

## Checkliste: Risiko Internetsucht

Signale, auf die Sie als Eltern achten sollten:

- Der Computer oder die Spielkonsole laufen täglich vier Stunden oder mehr.
- Das Handy ist dauernd präsent und kann auch für kurze Zeit nicht mehr ausgeschaltet oder ignoriert werden.
- Ihr Kind trifft sich kaum 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 oder das Handy nicht bekommt.

Wenn Sie mehrere dieser Signale gleichzeitig über mehrere Wochen hinweg wahrnehmen, könnte dies auf eine Suchtentwicklung hinweisen.

## Regeln für Sicherheit vor Belästigung

- Unbekannten keine persönlichen Daten bekannt geben (Namen, Wohnadresse und Schulhaus, Telefonnummer etc.) und keine Fotos senden.
- Sich nicht mit fremden Bekanntschaften aus dem Internet privat verabreden.
- Auf Internetplattformen wie Facebook oder Instagram den Zugang zu Bildern und anderem nur für Bekannte, respektive Freunde, freigeben.
- Rat holen, wenn man sich unsicher fühlt.

## Beratungsstellen

Haben Sie Fragen zur Mediennutzung Ihres Kindes? Haben Sie Probleme beim Festlegen und Durchsetzen von Regeln? Diese Stellen helfen weiter:

- Elternberatung Pro Juventute:  
[elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch),  
058 261 61 61 (24 h)
- Elternnotruf: 0848 35 45 55 (24 h)
- Weitere Beratungsstellen: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Wenn Sie befürchten, Ihr Kind nutze das Internet zu häufig und entwickle eine Abhängigkeit:

Kontaktieren Sie Fachleute in Ihrer Region:

- [www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen), 044 634 49 99
- Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte  
Zürich: [www.spielsucht-zh.ch](http://www.spielsucht-zh.ch), 044 360 41 18

## Empfohlene Websites

### Alle Medien

- Elternratgeber: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch)  
> Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- Elternratgeber: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Altersangaben

- Altersangaben Filme: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- Altersangaben Videos: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger
- Altersangaben Spiele: [pegi.info](http://pegi.info)

### Sucht

- Selbsttest Onlinesucht:  
[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest)

## Bestellungen

Dieses Faltblatt und Informationen für Eltern mit jüngeren Kindern können bestellt werden unter:  
[suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > Publikationen  
> Informationsmaterial > Familie



# Internet und neue Medien Abhängigkeit vermeiden

## Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

## Internet und neue Medien bieten auch Kindern und Jugendlichen viele Chancen. Sie bergen – wie alles – auch Risiken; etwa jenes der Suchtentwicklung.

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen nutzt das Internet in unproblematischer Weise und Häufigkeit. Viele Jugendliche nutzen das Internet/neue Medien eine Zeitlang sehr intensiv. Daraus entsteht nicht zwangsläufig eine Sucht; es handelt sich meist um eine vorübergehende Phase. Eine kleine Minderheit von Jugendlichen entwickelt aber ernsthafte Probleme.

### Chancen

- Das Internet vermittelt Wissen und bereitet auf das Berufsleben vor.
- Neue Medien ermöglichen den Austausch mit anderen Menschen.
- Das Internet bietet spannende Geschichten und Einblicke in andere Welten.
- Internet und neue Medien unterhalten und entspannen.

### Risiken

- 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.
- Es gibt im Internet problematische Inhalte wie Gewaltdarstellungen oder Pornographie, die Kinder und Jugendliche überfordern und ängstigen können.
- Die Leistung in der Schule kann bei allzu intensiver Nutzung neuer Medien abnehmen.
- Was einmal im Internet veröffentlicht wurde, kann kaum mehr gelöscht werden, so etwa private Bilder, Adressen oder Telefonnummern.
- Soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram können benutzt werden, um Kinder zu belästigen und blosszustellen (Cybermobbing, Sexting).
- Unbekannte können die Neugier von Kindern und Jugendlichen und die Anonymität im Internet ausnutzen, um sie zu belästigen.

### Es ist wichtig, Kinder zu begleiten

Weil das Internet und neue Medien Risiken bergen, sollten Sie sich als Eltern mit der Mediennutzung Ihrer Kinder vertraut machen, Interesse zeigen, nachfragen, Ihr Kind begleiten und Regeln abmachen. Sie müssen nicht alle technischen Details verstehen, um Ihr Kind zu unterstützen. Sie sollten Ihrem Kind aber klar 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

Bildschirmmedien werden vor allem zur Unterhaltung und Kommunikation eingesetzt. Am häufigsten werden Videos angeschaut, Musik gehört und Nachrichten ausgetauscht (Chat). Knaben sind zudem am Gamen.

### Einige Begriffe knapp erklärt

#### Soziale Netzwerke / Social Media

In sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram kann man Chatten, Bilder, Videos, Meinungen etc. «posten» (veröffentlichen) und Beiträge von anderen kommentieren. Die wahre Identität kann dabei versteckt werden (Anonymität).

#### Cybermobbing

Cybermobbing ist Mobbing im Internet. Bei Cybermobbing wird eine Person über längere Zeit via digitale Medien schikaniert und blossgestellt. Es werden (meist von Bekannten) Gerüchte, Lügen oder auch intime Fotos verbreitet.

#### Cybergrooming

Per Internet werden Kinder oder Jugendliche von einer erwachsenen Person mit sexuellen Absichten kontaktiert.

#### Sexting

Austausch selbst produzierter intimer Fotos von sich oder anderen via Internet oder Smartphone. Dabei lassen sich Jugendliche manchmal unbewusst durch Gruppendynamik beeinflussen oder unter Druck setzen.

Dieser Flyer ist in mehreren Sprachen erhältlich: Albanisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch. Bestelladresse auf der nächsten Seite.

## Was Eltern tun können

- Informieren Sie sich. Setzen Sie sich mit den neuen Medien und mit Ihrem eigenen Mediengebrauch auseinander.
- 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.
- 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.
- Klären Sie Ihr Kind über strafbare Handlungen im Internet auf. Dazu gehören insbesondere Cybermobbing und das Herunterladen von extremen Inhalten.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Sie finden auch bei Beratungsstellen Unterstützung und Rat.