



# Internet: Kinder und Jugendliche unterstützen

Tipps und  
Anregungen  
für Eltern von  
11- bis 16-Jährigen

# **Kinder wachsen heute mit vielen elektronischen Medien auf: Nebst Fernseher, Handy und elektronischen Spielen gehört der Computer mit dem Internet zum Alltag. Je nachdem, wozu und wie sie genutzt werden, bieten sie Chancen oder Gefahren für Kinder und Jugendliche.**

## **Chancen/Vorteile des Internets**

- Das Internet vermittelt Wissen und bereitet auf das Berufsleben vor.
- Es schafft neue Formen der Kommunikation und des Austausches mit anderen Menschen.
- Es bietet spannende Geschichten und Einblicke in andere Welten.
- Es vertreibt Langeweile und entspannt.

## **Gefahren/Nachteile des Internets**

- Es gibt problematische Inhalte wie Gewaltdarstellungen oder Pornographie, die Kinder und Jugendliche überfordern und ängstigen können.
- Die Leistung in der Schule kann bei allzu intensiver Nutzung abnehmen.
- Was einmal im Internet veröffentlicht wurde, kann kaum mehr gelöscht werden, so etwa private Bilder, Adressen oder Telefonnummern.
- Es besteht die Gefahr, dass Viren heruntergeladen werden, die den Computer schädigen.
- Im Internet vergeht die Zeit schnell und man kann sich darin verlieren. Bei intensiver Nutzung kommen soziale Kontakte in der realen Welt zu kurz. Vor allem Spielen und Chatten können abhängig machen.
- Soziale Netzwerke im Internet können benutzt werden, um Kinder zu belästigen und blosszustellen (Cybermobbing).
- Unbekannte können die Neugier von Kindern und Jugendlichen und die Anonymität im Internet ausnutzen, um ihnen persönliche Informationen zu entlocken oder sie zu belästigen. Gefährlich kann es werden, wenn Unbekannte ein Treffen in der realen Welt mit Ihrem Kind vereinbaren.

## **Es ist wichtig, Kinder zu begleiten**

Weil das Internet Gefahren birgt, müssen Sie sich damit vertraut machen, Interesse zeigen, nachfragen, Ihr Kind begleiten und Regeln abmachen. Sie müssen nicht alle technischen Details verstehen, um Ihr Kind zu unterstützen. Sie sollen Ihrem Kind aber sagen, was Sie gut finden und was nicht. Erklären Sie ihm die Gründe. Zum Beispiel, warum Sie Spiele mit Gewalt ablehnen oder weshalb Sie nicht möchten, dass Ihre Tochter Ferienfotos von sich im Badeanzug im Internet zeigt.

## **Was Kinder und Jugendliche im Internet machen**

Die Mädchen nutzen das Internet in erster Linie zum Chatten, das heisst zur Kommunikation mit anderen. Die Jungen benutzen am häufigsten Online- und Computerspiele.

## Wichtige Begriffe rund um das Internet

Internet	Miteinander verbundene Netzwerke und Computer. Ermöglicht Kommunikation und Datenaustausch.
Online	Aktiv mit dem Internet verbunden.
Chatten Chat Chatroom Internetforum Soziale Netzwerke	wörtlich: Plaudern, Schwatzen. In Chatrooms (Raum zum Plaudern) oder auf Internetforen (z. B. Facebook) kann man sich mit anderen Internetbenutzenden schriftlich unterhalten und Bilder und anderes mehr austauschen. Man kann dabei seine wahre Identität verstecken (Anonymität).
Cybermobbing	Anonyme Belästigung und Beleidigung mit elektronischen Medien, wie z. B. Lügen oder intime Fotos im Facebook verbreiten. Geschieht meist durch Bekannte.
Gamen	Spielen am Computer, Spielkonsole bzw. im Internet.
Surfen	Im Internet von Seite zu Seite wechseln. Dabei folgt man oft Links.
Link	Verweis auf andere Internetseiten oder Dokumente, die sich durch Anklicken öffnen.
Download(en)	Daten aus dem Internet auf den eigenen Computer herunterladen.

## Was Eltern tun können

- Informieren Sie sich. Setzen Sie sich mit den elektronischen Medien auseinander und mit Ihrem eigenen Mediengebrauch.
- Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind. Sprechen Sie mit ihm darüber, was es im Internet macht. Lassen Sie sich erklären, welche Games es spielt.
- Klären Sie Ihr Kind über mögliche Gefahren im Internet auf (unliebsame Bekanntschaften beim Chatten, Virenübertragungen etc.).
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln, wie oft und wie lange Ihr Kind die verschiedenen elektronischen Medien nutzen darf. Achten Sie darauf, dass es sich an die Abmachungen hält.
- Motivieren Sie Ihr Kind, dass es neben den Medien genügend Zeit mit anderen Aktivitäten und mit seinen Freunden verbringt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind Spiele und Filme aussucht, die seinem Alter entsprechen.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Sie finden auch bei Beratungsstellen Unterstützung und Rat.
- Klären Sie Ihr Kind über strafbare Handlungen im Internet auf. Dazu gehören insbesondere Cybermobbing und das Herunterladen von extremen Inhalten.

## Checkliste: Risiko Internetsucht

Signale, auf die Sie als Eltern achten sollten:

- Der Computer, die Spielkonsole läuft täglich vier Stunden oder mehr.
- Ihr Kind trifft sich kaum noch oder gar nicht mehr mit Freunden.
- Ihr Kind zeigt kein Interesse mehr an anderen Aktivitäten und Hobbys.
- Die Leistungen in der Schule oder in der Lehre werden immer schlechter.
- Ihr Kind vernachlässigt seinen Körper und ist appetitlos. Es ist auch am Tag häufig müde.
- Ihr Kind reagiert aggressiv und deprimiert, wenn es nicht an den Computer darf.

## Regeln für Sicherheit vor Belästigung

- Keine persönlichen Daten bekannt geben (Namen, Adressen, Telefonnummer etc.).
- Sich nicht mit fremden Bekanntschaften aus dem Internet privat verabreden.
- Keine Dateien und E-Mails von Fremden öffnen.
- Keine Fotos von sich an Unbekannte im Internet schicken.
- Auf Internetplattformen wie Facebook den Zugang zu Bildern und anderem nur für Bekannte, respektive Freunde, freigeben.
- Rat holen, wenn man sich unsicher fühlt.

## Regeln für technische Sicherheit

- Nicht auf jeden Link klicken und nicht voreilig «ok» drücken.
- Keine unbekanntes Programme aus dem Internet herunterladen.
- Rat holen, wenn man sich unsicher fühlt.

## Information und Beratung

### Broschüren

«Surfen, chatten, gamen ... Mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen». Ausführliche Broschüre für Eltern in Deutsch. Hrsg.: Sucht Info Schweiz. Im Internet, gratis unter:

[www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Surfen\\_gamen\\_chatten\\_jugendlichen\\_sprechen.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Surfen_gamen_chatten_jugendlichen_sprechen.pdf)

### Beratungsstellen

Wenn Sie Probleme haben beim Festlegen und Durchsetzen von Regeln: Melden Sie sich bei der Jugendberatung oder der Jugend- und Familienberatung in Ihrer Region. Adressen unter:

[www.lotse.zh.ch/service/detail/500012](http://www.lotse.zh.ch/service/detail/500012)

Oder rufen Sie beim Elternnotruf an: 044 261 88 66

Wenn Sie befürchten, Ihr Kind nutze das Internet zu häufig und entwickle eine Abhängigkeit: Rufen Sie bei der Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region an. Adressen unter:

[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen) oder bei Tel.: 044 634 49 99.

### Links im Internet

[www.internet-abc.de/eltern](http://www.internet-abc.de/eltern)

Hilfestellung im Umgang mit dem Internet (d).

[www.usk.de](http://www.usk.de)

Infos über Alterseinstufung von Computerspielen (d).

[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch)

Infos über Chat (d).

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Infos zur Medienerziehung (d/türk).

[www.security4kids.ch](http://www.security4kids.ch)

Infos zu Sicherheit vor Belästigung und Viren (d/f/it).

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

Infos zu Sicherheit vor Belästigung (d).

## Bestellungen

Weitere Exemplare dieses Flyers können unter

[www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/Publikationen)

→ Informationsmaterial → Familie

oder bei Tel.: 044 634 49 99 bestellt werden.

Bestellungen im Kanton Zürich sind gratis.