



SURFEN, GAMEN, CHATTEN ...

MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN ÜBER INTERNETNUTZUNG SPRECHEN



Informationen und Tipps für Eltern

Das Internet und andere neue Medien sind für viele ein unverzichtbares Arbeitsmittel geworden, ebenso bereichern sie unsere Freizeitgestaltung. Sie sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Heute kommt kaum jemand darum herum den Umgang damit zu lernen – genau so wie wir lernen müssen, im Strassenverkehr zurecht zu kommen.

Die Aufgabe der Eltern besteht darin, ihre Kinder bei der Nutzung zu begleiten. Dabei ausschliesslich auf das Internet zu fokussieren, greift im Erziehungsalltag zu kurz. Die Mediennutzung muss als Ganzes betrachtet werden. In diesem Leitfaden wird allerdings das Internet ins Zentrum gestellt, weil einige seiner vielen Nutzungsmöglichkeiten ein besonders starkes Potenzial haben, Personen an sich zu binden. Zudem verbreitet sich das Internet im Alltag immer mehr. Es ist nicht nur auf fest installierten Geräten zu Hause, in der Schule oder bei der Arbeit zugänglich. Immer mehr kann es auch über mobile Geräte von praktisch überall her genutzt werden.

Grundsätzlich ist das Internet weder gut noch schlecht. Es kann aber zu Problemen führen. **Ziel dieses Leitfadens ist die Prävention einer übermässigen Nutzung von Internetangeboten.** Weitere Risiken im Zusammenhang mit der Internetnutzung werden auf den Seiten 10 und 11 kurz angesprochen (Übergriffe, rechtliche Aspekte der Internetnutzung u.a.).



Faszination Internet

Das Internet ist aus verschiedenen Gründen faszinierend. Es ist rund um die Uhr ohne Wartezeiten verfügbar. Es ist eine schier unerschöpfliche Informationsquelle. Man kann Musik hören, Filme sehen, fernsehen oder Spiele spielen. Es bietet die Möglichkeit, (anonym) in Kontakt zu sein und mit Identitäten zu experimentieren. Es vermittelt Erlebnisse von Zugehörigkeit, Anerkennung und Erfolg. Und nicht zuletzt kann Surfen auch das zeitliche und räumliche Erleben verändern, was als «berauschend» empfunden werden kann.

Im Internet wird keineswegs nur passiv konsumiert. Verschiedene Webseiten bieten Möglichkeiten an, mit anderen Internetnutzenden im Kontakt zu stehen (zum Beispiel Facebook, Twitter oder Youtube). Die Nutzerinnen und Nutzer dieser so genannten sozialen Netzwerke können von sich berichten und mit anderen ihre Fotos oder selbst gemachten Filme teilen. Auch viele Spiele lassen Nutzerinnen und Nutzer übers Internet miteinander und mit dem Spiel interagieren.

Auf Jugendliche üben zwei Nutzungsmöglichkeiten des Internets eine besondere Faszination aus. Viele Mädchen nutzen sehr gerne Chat- und andere Kommunikationsangebote. Bei vielen Jungen sind Online-Rollenspiele (z. B. World of Warcraft) sehr beliebt. Die meisten Jugendlichen nutzen diese Angebote ohne Probleme zu bekommen. Aber wenn es zu Problemen kommt, stehen häufig Spiele und Kommunikationsmöglichkeiten – sowie einige weitere Angebote – im Zentrum. Diese werden im Folgenden etwas genauer beschrieben.



Computerspiele, vor allem Onlinegames/ Rollenspiele

Spiele machen Spass und sind ein Zeitvertreib. Zudem sind sie für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig. Spiele – auch Computerspiele – fördern verschiedenste feinmotorische und kognitive Fähigkeiten. Viele Spiele erlauben auch, soziale Erfahrungen zu sammeln (zum Beispiel durch Rollenübernahme). Computerspiele, auch Online-Rollenspiele, sind nicht grundsätzlich problematisch, aber sie können es werden – nämlich dann, wenn sie für den Spieler oder die Spielerin wichtiger werden als das reale Leben.

Nicht alle Spiele haben die gleiche Anziehungskraft. Insbesondere Online-Rollenspiele haben viele Merkmale, welche die Bindung ans Spiel besonders stark werden lassen können. Viele dieser Spiele laufen in Echtzeit rund um die Uhr. Es spielen Menschen aus der ganzen Welt mit. Spieler und Spielerinnen kreieren eine Figur (Avatar). In dieser Rolle bewegen sie sich dann in einer vielschichtigen, ausgedehnten virtuellen Welt, um verschiedene Aufgaben zu erledigen. In manchen Spielen verliert man beim Verlassen des Games die Kontrolle über seinen Avatar, der in der virtuellen Welt einfach weiter-«existiert». In Rollenspielen ist es oft notwendig, sich mit anderen zu einer Gruppe zusammenzuschliessen, um überhaupt in der Lage zu sein, die zum Teil sehr schwierigen Aufträge zu erledigen. Dabei übernehmen die einzelnen Spielerinnen und Spieler bestimmte Rollen, welche mit Verpflichtungen verbunden sind. Dadurch wird es jedoch schwierig, sich aus der Spielwelt zu verabschieden – wer sich aus einer Aufgabe abmeldet, wird zum Spielverderber. Nur wer häufig spielt, kann Fähigkeiten aufbauen, die Status und Anerkennung bringen.

Chats, soziale Netzwerke und andere Kommunikationsmöglichkeiten

Soziale Kontakte und das Gefühl der Zugehörigkeit sind für das Wohlbefinden wichtig. Viele Jugendliche kommunizieren über verschiedene Kanäle (z.B. Telefon, sms, chats) mit ihren «realen» Freunden. Das Internet ermöglicht auch Kontakte mit Personen, die man im wirklichen Leben nie getroffen hat – und oft auch nie treffen wird. Bei solchen Kontakten bietet sich die Möglichkeit, anonym zu bleiben oder sich eine andere Identität mit einem anderen Charakter und anderen Eigenschaften zu geben. Die Tatsache, dass die Bewertung des Äusseren wegfällt, ist besonders für Heranwachsende attraktiv, die sich ihrer Erscheinung unsicher sind. Im Internet können sie soziale Erfahrungen machen, bei denen andere Werte gelten.

Weitere Nutzungsmöglichkeiten, die stark binden können

Zu weiteren Nutzungsangeboten, bei denen man auch häufig eine exzessive Nutzung beobachten kann, gehören folgende:

- Sammeln und Austauschen zum Beispiel von Musik, Bildern, Filmen oder Podcasts
- Suchen von Informationen
- Beschäftigung mit technischen Aspekten des Computers/Internets
- pornografische Inhalte
- Onlineglücksspiele (z.B. Online-Poker)

Exzessive Nutzung, Onlinesucht

Die Grenzen zwischen unproblematischer Internetnutzung, problematischer Nutzung und einer Abhängigkeit sind fließend. Es gibt keinen klaren Anhaltspunkt, um einen problematischen Gebrauch von einem unproblematischen zu unterscheiden.

Im Familienalltag muss die Mediennutzung gesamtgesellschaftlich betrachtet werden (Fernsehen, Nintendo, Onlinegames, Chatten etc.). Es zeigt sich aber, dass insbesondere das Internet Merkmale hat, die Nutzenden stark an sich zu binden. Deswegen ist in den vergangenen Jahren der Begriff der «Onlinesucht» geprägt worden. Zwar ist die Onlinesucht bisher nicht als eigenständiges Krankheitsbild anerkannt. Mehr und mehr Fachleute aus Therapie und Beratung sind aber der Meinung, dass diese Bezeichnung treffend sei.

Die Risiken eines zu starken Gebrauchs

- Wenn Kinder und Heranwachsende viel Zeit online verbringen, fehlen Zeit und Energie für reale Lebenserfahrungen. Kommen diese zu kurz, kann die persönliche Entwicklung leiden.
- Die Leistungsfähigkeit in der Schule oder in der Lehre kann unter einem exzessiven Gebrauch des Internets leiden und die Entwicklung in diesem Bereich gefährden.
- Körperliche Probleme wie Rückenschmerzen oder Sehprobleme sind möglich.
- Nicht nur das Kindesalter, auch die Jugendzeit ist eine wichtige Phase der Gehirnentwicklung. Das, was Jugendliche tun, beeinflusst die Strukturierung des Gehirns. Manche Fachleute vermuten, dass bei einem exzessiven Gebrauch von Internetangeboten auch das Risiko von hirnstrukturellen Veränderungen besteht, weil das Gehirn einseitig beansprucht wird.
- Es kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.



Jugendliche und Internetnutzung

Jugendliche sind in einer Entwicklungsphase, die sie besonders empfänglich macht für verschiedene Aspekte von Internetangeboten. Zudem sind viele Jugendliche noch nicht in der Lage, eine Internetnutzung gut zu steuern.

Identität im Internet

Jugendliche sind dabei, ihre Identität auszubilden und sich einen Platz unter Gleichaltrigen zu sichern. Die Möglichkeiten der Selbstdarstellung, das «Ausprobieren» verschiedener Identitäten und Rollen, zum Beispiel in einem Onlinespiel oder die Kontaktaufnahme per Chat in einem anonymen Rahmen, in dem man sich so darstellen kann, wie man möchte – all das kann gerade für Jugendliche besonders attraktiv sein.

Manche Jugendliche fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut, haben Selbstwertprobleme und finden nicht leicht Anerkennung. Ihnen bietet das Internet positive Erlebnisse, und es ist verständlich, dass sie solche suchen. Aber das Internet darf nicht zu viel Raum einnehmen. Es ist wichtig, reale Erfahrungen zu machen und soziale Kompetenzen im wirklichen Leben aufzubauen. Auch bei Schulstress oder anderen Belastungen können Internetangebote Ablenkung und momentane Entlastung bieten. Aber auch hier gilt: Wenn das Internet häufig gebraucht wird, um negative Gefühle zu verdrängen, ist dies problematisch. Es ist wichtig, Belastungen aktiv anzugehen und Veränderungen einleiten zu können.

Es ist eine wichtige Erziehungsaufgabe der Eltern, Kindern und Jugendlichen zu vermitteln, wie sie mit Stress umgehen, ihre Gefühle ausdrücken und soziale Kontakte gestalten können. Junge Menschen, die dies gelernt haben, sind kaum gefährdet, das Internet auf eine problematische Weise zu nutzen.

Impulse steuern lernen

Viele Jugendliche können ihr Verhalten noch nicht sehr gut steuern. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass sich Gehirnareale noch in Entwicklung befinden, welche bei der Steuerung von Impulsen eine Rolle spielen. Deshalb haben Jugendliche oft Mühe, den Fernseher oder den Computer auszuschalten. Dies macht sie anfälliger dafür, eine problematische Internetnutzung zu entwickeln. Kinder und Jugendliche brauchen die Unterstützung von Erwachsenen, um den Umgang mit dem Internet zu lernen.

Wann muss ich mir Sorgen machen?

Eine Abhängigkeit festzustellen, ist Sache von Fachpersonen. Folgende Anzeichen können auf eine problematische Nutzung oder evtl. gar auf eine Abhängigkeit hinweisen. Achten Sie darauf, ob Sie bei Ihrem Kind Veränderungen beobachten.

Veränderung der Bedeutung von anderen Freizeitaktivitäten

Aktivitäten ausserhalb der Nutzung des Internets müssen einen hohen Stellenwert behalten. Anzeichen für Probleme sind:

- Vernachlässigung ehemals wichtiger Interessen und Aktivitäten zugunsten der Internetnutzung;
- sozialer Rückzug resp. Vernachlässigung familiärer und freundschaftlicher Beziehungen;
- alltägliche Aktivitäten werden angepasst um möglichst oft das Internet benutzen zu können.

Vernachlässigung von Verpflichtungen

Ihr Kind hat Verpflichtungen in der Schule und vielleicht auch in seiner Freizeit oder in Ihrem Haushalt. Anzeichen für Probleme sind:

- Motivationsverlust, Konzentrationsprobleme, Leistungsrückgang, Probleme in der Schule und/oder der Lehre;
- Verpflichtungen werden wegen des Internets vernachlässigt (Ämtchen im Haushalt, Teilnahme im Sportverein etc.).



Die Bedeutung der Internetnutzung nimmt zu

Achten Sie darauf, wie gross die Bedeutung der Internetnutzung ist. Anzeichen für Probleme sind:

- Starkes Verlangen, das Internet zu gebrauchen;
- Anzeichen wie z.B. Nervosität, wenn das Internet nicht benutzt werden kann/darf;
- grosse Mühe, sich von einer Nutzung zu lösen;
- Konflikte mit den Eltern wegen der Mediennutzung (insbesondere aggressive Reaktionen oder Nieder geschlagenheit bei Einschränkungen);
- das Kind geht Gesprächen zur Nutzung aus dem Weg.

Übermüdung und körperliche Veränderungen

Achten Sie darauf, ob sich für Ihr Kind die Bedeutung seines Schlafes oder der Mahlzeiten verändert.

Unter Umständen kann eine zu intensive Computernutzung zudem zu körperlichen Problemen führen.

Anzeichen für Probleme sind:

- veränderter Tag-Nacht-Rhythmus, Übermüdung tagsüber;
- verändertes Essverhalten, Gewichtsveränderungen;
- Haltungsprobleme, Probleme mit dem Sehen.

Nutzungszeit

Ein Anzeichen für einen problematischen Gebrauch ist, wenn immer mehr Zeit am Computer verbracht oder die reale Freizeitgestaltung vernachlässigt wird. Man kann jedoch keine Stundenzahl nennen, ab der eine Nutzung problematisch wird.

Nicht jede intensive Nutzung ist gleichbedeutend mit einer Abhängigkeit. Viele Jugendliche befassen sich eine Zeitlang intensiv mit etwas und lösen sich dann wieder davon. Verlassen Sie sich als Eltern auf Ihr Gefühl: Reagieren Sie, wenn Sie finden, die Onlinezeiten seien zu ausgedehnt.

Was können Eltern tun?

Problemen vorbeugen

Auch Sie nutzen das Internet und andere Medien. Seien Sie ein Vorbild.

Die Art, wie Sie selbst das Internet und/oder andere Medien nutzen, wird von Ihrem Kind wahrgenommen. Ihr Fernsehkonsum oder Ihre eigene Nutzung des Internets beeinflussen die Einstellungen und das Verhalten Ihres Kindes. Leben Sie eine ausgewogene Freizeitgestaltung vor.

Der Stellenwert des Computers hängt auch mit dem Standort zusammen.

Überlegen Sie sich, wo der Computer in Ihrem Haushalt stehen soll. Es empfiehlt sich, den Computer und den Internetanschluss wenn möglich in einem gemeinsam genutzten Raum zu haben und nicht im Kinderzimmer.

Machen Sie sich bewusst: Ein Computer oder das Internet sind nicht einfach gut oder schlecht.

Manche Eltern sehen die Computernutzung oder das Surfen im Internet als etwas Seriöses, weil sie damit Arbeit oder Lernen verbinden. Manche Eltern denken, dass ihr Kind wichtige Informatikkenntnisse aufbaut, wenn es den Computer nutzt. Sicher: Computer und andere Medien können Wissen und Fähigkeiten fördern. Aber es kommt auf die Art der Nutzung an. Und wer sich dem Computer zu stark zuwendet, verpasst anderes.

Es kann auch verlockend sein, Heranwachsende unbegrenzt am Computer spielen oder chatten zu lassen, weil sie dann «wenigstens keinen grösseren Unsinn anstellen». Wenn Eltern sich sagen: «Solange mein Kind zuhause vor dem Computer sitzt, treibt es sich nicht draussen herum und kifft möglicherweise noch», handeln sie sich womöglich andere Probleme ein.

Eltern sollen sich interessieren, müssen aber keine Profis sein.

Sich über neue Medien zu informieren ist hilfreich. Eltern müssen aber nicht Profis sein, um mit ihrem

Kind über die Nutzung des Internets zu sprechen. Es geht letztlich um grundlegendere Ziele der Erziehung als die Anzahl Stunden im Internet, nämlich: Kann der junge Mensch seine Freizeit ausgewogen gestalten?

Viele Eltern wissen nicht, was ihr Kind im Internet tut. Das ist riskant. Eltern sollten ihre Kinder fragen, was sie am Computer tun, welche Inhalte sie anschauen, mit wem sie in Kontakt sind und welche Spiele sie interessieren (Welcher Art sind die Spiele? Enthalten sie Gewalt? etc., vgl. Seiten 10-11). Lassen Sie sich von Ihrem Kind zeigen, wie es das Internet nutzt, es fühlt sich durch Ihr Interesse auch ernst genommen.

Spielen oder Surfen oder Chatten sind ok. Aber nicht ohne Ende.

Kinder und Jugendliche brauchen jemanden, der Grenzen setzt. Sie selbst sind noch nicht genügend in der Lage, ihren Mediengebrauch zu kontrollieren. Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche Regeln gelten sollen. Legen Sie fest, wie viel Zeit pro Tag (jüngere Kinder) oder pro Woche (ältere Kinder) das Kind online sein darf. «Online sein» umfasst alle Aktivitäten, die im Internet ausgeübt werden (Schulaufgaben, private Informationssuche, Onlinespiele etc.) und auch alle Geräte, auf denen das Internet zugänglich ist (Familiencomputer, Blackberry, iPhone, Computer bei Freunden etc.).

Beziehen Sie auch andere Medien ein und definieren Sie, wann und wie lange das Kind diese nutzen darf, und wann medienfreie Zeit ist. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass seine Mediennutzung seine anderen Aktivitäten nicht beeinträchtigen darf. Schlaf, Mahlzeiten, reales Zusammenkommen mit Freunden und Freundinnen, Zeit mit der Familie, Zeit für Hausaufgaben und anderes müssen einen angemessenen Platz haben. Legen Sie auch fest, wann der Computer am Abend ausgeschaltet wird (nicht erst kurz vor dem Schlafengehen). Nicht nur für die Nutzungszeit, sondern auch für anderes müssen Regeln gelten. Zum Beispiel was die Weitergabe von

persönlichen Informationen angeht. Beachten Sie dazu die Hinweise auf den Seiten 10 und 11.

Regeln müssen dem Alter und der individuellen Situation des Kindes angepasst werden.

Kontrollieren bedeutet auch schützen.

Sie können überlegen, ob Sie den Computer mit einem Programm versehen wollen, welches die Nutzungszeit beschränkt. Bestimmte Programme bieten auch die Möglichkeit, unerwünschte Inhalte zu sperren. Besprechen Sie einen solchen Schritt mit Ihrem Kind, bevor Sie ein entsprechendes Programm installieren.

Die Einhaltung von Regeln können Sie nur in einem bestimmten Rahmen kontrollieren. Sie können zum Beispiel nicht mit Sicherheit wissen, ob und wie lange Ihr Kind bei Freunden ein Computerspiel spielt. Wichtig ist, miteinander im Gespräch zu sein und Interesse zu zeigen für das, was Ihr Kind tut, wenn es mit seinen Freundinnen und Freunden zusammen ist.

Reagieren bei Problemen

Wenn Ihr Kind die Regeln nicht einhält ...

Wenn Ihr Kind die Regeln nicht einhält, zögern Sie nicht, Konsequenzen folgen zu lassen. Aber sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber, was geschehen ist: Wie können Sie gemeinsam erreichen, dass die Regeln eingehalten werden? Was war genau das Problem? War es zum Beispiel unmöglich, früher mit Spielen aufzuhören, weil das Spiel nur ein abgeschlossenes Level abspeichern lässt? Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, eine Lösung für das Problem zu finden und seien Sie auch offen dafür, Regeln allenfalls anzupassen. Es kann auch dafür gute Gründe geben.

Wenn Ihr Kind das Internet exzessiv nutzt ...

Wenn Ihr Kind ein Problem mit der Nutzung des Internets hat, suchen Sie das Gespräch und sprechen Sie

über Ihre Sorgen und Beobachtungen (Veränderungen im Verhalten, Art der Internetnutzung etc.). Lassen Sie Ihr Kind dann schildern, wie es die Situation sieht. Es ist gut möglich, dass sie sich nicht einig werden darüber, wie «schlimm» es steht. Trotzdem können und müssen Sie als Eltern Grenzen setzen und Ziele formulieren. Und es auch aushalten, wenn Ihr Kind ungehalten reagiert.

Beschränken Sie sich bei der Festlegung der Ziele nicht auf die reine Mediennutzung, sondern insbesondere auf die Ziele, die im realen Leben eine Rolle spielen. Zum Beispiel: Häufiger zum Sport gehen oder Freunde treffen, genügend Zeit für Hausaufgaben einräumen, Verbesserung der schulischen Leistungen, gemeinsame Essenszeiten respektieren. Bitten Sie Ihr Kind, eine Liste mit Aktivitäten zu machen, die ihm Spass machen und die nichts mit Medien zu tun haben. Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie diese Aktivitäten einen größeren Stellenwert erhalten können.

Definieren Sie auch die Regeln der Mediennutzung und achten Sie auf deren Einhaltung (vgl. hierzu die Ausführungen zu «Problemen vorbeugen»). Bei grösseren Schwierigkeiten ist es womöglich notwendig, dass Ihr Kind vorläufig auf eine bestimmte Nutzung verzichtet (zum Beispiel auf Computerspiele). Aber verbieten Sie die Computernutzung nicht ganz und schon gar nicht definitiv.

Zögern Sie nicht, Unterstützung zu holen.

Wenn Sie merken, dass Sie gemeinsam nicht weiterkommen, zögern Sie nicht, Unterstützung beizuziehen. Fachstellen für Suchtprobleme, Jugendberatungsstellen, Erziehungsberatungsstellen oder Psychologinnen/Psychologen sind mögliche Anlaufstellen. Sie können sich gemeinsam mit Ihrem Kind oder auch alleine Unterstützung holen. Ein starker Medienkonsum kann mit psychischen Belastungen zu tun haben. Auch deswegen ist es wichtig, diese Situation mit einer Fachperson zu besprechen. (vgl. Hinweise auf Fachstellen Seite 12)

Weitere Risiken bei der Nutzung des Internets

Dieser Leitfaden will Sie dabei unterstützen, Ihr Kind zu einer massvollen Nutzung des Internets zu befähigen und eine Onlineabhängigkeit zu verhindern. Das Internet ist aber ein Ort, an dem auch andere Gefahren lauern. Es folgen einige Hinweise auf mögliche Probleme sowie eine Sammlung von Webseiten, auf denen weitere Informationen dazu gefunden werden können.

Schutz vor Übergriffen

Übers Internet kann es zu sexuellen Übergriffen kommen. Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche wissen, wie sie im Internet (in Chats, auf Facebook, Youtube etc.) mit persönlichen Informationen umgehen sollen. Darum:

- Wenn Sie Ihr Kind Chatrooms nutzen lassen, achten Sie darauf, dass es nur überwachte Angebote besucht. Achtung, wenn private Dialoge möglich sind: Diese werden nicht überwacht!
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass Nicknames (erfundene Spitznamen) und E-Mailadressen immer anonymisiert werden und dass keine persönlichen Daten wie Adresse, Handynummer etc. angegeben werden dürfen.
- Fragen Sie immer mal wieder nach, mit wem Ihr Kind Kontakt hat und ob es schon Mitteilungen bekommen hat, die anzüglich oder übergreifend waren.
- Kein Treffen mit Chat-Bekanntschäften – und wenn, dann nur in Begleitung Erwachsener.

Schutz vor problematischen Inhalten

Im Internet gibt es alle möglichen Inhalte. Eltern sollten mit ihren Kindern darüber sprechen, dass im Internet nicht alle Informationen für sie geeignet sind (insbesondere Pornografie, Gewaltdarstellungen, Webseiten mit ideologisch problematischem Gedankengut). Es können auch Programme installiert werden, welche den Zugang zu solchen Inhalten verhindern.



Manche Computerspiele sind mit Altersempfehlungen und Hinweisen auf Inhalte versehen, welche die Industrie freiwillig angibt (System PEGI: www.pegi.info/ch). Diese Einschätzungen sind ein Anhaltspunkt, den Sie als Eltern heranziehen können. Informieren Sie sich aber grundsätzlich immer auch selbst, um welche Inhalte es in einem Spiel geht, das sich Ihr Kind wünscht. Entscheiden Sie auch aufgrund Ihrer eigenen Einschätzungen und Ihrer Werte, ob Sie Ihrem Kind erlauben wollen, ein bestimmtes Spiel zu spielen.

Rechtliche Aspekte

Informieren Sie sich über rechtliche Aspekte der Internetnutzung. Nicht alles, was möglich ist, ist erlaubt! Verboten sind zum Beispiel: Heraufladen («upload») von urheberrechtlich geschützten Werken, das Verbreiten von ehrverletzenden oder verleumdenden Inhalten (Art. 173 – 178 StGB) sowie u. a. das Herunterladen und Verbreiten von Gewaltdarstellungen (Art. 135 StGB) und harter Pornografie (Art. 197 StGB). Besprechen Sie dies mit Ihrem Kind.

Freundlichen Umgang pflegen

Auch im Internet gelten Anstandsregeln; man spricht auch von «Netiquette». Das gilt sowohl für die Kommunikation zwischen einzelnen Personen, wie auch für die Inhalte, die auf Plattformen wie z.B. Youtube oder Facebook aufgeschaltet werden.

Sicherheit des Computers

Wenn Dateien vom Internet heruntergeladen werden oder von einem anderen Gerät überspielt werden, besteht immer das Risiko, dass Viren oder andere unerwünschte Programme auf das eigene Gerät gelangen. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass nur von vertrauenswürdigen Quellen Dateien heruntergeladen werden dürfen und dass diese mit einem Virenprogramm getestet werden müssen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Antivirenprogramm stets auf dem neuesten Stand ist.

Webseiten mit weiteren Informationen

- ▶ **www.safersurfing.ch** Webseite der Schweizerischen Kriminalprävention SKP
- ▶ **www.elternet.ch** Webseite des Vereins elternet.ch. Online-Portal mit Informationen, Tipps und Anregungen, die Eltern bei der Erziehungsarbeit im Bereich der digitalen Kommunikations- und Informationstechnologien unterstützen
- ▶ **www.security4kids.ch** Informationen von verschiedenen Organisationen für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen
- ▶ **www.fit4chat.ch** Informationen für Kinder, Eltern und Lehrpersonen
- ▶ Anbieter von Software oder Internetabonnements informieren über verschiedene Sicherheitsaspekte, zum Beispiel:
www.microsoft.com/de/ch (> Sicherheit und Updates > Für Privatanwender) oder
www.bluewin.ch (> Multimedia > Sicherheit)

Weitere Informationen und Adressen

Folgendes **Informationsmaterial** können Sie auf der Webseite von Sucht Info Schweiz (www.sucht-info.ch) herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert (C5) bei unten stehender Adresse bestellen:

- «Im Fokus: Onlinesucht» (für Erwachsene), Sucht Info Schweiz, gratis
- Elternbriefe von Sucht Info Schweiz (Nummer 8: «Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern»), gratis

Weitere Informationen und Links zum Thema Onlinesucht: www.sucht-info.ch

Jugendberatungsstellen und **Erziehungsberatungsstellen** in Ihrer Region finden Sie im Telefonbuch.

Adressen von **Suchtberatungsstellen** in Ihrer Region finden Sie im Telefonbuch oder unter www.drogindex.ch

Für **weitere Informationen, Ratschläge oder Adressen** in Ihrer Region können Sie sich an Sucht Info Schweiz wenden: Telefon 021 321 29 76, prevention@sucht-info.ch

Dieser Leitfaden ist entstanden unter Mitwirkung von Franz Eidenbenz (lic.phil. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leiter von escape, Zentrum für Verhaltenssucht in Zürich, www.verhaltenssucht.ch), Robert Schmid (Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland) und der Fachgruppe «Onlinesucht» des Fachverbands Sucht, bestehend aus Mitgliedern folgender Institutionen:

- Berner Gesundheit, Biel
- Perspektive Thurgau
- Suchtberatung Bezirk Dietikon
- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Suchtpräventionsstelle Winterthur