

## Risiken

Eine übermässige Nutzung des Internets kann gesundheitsschädigend sein. Sie kann einerseits zu körperlichen Problemen wie z.B. Sehschwierigkeiten, Haltungsschäden, Folgeerkrankungen durch mangelhafte Ernährung oder Schlafstörungen führen. Sie kann aber auch psychische Störungen verursachen, wenn Kinder und Jugendliche durch Inhalt und Form der konsumierten Medien überfordert sind. Im schlimmsten Fall kann der Medienkonsum zu einer Abhängigkeit führen (Onlinesucht).

## Darauf sollten Sie achten\*

- Vernachlässigt Ihr Kind Freunde, Hobbies und die Schule? Fühlt es sich einsam?
- Verbringt es schon seit längerem mehr als 20 – 30 Stunden pro Woche vor dem Bildschirm?
- Verharmlost es das wahre Ausmass des Medienkonsums und die Folgen?
- Reagiert Ihr Kind unruhig, deprimiert, aggressiv, wenn es nicht gamen kann?
- Schläft es zu wenig, pflegt und ernährt es sich nicht mehr richtig?
- Ist surfen, chatten, gamen für Ihr Kind eine Möglichkeit, Problemen aus dem Weg zu gehen?
- Reagiert Ihr Kind verlegen oder weicht es Fragen nach Chat-Bekanntschäften aus?

## Hinschauen und Handeln

- > Wenn einige dieser Anzeichen bei Ihrem Kind zutreffen, sprechen Sie mit ihm darüber. Teilen Sie ihm mit, weshalb Sie sich Sorgen machen.
- > Zögern Sie nicht, die Hilfe von Fachleuten in Anspruch zu nehmen, wenn Ihre Erziehungsmassnahmen keine Wirkung zeigen.

## Wir helfen Ihnen

- Suchtpräventionsstelle Winterthur  
Tel. 052/267 63 80  
[www.suchtpraevention.winterthur.ch](http://www.suchtpraevention.winterthur.ch)
- Integrierte Suchthilfe Winterthur  
052/267 59 59  
[www.sucht.winterthur.ch](http://www.sucht.winterthur.ch)

## Weitere Links

- Hinweise und Tipps zur Sicherheit im Internet  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)
- Schweiz. Kriminalprävention SKPPSC  
Broschüre «click it»  
[www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)

Suchtprävention

# Der Sucht Winterthur zuvorkommen!



# Faszination Medienwelt

Eine Orientierungshilfe für Eltern

**Elektronische Medien sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Kinder und Jugendliche wachsen mit einem riesigen und unübersichtlichen Angebot an Möglichkeiten zur Benützung des Computers, des Handys auf. Die enorme Vielfalt der digitalen Welt ist spannend und kommt vielen Bedürfnissen und Erwartungen von Kindern/ Jugendlichen entgegen. Deshalb spielt sie in deren Alltag eine immer wichtigere Rolle.**

\* Quelle: Drogen Forum Innerschweiz

## **Studien zeigen, dass die elektronischen Medien viel Freizeit von Kindern und Jugendlichen in Anspruch nehmen. Auch der Familienalltag wird durch die Medienutzung geprägt und Eltern stellen sich etwa folgende Fragen:**

Wie lange soll mein Kind vor dem Computer sitzen dürfen? Was darf es im Internet nutzen? Wo ist Vorsicht geboten – vor allem auch im Bereich der Internetkommunikation? Welche Spiele machen Sinn und überfordern mein Kind nicht? Welche sind gefährlich?

### **Internet**

Das Internet bietet rund um die Uhr weltweit Zugang zu Informationen, ermöglicht Kommunikation, Datenaustausch (auch Fotos/Filme) und Unterhaltung. Grundsätzlich ist das Internet ein nützliches Medium. Es birgt jedoch Risiken, sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene. Ein Schutz vor Pornographie, vor Gewaltdarstellungen sowie Übergriffen in Chatrooms ist nicht gewährleistet.

### **(Online-) Games**

Viele Kinder spielen heute am Computer oder mit Spielkonsolen. Bei Jugendlichen sind vor allem Onlinespiele sehr beliebt. Viele dieser «Online-Games» spielen in virtuellen Welten, sind rund um die Uhr aktiv und haben kein eigentliches Spielende.

Spiele können diverse Fähigkeiten fördern (z.B. Geschicklichkeit, logisches Denken). Sie können jedoch auch schaden, wenn sie dem Entwicklungsstand des Kindes nicht entsprechen. Dies betrifft vor allem Spiele, in denen es um Gewalt oder Sexualität geht. Insbesondere Online-Games üben eine grosse Anziehungskraft auf die Spielenden aus. Es besteht die

Gefahr, dass man sich «in einem Spiel verliert» und nicht mehr aufhören kann.

### **(Online-) Kommunikation**

Die Informations- und Kommunikationsmedien bieten ganz neue Möglichkeiten in der Kommunikation. Das Freizeitverhalten der Jugendlichen hat sich mit den neuen Medien stark verändert.

Nebst der Mobiltelefonie trifft man sich ganz selbstverständlich im Netz. E-Mail, Chat (Online-Kommunikation) sowie diverse Kommunikationsplattformen bieten dazu unzählige Möglichkeiten. So können sowohl Freunde kontaktiert als auch neue Menschen kennengelernt werden. Die Anonymität im Netz ermöglicht es zudem, mit Identitäten zu spielen. Man kann sich so darstellen, wie man sein möchte. Dies kann Spass machen – man sollte jedoch wissen, dass andere Menschen das ausnützen. Man weiss also nie mit Sicherheit, wer sich hinter einer Person wirklich verbirgt. Gesundes Misstrauen sowie Vorsicht sind wichtig. Es kommt in Chaträumen häufig zu sexuellen Übergriffen wie sexueller Anmache oder etwa Verschicken von Bildern sexueller Handlungen. Durch die Anonymität herrscht oft eine grosse Offenheit im Preisgeben persönlicher Daten.

**«Sie lesen lieber Blogs als Zeitungen, sie besuchen keine Bibliothek, dafür die Online-Enzyklopädie Wikipedia, sie holen ihre Musik illegal online, statt sie im Laden zu kaufen. Sie senden Kurznachrichten, statt das Telefon zu benutzen, und sie haben x Freunde – rein virtuell auf Websites wie Facebook oder Myspace...»**  
(TA, 4.11.2008)

## **Was Sie als Eltern tun können**

**Kinder und Jugendliche sind im Umgang mit elektronischen Medien oft kompetenter als Erwachsene. Trotzdem spielen die Eltern bei der Medienerziehung ihrer Kinder eine zentrale Rolle. Diskussionen zum Umgang mit den vorhandenen Medien können geführt werden, auch wenn die Eltern nicht über technisches Detailwissen verfügen.**

### **Allgemeine Tipps**

#### **Lassen Sie Ihr Kind in der virtuellen Welt nicht allein**

- > Platzieren Sie den Internet-Computer nicht im Kinderzimmer, sondern an einem zentralen Platz in der Wohnung.

#### **Dosieren Sie den Internetkonsum Ihres Kindes**

- > Legen Sie gemeinsam Zeitlimiten fest (z.B. wöchentliches Medienzeitbudget).
- > Kontrollieren Sie die Einhaltung derselben und setzen Sie die vereinbarten Konsequenzen durch.
- > Finden Sie gemeinsam Alternativen zum Bildschirmkonsum.

#### **Seien Sie Vorbild**

- > Beurteilen Sie Ihren eigenen Umgang mit elektronischen Medien kritisch. Die Art und Weise, wie Sie als Eltern mit TV, Computer, Mobiltelefon usw. umgehen, hat Vorbildwirkung auf Ihre Kinder.
- > Leben Sie Alternativen zum Bildschirmkonsum vor.

### **Zeigen Sie Interesse für die Computerwelt und das Know-how Ihres Kindes**

- > Ermuntern Sie Ihr Kind, Ihnen diese Welt zu zeigen und Ihnen zu erzählen, was es daran so toll findet.
- > Sprechen Sie mit ihm über seine Erfahrungen und Erlebnisse.
- > Spielen, chatten und surfen Sie gelegentlich gemeinsam mit Ihrem Kind.
- > Nutzen Sie das Know-how Ihres Kindes: es wird Sie bestimmt gerne unterstützen, wenn Sie selbst mit dem Computer nicht mehr weiter wissen.

### **Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Risiken im Umgang mit den Neuen Medien**

- > Unterstützen Sie bei Ihrem Kind ein gesundes Misstrauen gegenüber Inhalten im Internet.
- > Ermutigen Sie Ihr Kind, das Internet zu verlassen und Sie zu informieren, wenn es mit seltsamen Fragen oder Angeboten konfrontiert wird.
- > Machen Sie Ihrem Kind klar, dass persönliche Daten wie Name, Adresse, Alter, E-Mail, Kreditkartennummer usw. nicht ins Netz gehören.
- > «Einmal im Netz, immer im Netz!» Klären Sie Ihr Kind darüber auf, dass es über Gebrauch und Weiterverwendung von verschicktem, persönlichem Bildmaterial (per E-Mail, Handy, auf der Webcam...) keinen Einfluss hat. Deshalb sollten nie anzügliche oder aufreizende Fotos und Filme versenden oder ins Internet gestellt werden.