

# Inhalt

Ausgabe 1 / Februar 2015

## Psychologie & Gesellschaft

### 26 Wenn Jugendliche an Suizid denken

Selbstmord ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen: wie Eltern merken, dass ihre Kinder gefährdet sind. Und was sie dann tun können.

### 35 Modell Jugendlohn

Wie Teenager lernen, richtig mit Geld umzugehen.

### 38 Familie auf Distanz

Wenn Väter zwischen Familie und Arbeit pendeln. Eine Reportage.



## Augmented Reality

Überall, wo Sie dieses Zeichen sehen, erhalten Sie digitalen Mehrwert im Heft. Auf Seite 57 beschreiben wir Ihnen, was Augmented Reality ist und wie Sie diese mit Fritz+Fränzi nutzen können. Hier verraten wir schon einmal so viel: Hinter dem ar-Logo verbergen sich Videos und Zusatzinformationen zu den Artikeln.

# 10

## Dossier: Schlafen

- 16 Was tun, wenn Kinder nachts nicht durchschlafen? Tipps von Schlafforscher Peter Hunkeler.
- 20 Nachtwanderung: Wenn Kinder das Ehe- zum Familienbett machen.
- 24 Wie gesunder Schlaf Schüler schlau macht.



### Cover

Schüler John (11) hat keine Schlafprobleme. Zum Glück. Die Szene ist gestellt.

Foto: Gabi Vogt / 13Photo

Fotos: Gabi Vogt / 13Photo, Désirée Good / 13Photo, Raffael Waldner / 13Photo, Mint Images



# 30

*Herr Professor Guyer, wie sehr dürfen Grosseltern ihre Enkelkinder verwöhnen?*



# 38

*Trend mobile Familie: Marc Wittwer sieht seine Familie nur am Wochenende.*




# 64

*Chat-Dienste sind bei Teenagern beliebt, unbedenklich sind sie nicht.*

## Erziehung & Schule

- 44 Eine Schule für alle**  
Jugendliche aus 50 Nationen lernen am United World College in Swasiland gemeinsam. Ein Schulbesuch.
- 48 Bettnässer**  
Wenn noch im Schulalter morgens das Bett nass ist, schämen sich Kinder und Eltern. Das muss nicht sein.
- 52 Die magische Welt des Zauberns**  
Hokuspokus ... Beim Zaubern lernen Kinder konzentrierter.
- 54 Schulentwicklung**  
Was es für den schulischen Erfolg braucht? Gute Lehrer.

## Ernährung & Gesundheit

- 58 Zu früh geboren**  
Frühgeborene sind in der Schule nicht selten in ihrer Gedächtnisleistung beeinträchtigt. Intensives Üben hilft.
- 62 Stark in den Tag**  
 Ein gesundes Frühstück macht leistungsfähig.
- 63 Vorsicht Nebenwirkungen!**  
Über den richtigen Umgang mit Medikamenten bei Kindern und Jugendlichen.

## Digital & Medial

- 64 Messenger-Programme**  
Was Eltern über WhatsApp und Co. wissen und mit ihren Kindern besprechen sollten.
- 66 Angst, etwas zu verpassen?**  
Warum Jugendliche so schnell auf Kurznachrichten antworten.
- 68 Suchtgefahr Online-Games**  
Gamen macht Spass. Aber wann wird das Spielen im Internet bedenklich?
- 70 Mädchen am Drücker**  
 Videospiele sind nicht nur «Bubensache», Mädchen spielen auch, nur anders.
- 71 Mixed Media**

## Service

- 69 Abo**
- 76  Freizeit-Tipps**
- 78 Impressum/Sponsoren**
- 79 Buchtipps**
- 80 Bonbons**
- 81 1001 Adressen**

## Rubriken

- 03 Editorial**
- 06 Entdecken**
- 30 Monatsinterview**  
Der Paar- und Familienberater Jean-Luc Guyer über das Verhältnis zwischen Grosseltern und Enkeln.
- 36 Abgedruckt**  
Beruf und Familie sind nicht vereinbar, sagen zwei Journalistinnen. Ein Auszug aus ihrem Buch.
- 43 Stiftung Elternsein**  
Ellen Ringier über die Notwendigkeit, unsere Werte zu erhalten.
- 50 Aufgeklärt**  
Selbstbefriedigung.
- 56 Kolumne**  
Michèle Binswanger über Trennung.
- 73 Pro & Kontra**  
Soll man Kindern das Fernsehen verbieten? Zwei Väter – zwei Meinungen.
- 74 Leserbrief**
- 82 Im Mittelpunkt**  
Hobby-Schauspielerin Sophie liebt die Bretter, die die Welt bedeuten.