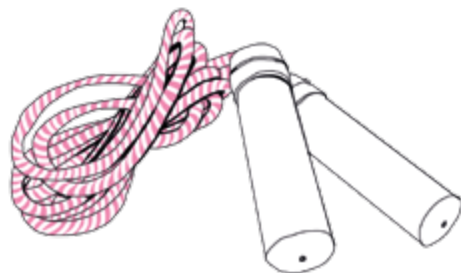
Bewegung stärkt den Körper genauso wie die Seele. Der Kreislauf kommt in Schwung, das Herz und die Organe werden gut durchblutet, die Muskeln aufgebaut. Gerade wenn man den ganzen Tag in der Schule oder im Job viel sitzt, von Prüfungen gestresst oder sonst bedrückt und angespannt ist, spürt man beim Auspowern, wie der innere Druck weicht, der Kopf nach und nach frei wird und sich die Stimmung hebt. Hast du gewusst, dass der Körper bei intensiver Bewegung sogenannte Endorphine ausschüttet? Diese Glückshormone sind verantwortlich für diesen Wohlfühleffekt. Sport ermöglicht aber auch, den eigenen Körper noch besser kennenzulernen und seine Grenzen auszuloten. Das macht stark – auch im Kopf: Du wirst dir immer mehr bewusst, was du dir zutrauen kannst. Das verleiht Selbstsicherheit.

Welcher Bewegungstyp bist du?

Vielleicht weisst du längst, was dir gut tut und Spass macht. Oder bist du noch auf der Suche, experimentierst oft und lernst gerne neue Seiten an dir kennen? Auf → feel-ok.ch kannst du in der Rubrik «Bewegung & Sport» mit einem Test herausfinden, zu welchem Bewegungsverhalten du neigst. Dort sowie auf der Seite → www.mixyourlife.ch findest du zudem den Sportarten-Kompass, der mit J+S (Jugend + Sport) entwickelt wurde und für Orientierung im Fitnessdschungel sorgt.

Den passenden Verein finden

Ob American Football, Skaten, Tanz, Tennis, Volleyball oder Yoga: Einen guten Überblick über das ganze Vereinsangebot, Sportanlagen aller Art und Unterstützungsmöglichkeiten für Sportinteressierte gibt das Sportamt Basel-Land auf → baselland.ch/sportamt. Für Basel-Stadt findest du Informationen des Sportamts unter → www.sport.bs.ch. Auskunft gibt auch der Verein Sport Basel: → sportbasel.ch.



**Mehr Fitness.
Das wäre super.**

Zeit für Sport

Ab auf die Räder? Skater werden über → skaten-basel.ch von der mobilen Jugendarbeit Basel umfassend über die Plätze und Anlagen rund um Basel informiert.

Bikerinnen und Biker mit BMX- und MTB-Rädern finden viele Herausforderungen im Raum Basel. → bikefreaks.ch bietet mit einer praktischen Karte zum Anklicken und aktuellen News einen guten Überblick – auch über die Kantonsgrenzen hinaus.

Nachtschwärmerinnen und Nachtschwärmern kommt **Midnight Sports** entgegen. An den Wochenenden werden spätabends die Turnhallen geöffnet: Mit Basketball und anderen Sportarten geht die Post ab. Auch in der Region bietet Midnight Projekte Schweiz entsprechende Angebote. Was, wann, wo stattfindet, erfährst du auf → ideesportworknet.ch.

Aus Frankreich kam vor einigen Jahren **Parkour** zu uns. Die spektakuläre Sportart fasziniert und kann fast überall praktiziert werden. Ob Stadt, Quartier, leerstehendes Fabrikareal oder Park: Die Traceure, wie die Sportlerinnen und Sportler genannt werden, finden sich immer zurecht. Mit athletischem Geschick und möglichst elegant suchen sie den schnellsten und effizientesten Weg vom Start zum selbst gewählten Ziel und überwinden alle Hindernisse im öffentlichen Raum. Parkour stellt hohe Anforderungen an Kraft, Fitness, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Wenn du Lust hast, Parkour auszutesten, dann kannst du auch an Trainings teilnehmen. Alle Termine dazu unter → parkourone.com/regionen/schweiz.

Du möchtest Fussball spielen und bist auf der Warteliste deines Vereins oder möchtest vorerst noch in keinen Fussballclub? Dann gründe ein Team und mach bei **bunt kickt gut/Laureus Street Soccer** in Basel mit. Organisiert wird die Strassenfussball-Liga für Jungen und Mädchen von der mobilen Jugendarbeit Basel: → mjabasel.ch.

Streetdance mit **roundabout moving girls** ist ein Angebot für junge Frauen zwischen 12 und 20 Jahren. Regelmässig trifft man sich zum Training. Neben Warm-up, dem Einstudieren von Choreografien und Cool-down gehört auch ein gemütlicher Teil mit Plaudern und Snacks dazu. Neugierig? → roundabout-network.org gibt mehr Infos und einen Überblick über alle Termine.

Mehr Freu(n)de

Als Flow bezeichnen Psychologen den Zustand, in dem ein Mensch ganz eins ist mit dem, was er tut. Ideal, wenn das Hobby Flow-Erlebnisse bringt, sich leicht anfühlt, glücklich und entspannt macht. Und noch schöner ist es, wenn man diese Augenblicke mit Gleichgesinnten teilt, gemeinsam lacht und am selben Strang zieht. Wofür schlägt dein Herz?

Engagement in einem Jugendverband

Spass, Action, Natur pur und viel Gemeinschaft – all das ist in einem Jugendverband möglich. Wenn du Lust hast, Verantwortung zu übernehmen, kannst du schrittweise in eine Leitungsaufgabe hineinwachsen. Die Erfahrung zeigt: Gemeinsame Erlebnisse in Lagern schweissen meist zusammen. Oft entstehen so Freundschaften für's Leben.

»» **BB Pfadi Region Basel.** Sekretariat, Kantonalverband Pfadi Region Basel, Postfach, 4002 Basel, sekretariat@pfadi-region-basel.ch → pfadi-region-basel.ch
Jungwacht & Blauring BS/BL, Regionalstelle, Feierabendstr. 80, 4051 Basel, 061 271 42 53, regionalstelle@jublabasel.ch, → jublabasel.ch,

CVJM/CVJF Regionalverband Basel, Regionalsekretariat, Socinstr. 15, 4051 Basel, 061 264 85 00, info@cevibasel.ch, → www.cevibasel.ch,
BESJ, Bund evangelischer Schweizer Jungscharen, → besj.ch

»» Leitest du Lager, engagierst dich ehrenamtlich bei Jugendaktivitäten und besuchst z. B. die J+S-Weiterbildungskurse? Dann stehen die Chancen gut, dass du Anrecht auf fünf Tage Jugendurlaub pro Jahr dafür hast. Informiere dich auf → sajv.ch/de/politik/schwerpunktthemen/freiwilligenarbeit/jugendurlaub

Ein Tipp für Technikfans und Kreative: Bei J+T begleitest du junge Tüftlerinnen und Tüftler und entwickelst passende Workshops für sie. → jugendundtuefteln.ch

»» Ideen für Musikbegeisterte aller Stilrichtungen: → cvbb.ch → helvetiarockt.ch → jkf.ch → jugendsymphonieorchester.ch → kmb.ch → rfv.ch

Damit die Welt noch lebenswerter wird

Du interessierst dich für gesellschaftspolitische Themen und möchtest etwas bewegen? Viele schweizerische und internationale Non-Profit-Organisationen haben Jugendabteilungen, in denen du ehrenamtlich tätig sein kannst.

»» **BB** Du magst kleine Kinder und würdest dich gerne als Babysitter engagieren. Aktuelle Kurse siehst du unter → redcross-edu.ch/de/angebote/kurse-und-bildung/babysitting. Aktuelle News für Jugendliche siehe: → redcross.ch/jugend

youngCaritas: Im Jugendclub der Caritas kannst du SolidaritärerIn werden und aktiv sein. → youngcaritas.ch

Noch mehr Möglichkeiten: Wenn dir die Sorge für die Umwelt und Natur wichtig ist, findest du ab Seite 91 die entsprechenden Adressen. Blättere auf Seite 45, um dich politisch zu engagieren und mitzureden.

Für Menschenrechte engagiert sich international → youth.amnesty.ch/de

Die Bühne ist deine Welt

Du möchtest dich als SchauspielerIn oder SchauspielerIn ausprobieren? Mach mit bei → jungstheaterbasel.ch oder in einem lokalen Theaterverein. Ebenfalls auf der Bühne stehst du als SlammerIn oder Slammer. Auf → poetryslam.ch findest du alle Termine der Schweizer Szene. Es gibt z. B. auch regelmässig Anlässe für U20.



Für Wortakrobaten

Vielleicht schreibst du Tagebuch und hast die Erfahrung gemacht, dass du Dinge plötzlich viel klarer siehst, wenn du Worte dafür findest. Wenn du Lust hast, kreativ eigene Geschichten zu publizieren und in der Community mit anderen Schreibbegeisterten zu diskutieren, dann bist du auf → **schreibdichfrei.net** richtig. Oder interessiert dich Journalismus? Schnuppere bei der Redaktion der Online-Magazine → **tink.ch** und → **tize.ch**.

Bibliotheken sind Begegnungsorte

In der Region Basel gibt es tolle Bibliotheken, die darauf warten, von dir entdeckt zu werden. Bücher, Magazine, DVDs, E-Books - längst sind Bibliotheken in allen Medien zu Hause und daher oft auch beliebte Treffpunkte geworden. Toll ist z.B. der Jugendraum in der neu renovierten Bibliothek Schmiedenhof mitten in Basel. Hast du gewusst, dass es in einigen Bibliotheken auch Jugendarbeit und Programm gibt? Die JuAr ist z.B. neben der Stadtbibliothek auch in den Bibliotheken Bläsi, Breite und Gundeldingen zu bestimmten Zeiten vor Ort.

» **BL Kantonsbibliothek Baselland**,
Emma Herwegh-Platz 4, 4410 Liestal,
061 552 50 80, → **www.kbbl.ch**
Die Adressen aller Gemeindebibliotheken in Kanton Basel-Land findest du hier: → **www.bibliothekenbl.ch**

» **BS GGG Stadtbibliothek Basel**, Bibliothek Zentrum, Im Schmiedenhof 10, 4001 Basel, 061 264 11 11
Weitere Bibliotheken in der Stadt unter → **stadtbibliothekbasel.ch**
JuKiBu, Interkulturelle Bibliothek für Kinder und Jugendliche, Elsässerstr. 7, 4056 Basel, 061 322 63 19, info@jukibu.ch, → **jukibu.ch**
Universitätsbibliothek Basel, Schönbeinstr. 18-20, 4056 Basel, 061 267 31 00, info-ub@unibas.ch, → **ub.unibas.ch**



Wo kann ich meine Begeisterung für Sprache einbringen?



**Die eigene
Lebenswelt ist
ein Teil unserer
Gesellschaft.
Wie möchtest
du sie
gestalten?**

→ Lebenswelt



Gehört werden

Wie könnte das neue Quartier aussehen? Ist die geplante Unterführung kindgerecht? Viele Gemeinden befragen nicht nur die Erwachsenen, sondern auch die jungen Mitbürgerinnen und Mitbürger über Bauvorhaben im öffentlichen Raum. Mitwirkungstage, an denen Jung und Alt gemeinsam diskutieren, Ideen entwickeln und umsetzen, gibt es inzwischen vielerorts. Auch die UN-Kinderrechtskonvention, die die Schweiz 1997 unterzeichnet hat, sieht die aktive Beteiligung von Kindern und Jugendlichen an politischen und gesellschaftlichen Prozessen als wichtiges Ziel. Die Partizipation der jungen Generation bedeutet für Erwachsene, Macht abzugeben. Das fällt nicht immer leicht. Daher ist es wichtig, miteinander zu reden.

Partizipation im Alltag

Gehört zu werden, kann stark und Lust auf mehr machen. Viele Jugendliche engagieren sich in kommunalen oder regionalen Jugendparlamenten. Ihre Anliegen auf nationaler Ebene vertritt der Dachverband Schweizer Jugendparlamente (→ **dsj.ch**). Auch die Jugendsession ist ein wichtiger Bestandteil der Schweizer Jugendpolitik. An ihr können 200 Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren teilnehmen, die entweder in der Schweiz wohnen oder die Schweizer Staatsbürgerschaft besitzen. Die Jugendsession steht unter der Trägerschaft der SAJV (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Jugendverbände). Bist du neugierig geworden und möchtest du einen Tag lang im Bundeshaus politisieren? Alles Wissenswerte erfährst du auf → **jugendsession.ch**.

Direkte Demokratie heisst Mitreden

Der Begriff Demokratie stammt aus der griechischen Antike. Er setzt sich aus den Wörtern demos (Volk) und kratía (Macht) zusammen und drückt sehr schön aus, dass das Volk die Macht besitzt, sich aktiv zu beteiligen. Die Schweiz ist eine direkte Demokratie. Die Stimmberechtigten können nicht nur über Wahlen und Volksabstimmungen zu ganz konkreten Sachfragen Stellung beziehen, sondern auch durch eine Volksinitiative oder ein Referendum eine Kursänderung herbeiführen. Da ist nicht nur Mitreden, sondern auch Miteinanderreden gefragt, damit Mehrheiten entstehen können.

Ist es fair, wenn vor allem Erwachsene über unsere Zukunft entscheiden?



Mit dem Abstimmungsbüchlein mehr verstehen

Nicht immer ist es einfach, auf Anhieb Abstimmungsvorlagen zu begreifen. Deshalb sorgt → **easyyote.ch** für Durchblick. Junge Leute bereiten für andere junge Leute gut verständlich und politisch neutral alle Inhalte auf. Zudem gibt es einen Vote-Wecker auf der Site, damit du keine Abstimmung mehr verschläfst, wenn du bereits wahlberechtigt bist.



Auf einem virtuellen Rundgang durch das Bundeshaus kannst du auf → **parlament.ch** online die Mitglieder und die Arbeit der Bundesversammlung kennenlernen. Wenn du es ganz genau wissen möchtest, findest du dort auch den Text unserer Bundesverfassung. Und in einem praktischen Parlamentswörterbuch kannst du politische Fachbegriffe von A bis Z nachschlagen.

Speziell an Jugendliche richtet sich zudem → **juniorparl.ch** - du hast also die Wahl.

Diskutieren, sich eine eigene Meinung bilden, mitbestimmen: → **politnetz.ch** ist eine unabhängige Plattform, die demokratische Kultur fördert. Das möchte auch das 2015 neu lancierte und vom Bundesrat unterstützte Projekt → **campusdemokratie.ch** online und in Echtzeit tun.

Jugend Mit Wirkung ist ein Projekt, in dem Jugendliche und Erwachsene gemeinsam in ihrer Gemeinde Veränderung anstossen – auch in Basel: → **jugendmitwirkung.ch**

Die politischen Parteien in der Schweiz mit vielen weiterführenden Links sind auf → **de.wikipedia.org/wiki/politische_Parteien_in_der_Schweiz** aufgelistet. Einige Parteien haben auch Jungparteien, in denen sich ihre Jungpolitiker und Jungpolitikerinnen organisieren. Am besten, du fragst direkt an, wenn du Interesse hast.



BL Jugendrat BL

Bildungs-, Kultur- und Sportdirektion,
Rheinstr. 31, 4410 Liestal,
info@jugendratbl.ch, → **jugendratbl.ch**

Landrat BL

Landeskanzlei,
Rathausstr. 2, 4410 Liestal
→ **baselland.ch/Landrat-Parlament**.
273441.0.html

BS der junge rat BS

Erziehungsdepartement Basel-Stadt,
Abteilung Jugend- und Familienförderung,
Leimenstr. 1, 4001 Basel
info@junger-rat.ch, → **junger-rat.ch**

Grosser Rat BS

Rathaus, Marktplatz 9, 4001 Basel
→ **www.grosserrat.bs.ch**



Viele Kulturen – ein Land

Die Schweiz ist geprägt durch ihre Mehrsprachigkeit. Schon allein weil die vier Landesprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Rätoromanisch zu unserer Identität gehören, ist Vielfalt Teil unserer Kultur. Längst hört man auch an den Schulen noch mehr Sprachen. Jugendliche mit Migrationshintergrund wechseln oft zwischen ihrer Muttersprache und der Sprache des Landes, in dem sie leben.

Miteinander auf Augenhöhe

Es gibt viele Gründe, sein Land für eine gewisse Zeit oder für immer zu verlassen. Nicht alle reisen freiwillig. Viele Menschen leben und arbeiten aus wirtschaftlichen Gründen in der Schweiz. Im Fernsehen und in den Tageszeitungen erfährst du zudem von Flüchtlingen, die ihre Heimat verlassen, weil Krieg herrscht oder weil sie politisch verfolgt werden. Jede Familie hat ihre persönliche Geschichte. Um sie verstehen zu können, hilft es, aufmerksam zuzuhören und voneinander zu lernen.

Ein Online-Spiel, das das UN-Flüchtlingskommissariat entwickelt hat, hilft, Vorurteile ab- und Einfühlungsvermögen für Menschen, die auf der Flucht sind, aufzubauen: → lastexitflucht.org

Willkommen in der Region Basel

Bist du mit deiner Familie neu zugezogen? Oft sind mit einem neuen Zuhause viele Fragen verbunden. Darauf reagieren die Kantone mit vielen, mehrsprachigen Angeboten. Einen guten ersten Überblick bietet die sogenannte Integrationsdatenbank. Unter → integration-bsbl.ch wirst du fündig, wenn du z.B. einen Deutschkurs oder Weiterbildungsmöglichkeiten suchst oder allgemeine Fragen zu den Beratungsangeboten in den Kantonen hast.



Hast du den Eindruck, dass du nicht respektiert wirst und Diskriminierung ausgesetzt bist? **STOPP Rassismus** unterstützt dich kostenlos online oder im direkten Gespräch. Beratungsgespräche sind in Pratteln und Basel möglich: 061 821 44 55, info@stopprassimus.ch, → stopprassimus.ch



BL Anlaufstelle Baselland, Beratung Asyl und Migration
Oberfeldstr. 11a, 4133 Pratteln,
061 821 44 77, info@anlaufstelle.bl.ch,
→ anlaufstellebl.ch

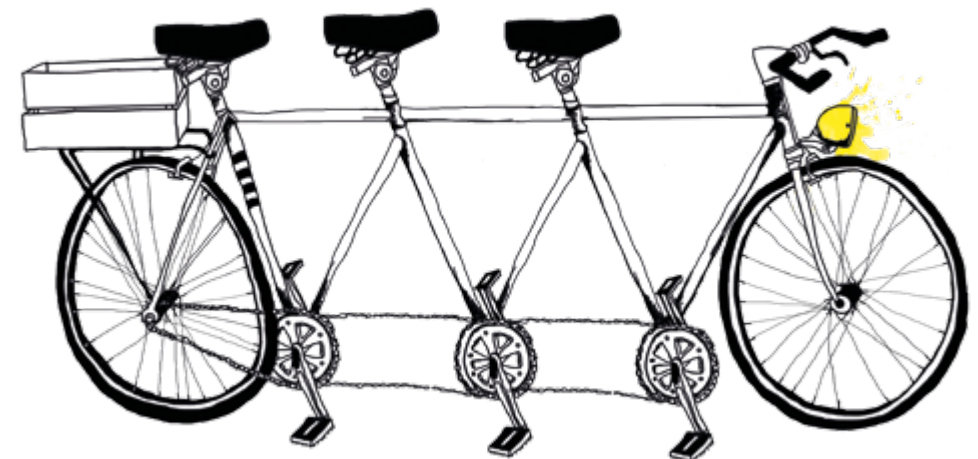
Ausländerdienst BL (ald)
Bahnhofstr. 16, 4133 Pratteln,
061 827 99 00,
info@auslaenderdienstbl.ch,
→ auslaenderdienstbl.ch

Einbürgerungen
Sicherheitsdirektion, Allee 6,
4410 Liestal, 061 552 57 15

BS Bürgergemeinde der Stadt Basel
Stadthausgasse 13, 4001 Basel,
061 269 96 10,
→ buergergemeindebasel.ch

Justiz- und Sicherheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Bevölkerungsdienste und Migration
Spiegelgasse 6–12, 4001 Basel,
061 267 70 70,
→ www.bdm.bs.ch

Wie gelingt
Integration?





Sinn suchen

Vielleicht gehst du selbst regelmässig in eine Kirche, Moschee oder Synagoge. Oder du kannst dir kein Jahr ohne die vertrauten Rituale an Ostern und Weihnachten vorstellen und beobachtest interessiert, wie andere Religionen ihre Feste begehen, auch wenn du selbst keinen Gottesdienst besuchst. Du erinnerst dich, wie du als Kind vor dem Einschlafen mit den Eltern ein Abendgebet gesprochen hast. Und vielleicht ist es deine persönliche Entscheidung und Freiheit, heute keiner Religion anzugehören.

Warum Menschen glauben

Forscher fanden heraus, dass Menschen seit jeher religiöse Strukturen bilden, sich einer höheren Macht anvertrauen. Der Grund könnte sein, dass der Glaube Trost schenken kann in der grundlegenden Erfahrung, dass das Leben nicht ewig dauert. Und viele erleichtert es, nicht alles aus eigener Kraft schaffen zu müssen, sondern sich als Puzzleteil eines grösseren Ganzen zu begreifen.

Religion ist immer eng mit der Gesellschaft verbunden, die sie ausübt. Der Glaube kann daher die Ursache für Konflikte sein, wenn sich Menschen unterschiedlicher Überzeugung streiten. Oder er wirkt stabilisierend, formuliert ethische Regeln und beantwortet die grossen Fragen des Lebens: Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist gut und was böse?

Es gilt Glaubensfreiheit

Der Artikel 15 der Bundesverfassung gewährleistet die Glaubens- und Gewissensfreiheit. Mit 16 Jahren bist du religiös mündig und kannst selbst bestimmen, ob du einem Glauben angehören möchtest oder nicht. In der Zeit davor hängt die Zugehörigkeit von der Entscheidung deiner Eltern ab – Kinder und Jugendliche machen so ihre ersten Erfahrungen.

Gibt es richtiges Handeln?



Du hast Fragen oder bist du daran, einen Vortrag für die Schule vorzubereiten? Weiterlesen und online Fragen stellen kannst du auf → info-rel.ch.

Eine Sekte erkennen

Es gibt unzählige weltanschauliche und religiöse Gruppierungen. Manchmal ist es nicht ganz einfach, sich zurechtzufinden. Bestimmt hast du schon den Begriff Sekte gehört oder gelesen. Die Religionsgeschichte verwendet den Begriff wertfrei. Umgangssprachlich wird der Begriff Sekte jedoch oft abwertend verwendet, wenn vom Verhalten einer Gruppe die Rede ist, wenn sie ihre Mitglieder z. B. kontrolliert, mit einem absoluten Heilsversprechen auftritt oder finanzielle Leistungen beansprucht. Du bist dir nicht sicher, was du von einer Gruppe halten sollst? Fachleute empfehlen, sich zu informieren und individuell beraten zu lassen. Es gibt Angebote der Landeskirchen und überkonfessionelle Beratungsstellen.



BL askja bl, Römisch-katholische Arbeitsstelle kirchliche Jugendarbeit Baselland, 061 922 22 34, askja@kja-baselland.ch, → kja-baselland.ch
Christkatholisches Pfarramt, 061 821 92 88, denise.wyss@christkatholisch.ch, → christkatholisch.ch
JuSeSo, Jugendseelsorge Dekanat Liestal (Oberes Baselbiet), 061 922 22 34, juseso@kja-baselland.ch, → kja-baselland.ch
Reformierte Kirche BL, Fachstelle für Jugendarbeit, 061 921 40 33, info@faju.ch, → faju.ch

Christkatholische Kirche Basel-Stadt, 061 322 43 57, karin.schaub@ckk-bs.ch, → ckm-bs.ch
eccol, Fachstelle für Kinder- und Jugendarbeit der römisch-katholischen Kirche, 061 271 75 30, ecco@rkk-bs.ch, → kja-basel.ch
Jugendzentrum der israelitischen Gemeinde Basel, 061 272 29 20, → igb.ch/jugend.html
KOJE, Koordinationsstelle für Jugendarbeit der evangelisch-reformierten Kirche BS, 061 681 14 52, → erk-bs.ch/koje

BS Basler Muslim Kommission, BMK Jugendplattform, info@bmk-online.ch, → bmk-online.ch

BB Evangelische Informationsstelle Kirche-Sekten-Religionen, 055 260 30 80, erreichbar MO-FR, 8-12 Uhr, info@relinfo.ch, → relinfo.ch
infoSakta, Fachstelle für Sektenfragen, 044 454 80 80, erreichbar MO, 17-19 Uhr, DO, 9-12 Uhr, info@infosekta.ch, → infosekta.ch



Nicht wegschauen – Farbe bekennen

Vielleicht kennst du das Gefühl. Du erinnerst dich an eine Situation, in der jemandem Unrecht geschah. Du warst zwar nicht direkt beteiligt. Aber du hast schon mitgekriegt, was passierte, und hast weggeschaut. Danach hast du gegrübelt, weil du dir plötzlich nicht mehr sicher warst, ob das richtig war. «Lève-toi, steh auf», rappt Stress in dem Song, den er mit der GRA Stiftung gegen Rassismus und Antisemitismus realisiert hat. In dem Video sind viele Jugendliche seiner Aufforderung gefolgt und haben ein Zeichen gesetzt, indem sie aufgestanden sind: → <http://gra-youandme.ch>

Genau hinschauen, Anteil nehmen und Partei ergreifen fällt oft schwer. Es braucht Mut, in einer kritischen Situation auf seine innere Stimme zu hören und Nein zu sagen, wenn etwas nicht okay ist. Aber es ist auch ein gutes Gefühl, sich selbst und seiner Meinung treu zu bleiben. Und oft geschieht in solchen Augenblicken Unerwartetes: Plötzlich trauen sich auch andere, etwas zu sagen. Zivilcourage kann nämlich ansteckend sein.

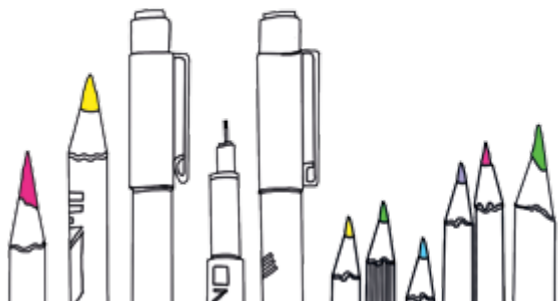
Was versteht man unter Zivilcourage?

Zivilcourage ist eine individuelle Handlung. Wer mit Zivilcourage handelt, überwindet seine eigene Angst und bekennt Farbe. Er bleibt seinen Werten treu, steht zu seiner Meinung und mischt sich ein, auch wenn ihm persönliche Nachteile entstehen könnten. Er wartet nicht ab, bis andere den ersten Schritt tun, wenn es darum geht, in einer Situation Solidarität zu zeigen, in der Unrecht geschieht.



Keine Hetze online! Das Internet wird leider oft genutzt, um anonym zu beleidigen. Das muss nicht so sein, weil wir alle Teil des Netzes sind. Von Jugendlichen für Jugendliche ist die europäische Kampagne No Hate Speech. Keine Hassreden im Internet, ist ihre Botschaft. → sajv.ch/de/projekte/no-hate-speech

Auch die offizielle Schweiz bekennt Farbe: Die Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (EKR) zeigt die Vielfalt unseres Landes auf → bunte-schweiz.ch.





**Um sich rundum
wohlzufühlen,
ist der Körper
genauso wichtig
wie der Kopf.
Auch das Umfeld
muss stimmen.
Hier gibt es
wichtige Tipps.**

→ Wohlfühlen & Gesundheit



Ein gutes Körpergefühl

Vielleicht geht es dir so wie vielen: Du bist zwar gut drauf und fühlst dich meistens wohl. Jedoch hast du Phasen, in denen es dir nicht leicht fällt, dich ganz so unbeschwert zu mögen, wie du bist. Es fällt dir dann schwer, das zu erkennen, was dich besonders macht.

Sich um sich selbst zu kümmern und darauf zu achten, wann man sich wohlfühlt, tut aber gut. Du kannst viel über dich und deine Bedürfnisse erfahren, wenn du auf deinen Körper und dein Inneres hörst. Der Körper hat ganz feine Antennen und reagiert auf Dinge, die nicht in Ordnung sind, oft noch bevor es dir selbst bewusst ist. Er signalisiert beispielsweise mit Kopfschmerzen, wenn alles zu viel wird und Zeit für eine Pause ist.

Eine gute Beziehung zu seinem Körper zu haben, macht zudem selbstsicher: Du fühlst, was du dir zumuten kannst und was dich stärkt. Das Körpergefühl kannst du übrigens trainieren. Beispielsweise durch Tanz oder Sportarten wie Yoga, Tai Chi, Capoeira und Aikido, bei denen es auf Koordination, Beweglichkeit und Körperbeherrschung ankommt. Oder auch ganz einfach im Alltag, indem du dir Zeit nimmst, dich draussen bewegst, Wind und Wetter bewusst auf der Haut spürst, eine warme Dusche genießt und Deo oder Lotion benutzt, die du gern riechst.

Weg mit dem Stress!

Entnervt? Am Morgen mit dem linken Bein aufgestanden, Tests in der Schule und dann auch noch Diskussionen zu Hause? Stress wird nur dann positiv empfunden, wenn er belebt und motiviert. Ständiger Druck hingegen kann überfordern und krank machen. Es lohnt sich daher, die Auslöser von Stress und wie du damit umgehst, genau unter die Lupe zu nehmen. Als Sofortmassnahme hilft: tief durchatmen. Fünf Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, fünf Sekunden ausatmen. Und dann überlegst du, wie weiter. Aufgaben fallen leichter, wenn man sie in übersichtliche Schritte gliedert, sich erreichbare Ziele setzt und Pausen einplant. Sprich mit Freunden und organisiere Hilfe bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder bei einer Fachstelle, wenn dir der Stress zu viel wird.



Entspannen oder die Batterien aufladen – die Übungen gelingen easy dank Videos.
→ feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/entspannungstipps.cfm

Neugierig, wie andere Jugendliche in der Schweiz mit Druck und Stress umgehen?
Juvenir 4.0 gibt Auskunft: → juvenir.ch



Selbstbewusstsein tanken

Fünf einmal gerade sein lassen – das entspannt. Du musst nämlich nicht immer perfekt sein. An manchen Tagen gelingt dies leichter. Falls dich Selbstzweifel packen:

Konzentriere dich auf die Stärken. Mache eine Liste, was du alles gut kannst und was du an dir magst. Denke dabei nicht nur an Äusserlichkeiten, sondern an Eigenschaften, die dich besonders liebenswert machen. Beispielsweise, dass du ein geduldiger Zuhörer oder eine ideenreiche Freundin bist. Lege die Liste weg und nimm sie immer dann wieder hervor, wenn dich das Grübeln packt.

Programmiere aufmunternde Sätze. Oft ist es so, dass uns der innere Kritiker richtig lähmt. «Immer bist du zu spät», sagt diese innere Stimme vielleicht, wenn du einen Termin verpasst hast. Versuche einen solchen negativen Satz durch einen aufmunternden zu ersetzen. Das könnte z. B. sein: «Ich habe es dieses Mal zwar nicht geschafft, obwohl ich mir Mühe gab. Das nächste Mal klappt es, weil ich nun weiss, dass ich etwas mehr Vorlaufzeit brauche.»

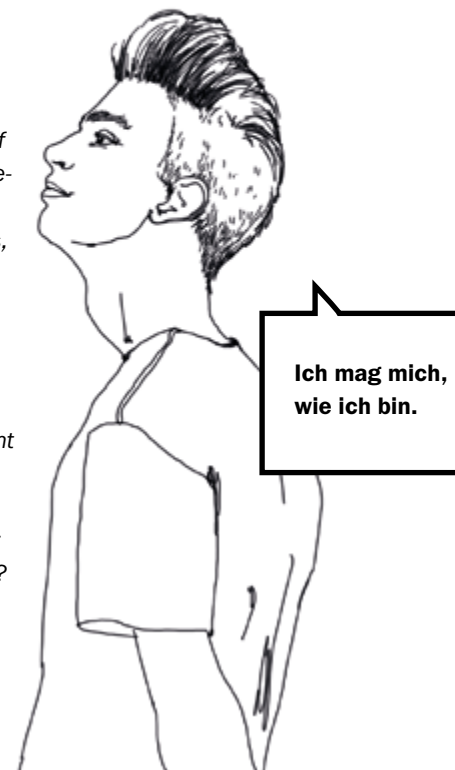
Lerne strahlen. Richte den Kopf und Oberkörper auf, als ob sie an einem feinen Faden nach oben gezogen würden. Denke bewusst an etwas, das dir das Lächeln auf das Gesicht zaubert.



Dein Selbstbewusstsein kannst du auch stärken, indem du dich besser kennenlernst. Wenn du weisst, worauf du anfällig bist, wirst du nicht unvorbereitet von Emotionen überflutet. Auf → feel-ok.ch gibt es jede Menge Tests, die dir helfen, dich besser einzuschätzen.

Give me Five: Ernährungsexperten empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Eine Portion entspricht z. B. einer Handvoll Apfelschnitze.
→ 5amtag.ch.

Gut sind zudem viel Bewegung an der frischen Luft und Sport. Noch Fragen? Schreib uns auf → julex.tschau.ch



Mit Genuss essen

Das gemeinsame Familienfrühstück am Sonntagmorgen, mit der Freundin Glacé essen oder mit Kolleginnen und Kollegen am Mittag picknicken: In unserer Kultur ist die Nahrungsaufnahme eng verknüpft mit gesellschaftlichem Beisammensein und Genuss. Auch das Sinnliche kommt nicht zu kurz. Wir essen buchstäblich mit den Augen, lassen uns von einer schön angerichteten Mahlzeit verführen. Unser Lieblingsessen erkennen wir oft schon am Geruch. Auch der Tastsinn liefert wichtige Informationen: Wie fühlt sich der Apfel an? Knackig frisch?

Das Wohlfühlgewicht erreichen

Warum empfinden viele Menschen beim Essen nicht nur Genuss, sondern Stress? Das hat auch mit Bildern in den Medien und allgemeinen Trends zu tun. Tatsache ist aber, dass das Gewicht wie die Grösse oder die Statur individuell ist. Das macht uns so unverwechselbar, besonders und einzigartig. Sich wohlfühlen, hängt nicht nur von den Kilos, sondern auch von deiner Tagesform und deinen Vorstellungen ab. Vielleicht kennst du diese Spiegel, die alles verzerrt darstellen? So geht es gar nicht wenigen jungen Menschen: Das Gehirn verzerrt das, was man sieht, und man hat unter Umständen den Eindruck, man sei dick, obwohl man objektiv gesehen schlank ist. Seinen Körper kennenzulernen, auf seine Signale zu achten und ihn als so einzigartig anzunehmen, wie er ist, braucht manchmal viel Vertrauen in die eigene Stärke und Mut. Aber es ist der Weg, um zu seinem Wohlfühlgewicht zu finden.

Dein Körper braucht viel Flüssigkeit

Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeit helfen dir, dich rundum wohlfühlen. Um leistungsfähig zu sein, solltest du täglich ca. 1,5 Liter trinken. Ideal sind kalorienarme Getränke wie Wasser oder ungesüsster Tee. Softdrinks hingegen sind aufgrund ihres hohen Zuckergehalts weniger geeignet. Das gilt übrigens auch für Energy Drinks, da neben dem Zuckergehalt auch eine hohe Konzentration an Koffein dazukommt, die zu erhöhter Nervosität führen kann. Hast du schon Hahnenburger ausprobiert? Vielleicht stutzt du, weil du diese Getränkemarke gar nicht kennst. Dabei ist sie fast jederzeit verfügbar. Das Hahnenwasser in der Schweiz hat nämlich eine ausgezeichnete Qualität. → hahnenburger.ch ist eine Initiative der Gesundheitsförderung Schweiz. Der Tipp: Nimm das Wasser in einer Trinkflasche mit – so sparst du gleichzeitig Geld und reduzierst den Abfallberg.



kebab+ steht für kochen, essen, begegnen, ausspannen und bewegen. Im Projekt geht es um abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und ein Konzept, zu dem auch viel Lebensfreude sowie ein entspannter Umgang mit sich und seinen Freunden gehören. Auf → kebabplus.ch siehst du Rezepte und Ideen, die andere bereits realisiert haben.



Auch Süssigkeiten sind drin: eher selten, aber dafür mit umso mehr Genuss.

Was ist mit der Ernährungspyramide gemeint?

«Lasst eure Nahrung eure Medizin sein», schrieb der griechische Arzt Hippokrates vor 2'400 Jahren. Er meinte damit, dass eine bewusste Ernährung die beste Gesundheitsvorsorge ist. Jedes Lebensmittel hat einen unterschiedlichen Energie- und Nährstoffgehalt. Von einigen kann man mehr, von anderen sollte man weniger essen: Gemüse und Obst z. B. so viel wie möglich, bestenfalls fünf Portionen am Tag. Ideal sind Vollkornprodukte zu den Hauptmahlzeiten, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier abwechselnd auf die Woche verteilt. Auch auf Süssigkeiten musst du nicht verzichten – genieße sie einfach bewusst und mit Mass. All das veranschaulicht die sogenannte Ernährungs- oder Lebensmittelpyramide. Vereinfacht gesagt gilt das Prinzip: mehr von Lebensmitteln an der Basis der Pyramide, weniger von denjenigen an der Spitze. Neugierig? Auf der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung findest du viele weitere Infos. Spannend ist da z. B. auch die Rubrik Foodprints®, die dir die ökologischen Zusammenhänge veranschaulicht: → sge-ssn.ch/de/ich-und-du



Mix up your life: Leckere Rezepte für Cocktails mit null Promille und viele hübsche Dekoideen verrät dir → bluecocktailbar.ch

Esstörungen

Alle Gedanken kreisen nur noch ums Essen und aus Angst zuzunehmen, werden Kalorien panisch gezählt. Oder du futterst dich quer durch den Kühlschrank und fühlst dich danach nicht gut – ein entspannter Umgang mit Nahrung ist nicht möglich. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Oft sind Essstörungen eine Reaktion auf Dinge, die tief drinnen wehtun. Damit du nicht in eine gefährliche Spirale gerätst, ist es wichtig, dass du mit einer Vertrauensperson sprichst oder dich an eine Beratungsstelle wendest, die für dich da ist. Vielleicht siehst du bei einem Jungen in deinem Bekanntenkreis, deiner besten Freundin oder deiner Schwester ein Verhalten, das auf eine Essstörung hindeutet. Du machst dir Sorgen. Das solltest du vorsichtig und auf alle Fälle unter vier Augen ansprechen. Du könntest beispielsweise auf Fachstellen wie → aes.ch hinweisen, wo man sich anonym beraten lassen kann.

Magersucht

Magersüchtige sind stark untergewichtig und fühlen sich oft dann noch zu dick. Sie essen extrem wenig und sehr kalorienbewusst. Häufig treiben sie noch intensiv Sport. Die ständige Unterernährung und starke Gewichtsabnahme haben für den Körper lebensgefährliche Folgen – Magersucht (Anorexie) ist eine sehr ernste Krankheit, die tödlich sein kann. Sie tritt häufiger bei Mädchen auf, betrifft jedoch auch Jungs.

Bulimie

Menschen mit Ess-Brechsucht leiden unter unkontrollierten, übermässigen Essattacken, die sie anschliessend mit Erbrechen oder dem Missbrauch von Abführmitteln ausgleichen. Zur Gewichtskontrolle gehören meist auch viel Sport oder Fasten. Bulimie fällt oft nicht auf, da Betroffene in der Regel schlank oder normalgewichtig sind. Die Sucht belastet jedoch ihr Leben und ihre Gesundheit stark: Zahnschädigungen, Hormonstörungen oder Wassereinlagerungen im Körper (Ödeme) u. a. sind Folgeerscheinungen.

Binge Eating

Grosse Mengen an Nahrung in kurzer Zeit unkontrolliert verschlungen: Wenn sich jeweils zwei Essanfälle über sechs und mehr Monate wiederholen, spricht man von Binge Eating. Anders als bei der Bulimie ergreifen Betroffene keine Gegenmassnahmen, kompensieren nicht. Binge Eater haben manchmal normales Körpergewicht, sind jedoch oft übergewichtig.

Ab wann überschreitet man die Grenze und braucht Hilfe?



Wie gesund ist dein Essverhalten? Wenn du mehr Klarheit wünschst, ob du ganz entspannt isst oder ob du dich schon an der Grenze zu einer Essstörung bewegst, hilft dir dieser Test:
→ netzwerk-essstoerungen.ch
→ Infos → Selbstbeurteilung.



Für erste Abklärungen ist ein Besuch bei deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt immer gut. Sie kennen dich bereits. Und im Idealfall hast du Vertrauen aufgebaut. Alle Ärzte unterliegen der Schweigepflicht. Da solltest du dir keine Sorgen machen, dass etwas von euren Gesprächen weiter erzählt wird. Dein Hausarzt oder deine Hausärztin meldet dich bei Bedarf auch bei einer Ernährungsberatung an.

BS Kinder- und Jugendpsychiatrische Universitätsklinik und Poliklinik (KJUP), Schaffhauser Rheinweg 55, 4058 Basel, 061 685 21 21
Spezialambulanz für Essstörungen, 061 325 80 20, spess@upkbs.ch

Kinder- und Jugend-Gesundheitsdienst/ Gesundheitsförderung Basel-Stadt, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, 061 267 45 20, → www.mixyourlife.ch; → www.gesundheit-bs.ch

BL Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP), → www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie
Bruderholz: Personalhaus B, 061 553 53 53, kjp.bholz@pbl.ch
Laufen: Im Grosse Grien 6, 061 553 53 53, kjp.laufen@pbl.ch
Liestal: Goldbrunnenstr. 14, 061 553 53 53, kjp.liestal@pbl.ch

Adipositas Sprechstunde. Spezielle Sprechstunde für Kinder und Jugendliche mit Fettsuchtproblemen, Pädiatrische Poliklinik, Spitalstr. 33, 4056 Basel, 061 704 25 96



Expertenwissen und Grundsatzinfos – auch für das Umfeld, das Essstörungen besser verstehen möchte – bietet → netzwerk-essstoerungen.ch



Wenn die Seele schmerzt

Von autoaggressivem oder selbstverletzendem Verhalten (SVV) spricht man, wenn sich jemand selbst körperliche Schmerzen zufügt, indem er sich z. B. ritzt. SVV geschieht meist in einer belastenden Situation, wenn der seelische Kummer zu gross ist. Oder die Betroffenen fühlen sich so isoliert und unverstanden, dass sie diese Leere kaum aushalten können. Sie ritzen sich, um den inneren Druck abzubauen und die seelische Not mit körperlichem Schmerz zu überdecken. Oft gelingt ihnen erst so, sich selbst wieder zu spüren und zu beruhigen.

SVV besser verstehen

Selbstverletzendes Verhalten ist immer ein Alarmsignal und ein Hilferuf, den man ernst nehmen sollte. Erste Anzeichen zu erkennen, dass im Alltag etwas nicht stimmt, ist für Freunde, Kollegen und auch Angehörige nicht immer einfach, weil SVV meist im Verborgenen stattfindet. Symptome können sein, dass sich jemand sehr zurückzieht, soziale Kontakte eher meidet. Auffallend können auch regelmässige Hautverletzungen sein – sie werden in der Regel kaschiert mit entsprechender Kleidung wie z. B. langarmigen Pullovern oder Shirts zu jeder Tages- und Jahreszeit.

Wenn du selbstverletzendes Verhalten bemerkst, ist es wichtig, dass du die Person in einem ruhigen Augenblick auf mögliche Hilfe ansprichst. Auch wenn du dich sorgst: Vermeide unbedingt Vorwürfe. Das verstärkt nur den Druck. Es ist wichtig, dass Betroffene sich respektiert fühlen und professionell beraten lassen. Manchmal braucht es etwas Zeit, bis sie Vertrauen fassen, weil es für sie keine einfache Situation ist. Sei daher nicht fordernd oder ungeduldig, da das Ritzen für Betroffene eine Bewältigungsstrategie in einer Notsituation ist, in der sie meist Angst, Trauer, Wut und damit verbunden eine innere Leere und Überforderung empfinden. Da braucht es einen Prozess, bis sie Unterstützung und Veränderung zulassen. Das ist okay. Erzähle von der kostenlosen **Notfallnummer → 147.ch** und den lokalen Fachstellen. Und vielleicht bietest du an, dass ihr gemeinsam professionelle Hilfe organisiert.

→ **rotelinien.de** ist eine Internet-Initiative, die speziell für Angehörige, Freundinnen und Freunde von sich selbstverletzenden Menschen ins Leben gerufen wurde. Die Homepage bietet umfassende Infos, weiterführende Links und stellt Therapieansätze vor.



Du bist selber betroffen

Du kennst die Augenblicke, in denen es dir nicht so gut geht. Hier findest du ein paar Vorschläge, wie du reagieren könntest.

Finde Alternativen: Wie du vielleicht weisst, kann Ritzen süchtig machen. Es ist daher wichtig, dass du nicht in einen sogenannten Automatismus gerätst, d. h. dass du nicht wiederholt ritzt. Ein erster Schritt könnte sein, dass du Alternativen kennlernst. Das sind Handlungen, bei denen du dich nicht verletzt, die aber auch deinen inneren Druck lösen. Eine Soforthilfe ist z. B., einen Eiswürfel auf sein Handgelenk zu legen. Mehr solche Skills findest du auf → rotelinien.de/alternativen.html.

Versuche Gegensteuer zu geben und finde einen Ausgleich, der dich stärkt: Speichere dir eine Sammlung von Songs ab, die dich aufstellen und zu denen du dich gerne bewegst – vermeide Musik, die dich depressiv macht. Bist du v. a. am Abend traurig? Versuche, bewusst eine Tätigkeit in diese Zeit zu legen, die dir Freude macht und für Ablenkung sorgt. Das kann etwas Kreatives wie z. B. Malen oder Tagebuch schreiben sein. Auch Sport ist in der Regel ein Stimmungsaufheller.

Organisiere dir Unterstützung: Sprich mit einer Person, der du vertraust. Habe keine Hemmungen, eine Fachstelle zu kontaktieren – genau dafür ist sie da. Die Fachpersonen haben viel Erfahrung und können dich coachen. Oft ist es nämlich so, dass man Probleme, die der Auslöser für den Druck sind, gemeinsam am besten meistern kann.



Eine erste Anlaufstelle, bei der du auch ganz unverbindlich vorbeischaun kannst, ist die **Schulsozialarbeit**. Du kannst z. B. vorher anrufen und einen Termin abmachen. Die Gespräche sind vertraulich. Alle Telefonnummern findest du hier im Julex auf Seite 8 und 9. Natürlich haben auch Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter immer ein offenes Ohr für dich!



Die Sucht zu Ritzen war grösser als die Angst.




Raus aus der Krise

Du kennst vielleicht bereits Augenblicke, die nicht einfach zu bewältigen sind, die Angst oder traurig machen. Das kann ein einschneidendes Erlebnis wie die Scheidung der Eltern sein oder wenn jemand stirbt, den du sehr gern hattest.

Aber auch persönliche Probleme können ganz schön verunsichern. Manche Jugendliche fühlen sich in ihrem Körper zeitweise fremd, weil er sich in der Pubertät stark verändert. Andere kommen mit dem Wechsel an eine neue Schule nicht klar, fühlen sich isoliert und zweifeln an sich. Oft kommt alles zusammen: das Erwachsenwerden, viel Stress zu Hause und der Druck, es schaffen zu müssen.

Menschen reagieren individuell auf Herausforderungen

Wie jemand mit einer Krise umgeht, hängt unter anderem mit den bisherigen Erfahrungen zusammen, ob er etwa Bewältigungsstrategien oder vergleichbare Umstände kennt, an denen er sich orientieren kann. Zudem spielt die Familie eine Rolle. Auf alle Fälle ist es aber kein Zeichen von Schwäche und sehr menschlich, wenn es Zeit braucht, um sich über seine Gefühle klar zu werden. Reden hilft. Sprich mit jemandem darüber – das können deine Eltern, dein Götti, eine Tante, ein guter Freund oder eine Freundin, jemand von der Jugendarbeit oder Onlineberatung sein. Die Aussensicht hilft dir, deine Gedanken zu sortieren und eine Lösung zu finden.



Ich hatte das Gefühl, ich verliere mein Selbst.



Vorübergehend traurig oder depressiv?

Gerade in der Pubertät gehören Stimmungsschwankungen dazu. Das hängt damit zusammen, dass in deinem Gehirn und deinem Körper sehr viele Veränderungen stattfinden. Auch Stress in der Familie ist in dieser Lebensphase nicht ungewöhnlich, weil du erwachsen wirst und immer mehr deinen eigenen Weg gehst. Da müssen die Eltern ebenfalls umdenken.

Gefühle zu zeigen, ist eine ganz natürliche Reaktion: Freude über Erfolge, etwas Furcht vor Unbekanntem oder Trauer, wenn z. B. eine Freundschaft zerbricht. Meistens gelingt es, mit viel Schlaf, einem Gespräch mit einer Vertrauensperson und gezielter Ablenkung wie z. B. Sport, Distanz zu finden und so das Erlebte zu verarbeiten. Wie lange dieser Prozess dauert, ist von Person zu Person verschieden. Da braucht es auch etwas Geduld. Wenn man sich jedoch über Wochen niedergeschlagen fühlt, man ständig unruhig und unkonzentriert ist, kaum noch Freude oder Genuss empfindet, appetitlos ist und auch nachts nicht schlafen kann, dann sind das Warnsignale, die du ernst nehmen solltest. Lass dich von deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt beraten. Natürlich kannst du dich ebenfalls an eine der untenstehenden Adressen wenden.

» **BL Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP)**
→ www.pbl.ch/home/kinder-und-jugend-psychiatrie

Bruderholz: Personalhaus B,
061 553 53 53, kjp.bholz@pbl.ch

Laufen: Im Grossen Grien 6,
061 553 53 53, kjp.laufen@pbl.ch

Liestal: Goldbrunnenstr. 14,
061 553 53 53, kjp.liestal@pbl.ch

Schulpsychologischer Dienst:
Allschwil:
Baslerstr. 255, 061 486 25 65

Laufen und Laufental:
Enge Gasse 10, 061 761 33 23

Unteres Baselbiet: Gorenmattstr. 19,
4102 Binningen, 061 552 70 40

Oberes Baselbiet: Wasserturmplatz 5,
4410 Liestal, 061 552 70 20

Muttenz: Hauptstr. 52, 061 461 86 40

Jugendberatung helpnet, Postfach 230,
4410 Liestal, 0840 22 44 66
(8 Rp.p.M.), mail@helpnet-online.ch,
→ helpnet-online.ch

**BS Kinder- und Jugendpsychiatrische
Universitätsklinik und Poliklinik (KJUP)**,
Schaffhauser Rheinweg 55,
4058 Basel, 61 685 21 21
Psychotherapeutische Tagesklinik (PTK),
Socinstr. 55a, 4051 Basel,
061 325 55 92
**Kinder- und Jugendgesundheitsdienst/
Abteilung Prävention**, St. Alban-Vorstadt
19, 4052 Basel, 061 267 45 20,
abteilung.praevention@bl.ch,
→ www.gesundheit.bs.ch
Schulpsychologischer Dienst,
Austr. 67, 4051 Basel, 061 267 69 00



Sucht hat viele Gesichter

Computer-, Sex-, Spiel- oder Arbeitssucht: Längst spricht man nicht mehr nur im Zusammenhang mit Drogen von Abhängigkeit. Der Auslöser, weshalb jemand überdurchschnittlich viel Zeit mit einer Tätigkeit verbringt oder regelmässig mehr konsumiert als ihm gut tut, ist sehr individuell. Manche Menschen lenken sich in schwierigen Situationen ab, auch wenn sie wissen, dass Drogen keine Problemlöser sind. Andere haben ein grosses Bedürfnis nach Anerkennung und arbeiten deshalb weit mehr, als von ihnen verlangt wird. Oder sie machen etwa beim Wetttrinken mit, weil sie befürchten, sonst ausgeschlossen zu werden. Viele empfinden Frust und suchen in Computerspielen den Kick oder sie flüchten sich in den Rausch. Und manchmal sind es einfach auch Gedankenlosigkeit, fehlendes Wissen und Gewohnheit, die in die Sucht führen.

Die Risiken von Alkohol und Drogen

Hast du z. B. gewusst, dass man unter Alkoholeinfluss rascher die Kontrolle verliert oder aggressiv reagiert und einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt ist? In grossen Mengen konsumiert, kann er sogar zu einer Vergiftung führen, die körperliche Schäden oder den Tod verursachen kann. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, wie man reagieren sollte, wenn jemand auf einer Party zusammenbricht. Bei einer Alkoholvergiftung oder dem Verdacht auf eine Überdosis an Pillen oder Drogen solltest du die Ambulanz (Notfallnummer 144) rufen. Halte die Person wach und Sorge dafür, dass sie nicht unterkühlt. Wenn sie bewusstlos ist, bringst du sie in die Seitenlage und achtest darauf, dass sie immer frei atmen kann – das ist besonders wichtig, wenn sie sich erbricht.

Was legal und was illegal ist

Legale Drogen wie etwa Alkohol und Nikotin sind nicht verboten. Legal heisst aber nicht, dass sie nicht süchtig machen oder es keine Schutzbestimmungen gibt.

Der **Alkoholausschank und -verkauf** an unter 16-Jährige ist untersagt. **Tabakwaren, Spirituosen (Likör, Schnaps) und Alcopops** dürfen nicht an Minderjährige verkauft werden. Bier und Wein sind ab 16 Jahren möglich. Der **Konsum, Anbau, Besitz und Handel von Cannabis** und anderen illegalen Drogen (z. B. Kokain, Ecstasy, MDMA etc.) ist in der ganzen Schweiz verboten.



Ausführliche Infos zu der Wirkungsweise der einzelnen Substanzen erhältst du unter → suchtschweiz.ch, wenn du die Rubrik «Infos und Fakten» anklickst. Hier kannst du dein eigenes Konsumverhalten testen: → safezone.ch/selbsttests.html



Abhängigkeit im privaten Umfeld

Hast du gewusst, dass Fachstellen, die sich mit Sucht beschäftigen, auch für Angehörige von Personen mit einem Suchtproblem da sind? Ob Alkohol, Glücksspiel oder Drogen: Die Erfahrung zeigt, dass die Situation Familienmitglieder und Freunde von Betroffenen belastet. Sie bemerken die Veränderungen, die die Sucht mit sich bringt, sie machen sich Sorgen und versuchen meist, die Sucht oder Versäumnisse, die daraus entstehen, zu verdecken. Und da dies in der Regel im Verborgenen geschieht und sie mit niemandem darüber sprechen können, fühlen sie sich oft einsam oder überfordert.

Darüber sprechen ist der erste Schritt

Wichtig ist zu wissen, dass du ein Recht hast, unbelastet aufzuwachsen. Du kannst hier nicht die Verantwortung für das, was zu Hause oder mit deinem Freund oder deiner Freundin passiert, übernehmen. Das müssen Betroffene selber, indem sie sich zuerst auch eingestehen, dass sie süchtig sind. Das ist meist ein langer Weg, bei dem sie in der Regel professionelle Hilfe brauchen. Hast du Fragen oder weisst du nicht weiter? Die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Fachstellen unterliegen der Schweigepflicht und unterstützen dich gern.

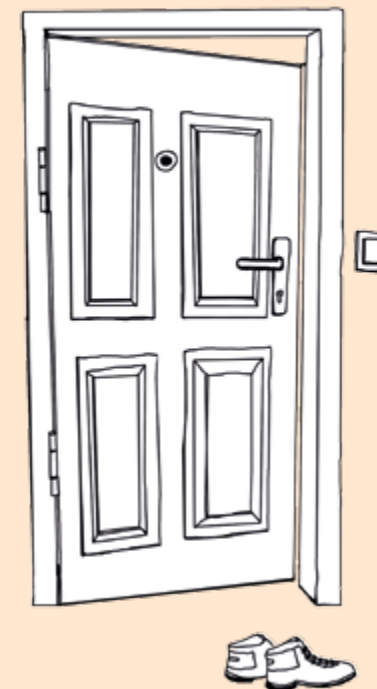


Hilfreiche Broschüren für Angehörige gibt es bei → suchtschweiz.ch kostenlos zum Download. Du findest sie in der Rubrik «Info-Materialien».

Sich online austauschen und anonym Fragen stellen, bietet → mamatrinkt.ch bzw. → papatrinkt.ch.

Al-Anon richtet sich an Menschen, die durch Sucht von Angehörigen und Freunden belastet sind. Gesprächsrunden mit Betroffenen finden auch in der Region Basel statt. Auf → al-anon.ch siehst du die Termine.

Ich merke, wie mich das Thema immer mehr überfordert.





Gefährdung erkennen

Wie viel ist eigentlich zu viel? Möchtest du dein eigenes Konsumverhalten hinterfragen, und überlegst, wann und wie Abhängigkeit entsteht? Ein Selbsttest ist immer nur eine Momentaufnahme und ersetzt nie die Diagnose durch Fachpersonen. Tests auf → safezone.ch/selbsttests.html helfen dir, dich selbst besser einzuschätzen. Allgemein kann folgendes Verhalten auf eine Sucht hinweisen:

Deine Gedanken drehen sich nur noch um den Konsum. Ob Computerspiele, Zigaretten, Tabletten oder Alkohol: Du wirst nervös und gereizt, wenn du längere Zeit ohne bist. Der Wunsch zu konsumieren ist zwanghaft.

Du kannst den Konsum nicht bewusst steuern. Du verlierst die Kontrolle, wie viel du trinkst, steckst dir reflexartig eine Zigarette nach der anderen an und bist erstaunt, wie schnell ein Päckchen leer ist. Oder du kannst die Spielkonsole nicht weglegen, auch wenn du dann Termine verpasst oder bereits sehr müde bist.

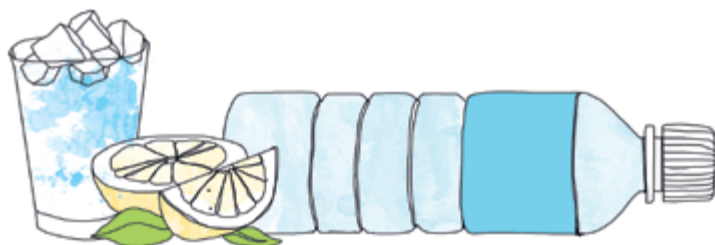
Du spürst Entzugserscheinungen, wenn du nicht in deinem gewohnten Rahmen konsumierst. Du merkst, dass du den Konsum kontinuierlich steigert, um denselben Effekt zu verspüren.

Du vernachlässigst deine Freunde. Wenn sie dich darauf ansprechen, hast du viele Ausreden parat oder reagierst ungehalten.

Dir nahestehende Personen stellen Verhaltensänderungen fest. Du bist beispielsweise unkonzentriert oder unzuverlässig, obwohl das eigentlich nicht zu dir passt. Auch verstärkt aggressives Verhalten kann dazu gehören.



Noch mehr Info? Ein sehr gutes Dossier rund um Konsum und Sucht findest du unter diesem Link: → feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm. Zudem ist das Quiz auf → alcohol-facts.ch lehrreich und auch witzig gemacht.



Die Grenzen sind oft fließend

Es gibt viele Computergames, die richtig Spass machen. Natürlich wird auch der Ehrgeiz angestachelt, zu gewinnen oder ein höheres Level zu erreichen. Viele kennen von sich selber, dass sie kaum aufhören können, v. a. wenn es super läuft oder man eben verloren hat und nun erst recht weiterkommen möchte. Ohne es zu merken, verstreicht viel Zeit - die Grenzen von grosser Begeisterung zu Computersucht sind manchmal fließend.

Warum das so ist? Forscher haben herausgefunden, dass exzessives Spielen im Gehirn wohl ähnliche Bereiche aktiviert wie stoffliche Drogen. Sie fanden auch heraus, dass Jugendliche besonders anfällig sind, die Gamen auch als Strategie nutzen, um Stress abzubauen oder vor unangenehmen Gefühlen zu flüchten. Der Tipp: Beobachte dich selbst. Begrenze die Medienzeit bewusst - verabrede dich z. B. nach der definierten Zeit, sodass du dich auch daran hältst. Wenn dich etwas bedrückt: Teile die Last mit einer Vertrauensperson. Es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe zu organisieren.

Reagieren – nicht wegschauen

Rufe bei einer der Fachstellen an, die wir dir im Anschluss nennen und lass dich beraten, wenn du den Eindruck hast, dass du süchtig sein könntest. Natürlich beantworten dir die Fachstellen auch offene Fragen. Auf → safezone.ch kannst du dich zudem online von Profis coachen lassen und im Forum austauschen. Das Angebot ist anonym und kostenlos.

Bemerkst du die Anzeichen einer Sucht bei jemandem aus deinem Freundeskreis? Es ist gut, wenn du nicht wegschaust. Sprich das Thema in einem ungestörten Moment an. Schildere deine Wahrnehmung möglichst sachlich in Ich-Form und ohne Vorwürfe. Ermutige deinen Freund oder deine Freundin, sich zu informieren und fachliche Unterstützung zu suchen.





Die Freiheit zurückgewinnen

Du gehst mit deinen Kumpels feiern und befürchtest, als Spielverderber dazustehen, wenn du keine Lust auf Alkohol hast. Der Gruppendruck ist gross. Vielleicht hast du aber schon die Erfahrung gemacht, dass eine klare Haltung sehr cool überkommen kann: Du zeigst, dass du unabhängig bist, eine eigene Meinung hast und auch mal dein Ding durchziehst – das wird meist respektiert. »Jemand muss euch doch nach Hause bringen«, könnte ein lockerer Spruch sein, wenn du gefragt wirst, warum du nicht mittrinkst. Manchmal genügt auch schon, wenn du ohne Kommentar einfach etwas anderes bestellst. Nein zu sagen ist auch deine ganz persönliche Freiheit beim Rauchen. Du kannst anmerken, dass dir deine Gesundheit wichtig ist, weil du viel Sport machst. Möglicherweise magst du auch nicht, wenn deine Kleider stark nach Rauch riechen. Oder du findest Küssen ohne Rauchgeschmack im Mund einfach schöner. Und vielleicht nimmst du Verhütungsmittel und solltest aus dem Grund nicht rauchen oder du sparst dein Geld lieber für die nächsten Ferien. Tipps und Argumente für die, die mit dem Rauchen aufhören oder gar nicht erst beginnen möchten, findest du bei → feel-ok.ch in der Rubrik Tabak/Rauchen und hier: → stop-tabak.ch/de.

Wenn du Entzugserscheinungen spürst, offene Fragen hast oder Unterstützung brauchst, sind dein Hausarzt oder deine Hausärztin die erste Anlaufstelle bei Suchtfragen, da sie dich bereits kennen. Du kannst dich aber auch direkt an eine Fachstelle wenden. Alle Gespräche sind übrigens vertraulich – da solltest du keine Bedenken haben.

Shishas, E-Zigaretten und Co.

Wasserpfeifen (Shishas), E-Shishas, E-Zigaretten oder Snus – bestimmt hast du bereits von diesen Tabakwaren gehört, denn sie werden auch in der Schweiz immer beliebter. Was den meisten jedoch nicht bewusst ist: Auch wenn verschiedene Aromen diese Tabakwaren harmlos wirken lassen, ist häufig Nikotin enthalten. Aufgrund heutiger Erkenntnisse steht fest, dass die Gesundheitsrisiken des Rauchens einer Shisha mit jenen des Zigarettenrauchens vergleichbar sind. Zur Schädlichkeit von E-Zigaretten gibt es noch keine Langzeitstudien, jedoch steht bereits fest, dass mit dem Rauchen der E-Zigarette Nebenwirkungen wie trockener Husten und Atemwegsprobleme verbunden sein können. Mehr Infos findest du hier: → shop.addictionsuisse.ch/de/info-materialien/495-flyer-e-zigarette.html



» **BL Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen (zfa)**, bei Notfällen rund um die Uhr erreichbar unter 061 553 56 56 oder aufnahme@pbl.ch, pbl.ch

Liestal: Wiedenhubstrasse 55, 061 553 58 60, zfa.liestal@pbl.ch

Münchenstein: Barcelona-Str.15, 061 553 58 70, zfa.mstein@pbl.ch

Reinach: Baselstr. 1, 061 553 58 80, zfa.reinach@pbl.ch

Fachstelle Alkohol und Sucht – Blaues Kreuz, → bkbl.ch

Liestal: Bleichemattweg 56, 061 901 77 66, liestal@bkbb.ch

Münchenstein: Bruckfeldstr. 3, 061 411 06 66, muenchenstein@bkbb.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) → www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie

Bruderholz: Personalhaus B, 061 553 53 53, kjp.bholz@pbl.ch

Laufen: Im Grosse Grien 6, 061 553 53 53, kjp.laufen@pbl.ch

Liestal: Goldbrunnenstr. 14, 061 553 53 53, kjp.liestal@pbl.ch

Suchtprävention, Gesundheitsförderung Baselland, Bahnhofstr. 5, 4410 Liestal, 061 552 62 87, irene.renz@bl.ch, → gesundheitsfoerderung.bl.ch

» **BS Kinder- und Jugendgesundheitsdienst/ Abteilung Prävention** St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel, 061 267 45 20, → www.mixyourlife.ch
Abteilung Sucht, Clarastr. 12, 4005 Basel, 061 265 89 00 abteilung.sucht@bs.ch, → www.sucht.bs.ch

JuAr Basel, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel, 061 683 08 80, → juarbasel.ch

Blaues Kreuz Basel, Beratungsstelle für Alkohol- und Suchtprobleme, Nauenstr. 67, 5052 Basel, 061 261 56 13, basel@bkbb.ch, → blaueskreuz.ch
suchtinfo.ch, Fachstelle für Suchtprävention, Spalenberg 32, 4051 Basel, 061 261 26 50, → suchtinfo.ch
Drop-In, Suchtberatung, Mülhauserstr. 113, 4056 Basel, 061 387 99 99, beratungszentrum@suchthilfe.ch, → www.suchthilfe.ch

» **BB Fachstelle Tabakprävention der Liga beider Basel**, Kanonengasse 33, Postfach, 4410 Liestal, 061 927 91 22, info@lbb.ch, → lungenliga-bl-bs.ch
MUSUB, Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel, info@musub.ch, → musub.ch
Basel: Nauenstr. 49, 4052 Basel, 061 273 83 06
Liestal: Bleichemattweg 56, 4410 Liestal, 061 903 92 77
Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum, Freiestr. 16, 8032 Zürich, Notfallnummer 145, nichtdringliche Fälle 044 251 66 66, info@toxi.ch, → toxi.ch
→ feelreal.ch: Ein Basler Projekt für junge Frauen zwischen 15 und 25.
→ suchtschweiz.ch: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.



Piercings und Tattoos

Überlegst du, dir ein Tattoo stechen zu lassen? Gut, dass du dich informierst. Im Idealfall klärst du vorab beim Arzt ab, ob deine Haut zu Allergien neigt. Beim Tätowieren werden nämlich Farbpigmente in die Haut eingebracht, oberflächliche Wunden entstehen. Damit keine Ansteckungsgefahr (HIV, Hepatitis) besteht, ist Hygiene das A und O. Das gilt auch für Piercings, Plugs und Microdermals. Prüfe genau, ob das Studio diese Standards erfüllt. Ein Tattoo ist eine Entscheidung fürs Leben. Es kann später nur unter grossem Aufwand und oft nur teilweise entfernt werden. Hast du gewusst, dass sich nicht jede Körperregion für Piercings gleich gut eignet? Erkundige dich beim Arzt und bedenke, dass du die Zustimmung deiner Eltern oder Erziehungsberechtigten brauchst, bis du volljährig bist.

Gut zu wissen

Eine gute Qualität ist bei Piercings wichtig. Wenn du etwa eine Nickelallergie hast, kannst du durch einen einfachen Schnelltest aus der Apotheke vorab prüfen, ob der Schmuck Nickel enthält.

Die orientalische Henna-Körperbemalung fasziniert dich und du glaubst, dass es eine harmlose Alternative sein könnte? Achte darauf, dass die orange-rote Naturfarbe verwendet wird und ihr nicht etwa die Chemikalie PPD (Paraphenylen-diamin) beigemischt ist. Sie kann zu allergischen Reaktionen führen. Das ist v. a. bei schwarzen Pseudo-Tattoos der Fall.



Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) publiziert laufend die aktuellen Testergebnisse zu den möglichen Risiken. Auf → www.bag.admin.ch kannst du dich auf dem Laufenden halten, wenn du in die Suchmaschine den Begriff Tätowierung eingibst.

Ein gutes Studio informiert dich umfassend und beantwortet alle Fragen - auch zur Nachsorge. Einweggeräte, sterile Nadeln, Desinfektion und Gummihandschuhe sind ein Muss. Achte darauf, dass das Studio das «Hygiene Quality Label» hat. Das ist wichtig, weil die Ausbildung zum Tätowierer oder Piercer nämlich gesetzlich nicht geregelt ist. Infos findest auf → tattooverband.ch.





**Gesetze und
Regeln sind
notwendig für das
Miteinander in
einer Gesellschaft.
Kennst du all
deine Rechte
und Pflichten?**

→ Rechte & Pflichten

Konflikte in der Familie

Dürfen Eltern eigentlich Kleidervorschriften machen? Was tun, wenn sich deine Freunde und deine Familie nicht verstehen? Gibt es ein Rezept für weniger Streit? Vielleicht kennst du das Thema. Du wirst älter, möchtest mehr Freiraum und selbst bestimmen, was dir gut tut. Das ist dein Recht. Eltern haben einen oft anderen Blickwinkel und eigene Erwartungen. Auch sie müssen sich daran gewöhnen, dass du kein Kind mehr bist. Solange du nicht volljährig bist, sind sie jedoch für dich verantwortlich und haben auch bei den meisten Rechtsfragen das letzte Wort.

Miteinander reden und Lösungen aushandeln

Viele Probleme entstehen durch Missverständnisse, Unwissen oder andere Gründe wie z. B. Stress und mangelnde Aufmerksamkeit.

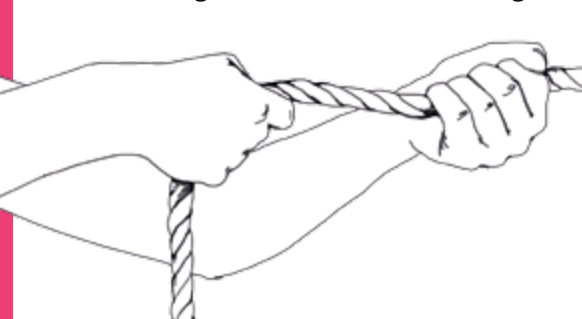
Gespräche brauchen Ruhe. Vereinbare einen Termin mit deinen Eltern, an dem ihr euch bewusst Zeit für eine Lösung nehmt. Du kannst zuerst auch nur mit einem Elternteil sprechen.

In Ich-Form kommunizieren. Niemand hört gerne Vorwürfe. Ein Gespräch wird offener, wenn du das, was dich bedrückt oder ärgert, möglichst sachlich in Ich-Form schilderst. Falls du von Emotionen überflutet wirst: Tief durchatmen, innerlich bis zehn zählen und dann erst weiter sprechen.

Wie siehst du das? Lass auch deine Eltern ihre Sicht schildern. Zuhören ist genauso wichtig. So kannst du herausfinden, wo die gemeinsame Schnittmenge für eine Lösung liegt.

Distanz suchen. Der Streit eskaliert erneut. Lasse dich nicht provozieren und provoziere auch selber nicht. Du kannst dich schützen und beruhigen, indem du ein Time-out nimmst. Sage, dass du eine kurze Pause brauchst und verlasse den Raum.

Hilfe organisieren. Manchmal sind die Verletzungen zu tief, ist die Situation zu aussichtslos oder es ist körperliche Gewalt im Spiel. In diesen Fällen ist es wichtig, dass du dich an eine Person deines Vertrauens wendest und Unterstützung organisierst. Das können Freunde, andere Erwachsene, Lehrkräfte, Jugendarbeitende oder Beratungsstellen sein.



Oft gibt es Streit wegen Kleinigkeiten.

» **BL Beratungsstellen für Schulkinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen** gibt es in Aesch, Allschwil, Arlesheim, Biel-Benken, Binningen, Birsfelden, Bottmingen, Duggingen, Ettingen, Laufental, Münchenstein, Oberwil, Pfeffingen, Reinach und Therwil. Die Adressen findest du auf → fejb.ch.
Beratungsstelle für Schwangerschafts- und Beziehungsfragen: Die Fachstelle unterstützt Kinder, Jugendliche und Erwachsene auch in Familienfragen. → bsb-bl.ch

Liestal:

Rathausstr. 6, 061 921 60 13

Binningen:

Hauptstr. 85a, 061 413 24 00

Birmann-Stiftung, Familien- und Jugendberatung, Kanonengasse 33, 4410 Liestal, 061 927 84 84, mail@birmann-stiftung.ch,

→ www.birmann-stiftung.ch

Amt für Volksschule,

Munzachstr. 25c, 4410 Liestal,

061 552 50 98: Information und Beratung für Schüler/-innen, Lehrpersonen und Erziehungsberechtigte.

» **BS Beratungsstellen für Schulkinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen** gibt es in Basel und Riehen. Die Adressen findest du auf: → fejb.ch.

JuAr Jugendberatung, Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel, 061 683 08 80, jugendberatung@juarbasel.ch
Kinder- und Jugenddienst KJD, Erziehungsdepartement, Leonhardsstr. 45, 4001 Basel, 061 267 45 55, kjd@bs.ch, → www.kjd.bs.ch

» **BB Frauenhaus Basel,**

Postfach, 4018 Basel, Notfallnummer: 061 681 66 33, info@frauenhaus-basel.ch, → frauenhaus-basel.ch

Männerbüro Region Basel,

Beratungsstelle für gewalttätige und gewaltbetroffene Männer und Jugendliche, Feldbergstr. 55, 4057 Basel, 061 691 02 02, → mbrb.ch

Beratungsstelle Opferhilfe beider Basel, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, → opferhilfe-bb.ch.
Detailinfos zu den Fachbereichen (Beratung für Frauen bzw. Männer) siehe auch Seite 27.

Triangel, Opferhilfe-Beratungsstelle beider Basel für gewaltbetroffene Kinder und Jugendliche, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, triangel@opferhilfe-bb.ch, → opferhilfe-bb.ch

» Du bist verzweifelt und möchtest schnell mit jemandem reden z.B. auch spät am Abend? Die kostenlose Telefonnummer 147 ist rund um die Uhr erreichbar. Du kannst da auch chatten oder über SMS dein Anliegen schildern → 147.ch

Schritt für Schritt mehr Verantwortung

Bis du 18 Jahre alt bist und die Volljährigkeit erreicht hast, sind deine Eltern für dich verantwortlich. Sie vertreten dich gegenüber Dritten, z. B. bei einem Vertragsabschluss. Sie bestimmen den Wohnort, die Höhe deines Taschengelds und in Absprache mit dir und der Schule die Art deiner Ausbildung. Du hast auch Rechte und erste Verantwortung. Beispielsweise hast du das Recht auf Privatsphäre und die Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit.

Hast du gewusst, dass du bereits haftbar gemacht werden kannst für Schäden, die du absichtlich verursacht hast? Und wenn du eine Straftat begehst, kann dir die Jugendanwaltschaft einen Verweis erteilen oder eine Arbeit auferlegen, dich büssen oder sogar Freiheitsentzug fordern.

Jedes Jahr wird dein Spielraum grösser

Ab 13: Du darfst mit leichten Arbeiten erstes Geld verdienen und dein Taschengeld aufbessern. **Ab 14:** Die Mofa- und Traktorenprüfung ist nun möglich. **Ab 16:** Du bist sexuell mündig. Auch über deine religiöse Zugehörigkeit darfst du selber entscheiden. Du kannst – wenn du magst – noch mobiler werden und nach bestandener Prüfung motorisierte Fahrzeuge mit einer Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h (Kategorie F) und Motorräder mit 50 cm³ Hubraum lenken. Bier und Wein darf an dich verkauft werden – damit steigt auch deine Eigenverantwortung. **Ab 18:** Du bist volljährig. Du kannst ohne Einwilligung deiner Eltern zu Hause ausziehen, den Führerschein für Autos machen, Verträge unterschreiben, wählen, abstimmen und auch heiraten. Der Verkauf von Spirituosen und Tabakwaren an dich ist erlaubt.



Noch mehr Infos und weiterführende Links findest du auf unserer Homepage:
→ julex.tschau.ch/rechte_pflichten/gesetze/gesetze_nach_alter.html



Die Rechtslage für Jugendliche

Jugendliche können als Täter, Opfer, Zeuge oder Mitwissende in strafbare Handlungen verwickelt sein. In vielen Fällen sind Minderjährige Opfer von Erwachsenen, sei es bei Unfällen im Strassenverkehr oder bei häuslicher Gewalt. Drogenmissbrauch, Verkehrsdelikte, Diebstahl oder Gewalt gegenüber anderen Minderjährigen – auch Jugendliche begehen Straftaten. Seit 2007 kommt hier das Jugendstrafrecht, das in einem separaten Jugendstrafgesetz (JStG) geregelt ist, zum Zug. Erziehung vor Strafe lautet eine der Grundideen. Damit wird der Tatsache Rechnung getragen, dass Jugendliche mitten in der Persönlichkeitsentwicklung stehen. Die Strafen haben das Ziel, die Tat begreifbar zu machen und zu einem Umdenken zu führen. Gleichzeitig können auch Schutzmassnahmen wie z. B. eine ambulante Betreuung angeordnet werden.

Für wen gilt das Jugendstrafrecht?

Seit dem 1. Januar 2007 gibt es in der Schweiz ein Jugendstrafrecht. Vorher wurde in wenigen Ausnahmen das Erwachsenenstrafrecht angewendet. Das Jugendstrafrecht gilt für Jugendliche im Alter von 10 bis 18 Jahren, die eine Straftat begehen. Kinder unter 10 Jahren sind nicht strafmündig. Wenn du noch nicht volljährig bist und eine Straftat begehst, werden deine Eltern informiert. Mehr Details erfährst du, wenn du in die Suchmaschine von → **ch.ch** den Begriff Jugendstrafrecht eingibst.



BL Jugendanwaltschaft Baselland,

Rheinstr. 55, 4410 Liestal,
061 552 64 00,

→ www.jugendanwaltschaft.bl.ch

Jugenddienst der Polizei Baselland,

Leiter Jugenddienst: Kurt Frei,
061 553 31 50, pol.jd@bl.ch

Raum Liestal:

Raphael Brand, 061 553 31 52

Raum Muttenz, Birsfelden:

René Schaub, 061 553 47 51

Raum Reinach, Arlesheim, Therwil:

Miriam Majaniemi, 061 553 41 52

Raum Binningen, Oberwil, Allschwil:

Peter Schelker, 061 553 47 52

Raum Sissach, Gelterkinden:

Matthias Käser, 061 553 31 51

Raum Laufen, Zwingen:

Marcel Tresch, 061 553 41 51

Raum Pratteln, Frenkendorf:

Daniel Wenger, 061 553 47 53

BS Jugendanwaltschaft Basel-Stadt,

Innere Margarethenstr. 14,
4051 Basel, → stawa.bs.ch

Kommst du das erste Mal mit dem Gesetz in Konflikt und hast viele Fragen? Informiere dich bei → kinderanwaltschaft.ch

Standards für eine bessere Welt

Was viele nicht wissen: Es gibt neben den Menschenrechten auch Kinderrechte. Sie sind in der UN-Kinderrechtskonvention zusammengefasst. 1997 hat die Schweiz diese Konvention ratifiziert. Das heisst, unser Land hat den Vertrag für gültig erklärt und sich verpflichtet, die weltweit verbindlichen Grundwerte im Umgang mit Kindern einzuhalten – über alle sozialen, kulturellen, ethnischen oder religiösen Unterschiede hinweg. Das ist ein grosser Meilenstein: Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche werden als eigenständiges, kompetentes und vollwertiges Mitglied der Gesellschaft wahrgenommen. Mit all ihren Bedürfnissen und dem Recht, mitzureden. Die Kindheit erhält dadurch einen neuen Stellenwert. International sind zwar Fortschritte erzielt worden. Doch in vielen Ländern werden die Rechte der Kinder weiterhin täglich verletzt: Kinder und Jugendliche leiden unter Hunger und Armut, müssen wie Erwachsene arbeiten oder werden sogar als Kindersoldaten eingesetzt. UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, schätzt zudem, dass 2013 rund 100 Millionen Kinder keinen Zugang zu Bildung hatten und keine Schule besuchen konnten.

Die UN-Kinderrechtskonvention

Kinder und Jugendliche sind oft die schwächsten Mitglieder unserer Gesellschaft. Der Kerngedanke der UN-Kinderrechtskonvention ist daher, ihnen besonderen Schutz zukommen zu lassen. Die Konvention wurde am 20. November 1989 von der Vollversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet. Fast alle Staaten haben sie inzwischen unterschrieben und in ihr Landesrecht übernommen. Seit 1989 ist der 20. November der Internationale Tag der Kinderrechte.



Weiterlesen? Ausführliche Hintergrundinformationen zu den Kinderrechten, ihrer Geschichte sowie den vollständigen Text der Konvention findest du hier:

→ www.unicef.ch/de/information/kinderrechte



Die zehn wichtigsten Kinderrechte

01. Das Recht auf Gleichbehandlung und Schutz vor Diskriminierung unabhängig von Rasse, Religion, Herkunft und Geschlecht.
02. Das Recht auf einen Namen und eine Staatsangehörigkeit.
03. Das Recht auf Gesundheit.
04. Das Recht auf Bildung und Ausbildung.
05. Das Recht auf Freizeit, Spiel und Erholung.
06. Das Recht, sich zu informieren, sich mitzuteilen, gehört zu werden und sich zu versammeln.
07. Das Recht auf Privatsphäre und Erziehung im Sinne der Gleichberechtigung und des Friedens.
08. Das Recht auf sofortige Hilfe bei Katastrophen und Notlagen und auf Schutz vor Grausamkeit, Vernachlässigung, Ausnutzung und Verfolgung.
09. Das Recht auf eine Familie, elterliche Fürsorge und ein sicheres Zuhause.
10. Das Recht auf Betreuung bei Behinderung.



Quelle: UNICEF



Die eigenen vier Wände

Alles meins! Träumst du davon, auf eigenen Füßen zu stehen? Ob Lehrlingsheim, WG oder eine eigene Wohnung – es ist immer etwas Besonderes, wenn man von zu Hause auszieht. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der nicht nur für dich viel verändert. Auch Eltern müssen sich manchmal daran gewöhnen und umdenken, wenn ihre Kinder erwachsen werden. Oft gibt es viel zu besprechen und zu klären. Und ab und zu gehört auch Streit dazu.

Die neue Wohnung planen

Bestimmt hast du schon viele Ideen und weisst genau, wie dein neues Zuhause aussehen soll. Am Anfang der Wohnungs- oder Zimmersuche ist aber das Budget, das du zur Verfügung hast, genauso wichtig. Miete, Energiekosten, Versicherung, Telefon und Internetanschluss: Am besten stellst du alle Ausgaben zusammen. Vergiss dabei z. B. einmalig anfallende Kosten durch den Umzug oder für die Einrichtung nicht. Auch das Mietzinsdepot, das Vermieter als Sicherheit verlangen, solltest du einplanen. Die Online-Vorlagen der Budgetberatung, die auch auf Lernende und Studierende zugeschnitten sind, helfen dir, beim Kalkulieren den Überblick zu behalten: → budgetberatung.ch/Online-Berechnungen.20.0.html



Lesetipp: Ein umfassendes Online-Dossier hat das Konsumenten-Magazin Beobachter erstellt. Es bietet Tipps und Links zur Wohnungssuche im Internet sowie eine praktische Checkliste, die du zur Wohnungsbesichtigung mitnehmen kannst, damit wirklich nichts vergessen geht. → beobachter.ch/wohnen/miete/artikel/wohnungssuche_wer-richtig-sucht-der-findet



Ich möchte so leben,
wie es mir entspricht.

Gut zu wissen

Organisiere wichtige Unterlagen. Hole beim Betreibungsamt einen Registerauszug. Gut ist ausserdem, wenn du dir überlegst, warum du die Wohnung möchtest. So fällt dir das Bewerbungsschreiben viel leichter.

Welche Fragen musst du beantworten? Vermieter möchten Sicherheit. Was sie fragen dürfen, kannst du auf einem Merkblatt des eidgenössischen Datenbeauftragten nachlesen, das du unter → www.edoeb.admin.ch in der Rubrik Datenschutz findest.

Sorge vor und kläre Rechtliches. Lies den Mietvertrag genau durch und besprich mit Wohnungspartnern Details. Wie regelt ihr das Bezahlen der Miete? Unterschreiben alle den Vertrag und sind sie gleichberechtigt? Oder gibt es einen Hauptmieter und die anderen sind Untermieter? Es gibt für beide Modelle Vor- und Nachteile. Lass dich beraten und wäge ab, was zu deiner Situation passt. Einen Mietvertrag kannst du selber unterschreiben, wenn du 18 Jahre alt bist. Wenn du noch nicht volljährig bist, sind deine Eltern verantwortlich.

Wohnung erhalten – wie weiter? Du freust dich, dass es geklappt hat und beginnst zu planen. Denk daran, dass ein Umzug für Nachbarn immer viel Lärm bedeutet. Informiere sie vorab mit einem Kärtchen. Dann können sie sich darauf einstellen.



BL Mieterinnen- und Mieterverband BL und Dorneck-Thierstein, Postfach 396, 4005 Basel, 061 666 60 90, → mieterverband.ch/baselland Schlichtungsstelle für Mietangelegenheiten, Bahnhofstr. 3, 4410 Liestal, 061 552 66 66, schlichtungsstelle@bl.ch

BB Obdachlos? Bist du von einem Tag auf den anderen ohne Dach über dem Kopf und weisst nicht, wo du schlafen sollst? Wenn du keinen Platz in der Notschlafstelle findest, kannst du dich an die Fürsorgebehörde deiner Wohn-gemeinde wenden. Sie wird dir weiterhelfen, eine Lösung zu finden. Im absoluten Notfall sind Notbetten verfügbar. Sie werden über die Telefonnummer 147 koordiniert. Mehr Infos findest du auf → notbetten.ch.

BS Mieterinnen- und Mieterverband Basel, Postfach 396, 4005 Basel, 061 666 60 90, → mieterverband.ch/baselstadt Staatliche Schlichtungsstelle für Mietstreitigkeiten, Utengasse 36, Postfach, 4005 Basel, 061 267 85 21

Manage dein Geld wie ein Profi

Dein Taschengeld gehört dir. Du kannst es so ausgeben, wie du möchtest. Du machst erste Erfahrungen mit Geld und triffst eigene Entscheidungen. Was ist wichtig und was willst du dir leisten? Und worauf lohnt es sich zu sparen?

So funktioniert Budgetplanung

Auch ein Nebenverdienst oder dein Lohn, den du als Lernende/r verdienst, gehören dir. Das steht sogar im Zivilgesetzbuch (Art. 323 ZGB). Es ist aber so, dass Eltern einen angemessenen Beitrag zu den Lebenskosten verlangen dürfen, wenn du zu Hause wohnst und dir die Kosten zugemutet werden können. Das sorgt in manchen Familien für Zündstoff. Umso wichtiger ist es, dass Gespräche sehr sachlich geführt werden. Mit den Formularen der Budgetberatung kannst du dich gut vorbereiten und findest Argumente. Du siehst, wie sich die Ausgaben gliedern, an welche Rückstellungen du denken solltest und wie sich dein Anteil berechnet: → budgetberatung.ch/Kinder-Jugendliche.110.0.html

Über das Geld, das deine Eltern in deinem Namen auf einem Bankkonto angelegt haben, kannst du frei verfügen, wenn du das 18. Lebensjahr erreicht hast. Es ist dein Geld. Bis du volljährig bist, dürfen deine Eltern lediglich die Zinsen dieses Geldes verwenden, um beispielsweise deine Ausbildung mitzufinanzieren.



Spielend lernen: Ein Online-Game, mit dem du den Umgang mit Geld erproben kannst ohne echte Verluste zu machen: → moneyfit.postfinance.ch



Wem gehört das Geld auf meinem Konto?

Muss ich tatsächlich Geld von meinem Lehrlingslohn zu Hause abgeben?

Für sich sorgen

Du übernimmst immer mehr Verantwortung für dich. Weisst du, ob du im Schadensfall abgesichert bist? Eine Unfall- und eine Haftpflichtversicherung wären gut. Oft sind Jugendliche bei den Versicherungen der Eltern miteingeschlossen, auch wenn sie nicht mehr zu Hause wohnen. Am besten, du besprichst zu Hause, wie das bei dir ist und klärst ab, was für deine Zukunft sinnvoll ist.

Obligatorisch ist auch die Krankenkasse. Du kannst sie frei wählen und auf → comparis.ch die unterschiedlichen Leistungen und Tarife vergleichen. Es lohnt sich, genau hinzuschauen und sich beraten zu lassen, was am besten passt. Anspruch auf eine Prämienvergünstigung als Familie habt ihr, wenn deine Eltern ein unteres oder mittleres Einkommen haben. Antragsformulare für Bezugsberechtigte gibt es im Kanton Basel-Landschaft bei der Sozialversicherungsanstalt (SVA) und in Basel-Stadt beim Amt für Sozialbeiträge.

Wozu sind Steuern da?

Auch der Bund, die Kantone und die Gemeinden haben Ausgaben. Mit den Steuern werden Angebote und damit verbundene Dienstleistungen bezahlt, die aus dem Alltag nicht wegzudenken und für uns selbstverständlich sind: Krankenhäuser, Schulen, die Verwaltung, Sportanlagen und andere Gebäude im öffentlichen Raum, Verkehrswege, Theater, unser Rechtssystem, die Armee und vieles mehr. Hinter diesen konkreten Dingen steckt die grosse Aufgabe, Unabhängigkeit, Freiheit, Demokratie, Chancengleichheit, kulturelle Vielfalt, Sicherheit, Stabilität und ein soziales Netz zu garantieren, das Menschen auffängt, die in Not geraten sind.



BL Kantonale Steuerverwaltung BL,
Rheinstr. 33, 4410 Liestal,
061 552 51 20, → steuern.bl.ch
SVA Basel-Landschaft, Hauptstr. 109,
Postfach, 4102 Binningen,
061 425 25 25, → sva-bl.ch

Ausgleichskasse Basel-Stadt,
Wettsteinplatz 1, Postfach,
4001 Basel, 061 685 22 22,
info@ak-bs.ch, → ausgleichskasse-bs.ch
IV-Stelle Basel-Stadt, Lange Gasse 7,
4052 Basel, 061 225 25 25,
ivbasel@ivbs.bs.ch, → www.ivbs.ch
Steuerverwaltung Basel-Stadt,
Fischmarkt 10, 4001 Basel,
061 267 81 81,
→ www.steuerverwaltung.bs.ch



BS Amt für Sozialbeiträge,
Grenzacherstr. 62, Postfach,
4005 Basel, 061 267 86 65/66,
asb@bs.ch, → www.asb.bs.ch



Arbeitslos – was tun? Was du in finanzieller Hinsicht beachten musst, findest du gut zusammengefasst hier: → www.treffpunkt-arbeit.ch/arbeitslos/finanzielles



Kassensturz

Hast du manchmal das Gefühl, die Monate seien einfach zu lang, weil dein Geld nur für kurze Zeit reicht? Wir zeigen dir, wie du mehr Sicherheit in Gelddingen erhältst.

Checke deine Einnahmen und Ausgaben

Oft erinnert man sich nicht an einen grösseren Einkauf und ist erstaunt, soviel Geld ausgegeben zu haben ohne genau sagen zu können, wofür. Ein besseres Gespür für dein Konsumverhalten entwickelst du, wenn du mindestens einen Monat lang deine täglichen Ausgaben aufschreibst, einen Einnahmen-Ausgaben-Check machst.

Samle Quittungen und Kassenzettel. Vergiss auch Ausgaben nicht, die du mit der Karte bezahlst, oder Geld, das du jemandem leihst. Natürlich gehören auch monatliche Rechnungen für Abos oder Leasingverträge dazu.

Trage alle Ausgaben in ein Heft oder eine Excel-Tabelle ein. Vielleicht nutzt du auch einfach eine passende App. Liste in einer zweiten Spalte deine Einnahmen auf. Gibst du mehr aus, als du einnimmst? Gibt es besonders hohe Beträge oder kleine Ausgaben, die sich täglich wiederholen und in der Summe dann gross sind?

Analysiere deinen Umgang mit Geld. Wie gross ist dein finanzieller Spielraum? Falls du bereits einen eigenen Lohn beziehst: Machst du Rückstellungen für die Steuern? Gibt es Tage, an denen du mehr Geld ausgibst? Versuche, dich zu erinnern und die Situation zu rekonstruieren. Vielleicht merkst du, dass du regelmässig im Frust mehr kaufst, als wenn du dich gut fühlst. Oder dass du z. B. beim Feiern sehr fröhlich bist und viele Kollegen einlädst.

Gegensteuer geben, falls du etwas verändern möchtest. Bewältige eine Situation, in der du bedrückt bist, anders als mit Frustrkäufen. Powere dich z. B. an der frischen Luft beim Sport aus und baue so den inneren Druck ab. Bezahlst du ständig für andere, weil du nicht Nein sagen kannst? Überlege dir, warum du das tust. Je genauer du dich kennst, desto leichter fällt es dir, deine Muster zu ändern.

Geld – (k)ein Thema. Lies, was Schweizer Jugendliche in einer Studie über ihre privaten Finanzen erzählt haben. → juvenir.ch -> Studie 3.0



Raus aus der Schuldenfalle

Probleme mit unbezahlten Rechnungen? Oder hast du Schulden, weil du z. B. bei Freunden Geld gepumpt hast? Wichtig ist, dass du schnell reagierst und eine Lösung suchst. Am besten listest du alle offenen Beträge mit den Zahlungs-terminen auf, um den Überblick zu behalten. Zahlungsfristen solltest du unbedingt einhalten. Was viele nicht wissen: Wenn du Rechnungen nicht bezahlst und wiederholt auf Mahnungen nicht reagierst, kannst du auch als Jugendliche/r im Rahmen deiner Verantwortung (Taschengeld, Lohn) betrieben werden. Deine Eltern werden ebenfalls informiert, da sie für dich verantwortlich sind.

Deine Lage ist nicht aussichtslos

Mach einen Kassensturz und überlege kritisch, wo du sparen und wie du das Geld zurückbezahlen kannst. Verpasse keine Zahlungstermine. Wenn das Geld nicht reicht: Sprich Firmen an, denen du Geld schuldest und vereinbare einen Plan, wie du deine offenen Rechnungen in Raten begleichen kannst. Auch wenn's schwerfällt: Schulden abbauen braucht Durchhaltevermögen. Habe keine Hemmungen, eine Beratungsstelle aufzusuchen, bevor dir alles über den Kopf wächst. Sie hilft dir Klarheit zu bekommen und passende Lösungen zu entwickeln.



Weiterlesen: Umfassende Infos, was die Folgen sein können, wenn Rechnungen nicht bezahlt werden, findest du auf → ch.ch/de/betreibungen. Auf der Site kannst du auch eine Vorlage für die sogenannte Schuldanererkennung downloaden. Das ist ein Brief, in dem die Rückzahlung von Schulden verbindlich vereinbart wird. D. h. es wird festgelegt, wann du wie viel Geld zurückzahlen wirst.



BL **Betreibungs- und Konkursamt,**

Eichenweg 4, 4410 Liestal,
061 552 75 75.

Fachstelle für Schuldenfragen BL,

Zeughausplatz 15, 4410 Liestal,
061 462 03 73,

info@schuldenberatung-bl.ch,

→ schuldenberatung-bl.ch

frauenplus Baselland, Budget-,

Rechtsberatung, Sozialfonds,
Büchelstr. 6, 4410 Liestal,

061 921 60 20,

baselland@frauenplus.ch,

→ frauenplus.ch

frauenplus BL/Frauenverein Muttenz,

Budgetberaterin Claudia Fanara,
061 462 02 20,

budgetberatung@frauenverein-muttenz.ch

BS **Betreibungs- und Konkursamt,**

061 267 81 81, → www.bka.bs.ch,

Betreibungsamt: Bäumleingasse 1/3,
Postfach, 4001 Basel

BB **Plusminus,** Budget- und Schulden-

beratung, Ochsengasse 12,

4058 Basel, 061 695 88 22,

info@plusminus.ch, → www.plusminus.ch

Mehr Geld in der Kasse

Etwas mehr Geld übrig am Monatsende – das wär's! Den Ausgaben-Check hast du gemacht. Du überlegst dir, zusätzlich einen Nebenjob anzunehmen und könntest dir vorstellen, als Babysitter zu arbeiten, Zeitungen auszutragen, in einem Restaurant zu servieren oder in einem Laden auszuhelfen.

Darauf solltest du bei Mini- und Ferienjobs achten

Wenn du noch nicht volljährig bist, brauchst du die Zustimmung deiner Eltern. Es wäre also gut, wenn du sie frühzeitig einbeziehst. Falls du schon in einer Lehre bist, müsstest du auch den Arbeitgeber fragen, da nicht alle Unternehmen Nebenjobs erlauben. Auch sonst gibt es viel zu beachten. Bleibt genügend Zeit für die Schulaufgaben und für Freizeit? Für Jugendliche gelten zudem besondere Schutzvorschriften. Servieren darfst du beispielsweise erst, wenn du schon 16 Jahre alt bist. Generell verboten sind für Minderjährige zudem Jobs in Nachtclubs, Bars oder Diskotheken. Vollständige Infos erhältst du in einer Broschüre des Bundes, die du auf der Website des Staatssekretariats für Wirtschaft downloaden kannst. Gib auf → www.seco.admin.ch in die Suchmaschine den Begriff Jugendarbeitsschutz ein. In den Suchresultaten findest du dann die entsprechende Broschüre.

Sind Kredite eine Lösung?

Auch wenn die Werbung oft verführerisch klingt: Hier ist es sehr wichtig, dass du dich gut beraten lässt und selbstkritisch deine finanzielle Lage beurteilst. Oft sind die Zinsen hoch, sodass du viel bezahlst. Du solltest dir zudem sicher sein, dass du es schaffst, die Raten über mehrere Monate pünktlich zu bezahlen. Zudem brauchst du für den Vertrag die Zustimmung deiner Eltern.



Tipps für Sparfüchse

Im Alltag kannst du auch bei Kleinigkeiten Geld sparen. Wir listen ein paar Ideen auf.

Tauschbörse organisieren. Ob Kleider, Accessoires oder Bücher – wir alle haben Dinge zu Hause, die fast ungebraucht sind und anderen Freude bereiten. Am besten handelt ihr den Tauschwert gemeinsam aus.

Pimp your clothes. Die alte Jeans oder ein T-Shirt aufpeppen mit Farbe oder durch Kürzen und Applikationen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Online findest du auf youtube unter dem Stichwort Upcycling viele Anleitungen zum Selbermachen.

Snacks mitnehmen. Einen Apfel, einen Müsliriegel oder Karotten zum Knabbern für Zwischendurch von zu Hause mitnehmen. Das ist nicht nur gesund, sondern spart auch Geld. Günstiger ist auch, wenn du eine Trinkflasche dabei hast mit Wasser oder ungezuckertem Tee.

Handy-Verträge genau anschauen. Nutzt du alle Leistungen? Gibt es günstigere Anbieter? → dschungelkompass.ch sorgt für Durchblick.

Bar bezahlen. Der Spartipp für alle, die zu Spontankäufen neigen und regelmässig die Kreditkarte strapazieren. So behältst du besser den Überblick und gibst nur so viel aus, wie du tatsächlich besitzt.

Eigenmarken entdecken. Die teureren Produkte sind in den Regalen der Warenhäuser meist auf Augenhöhe, die billigeren etwas tiefer einsortiert. Oft findest du dort die günstigeren Eigenmarken der Grossverteiler, die mit den bekannten Markenprodukten meistens mithalten können, wie Tests ergaben.

Ein Konto für Herzenswünsche anlegen. Immer am Anfang des Monats einen bestimmten Betrag auf ein anderes Konto einbezahlen. Irgendwann kannst du dir deinen Traum erfüllen.

Kredite vermeiden. Spare die Zinsen, die bei einem Kredit anfallen und bezahle lieber bar.

Kleingeld sammeln. Am Abend das Sparschweinchen mit dem Kleingeld füttern, das sich in deinem Portemonnaie angesammelt hat.

Militärdienst / Zivildienst

Als Schweizer erhältst du mit 18 Jahren ein erstes Aufgebot für den Orientierungstag. Die Teilnahme ist obligatorisch. Junge Schweizerinnen sind eingeladen und können freiwillig teilnehmen. An diesem Tag wirst du umfassend über alles Wichtige rund um den Militärdienst informiert und kannst auch Fragen stellen. Gleichzeitig wird mit dir auch der Zeitpunkt der Rekrutierung und der folgenden Grundausbildung (Rekrutenschule oder Einführungskurs Zivildienst) festgelegt. Zur Rekrutierung werden Männer automatisch aufgeboten – Frauen können sich selber anmelden. Der Armee ist wichtig, dir in der Koordination der zivilen und militärischen Ausbildung zu helfen.

Zivildienst

Wenn du aus Gewissensgründen keinen Militärdienst absolvieren kannst und bereit bist, den länger dauernden Zivildienst zu leisten, stellst du ein Gesuch um Zulassung zum Zivildienst. Dies ist frühestens nach dem Orientierungstag möglich – aber auch zu einem späteren Zeitpunkt, während oder nach bereits geleisteten Militärdiensten. Für die Zulassung ist zudem die Militärdiensttauglichkeit die formale Voraussetzung. Der Zivildienst wird bei gemeinnützigen Institutionen und Organisationen im Sozialbereich, im Gesundheitswesen und im Umweltschutz geleistet. Umfassende Infos findest du auf → www.zivi.admin.ch.

Erwerbsersatzordnung (EO)

Alle dienstleistenden Personen haben Anrecht auf EO-Leistungen. Rekruten und Rekrutinnen erhalten grundsätzlich eine Einheitsentschädigung von mindestens CHF 62.– pro Tag. Unterstützungs- bzw. Unterhaltungspflichtige können Zulagen erhalten. Für weitere Fragen steht dir die Ausgleichskasse deines Kantons zur Verfügung.

Der Sozialdienst der Armee

Der Sozialdienst der Armee hilft allen Armeeingehörigen und ihren Familien, die infolge der Militärdienstpflicht in Schwierigkeiten geraten. Die Hilfe wird rasch und unbürokratisch geleistet. Der Sozialdienst der Armee ist unter der Nummer 0800 855 844 erreichbar.



Umfassende Information bietet das Online-Dossier **Mein Militärdienst**, das das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport zusammengestellt hat. Hier findest du Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen rund um die Rekrutierung, Detailinformationen von A bis Z zu allen Bereichen des Militärdienstes sowie wichtige Telefonnummern, an die du dich wenden kannst: → www.vtg.admin.ch/internet/vtg/de/home/militaerdienst.html



BL Amt für Militär und Bevölkerungsschutz
Basel-Landschaft, Kreiskommando,
 Oristalstr. 100, 4410 Liestal,
 061 552 72 72, kreiskommando@bl.ch,
 → www.militaer.bl.ch

BB Vollzugsstelle für den Zivildienst,
info@zivi.admin.ch, → zivi.admin.ch
Beratungsstelle für Militärdienst-
verweigerung und Zivildienst,
 Gartenhofstr. 7, 8036 Zürich,
 044 450 37 37, info@zivildienst.ch,
 → zivildienst.ch
Telefon bei Militärproblemen,
 044 420 00 44 (MO–FR, 14–17 Uhr)
Cevi Militär Service, Forchstr. 58,
 Postfach 1414, 8032 Zürich,
 044 383 97 34, → cevi.ch/cms

BS Rettung Basel-Stadt, Zeughausstr. 2,
 Postfach, 4002 Basel, 061 316 72 10,
 → rettung-bs.ch/militaer.htm
 Kontaktformular auf der Website



Das amtliche Ich

Mit der Volljährigkeit erlangst du sämtliche Rechte, die auch Erwachsenen zustehen und dadurch die damit verbundenen Pflichten. Dazu gehört beispielsweise, dass du die Behördengänge selbst erledigst, dafür sorgst, dass wichtige, persönliche Papiere bei der Einwohnerkontrolle sind, oder dass du einen gültigen Ausweis besitzt, wenn du in die Ferien fahren möchtest. Gut ist auch, wenn du amtliche Dokumente sorgfältig aufbewahrst, sodass du sie immer findest. Damit kannst du dir viel Zeit und Ärger ersparen.

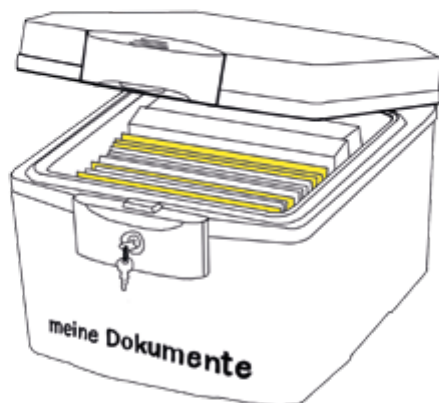
Die wichtigsten Papiere im Überblick

Der **Heimatschein** bescheinigt deinen Heimatort (auch: Bürgerort) und wird von der Bürgergemeinde oder dem Zivilstandsamt deines Heimatorts ausgestellt. Die **Wohnsitzbescheinigung (Niederlassungsbewilligung)** erhältst du bei der Einwohnerkontrolle deines Wohnorts, wo du deine Papiere hinterlegt hast. Vorweisen musst du sie beispielsweise bei der Heirat, beim Eintritt in verschiedene Schulen oder für die Zulassung zu gewissen Prüfungen. Die **Geburtsurkunde** stellt das Zivilstandsamt deines Geburtsortes aus. Den **Familienausweis** erhältst du bei deiner Trauung/Heirat. Mit der **Identitätskarte (ID)** kannst du viele europäische Länder bereisen, vorausgesetzt du bleibst nicht länger als drei Monate. Der **Schweizer Pass** bescheinigt ebenfalls deine Identität im Ausland. Auch ausserhalb Europas. Für die Einreise in gewisse Länder brauchst du zusätzlich ein Visum, das von der Botschaft des jeweiligen Landes erteilt wird.



→ **www.schweizerpass.admin.ch** liefert alles Wissenswerte rund um den Schweizer Pass und die Identitätskarte. Du findest dort die Antragsformulare, die Übersicht aller kantonalen Passstellen sowie viele rechtliche und datenschutzrelevante Infos.

→ **www.ch.ch** erklärt in deutscher, französischer, italienischer, rätoromanischer und englischer Sprache, wie die Schweizer Behörden funktionieren und wohin man sich in den einzelnen Kantonen wenden kann. Ganz praktisch: Die Site bietet neben der Suchmaschine auch ein Register.





**Klimawandel,
Luftverschmutzung,
Giftmüll: Vielleicht
sorgst auch du
dich um unseren
Planeten.
Möchtest du etwas
verändern?**

→ Umwelt & Natur

Unser Planet

Bestimmt habt ihr in der Schule über den Klimawandel, den Anstieg der Durchschnittstemperatur der Meere und der erdnahen Atmosphäre gesprochen. Vielleicht verfolgst du in den Medien die Diskussion. Oder in deiner Familie wurde das Klima thematisiert und deine Eltern oder Grosseltern haben erzählt, dass sie als Kind an Orten zum Skifahren gingen, die du nicht mehr zwingend mit Wintersport in Verbindung bringst. Ihre Erinnerung ist mit Zahlen belegt: Die Schneefallgrenze verschob sich seit 1950 um mehr als 150 Meter nach oben – mit Folgen für die Umwelt und den Tourismus. Forscher zeigten zudem, dass unsere Gletscher seit 1850 rund ein Drittel ihrer Fläche und die Hälfte ihres Volumens verloren haben. Eine Veränderung, die man mit blossen Auge erkennen kann. Dieser schleichende Prozess ist auch global spürbar. Menschen aus der ganzen Welt berichten als Klimazeugen von ganz unterschiedlichen Erfahrungen, wie die Erderwärmung ihre Lebensweise beeinflusst und den Alltag verändert. Das erleben Bewohner in Küstenregionen ganz anders als wir: → wwf.ch/de/hintergrundwissen/klima/klimawandel/menschen

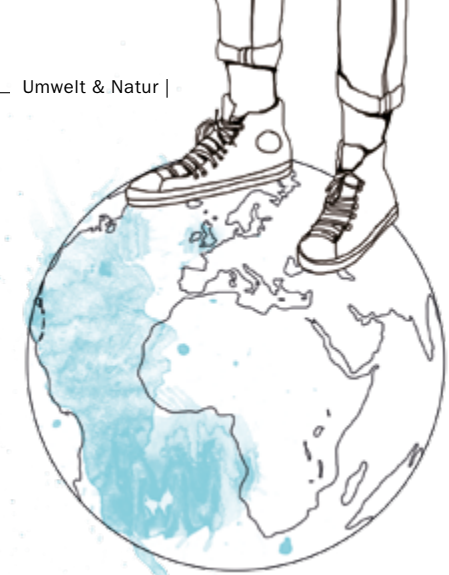
Worauf ist diese Erwärmung, von der alle sprechen, zurückzuführen? Die Forschung ist sich sicher: Mit hoher Wahrscheinlichkeit sind wir Menschen und unsere Art zu leben die wichtigste Ursache. Wir verbrauchen etwa Erdöl, Diesel, Benzin und Kerosin in grossen Mengen. Die damit verbundene Entstehung von CO₂ erhitzt die Atmosphäre und erzeugt den sogenannten Treibhauseffekt.

Das Klima schützen

Wir alle können unseren Teil im Alltag beitragen. Auch kleine Schritte sind gut. Lass dich von den kreativen Ideen anderer Jugendlicher inspirieren: → hotstuffclimatenet.org.

Auf → myclimate.org/de erfährst du, wie du CO₂ vermeiden, reduzieren oder kompensieren kannst. Gute Dossiers mit vielen Tipps und Infos bieten internationale Organisationen wie → greenpeace.ch und → wwf.ch. Bist du ein Fan alternativer Energiequellen wie z. B. der Sonnenenergie? Jugendsolarby Greenpeace bietet Projektwochen an. Detailinfos findest du unter → greenpeace.org/switzerland/de/Themen/Jugendsolar.

Muss ich auf alles verzichten, wenn ich umweltbewusst leben will?



Essen nach Jahreszeiten

In den meisten Lebensmittelabteilungen der Einkaufszentren bietet sich fast das ganze Jahr dasselbe Bild: ein bunter Mix von Früchten und knackigem Gemüse. Wenn man genauer hinschaut, erzählen die Etiketten die Geschichte ihrer Herkunft. Oft sind sie weit gereist, wurden aus Chile, Neuseeland, der Türkei, Israel oder Spanien importiert – der Transport und die Kühlung der Produkte brauchen viel Energie. Erdbeeren im Winter? Ananas, Tomaten und Spargel das ganze Jahr? Nachhaltiges Essen bedeutet auch bewusstes Einkaufen. Saisonales Obst und Gemüse, das in der eigenen Region angebaut wird, weist einfach eine bessere Energiebilanz auf. Noch idealer sind biologische Freilandprodukte, da sie das Klima rund neunmal weniger belasten als Treibhausprodukte. Dazu kommt, dass die Biolandwirtschaft keinen Kunstdünger und keine Pestizide einsetzt, Tiere artgerecht hält und auch aus dem Grund Pluspunkte sammelt. Beginnt dich das Thema zu interessieren? Mehr Info und viele Tipps findest du unter → wwf.ch/essen.



Wie gross ist dein ökologischer Fussabdruck, den du auf der Erde hinterlässt?

Mit dem Footprinter, einem Online-Game, kannst du spielerisch herausfinden, wo du viele natürliche Ressourcen verbrauchst und wie du dich verbessern könntest: → wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/footprint

Pandaction bietet bärenstarke Unterstützung und viele Ideen für den Alltag: → pandaction.wwf.ch/de

Eine Übersicht über einheimisches Gemüse und Obst kannst du downloaden auf → brigitte.de, wenn du den Begriff Saisonkalender in die Suchmaschine eingibst.



Biodiversität verstehen

Biodiversität bedeutet biologische Vielfalt – der Begriff setzt sich aus dem griechischen bios (Leben) und dem lateinischen diversitas (Vielfalt) zusammen. Die Vielfalt des Lebens umfasst die Ökosysteme, also die Lebensräume und Landschaften wie die alpine Bergwelt, die Meere, Moore, Weiden, Stadtlandschaften oder Wälder genauso wie die Artenvielfalt, d.h. die Anzahl der Tiere, Pflanzen, Bakterien oder Pilze auf dieser Welt. Und auch die genetische Vielfalt innerhalb der Arten gehört dazu. Darunter versteht man beispielsweise die verschiedenen Tulpen- oder Apfelsorten.

Internationale Verträge regeln die Zuständigkeit

Unseren Planeten gibt es nur einmal. Da Umweltkatastrophen gezeigt haben, dass man Veränderung nur gemeinsam schaffen kann, verabschiedete die Konferenz der Vereinten Nationen über Umwelt und Entwicklung 1992 in Rio de Janeiro die Biodiversitätskonvention. Das ist ein Umweltvertrag, den auch die Schweiz unterzeichnet und ratifiziert hat. D.h. sie verpflichtet sich, auf eine gesunde und nachhaltige Umwelt zu achten, die Biodiversität regelmässig zu messen und zu überwachen sowie weiteres Abnehmen der Artenvielfalt zu verhindern.

Weiterlesen: → wwf.ch/de/hintergrundwissen/biodiversitaet

Selber aktiv werden

Willst du dich engagieren für die Umwelt – allein in deiner Freizeit oder vielleicht sogar mit einer gemeinsamen Aktion in der Schule? Viele Aktivitäten, Weekends und Lager, wo du gemeinsam mit anderen Jugendlichen in der Natur unterwegs bist, bieten die Vereine in der Region an. Melde dich bei einer Organisation - in der Regel ist es auch kein Problem, bei einem Angebot zuerst schnuppern zu gehen.



➤ **BL Pro Natura Baselland**
Kasernenstr. 24, Postfach,
4410 Liestal, 067 921 62 62,
pronatura-bl@pronatura.ch,
→ pronatura.ch/bl

Jugendnaturschutz Baselland
Kasernenstr. 24, Postfach,
4410 Liestal, 067 921 62 62,
info@jnbl.ch, → jnbl.ch

Jugendnaturschutz Laufental
info@juna-laufental.ch,
→ juna-laufental.ch

BS Jugendnaturschutz Basel
→ pronatura.ch/bs

Pro Natura Basel
Gellertstr. 29, Postfach 419,
4020 Basel, 061 311 03 82,
sektion-bs@pronatura.ch,
→ pronatura.ch/bs

BB Greenpeace, Umweltbildung
Bollwerk 35, 3011 Bern,
031 312 55 11, → greenpeace.ch

WWF Region Basel
Dornacherstr. 192, 4053 Basel,
061 272 08 03,
info@wwf-bs.ch, → www.wwf-bs.ch

Natur erleben kannst du auch bei **Agriviva**. Jährlich nehmen in der Schweiz knapp 2'500 Jugendliche an einem Einsatz auf dem Bauernhof teil. Interessiert?

Bauernverband beider Basel, Agriviva
Hauptstr. 1, 4450 Sissach,
061 763 05 10, → agriviva.ch





Weg damit!

Nach einem Open-Air-Festival oder sonnigen Wochenende türmen sich die Abfallberge. Die Reinigungskräfte haben viel zu tun. Sie müssen nicht nur die Abfalleimer leeren. Sie reinigen auch den Rasen und die Sträucher in den Parks oder die beliebte Uferpromenade. Abfall zieht Abfall an, war eine Erkenntnis der sogenannten Oklahoma-Studie. Die Forscher gingen der Frage nach, was Menschen mit Abfall tun. Wird er in den entsprechenden Behältern entsorgt oder einfach achtlos weggeworfen? Das Ergebnis: Wenn sich Müll bereits am Boden angesammelt hat, entsorgen immer weniger Menschen ihren eigenen. Auch die Universität Basel wollte es genau wissen und untersuchte den Strassenmüll in fünf Schweizer Städten. Sie fand heraus, dass der gelitterte, der achtlos weggeworfene Abfall vor allem aus Fast-Food-, Einweg-Getränkeverpackungen, Zigaretten, Papier und Tragtaschen besteht. Gab es zu wenig Kübel? Das konnte die Studie widerlegen. Müll wurde auch dann auf den Boden geschmissen, wenn in unmittelbarer Nähe genügend legale Entsorgungsmöglichkeiten vorhanden waren. Du schüttelst den Kopf und kannst das fast nicht glauben? Mach den ersten Schritt! Belegt ist nämlich auch, dass Aufmerksamkeit und das eigene gute Beispiel die beste Prävention sind.

Was heisst Littering?

Littering ist ein englischer Begriff (litter = Abfall, wegwerfen, verstreuen), der auch in der Schweiz im Zusammenhang mit gedankenlos weggeworfenem Abfall im öffentlichen Raum (Plätze, Parks, Verkehrsmittel) verwendet wird. Littering ist kein Problem, das nur Städte betrifft. In einer Studie gaben rund zwei Drittel aller Schweizer Gemeinden an, unter dem Phänomen zu leiden. Littering stört laut einer Umfrage die Mehrheit der Bevölkerung. Sie fühlt sich in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt. Gelittert wird von Männern und Frauen gleichermassen und vor allem dort, wo die soziale Kontrolle gering ist.



Engel oder Messie? Finde heraus, welcher Littering-Typ du bist:

→ igsu.ch/de/littering/folgen-von-littering

Mach mit beim Clean-Up-Day:

→ igsu.ch/de/aktuelles/clean-up-day

Becher sammeln und Gutes tun auf Festivals: → vivaconagua.ch



Abfall ist doch nicht mein Problem.



**Ohne Internet
und Handy geht
im Alltag nichts
mehr. Die digitalen
Möglichkeiten
sind grenzenlos.
Wo liegen die
Chancen und wo
Gefahren?**

→ **Multimedia**

Die weite Welt des Web

Chatten mit Freunden, Musik und Filme downloaden oder streamen, Infos suchen für den Vortrag in der Schule, shoppen und Angebote kritisch vergleichen, sich freuen über eine unerwartete Nachricht, die nächste Zugverbindung abfragen oder online im Lieblingsmagazin lesen: Es fällt fast allen schwer, sich den Alltag ohne Internet vorzustellen. Du bist ein Digital Native. So nennt man die Menschen, die im Internetzeitalter geboren wurden und sich ganz selbstverständlich schon als Kinder digitales Wissen aneignen.

Vielleicht hast du schon gemerkt, dass du online viel mehr drauf hast als ältere Leute. Das hat damit zu tun, dass frühere Generationen eben keine Digital Natives sind, weil sie auch eine Zeit ohne Internet kennen. Das Web ist nämlich erst seit 1990 für eine breitere Öffentlichkeit verfügbar und hat seither die Welt und die Art, wie Menschen miteinander kommunizieren, verändert. Heute spricht man in dem Zusammenhang sogar von einer digitalen Revolution. Der technische Fortschritt und die Unterschiede zu früher werden deutlich, wenn du deine Eltern und Grosseltern fragst, wie sie sich damals mit ihren Freunden verabredeten oder auf welchem Weg sie zu ihrer Lieblingsmusik kamen, als sie in deinem Alter waren. Lass dich überraschen, was sie aus ihren Jugendjahren erzählen.

Nicht alle dürfen surfen

Längst nicht jeder hat heute Zugang zum Netz. Zwar sind knapp drei Milliarden Menschen weltweit über Computer, Laptop, Tablets oder Handy online. Das ist aber auf der Erdkugel ungleich verteilt: Menschen in Entwicklungsländern sind immer noch benachteiligt. Auch ist es nicht so, dass man alle Inhalte online überall sehen kann. In Ländern, wo freie Meinungsäusserung eingeschränkt ist, übt die Regierung Zensur. Sie unterdrückt Journalisten und verhindert freie Berichterstattung, begrenzt Suchmaschinen und sperrt Webseiten, die anderswo zugänglich sind. Oft machen dann Privatpersonen über Twitter und Blogs die Missstände öffentlich, sodass die übrige Welt davon Kenntnis erhält und reagieren kann.



Big Data, Datenschutz, Privatsphäre u. a. – unter → klicksafe.de/themen findest du alle Infos, wie du dich am besten schützen kannst und worauf du besser achten solltest.

Die JAMES-Studie gibt Auskunft darüber, wie Schweizer Jugendliche 2014 die Medien nutzen: → swisscom.ch/de/about/nachhaltigkeit/medienkompetenz/james.html

Die Macht der Web-Giganten

Auch wenn man sie nicht direkt sieht: Wenn du surfst, hinterlässt du überall Datenspuren – das Internet vergisst nichts. Für Konzerne sind die Informationen sehr wertvoll, weil sie so sehr viel Geld verdienen. Sie erstellen Nutzerprofile, um deine Vorlieben und Interessen genau zu kennen, damit Werbung darauf abgestimmt werden kann. Spezielle Programme, sogenannte Algorithmen, filtern dann dem Profil entsprechend z. B. die Suchresultate. Oder sie schlagen dir in einem Online-Shop Produkte vor, die dich ebenfalls interessieren könnten. Auch die automatisch generierten Freundschaftsvorschläge bei Facebook kommen so zustande.



Viele Sites setzen Cookies ein, um Surfende zu identifizieren. Wenn du weniger Spuren hinterlassen willst, lohnt es sich, Cookies regelmässig zu löschen. Wie das bei den verschiedenen Browsern geht, findest du unter → beobachter.ch/cookies sehr gut erklärt.

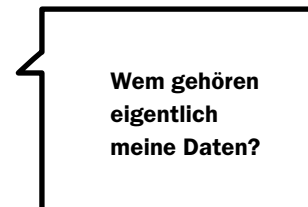
Privatsphäre wahren auf Facebook & Co.

Auch in den Social Media kannst du deine Daten schützen, wenn du mit den Einstellungen deines Nutzerprofils bewusst umgehst.

Freunde kennen. Bestätige nur Anfragen von Leuten, die mit dir bekannt sind. Klassiere, was sie sehen dürfen. Das kannst du über die Einstellungen regeln. → klicksafe.de/facebook zeigt dir wie.

Wer darf was sehen? Checke regelmässig, wem du welche Inhalte zugänglich machst. Das ist insbesondere bei Fotoalben sehr wichtig.

So bin ich. Überlege bei Selfies oder anderen Bildern, wie viel du z. B. von dir und deinem privaten Zimmer zeigst. Teile keine Nacktbilder. Schreibe bewusst.



Online lernen

Das Internet bietet unzählige, spezialisierte Homepages, die dich beim Lernen unterstützen und für Abwechslung sorgen. Ob Mathematik, Chemie, Physik, Sprachen, Informatik, Gestalten, Geografie oder Biologie – eine richtig gute Liste findest du auf → [sek1march.ch](#) unter «Links». Eine Fundgrube mit einer Community, in der du dich austauschen und Fragen stellen kannst, ist zudem → [lernenmitspass.ch](#).



Hast du gewusst, dass Bibliotheken viele Bücher online ausleihen? E-Books kannst du auf deinem Tablet oder i-Pad ganz bequem lesen. Wie das funktioniert und ob das auch für dich in Frage kommt, kannst du nachlesen auf: → [beobachter.ch/konsum/freizeit/artikel/e-books_die-bibliothek-fuer-faule](#)

Auch für dein Hobby wirst du fündig

Im Netz hat sich eine richtige Kultur des Teilens gebildet. Professionelle Blogger und viele Privatpersonen lassen dich an ihren Erfahrungen teilhaben, indem sie Videos und Materialien zum Download online schalten. Du findest da genauso einen Einsteigerkurs für Gitarre, wie auch Anleitungen zum Möbel bauen oder Übungen, mit denen du noch fitter werden kannst z. B. durch Pilates oder Yoga. Am einfachsten stöberst du solche Tools auf, wenn du in die Suchmaschine die Begriffe Anleitung, Tutorial oder Selbermachen (DIY) kombiniert mit deinem Interessengebiet eingibst. Und natürlich kannst du auch auf → [julex.tschau.ch](#) reinschauen. Hier haben wir im Kapitel Freizeit eine eigene Rubrik mit Do-it-yourself-Ideen, die wir ständig erweitern.



Videos zu vielen Schulfächern gibt es beim Schweizer Fernsehen unter dem Link → [srf.ch/sendungen/myschool](#). Und für Technikfreaks ist vielleicht noch der Medien- und Roboterwettbewerb → [bugnplay.ch](#) ein spannender Tipp.

Zeig, dass du ein Held der digitalen Welt bist. Bei → [tablet-heroes.ch](#) zeigst du der Generation 55+, wie Tablets funktionieren. Du wirst erleben, wie witzig der Rollentausch ist.

Noch leichter lässt sich lernen, wenn du weisst, welcher Lerntyp du bist – du kannst dann nämlich deine Strategien anpassen. Mache den Test online auf: → [arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/HALB/Test.shtml](#)

Sitzt du viel und bist oft verspannt? Praktische Tipps, mit denen du Rücken- und Nackenschmerzen beheben oder vorbeugen kannst, findest du auf dieser Seite: → [zeitblueten.com/news/rueckenschmerzen-rueckeneubungen](#)

Du bist, was du schreibst

Hier ein paar Tipps und Tricks, damit Gespräche online besser gelingen.

Wer ist der Empfänger? Sei dir immer klar, welcher Benutzerkreis deine Informationen lesen kann. Gehe bewusst und sparsam mit sehr persönlichen Informationen um. Auch die Form muss stimmen. Smileys gehen in einer privaten E-Mail, sind aber in einer Online-Bewerbung unpassend.

Überlegt posten. Du machst online deinem Frust Luft. Das geht selten gut. Profis raten daher: Zuerst tief durchatmen, langsam im Kopf bis zehn zählen und dann erst schreiben. So gönnst du dir eine kleine Denkpause, wirst überlegter und musst dich später nicht über eine Kurzschlussreaktion ärgern.

Wie klinge ich? Am einfachsten checkst du deine Postings und E-Mails gegen, bevor du sie absendest. Nicht alles, was witzig oder ironisch gemeint ist, wird auch so verstanden. Sei daher selbstkritisch.

Schriftlich oder doch lieber mündlich? Die Erfahrung zeigt, dass sich Konflikte online eher hochschaukeln. Rufe bei kritischen Themen besser an und kläre Missverständnisse und offene Fragen im direkten Gespräch.

Mehrere Mail-Adressen nutzen: Eine Adresse für deine Freunde, bei der auch ein witziger Name im Profil nicht stört. Gut wäre zudem ein Account mit deinem echten Namen für offizielle Korrespondenz wie z. B. für Bewerbungen. Nutze ein drittes Profil für alles Übrige im Netz wie die Anmeldung in Chats, für Wettbewerbe oder Downloads. So bist du besser geschützt und hast weniger Werbung auf deinem privaten Account.

Da mach ich nicht mit! Beschimpfungen und Schmähungen online gehen gar nicht und sind in der Regel ein Zeichen von Schwäche – nicht von Stärke.



Für mehr Medienkompetenz: → [jugendundmedien.ch/de/chancen-und-gefahren/soziale-netzwerke.html](#)



Nicht alles ist erlaubt

Ihr amüsiert euch auf einer privaten Party. Es geht ganz schön hoch her. Und am nächsten Tag machen auf Facebook, WhatsApp und Instagram plötzlich Fotos die Runde, die dir peinlich sind. Du findest das nicht okay. Wie weiter? Was viele nicht wissen: Es ist nicht erlaubt, ungefragt private Bilder von anderen öffentlich zu machen. Es gilt nämlich das Recht am eigenen Bild, wie es Juristen ausdrücken. Du kannst dich also wehren, wenn jemand ungefragt Fotos von dir online stellt. Sprich die Person an oder such dir Hilfe, wenn du es nicht allein schaffst. Du kannst dich an die Jugendarbeit oder einen Erwachsenen wenden, dem du vertraust.

Hast du gewusst, dass es auch strafbar ist, wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist und Bilder von dir selber mit sexuellem Inhalt machst und diese online stellst? Auch wenn du selber fotografiert hast: Diese Bilder gelten vor dem Gesetzgeber als verbotene Kinderpornografie. Dazu kommt, dass solche Fotos auch in falsche Hände geraten können – das kann auch für dich sehr unangenehm sein.

Cybermobbing

Ein Missgeschick filmen und an Kolleginnen und Kollegen versenden. Miteinander tratschen und über andere lachen. Das kann online schnell ausser Kontrolle geraten. Und zwar dann, wenn Unwahrheiten und Peinlichkeiten über andere in Foren oder Chats verbreitet werden. Das ist unfair und für die Betroffenen sehr verletzend. Noch schlimmer und strafbar ist es, andere zu belästigen, ihnen weh zu tun, das Ganze zu filmen und über Netz und Handy zu verbreiten. Auch hier ist der Fall eindeutig: Du machst dich strafbar, wenn du mitmachst oder solche Bilder empfängst. Trau dich, Nein zu sagen, dem Opfer beizustehen und Hilfe von jemandem zu organisieren, der euch fachlich unterstützt!



triangel hilft gewaltbetroffenen Jugendlichen weiter. Die Fachpersonen sind an die Schweigepflicht gebunden: Opferhilfe beider Basel, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, triangel@opferhilfe-bb.ch.

Du möchtest mit jemandem am Abend spät reden? Auch die kostenlose Telefonnummer **147** unterstützt Jugendliche, die unter Cybermobbing leiden.

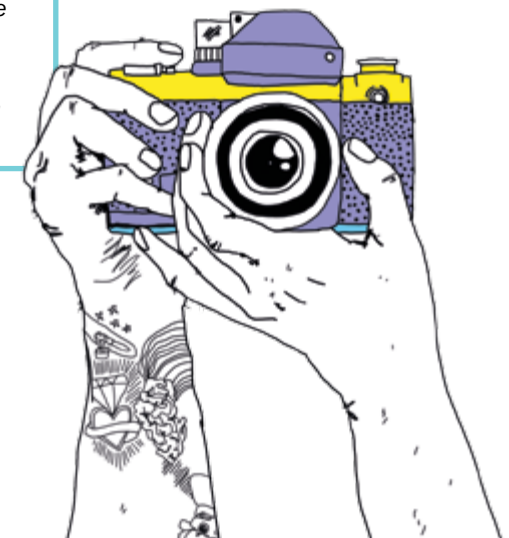
Was du über Bilder wissen solltest

Das Internet ist ein öffentlicher Raum. Bilder verbreiten sich sehr schnell. Sie werden ohne dein Wissen überarbeitet, verändert, in neuem Zusammenhang online publiziert und geteilt. Du kannst das aber auch etwas steuern, indem du bewusst nur Bilder postest, zu denen du stehen kannst. Teile sie nur unter Freunden. Miste in regelmässigen Abständen deine Alben aus. Du entwickelst dich ja und veränderst dich. Das, was du noch vor drei Jahren lustig fandest, beurteilst du heute vielleicht anders. Und manchmal verändern sich auch Freundschaften. Versende daher nie Nacktbilder oder Details intimer Körperteile – auch nicht an deinen Freund / deine Freundin. Warum das besser ist, zeigt dir → www.projuventute.ch/sexting/landingpage.html eindrücklich.

Das echte Leben zählt

Die Bildbearbeitung eröffnet ganz viele Möglichkeiten. Das hat auch unsere Sichtweise verändert. Das bemerkst du insbesondere in Magazinen oder in der Werbung, wo du fast ausschliesslich retouchierte und makellose Körper und Gesichter siehst. Lass dich hier aber nicht stressen oder unter Druck setzen! In Echtzeit sind auch Models nicht so perfekt, wie sie das in Fotostrecken sind. Was in solchen Shootings passiert, siehst du sehr schön in dem Spot «Evolution», den du dir online unter → youtube.com/watch?v=zQ7TWX4w0HQ anschauen kannst.

*Nicht vergessen: Handys und andere Elektrogeräte gehören nie in den Müll. Entsorge sie fachgerecht und schütze die Natur:
→ swicorecycling.ch/de/entsorgen*



Ständig online

Diskutierst du mit deinen Eltern, weil sie den Eindruck haben, dass du zu oft vor dem Computer sitzt? Vielleicht bemerkst du selber, dass du dich z. B. beim Gamen in virtuellen Welten verlierst und oft stundenlang absorbiert bist, oder dass die Vorstellung, eine gewisse Zeit offline zu sein, bei dir zu spürbarer Nervosität führt. In so einem Fall ist eine neutrale Aussensicht hilfreich. Mache den anonymen Selbsttest auf → [suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum](https://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/online-konsum) und bilde dir eine eigene Meinung.



Wenn du den Eindruck hast, dass du süchtig bist, dann nutze vertrauensvoll die Beratungsangebote in deiner Region. Ihre Adressen findest du in diesem Handbuch auf Seite 67. Die Fachpersonen unterstehen der Schweigepflicht und unterstützen dich dabei, dein Verhalten besser zu erkennen, Alternativen ausserhalb des virtuellen Raums wieder wahrzunehmen und deine Lebensgewohnheiten zu ändern, damit der Medienkonsum nicht mehr zwanghaft ist.

Bilder und Videos können süchtig machen

Einen Suchtfaktor beinhalten kann auch der intensive Konsum von Pornografie. Viele sind sich gar nicht bewusst, dass hier nicht die Realität gezeigt wird. Hast du gewusst, dass die meisten Bilder und Videos von Männern für Männer gemacht werden? Die Rollenverteilung ist meist einseitig. Auch die Sprache ist anders als im echten Leben. Mädchen empfinden daher Pornografie oft nicht so wie Jungs. Nicht alle Websites sind legal. Strafbar sind u. a. Kinderpornografie, gewalttätige oder rassistische Videos. Sprich mit Erwachsenen darüber, wenn du etwas siehst. Mach keinen Screenshot und speichere nichts. Notiere dir einfach die Webadresse. Gemeinsam mit deinen Eltern oder einer Fachperson kannst du dann entscheiden, ob ihr die Site der Koordinationsstelle zur Bekämpfung von Internetkriminalität, → www.kobik.ch, meldet. Das ist online über ein Meldeformular möglich.



Schlaf ist wichtig, weil das Gehirn Eindrücke verarbeitet und du dich erholst. Eine Schweizer Studie hat nun ergeben, dass digitaler Medienkonsum in der Nacht bei Jugendlichen zu einem höheren Risiko für Schlafprobleme und zu depressiven Symptomen führen kann. Fachleute empfehlen daher, Smartphones ganz auszuschalten oder in einen Ruhemodus zu stellen. Wie das geht, steht hier: → handysektor.de/bildergalerien/schlafmodus.html

Tipps rund ums Handy

Ein Alltag ohne Handy oder Smartphone ist heute nur noch schwer vorstellbar. Längst ist die Kommunikation aber auch ein Kostenfaktor. Wenn du einen besseren Tarifüberblick haben möchtest, hilft dir → [dschungelkompass.ch](https://www.dschungelkompass.ch) als unabhängige Plattform, die auch von der Schweizer Stiftung für Konsumentenschutz empfohlen wird. Auch bei langjährigen Verträgen lohnt es sich, immer wieder die Anbieter zu vergleichen und Punkte anzupassen. Unterschreibe Verträge nie spontan, sondern lies immer auch in Ruhe das Kleingedruckte. Beachte die Laufzeiten und habe keine Hemmungen, bei Unklarheiten beharrlich nachzufragen – das ist dein Recht als Kundin oder Kunde.

Leider ist das Thema Roaming-Gebühren in den meisten Verträgen noch nicht gelöst. D. h., dass nach wie vor Kosten anfallen, wenn du im Ausland dein Smartphone nutzt. Es kann dann beispielsweise schon teuer werden, wenn du online in einem Routenplaner navigierst oder länger nach Hause telefonierst. Tipp: Am besten deaktivierst du im Ausland die Combox und Online-Funktionen. Günstiger telefonieren kannst du über eine ausländische Prepaid-Karte oder eben ganz klassisch über Festnetz oder Skype in einem Internetcafé. Nervt dich Werbung? Hier gilt ebenfalls das, was im Internet mit der persönlichen E-Mail-Adresse ratsam ist: Weniger ist mehr. Gib deine Handynummer nur an Bekannte weiter und publiziere sie auch nicht auf Online-Profilen.



Umfassend und unabhängig informiert
→ handysektor.de.

Die Chancen und Gefahren in der Telekommunikation findest du auch sehr gut zusammengefasst hier:
→ jugendundmedien.ch/chancen-und-gefahren/handy-smartphone.html

Bei Streit mit einem Anbieter vermittelt die Schlichtungsstelle der Telekommunikationsbranche:
Stiftung ombudscom
Bundesgasse 26, 3011 Bern,
031 310 11 77 (9-13 Uhr),
→ ombudscom.ch



A

Abtreibung 22-23
 Adipositas 57
 AHV / IV 79
 Aidstest 24
 Alkohol 62-67
 Anorexie 56-57
 Antirassismus 46-47, 50
 Apotheken 23
 Arbeitslosigkeit 12-13
 Armee 84-85
 Aufenthaltsbewilligung 48
 Au-Pair 14
 Ausländerberatung 46-47
 Ausweise 86

B

Bandraum 37
 Barrierefreier Zugang 30
 Behindertensport 31
 Berufsberatung 6, 10
 Bewegungstyp 38
 Bewerbung 10
 Bibliotheken 42, 96
 Binge Eating 56
 Biodiversität 90-91
 Bisexualität 19
 Brückenangebote 7, 13
 Budgetberatung 78-81
 Bulimie 56

C

Cannabis 62
 Chat 95, 97
 Chlamydien 25
 Computer 94-100
 Cybermobbing 97-99
 Cybersex 28, 100

D

Demokratie 44-45
 Depression 60-61
 Drogen 62-67

E

Ecstasy 62-67
 E-Books 42, 96
 Ehrenamt 40-41, 44, 88
 Einbürgerung 48, 86
 E-Learning 96
 Energy Drinks 54
 Engagement 40-41, 44, 88
 Entspannung 52-53
 Ernährung 52-57
 Ernährungspyramide 55
 Erstes Mal 18
 Erwerbsersatzordnung 84-85
 Ess-Brechsucht 56
 Essstörung 56-57
 E-Zigarette 66

F

Facebook 95-99
 Familie 16-17, 70-71
 Femidom 24-25
 Ferienjob 82
 Finanzierung (Ausbildung) 11
 Finanzierung (Projekte) 32
 Finanzierung (Wohnung) 76-77
 Flüchtlinge 48
 Frauenärztin / Frauenarzt 21
 Freundschaft 16-17

G

Geld 78-83
 Genuss 54, 64
 Geschlechtskrankheiten 25
 Gesetze 72-73
 Gewalt 26-27
 Glaube 46-47
 Gummi 20, 24-25

H

Häusliche Gewalt 26-27
 Handicap 30
 Handy 83, 101
 Haschisch 62

Hepatitis 25
 HIV 24-25
 Homosexualität 19
 HPV 25
 Humane Papillomaviren 25

I

Identität 19
 Illegale Drogen 62
 Integration 48-49
 Internet 94-100
 Internetsucht 65, 100

J

Journalismus 42
 Jugend+Sport 40
 Jugendarbeit 32-37
 Jugendaustausch 14
 Jugendorganisationen 40-41, 91

Jugendparlament 45
 Jugendpsychiatrie 61
 Jugendschutz 27
 Jugendsession 44
 Jugendstrafrecht 73
 Jugendtreffs 34-37
 Jugendurlaub 40
 Jugendverband 40

K

Kinderrechte 74-75
 Kirche 48-49
 Klima 88-89
 Körpergefühl 52
 Kokain 62
 Kondom 20, 24-25
 Konflikte 8-9, 12-13, 70-71
 Konsumverhalten 64, 80
 Kredit 82-83
 Krisen 58-61
 Kultur 41-42

L

Legale Drogen 62
 Lehrstelle 10-13

Lehrstellennachweis 10
 Lesbisch 19
 Lesen 42
 Liebeskummer 23
 Littering 92
 Lohn 78-79

M

Magersucht 56-57
 Microdermals 68
 Menschenrechte 74-75
 Miete 76-77
 Migration 46-47
 Militär 84-85
 Missbrauch 26-27
 Mitbestimmen 44-45
 Mobbing 8-9, 17, 50
 Musik 37,40

N

Naturschutz 91
 Nebenjob 82
 Notfallverhütung 22-23

O

Obdachlos 77
 Ombudsstelle 101
 Onlinesucht 65, 100
 Opferberatung 26-27, 47, 70-71, 98

P

Parteien 45
 Partizipation 44-45
 Peer, Peergroup 16-17
 Piercing 68
 Pille 20-21
 Pille danach 22-23
 Politik 44-45
 Pornografie 28, 100
 Präservativ 20, 24-25
 Privatsphäre 95, 98
 Projektmanagement 32
 Psychiatrischer Dienst 61

Q

Queer 19
R
 Rassismus 46-47, 50
 Rauchen 64-67
 Raum (Veranstaltung) 32-37
 Religion 48
 Ritzen 58-59
 Roaming 101

S

Safer Sex 20, 25
 Schreiben 42, 97
 Schulden 80-81
 Schulsozialarbeit 8-9
 Schutzalter 18
 Schwangerschaft 22-23
 Schwangerschaftsabbruch 22-23
 Schwul 19
 Sekte 49
 Selbermachen 96
 Selbstbewusstsein 7, 52-53
 Selbstverletzendes Verhalten 58-59
 Sexualität 18-25
 Sexuelle Belästigung 26-27
 Sexuelle Gewalt 26-27
 Sexuelle Orientierung 18-19
 Sexuell übertragbare Infektionen 25
 Shisha 66
 Slam Poetry 41
 Smartphone 83, 101
 SMS 97, 101
 Social Media 95-100
 Softdrinks 54
 Soziale Netzwerke 95-100
 Sparen 82-83
 Spirituosen 62-66
 Sport 38-39
 Stärken erkennen 7

Steuern 79
 Stipendien 11
 STI 25
 Streit 8-9, 70-71
 Stressbewältigung 38, 52
 Studium 11
 Sucht 62-67, 100
 SVV 58-59

T

Tabak 62-67
 Taschengeld 72, 78
 Tattoo 68
 Theater 41
 Tod 46, 60-61
 Transgender 19
 Transmensen 19
 Traurig sein 60-61
 Trennung 23
 Trinken 54-55, 62-67
 Tüfteln 40, 96

U

Übungsraum 37
 Umweltschutz 88-91
 Umzug 76-77
 UN-Kinderrechtskonvention 74-75

V

Verein 38-41, 91
 Verhütung 18-25
 Verhütungspanne 22-23
 Verliebtheit 18-19
 Versicherungen 79
 Verträge 72

W

Wohlfühlgewicht 54
 Wohnung 76-77

X Y Z

Zigaretten 64-67
 Zivilcourage 50
 Zivildienst 84-85
 Zwischenjahr 7, 14

