



# Alles klar im Netz?

Kurzinfo zur Internetnutzung von  
Kindern und Jugendlichen



**Stadt Zürich**  
Suchtpräventionsstelle

## Mein Kind ist ständig online!

Kaum ist Ihr Kind zu Hause, schon ist es online und in den nächsten Stunden ist mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter nicht zu rechnen. Wie gebannt starrt er oder sie auf den Bildschirm und nimmt um sich herum nichts mehr wahr.

Während sie sich früher noch als Familie zusammen um den Esstisch versammelten, geht heute jeder Mahlzeit ein „Kampf“ voraus. Das Interesse Ihres Kindes an gemeinsamen Aktivitäten tendiert gegen Null – ausser Gamen, Chatten und Surfen hat es nichts mehr im Sinn. Auch Treffen mit Freunden und alle bisherigen Hobbies haben schwer nachgelassen – von den Leistungen in der Schule ganz zu schweigen.

### Kommt Ihnen das bekannt vor?

Sorgt der Computer bei Ihnen zu Hause auch regelmässig für Konfliktstoff? Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind verbringt entschieden zu viel Zeit am PC und vernachlässigt Schule, Freunde und Familie? Und Sie glauben mittlerweile sogar, Ihr Sohn oder Ihre Tochter sei abhängig vom Internet?

## Erlebnis Internet

Kinder und Jugendliche gamen, surfen und kommunizieren gerne im Internet. Moderne Online-Games sind hochkomplex. Es werden ganze Welten aufgebaut, Charaktere entwickelt und viele Herausforderungen müssen bestanden werden. So manches Game benötigt über 100 Stunden bis es durchgespielt ist. Im Internet wird nicht nur gesurft, man trifft dort auch viele Leute. Kinder und Jugendliche chatten mit realen Freunden aus der Schule, knüpfen neue Kontakte und gestalten ihre Identität.

Je älter die Kinder sind, desto mehr ziehen sie sich zurück und gehen ihren eigenen Interessen nach. Die eigene Identität finden, sich neue Räume erschliessen und abgrenzen, das ist ganz normal und wichtig in der Pubertät.

## Was können Eltern tun?

Das Internet ist für Heranwachsende ein wichtiges, vielfältig genutztes Medium, dessen kompetente Nutzung unterstützt werden sollte. Dazu gehört auch, den passenden Zeitrahmen zu finden. Pauschale Ablehnung der Eltern oder Verbote bringen in der Regel nichts. Doch wie geht man damit um?

### Interesse zeigen

Online-Games sind Teil der Jugendkultur, Mail und Chat wichtige Kommunikationsmöglichkeiten für Jugendliche. Lassen Sie sich erklären, was Ihr Kind im Internet alles macht und was an diesen Tätigkeiten so faszinierend ist. Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hinein zu versetzen und bringen Sie Verständnis für seine Vorlieben auf. Sprechen Sie aber auch über problematische Inhalte und machen Sie deutlich, dass Sie nicht akzeptieren können, wenn Games ohne entsprechende Altersfreigabe gespielt oder «verbotene» Seiten im Internet angeschaut werden.

Interessen und Vorlieben von Kindern und Jugendlichen ändern sich genauso wie die Möglichkeiten im Internet. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, damit Sie auf dem Laufenden sind.

### Absprachen treffen

Handeln Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verbindliche Zeitabsprachen aus.

Vielleicht ist es sinnvoll, wenn sich Ihr Kind einen Zeitplan erstellt, in dem aufgelistet ist, wie viel Zeit für welche Aktivitäten verwendet wird. Ihr Kind sollte zudem einen Vorschlag erarbeiten, wie es künftig seine Zeit einteilen will.

Im Plan sollte selbstverständlich auch Zeit für schulische oder familiäre Pflichten, sowie Zeit für Freunde und andere Aktivitäten vorgesehen werden.

Sprechen Sie attraktive Freizeitalternativen an. Fragen Sie Ihr Kind nach seinen Wünschen. Übrigens: Enge Zeitvorgaben wie z.B. «täglich von 15 bis 16 Uhr ist Internet-Zeit, danach wird der Stecker gezogen», erweisen sich oft als nicht praktikabel. Ein bisschen Flexibilität muss sein. Einigen Sie sich auf Zeiten, zu denen der PC definitiv ausgeschaltet bleiben soll, z.B. morgens vor der Schule oder nach 22 Uhr.

### Vorbild sein

Vielleicht wissen Sie aus eigener Erfahrung, dass das Internet ein Zeitfresser ist. Ein Blick auf die Uhr löst häufig ungläubiges Staunen aus: «Wie, schon seit einer Stunde sitze ich hier?» Glaubwürdig sind Ihre Forderungen nach Begrenzung des Konsums nur, wenn Sie selbst bewusst mit Medien umgehen. Warum sollte sich Ihr Kind mit Freunden treffen oder sich an der frischen Luft bewegen, wenn Sie das auch nicht tun?

## Ist Ihr Kind vom Internet abhängig?

Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gern oder tummeln sich im Internet, ohne deshalb gleich abhängig zu sein. Generell gilt: Auf das richtige Mass kommt es an! Problematisch wird es erst, wenn die Bedeutung des Internets so gross ist, dass fast kein Raum für andere Dinge bleibt.



Ist das bei Ihrem Kind so? Folgende Checkliste hilft bei der Einschätzung:

Ihr Kind...

- ... verbringt seit längerem in der Freizeit täglich mindestens fünf Stunden am Computer (Hausaufgaben zählen dabei nicht).
- ... hat durch die viele Zeit im Internet nicht nur Ärger mit Ihnen, sondern auch in der Schule / am Arbeitsplatz oder mit Freunden.
- ... ist ohne Internet lustlos und gereizt und weiss nichts mit sich anzufangen. Gamen, surfen und chatten sind fast die einzigen Aktivitäten, die Ihrem Kind Spass machen. Reale Anforderungen und Kontakte werden wenn möglich vermieden.
- ... pflegt Kontakte vor allem online. Reale Treffen mit Freunden finden kaum statt.
- ... wirkt blass, schläft schlecht, ist appetitlos oder hat merklich zugenommen. Der übermässige Internet-Konsum hat deutliche Spuren hinterlassen.

### Auswertung

Trifft mindestens eine Aussage auf Ihr Kind zu? Dann sollten Sie etwas tun. Versuchen Sie, wie beschrieben, gemeinsam an einer Verhaltensänderung zu arbeiten. Reden Sie miteinander und treffen Sie Absprachen. Meist handelt es sich bei der übermässigen Internetnutzung von Jugendlichen nur um eine vorübergehende Phase, möglicherweise hat das Abtauchen in die virtuelle Welt aber ernstere Hintergründe.

## Beratung für Betroffene und Angehörige

Onlineberatung für Jugendliche  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Jugendberatung der Stadt Zürich  
Zürich-City: 044 444 50 50  
Zürich-Nord: 044 361 60 60

pro juventute  
Beratung 147 für Kinder und Jugendliche  
Telefon 147, SMS-Beratung 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)

Offene Tür Zürich  
Psychologische Beratungsstelle: 044 202 30 00  
Selbsthilfezentrum: 043 288 88 88

Informationen zu Projekten  
und zur Prävention  
Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich  
044 444 50 44  
[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

