

# Inhalt

Ausgabe 3/März 2020

Aktuelle Texte, exklusive Kolumnen, Videos und einen direkten Draht zur Redaktion finden Sie auf [fritzungfraenzi.ch](http://fritzungfraenzi.ch)  
[facebook.com/fritzungfraenzi](https://www.facebook.com/fritzungfraenzi)  
[pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinfriz](https://www.pinterest.ch/dasschweizerelternmagazinfriz)



**Cover**  
Rauschmittel auszuprobieren, gehört für viele Teenager dazu. Doch wann ist der Konsum harmlos und wann wird er gefährlich?

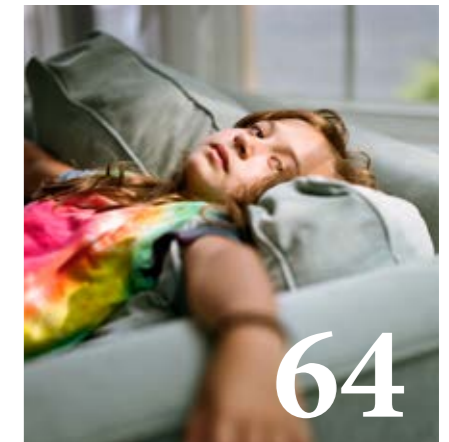
Coverbild: Sharon Mccutcheon / EyeEm / Getty Images



Maria Teresa Diez Grieser kritisiert im Monatsinterview, dass Familienprobleme in der Schweiz noch als Privatsache gelten.



Wenn die Schule zur zweiten Wohnung wird: So funktioniert das Zusammenleben an zwei Schweizer Tagesschulen.



Eisenmangel führt zu Antriebslosigkeit. Er entsteht bei Kindern stets schleichend und wird oft nicht oder zu spät erkannt.

## Dossier Sucht

# 10

### Wege in die Sucht

Wann aus dem Experimentieren mit Rauschmitteln gefährlicher Konsum wird und wer besonders anfällig ist.

### 23 Zahlen und Fakten

Konsum und Abhängigkeit in Kürze.

### 24 «Wir geben David nicht auf»

Die Mutter eines drogenkranken Sohns erzählt vom Leben zwischen Mitgefühl und Machtlosigkeit.

### 26 «Eltern sollten das Kind ins Zentrum stellen, nicht die Substanz»

Suchtexpertin Sabine Dobler sagt, wie Eltern mit ihren Kindern ins Gespräch über problematisches Konsumverhalten kommen.

### 28 «Mir war bewusst, dass ich meinen Tod in Kauf nehme»

Wie ein Teenager vom Partyfeiern in immer schwerere Abhängigkeit geriet – und wieder herausfand.

### 30 Alkohol, Tabak, digitale Medien – was Eltern wissen sollten

Von Ethanol bis Internet: Alles Wichtige zu den unter Jugendlichen meistverbreiteten Suchtgefahren.



Bilder: Adobe Stock, Salvatore Vinti / 13 Photo, Marvin Zimm / 13 Photo, Jakob Lagersteit / Stocksy

## Reportage

### 48 Am Mittag ist die Schule längst nicht aus

Tagesschulen erfreuen sich rasch wachsender Beliebtheit. Ein Augenschein in Luzern und Zürich.

## Erziehung & Schule

### 46 Das alte Lied von den Noten

LCH-Präsidentin Dagmar Rösler erklärt, warum die Schule ein neues Bewertungssystem braucht.

### 56 Stefanie Rietzler Nasenbär Giancarlo muss bei Fehlern immer niesen

Wie Stofftiere zu Problemlösern für Kinder und Eltern werden können.

### 75 Jesper Juul Die Grenzen der Kinder achten

Auch kleinste Kinder teilen uns mit, was sie wollen und was nicht – lesen und respektieren Sie die Signale.

## Psychologie & Gesellschaft

### 34 «Wenn es um die psychische Gesundheit eines Kindes geht, sollten wir uns einmischen»

Die Psychotherapeutin Maria Teresa Diez Grieser fordert mehr Angebote zur Entlastung von Familien.

### 58 Wie Familie gelingt: Schule und Eltern – Zusammenarbeit erwünscht!

Als Team können Eltern und Lehrpersonen Kindern eine positive Schulzeit ermöglichen.

## Ernährung & Gesundheit

### 64 Immer blass und ständig müde

Besonders ältere Kinder leiden oft unter Eisenmangel. So lässt sich das Defizit vermeiden und beheben.

### 68 Ernährungstrends am Familientisch

Mit der Vielfalt an Diäten und Ernährungsbedürfnissen kann die Menüwahl knifflig werden.

## Digital & Medial

### 72 Thomas Feibel «Schick mir ein Foto. Gerne im Bikini oder mit noch weniger an»

In Internet, sozialen Medien und Apps treten Pädophile in aller Anonymität in Kontakt mit Kindern. Ein Leitfaden für Eltern.

### 74 Negative Erlebnisse machen krank

Schlechte Erfahrungen im Netz belasten Jugendliche körperlich und seelisch, wie eine neue Studie zeigt.

## Rubriken

### 6 Entdecken

**32 Mikael Krogerus Die Treue zur Kindheit und der Teufelskreis der Wutbürger**  
Warum Adornos «Erziehung nach Auschwitz» heute aktuell ist.

**78 Ein Wochenende in ...**  
... den Schweizer Jugendherbergen.

**81 Buchtipps**  
Herzerwärmend gefährliche Bücher.

**82 Eine Frage – drei Meinungen**  
Wie reagiere ich auf Wutanfälle?

## Service

### 31 Im nächsten Heft

### 40 Leserbrief & Kommentare

**70 «Was, ihr bleibt diese Ferien zu Hause?»**  
Kinder-Ferienlager der Stiftungen Elternsein und Kinderdorf Pestalozzi.

**80 Verlosung Sponsoren / Impressum / Abo**

Die nächste Ausgabe erscheint am **7. April 2020.**