

A young woman with dark hair and glasses is smiling as she looks at a laptop screen. A young man with brown hair is looking at the same screen with a focused expression. They are sitting at a desk in what appears to be a classroom or office setting. The laptop is open, and the screen is visible on the right side of the frame.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Online sein mit Maß und Spaß

Elternratgeber zum richtigen Umgang
mit digitalen Medien



Liebe Eltern,

die Welt des Internets und der Computerspiele ist für Jugendliche spannend. Die meisten Jugendlichen nutzen diese sogenannten neuen Medien zum Spaß und bekommen keine Probleme damit. Andere Jugendliche sind so fasziniert, dass das reale Leben an Stellenwert verliert. Die vorliegende Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) richtet sich an Eltern von Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren, die Computer nutzen. Sie informiert zum Thema Computerkompetenz bei Jugendlichen und soll Eltern dabei unterstützen, mit ihren Kindern über das richtige Maß der Computernutzung zu sprechen.

Manche Begriffe, die im Computerbereich alltäglich sind, sind für Eltern vollkommen unbekannt. Die wichtigsten Begriffe werden in der Broschüre erklärt. Umfassende „Übersetzungen“ der Internetsprache und viel Grundlagenwissen finden Sie auf www.klicksafe.de, einem Projekt der Europäischen Union.

→ S. 4

Die digitale Jugendkultur

Alltag und Freizeit

Computer und Internet: Funktion und Faszination

→ S. 8

Computerspiele – Fakten und Gefahren

→ S. 10

Soziale Netzwerke – eine Kommunikationswelt für sich

→ S. 12

Über Computernutzung sprechen – aber wie?

Herausforderung Pubertät

Miteinander reden – Ansätze für zu Hause

→ S. 16

Problemen vorbeugen – worauf muss man achten?

Vereinbarungen treffen

Wann wird der Computer genutzt?

Was wird genutzt?

Wo steht der Computer?

Alternativen anbieten

→ S. 20

Wenn die Computernutzung zum Problem wird

Ist Ihr Kind gefährdet?

→ S. 24

Informations- und Hilfemöglichkeiten

Suchtberatung

Familien- und Erziehungsberatung

Selbsthilfe

Fachstellen für Suchtprävention

Internet

Für Fachkräfte

→ S. 27

Ausblick



Die digitale Jugendkultur



Jugendliche benutzen in ihrem Alltag ständig digitale Medien: SMS schreiben („simsen“), sich nach der Schule über das Internet mit Mitschülerinnen und Mitschülern austauschen und die neuesten Videoclips auf **Videoportalen** oder ganze Filme im Internet anschauen – das sind für Jugendliche vollkommen alltägliche Freizeitbeschäftigungen.

Die digitale Freizeitgestaltung mit vielen verschiedenen Medien ist fester Bestandteil der Jugendkultur geworden. Die Anwendungsmöglichkeiten von digitalen Medien wie Computerspielen und Internetangeboten steigen. Das mobile Internet mit dem Zugang über Handys und **Smartphones** wird immer alltäglicher, mobile Internetflatrates (Pauschaltarife für zeitlich unbegrenzte mobile Internetnutzung) werden bei Jugendlichen zunehmend beliebter. Bemerkenswert ist besonders die Art und Weise, wie junge Leute die digitalen Medien benutzen: Gleichzeitiges Telefonieren und **Chatten** im Internet bei Musik und laufendem Fernseher sind bei Jugendlichen überhaupt nicht ungewöhnlich.

Chatten

(engl. für „plaudern“; elektronische Kommunikation in Echtzeit)

Ein Chat/Chatroom bietet die Möglichkeit, sich auf einer Internetseite mit Personen, die sich ebenfalls auf der Internetseite befinden, aus aller Welt oder aus der eigenen Schulklasse schriftlich auszutauschen (=chatten). Es wird Kommunikation in Echtzeit betrieben: Über die Tastatur werden die Gesprächsbeiträge eingegeben und per Eingabetaste online in den Chat gestellt. Der Beitrag ist sofort von allen lesbar, die sich im Chat aufhalten. Es gibt den **Webchat**, der auf den jeweiligen Internetseiten angeboten wird und darauf beschränkt ist. Darüber hinaus gibt es das **Instant Messaging** über Programme, die bei Betrieb des Computers im Hintergrund laufen und die das Chatten selbst als Dienst anbieten, z. B. WLM (Windows Live Messenger) oder ICQ (I seek you).

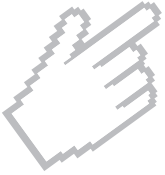
Videportal

Internetseite, auf der Benutzerinnen und Benutzer kostenlos Videos hochladen, anschauen und kommentieren können. Am weitesten verbreitet: YouTube.

Smartphone

(engl. für „schlaues Telefon“) Mobiltelefon mit Computerfunktionen. Durch Internetzugang kann gemailt und gechattet werden. Beim Handyanbieter können so genannte „Apps“ (= Applikationen, Zusatzfunktionen) gekauft werden, z. B. Navigationsgerät oder Spiele).





Alltag und Freizeit

Kinder und Jugendliche nutzen digitale Medien gerne. Das zeigt auch eine Untersuchung zum Medienumgang von 12- bis 19-jährigen Jugendlichen aus dem Jahr 2010¹:

90 Prozent der Jugendlichen sind täglich oder mehrmals in der Woche im Internet, nach eigener Einschätzung sind Jugendliche von Montag bis Freitag täglich durchschnittlich 2 Stunden und 18 Minuten online. Das Internet beurteilen 86 Prozent der Jugendlichen als sehr wichtig für sie.

Das Internet ist für die meisten Jungen und Mädchen ein Kommunikationskanal, um Kontakte zu ihrem „echten“ Freundeskreis zu pflegen. Über die Hälfte ihrer Nutzungszeiten verbringen Jugendliche in sozialen Netzwerken (mehr Informationen zu sozialen Netzwerken auf Seite 10), Chat- oder E-Mail-Programmen. Die Nutzung sozialer Netzwerke wie zum Beispiel schülerVZ oder Facebook hat sich im Vergleich zu den vergangenen Jahren deutlich erhöht.

Computer und Internet: Funktion und Faszination

Digitale Medien scheinen wie für Jugendliche gemacht zu sein: Selbstdarstellung, Identitätsfindung, Action-Erlebnisse und Kommunikation ohne Grenzen mit virtuellen oder realen Freunden erfüllen jugendliche Bedürfnisse. Für sich genommen sind das Internet oder Computerspiele nicht nur positiv oder nur negativ. In Schule und Beruf wird erwartet, dass die Jugendlichen mit Computer und Internet umgehen können. Jugendliche wachsen mit dem Bewusstsein grenzenloser Kommunikationsmöglichkeit auf. Viele fühlen sich unvollständig, wenn sie etwa ihr Handy vergessen haben oder keine Möglichkeit haben, das Internet zu nutzen. Durch mobile Geräte wie Smartphones und dazugehörige Internetflatrates ist ein hohes Maß an Erreichbarkeit und Nutzungsmöglichkeit gegeben. Gleichzeitig wird es dadurch möglich, fast überall die Realität zu verlassen und z. B. im Bus oder in der Schulpause in eine virtuelle Welt einzutauchen – entweder in Form von Computerspielen oder innerhalb sozialer Netzwerke. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr zu Computerspielen und sozialen Netzwerken, da diese Themenbereiche für Jugendliche besonders faszinierend sind.

1 Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2010). JIM 2010. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. mpfs: Stuttgart.





Fakten

Computerspiele können über einen Datenträger (CD-ROM/DVD) auf dem Computer/der Spielkonsole oder online, also im Internet, gespielt werden. Computerspiele unterscheidet man nach jeweiligem Spielgenre, z. B. Logikspiele, Schießspiele („Shooter“, in denen man Spielfiguren schießen lässt oder „Ego-Shooter“, in denen man aus der Selbstperspektive schießt) oder Online-Rollenspiele. Die bekanntesten „Shooter“ sind z. B. Counterstrike, Doom oder Battlefield. Bei den Online-Rollenspielen sind World of Warcraft, Farmville oder Metin2 sehr beliebt.

Weitere Informationen zu einzelnen Spielgenres oder Spielinhalten, aber auch zur pädagogischen Beurteilung einzelner Spiele finden Sie unter www.spielbar.de, einem Informationsportal über Computerspiele der Bundeszentrale für politische Bildung.

Es gibt Computerspiele, die für Jugendliche besonders attraktiv sind. Hierzu gehören die Rollenspiele, die meist online, also im Internet, gespielt werden. Von Online-Rollenspielen geht eine besonders hohe Anziehungskraft aus, was unter anderem in folgenden Spielmerkmalen begründet ist, die man auch „Anbindungsfaktoren“ nennt:

- Jeder Spieler schafft sich ein **Spiel-Ich** (Avatar) mit Fähigkeiten und Eigenschaften wie z. B. Kraft oder Schönheit. Die virtuelle neue Identität, das Spiel-Ich, wird durch eine dreidimensionale Spielwelt bewegt und kann durch das Lösen von Spielaufgaben an Bedeutung gewinnen. Das Spiel-Ich wird umso attraktiver, je höher die Spielstufen („Levels“) sind, die erreicht werden. Gleichzeitig besteht ein sehr wirksames Belohnungssystem z. B. durch Ranglistenplatzierung, Zusatzleistungen oder neue Fähigkeiten für das Spiel-Ich. Je höher das Spiel-Ich platziert ist, je mehr Zusatzleistungen oder Fähigkeiten es besitzt, umso größer sind die Anerkennung und der Respekt der anderen Mitspieler und umso größer ist die Motivation, weiterzuspielen.
- Online-Rollenspiele sind durch eine lang angelegte Spieldauer über viele Levels **nicht** deutlich **zeitlich begrenzt**. Es gibt also kein „game over“ (Spielende). Rollenspiele laufen in **Echtzeit**. So entsteht eine zeitliche **Parallelwelt**, oft über Jahre hinweg. Wer mithalten will und Ansehen in der Rollenspiel-Gemeinschaft erreichen oder auch erhalten möchte, muss viel Zeit investieren.
- Bedeutsam ist auch die **Vernetzung** der Spieler untereinander. Sie ist für das Weiterkommen aller Spieler wichtig. Bei bestimmten Aufgaben („Quests“) ist es verpflichtend, sich mit anderen Spielern zu einer Gruppe (z. B. zu Gilden oder Clans) zusammenzuschließen und sich für das gemeinsame Vorgehen ab-

Computerspiele – Fakten und Gefahren

zusprechen. Es wird also nicht nur das eigene Spiel-Ich durch die Spielwelt bewegt, sondern es wird mit Mitspielern per Kopfhörer oder Chat kommuniziert.

- Weil manche Online-Rollenspiele internationale Mitspieler haben, entstehen durch interkontinentale Zeitverschiebungen für deutsche Jugendliche Spieltermine mitten in der Nacht. Dies hat Einfluss auf den **Schlaf-Wach-Rhythmus**. Es ist schwierig, sich aus dem Spiel zu verabschieden, weil z. B. gerade Abendessen oder Schlafenszeit ist, denn der Spieler wird dann möglicherweise für das Scheitern der ganzen Gruppe verantwortlich gemacht und sein soziales Ansehen in der virtuellen Welt leidet.

Gefahren

Je attraktiver Online-Rollenspiele sind und je mehr Anbindungsfaktoren von den Computerspielen ausgehen, umso größer ist die Gefahr, dass diese Spiele exzessiv genutzt werden. Zum einen heißt das, dass **übermäßig viel Zeit** im Spiel verbracht wird. Zum anderen ist die **gedankliche Beschäftigung** mit dem Spielverlauf **übermäßig intensiv**.

Die große Faszination für diese Parallelwelt führt bei den meisten Einsteigern dazu, dass sie besonders am Anfang mehr spielen, als sie sich vorgenommen haben. Die realen Anforderungen an die Jugendlichen durch Freundeskreis oder Schule führen in der Regel aber dazu, dass

sich die Spieldauer und die gedankliche Beschäftigung nach und nach wieder auf ein „alltags-taugliches Maß“ reduzieren.

Es kommt allerdings auch immer wieder vor, dass sich das Spielverhalten auch nach etwa einem halben Jahr nicht reduziert und Spielerinnen und Spieler kaum noch aus der virtuellen Welt auftauchen. Das Spiel-Ich und die Anbindung an das Spiel sowie die Spielergemeinschaft werden wichtiger als ihr reales Leben.

Nach aktuellen Erkenntnissen sind Menschen, die hauptsächlich Online-Rollenspiele nutzen, häufiger von Problemen im Zusammenhang mit dem Computer und seiner Nutzung betroffen als Menschen, die andere Computerbereiche nutzen. Manche dieser Rollenspieler bezeichnen sich als computerspielsüchtig.

(Mehr zur problematischen Internet- und Computerspielnutzung erfahren Sie im Kapitel „Wenn die Computernutzung zum Problem wird“ ab Seite 20).



Fakten

Jugendliche sind besonders fasziniert von sozialen Netzwerken, den so genannten „social communities“ („soziale Gemeinschaften“). Hier können Nutzerinnen und Nutzer sich rund um die Uhr über ihre Profile, Fotos oder Videos selbst darstellen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Es werden möglichst viele Angaben zu sich selbst gemacht, z. B. zu Hobbys, Schule oder Partnerschaftssituation. Auch persönliche Fotos werden innerhalb der Netzwerke online gestellt. Die sozialen Netzwerke funktionieren über so genannte „Freundeslisten“, was eine weitreichende Vernetzung im Schneeballprinzip zur Folge hat: „Freunde“ von „Freunden“ können zu eigenen „Freunden“ werden.

Die Kommunikation untereinander findet innerhalb von Chat, **Pinnwand**, Kommentierungen oder persönlichen Nachrichten statt.

Die Community besteht aus Gleichgesinnten, aus „Freunden“, die Nutzerinnen und Nutzer fühlen sich in der Regel zugehörig und verstanden. Der Freundeskreis aus dem „echten“ Leben findet sich in den Kontaktlisten ebenso wie Personen, die die Jugendlichen über das Internet kennengelernt haben. Die Art der Kommunikation führt dazu, dass offene Gespräche über Themen geführt werden können, die Jugendliche beschäftigen. Da die Jugendphase durch Verunsicherung und Ängste geprägt ist, werden in sozialen Netzwerken Probleme offen besprochen, die in einem „richtigen“ Kontakt eher peinlich wären. Die Kommunikation läuft im Chat oder in Foren völlig anders ab als in der wirklichen Welt. Die ständig verfügbare Möglichkeit, sofort eine Rückmeldung zur Selbstwirkung oder zur eigenen Position innerhalb der Community zu bekommen, ist für Jugendliche sehr attraktiv. Von Jugendlichen werden die sozialen Netzwerke wie z. B. schülerVZ, Facebook, studiVZ usw. am häufigsten genutzt.

Pinnwand

Bereich innerhalb der Seite, wo Kommentare zu bestimmten Themen hinterlassen werden können.



Gefahren

In sozialen Netzwerken besteht die Gefahr, dass die virtuellen Beziehungen wichtiger als die „echten“ Kontakte werden.

Im Zusammenhang mit sozialen Netzwerken können Themen wie **Cyber-Mobbing**, Verletzung der eigenen oder fremder Persönlichkeitsrechte oder Datenschutzverstöße auftreten. Für Jugendliche können in der virtuellen Welt damit sehr reale Probleme entstehen, die belastend und unangenehm sind.

Es ist wichtig, Jugendlichen zu verdeutlichen, wie wichtig der risikobewusste Umgang mit eigenen Daten ist.

(Lesen Sie mehr zur Förderung eines kritischen Umgangs mit der Kommunikation im Internet im Kapitel „Problemen vorbeugen“ auf den Seiten 16–19).

Cyber-Mobbing (engl. für „anpöbeln“ in elektronischen Medien), auch **Internet-Mobbing** oder **Cyber-Bullying**. Unterschiedliche Formen der absichtlichen Belästigung, Bedrängung und Nötigung anderer Menschen. Meistgenutzte Kommunikationsmedien im Zusammenhang mit Cyber-Mobbing: Chat, soziale Netzwerke und Mobiltelefone.



Über Computernutzung sprechen – aber

Eltern sollten Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, digitale Medien (risiko-)bewusst und verantwortungsvoll zu nutzen. Mütter und Väter sind dabei einerseits Vorbild, was die eigene Mediennutzung angeht. Andererseits sollten Eltern für ihre Kinder bei Fragen und Problemen vertrauensvolle Ansprechpartner sein. Denn eins ist sicher: Es gibt positive **und** negative Begleiterscheinungen und Folgen der Nutzung digitaler Medien.

Herausforderung Pubertät

Viele Eltern von Jugendlichen sind besorgt und verunsichert, wenn ihre Kinder Medien nutzen. Es ist nicht leicht, die selbstbestimmte Mediennutzung der Jugendlichen zu unterstützen und sie gleichzeitig vor exzessiver, also übermäßiger Nutzung von Internet und Computerspielen zu schützen. Dies ist für Eltern vor allem in der ohnehin oft problematischen Zeit der Pubertät eine besondere Herausforderung.

Pubertierende erleben umfassende körperliche und psychische Veränderungen. Sie erwarten, dass ihre Eltern sie nun wie Erwachsene wahrnehmen und behandeln.

Jugendliche wollen unabhängig von ihren Eltern sein, sie streben nach Selbstbestimmung und Eigenständigkeit. Die vielfältigen Anforderungen durch Schule und Elternhaus – wie beispielsweise Leistungen erbringen, an die Zukunft denken – passen häufig nicht so recht dazu, was Jugendlichen in dieser Zeit wichtig ist – z. B. soziale Anerkennung von Gleichaltrigen oder die erste Liebe.

Heranwachsende orientieren sich stärker nach außen und öffnen sich so neuen Einflüssen, die von Eltern nicht immer akzeptiert sind. Unterschiedliche Vorstellungen von den Prioritäten im Leben führen häufig zu Konflikten.

Eltern haben während dieser Entwicklungsphase oft Schwierigkeiten, an ihre jugendlichen Töchter und Söhne „heranzukommen“. Auseinandersetzungen werden zum Teil emotional intensiver und heftiger als in der Kinderzeit geführt – es kommt zu Streitereien und Konflikten, die für beide Seiten kraftraubend und anstrengend sind. Dennoch ist diese Zeit der Auseinandersetzung für die Jugendlichen eine wichtige Phase: Handlungsspielräume und Verantwortlichkeiten werden neu ausgehandelt. Es findet eine weitreichende Identitätsbildung und Persönlichkeitsreifung statt.

Manche Eltern versuchen, die Konflikte und Kämpfe zu umgehen, indem sie „Zündthemen“ meiden. Sie möchten es ihren Kindern und sich selbst möglichst einfach machen. Unbeabsichtigt entfernen sie sich allerdings auf diese Weise von ihrem pubertierenden Kind. Die alltägliche Kommunikation wird oberflächlich



wie?



und unverbindlich, um Streit aus dem Weg zu gehen. Aber: Die Auseinandersetzungen helfen den Jugendlichen, sich zu orientieren und ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken.

Andere Eltern haben im Gegenteil bei jedem Thema mit ihrem Kind einen Konflikt – es wird häufig gestritten und gemeckert, verboten und reglementiert. Es ist zwar wichtig, sich auseinanderzusetzen, aber es ist genau so wichtig, den Heranwachsenden auch manchmal Lob und Anerkennung zu geben.



Miteinander reden - Ansätze für zu Hause

Jugendliche können sich zu selbstbewussten und gesunden Erwachsenen entwickeln, wenn ihre Eltern über ihre Aktivitäten und Kontakte informiert sind und ihnen gleichzeitig Gestaltungsspielräume zugestehen. Dafür müssen Jugendliche und Eltern miteinander reden. Da dies nicht immer so einfach ist, finden Sie hier einige themenspezifische Vorschläge, wie Sie ein solches Gespräch in Bezug auf Computer und Internet gestalten können.



Auch wenn Sie die große Faszination für Computer und Internet vielleicht bei sich selbst nicht verspüren, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Ihrem Kind das Thema wichtig ist. Wenn Sie Interesse für die Begeisterung der Jugendlichen für die Computerwelt zeigen, führt dies in der Regel zu einem guten Gespräch. Ihr Kind fühlt, dass es ernst genommen wird und öffnet sich.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es an den Spielen bzw. den Internetangeboten gut findet und wie auch seine Freunde diese Bereiche finden. Lassen Sie sich erklären, warum es für Ihr Kind so wichtig ist, diese Medien zu nutzen.

Am Miteinander zwischen Eltern und ihren pubertierenden Kindern im Alltag ist oft auch die Qualität der Beziehung zueinander abzulesen. Ist die Kommunikation miteinander eher oberflächlich? Wissen alle, was die anderen Familienmitglieder gerade beschäftigt? Finden Gespräche miteinander nur flüchtig statt oder gibt es intensivere Begegnung und gemeinsamen Austausch?



Für einen vertrauensvollen Umgang ist es unter anderem wichtig, dass Sie sich füreinander Zeit nehmen. Gemeinsame Gewohnheiten, z. B. eine gemeinsame Mahlzeit am Tag, ohne Fernseher oder Telefon geben allen Familienmitgliedern die Möglichkeit, sich miteinander zu besprechen.

Falls Sie selbst wenig Interesse oder Kenntnisse an Computerspielen oder Internet haben: Erzählen Sie Ihrem Kind, wie Sie Computer und Internet sehen. Dabei können Sie ruhig Ihre eigene Haltung klar darstellen, z. B. wenn Sie unsicher sind, was die Nutzung des Internets betrifft. Oder dass Sie befürchten, dass Sie etwas falsch machen oder alles löschen, wenn Sie auf eine falsche Taste drücken.



Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auf dem Gebiet der Computer- und Internetnutzung möglicherweise mehr Ahnung hat als Sie selbst. Das schafft eine positive und anerkennende Grundstimmung und ermöglicht einen gegenseitigen Austausch.

Falls Sie selbst im Umgang mit Computern und Internet „fit“ sind: Machen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Ihre Haltung klar und geben Sie ihm oder ihr so die Möglichkeit, sich an Ihren Einstellungen zum Computer- und Internetgebrauch zu orientieren.



Wenn Sie z. B. der Meinung sind, dass auf Ihrem Computer zuhause bestimmte Internetbereiche für Jugendliche durch ein Schutzprogramm gesperrt werden sollten oder dass Jugendliche vorsichtig sein müssen mit der Preisgabe persönlicher Daten, sollten Sie das miteinander besprechen. Auch gegensätzliche Ansichten können einmal bestehen bleiben.

Der Computer ist in vielen Fällen eher die Welt der Jugendlichen – Eltern, die sich für diese Welt interessieren und nachfragen, können ihre Kinder aber trotzdem unterstützen und ihnen bei der Orientierung helfen.



Problemen vorbeugen –

Computerspiele und Internetangebote sind in ihrem Gefährdungspotenzial davon abhängig, auf welche Art und Weise sie genutzt werden. Manche Eltern würden ihrem Kind am liebsten ganz verbieten, den Computer zu benutzen. Solche Verbote sind meist nicht wirksam, sondern schädigen eher das Vertrauensverhältnis zwischen Eltern und Jugendlichen. Viel erfolgversprechender sind gemeinsame Vereinbarungen darüber, wie der Computer genutzt werden kann.



worauf muss man achten?



Vereinbarungen treffen

Jugendliche wollen nicht kontrolliert werden, auch wenn es letztlich ihrem Schutz dient. Erfahrungsgemäß sind sie eher dazu bereit, sich einer Vereinbarung anzupassen, wenn sie selbst an dieser Vereinbarung beteiligt werden. Nehmen Sie sich Zeit, die folgenden Punkte in ruhiger Atmosphäre zu besprechen.



Wann wird der Computer genutzt?

Dazu gehören ganz sicher **Zeitvereinbarungen**. Es hat sich bei Jugendlichen ab etwa 14 Jahren bewährt, Zeitkonten zu führen, z. B. acht Stunden pro Woche Spielzeit/Online-Zeit. Besprechen Sie miteinander, dass die anderen Lebensbereiche des Jugendlichen wie Freunde treffen, essen, schlafen oder Zeit mit der Familie nicht durch die Mediennutzung beeinträchtigt werden sollen. Legen Sie gemeinsam fest, welche Konsequenzen Sie ziehen, wenn das Limit nicht eingehalten wird. Besprechen Sie außerdem, ob es Ausnahmen geben darf, z. B. am Wochenende. Manchmal möchte Ihr Kind den jeweiligen Spielzug zu Ende spielen. Überlegen Sie vorher (!) gemeinsam, ob und wann dies geht, z. B. wenn am nächsten Tag keine Schule ist oder wenn alle anderen Pflichten erfüllt sind. Solche Regeln dienen Ihnen und Ihrem Kind zur Orientierung. Seien Sie bei der Einhaltung konsequent!



Was wird genutzt?

Die Computernutzung sollte **nicht als Belohnung oder Strafe** eingesetzt werden. Dies räumt dem Computer einen zu hohen Stellenwert in Verbindung mit Emotionen ein. Schlagen Sie lieber vor, dass erst nach Erledigung der Hausaufgaben oder anderer Aufgaben der Computer eingeschaltet werden darf.

Weitere Vereinbarungen sollten darüber geschlossen werden, **welche Angebote** die Jugendlichen nutzen. Achten Sie unbedingt auf den Jugendschutz. Die zuständige Stelle für die Prüfung und Altersfreigabe von Computer- und Videospiele in Deutschland platziert auf den Packungen von Computerspielen eine Alterskennzeichnung (auch unter www.usk.de). Achten Sie beim Kauf darauf. Eine weitere Orientierungsmöglichkeit bieten Medienempfehlungen, beispielsweise von der Aktion Jugendschutz (unter www.ajs-bw.de/medien.html).

Übrigens: Onlineangebote haben **keine** Altersempfehlung. Hier hilft es, wenn Sie sich das Spiel zeigen lassen und mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter darüber sprechen, was Inhalte des Spiels oder der Internetangebote sind. Informieren Sie sich, wie das Spiel pädagogisch bewertet wird (z. B. im Internet unter www.spielbar.de oder in der Broschüre „**Spiel- und Lernsoftware pädagogisch beurteilt**“, erhältlich unter www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen).



Wo steht der Computer?

Der **Standort des Computers** hat einen großen Einfluss darauf, wann und wie Kinder und Jugendliche ihn nutzen. Es hat sich bewährt, ihn an einem gemeinsam genutzten Standort aufzustellen. Bedenken Sie: Wenn der Computer im Kinderzimmer steht, dann steigt die Wahrscheinlichkeit einer intensiven Nutzung.

Sie sollten Ihr Kind auch fragen, ob und wie lange es bei Freunden am Computer sitzt oder wo es außerhalb von zu Hause überall einen Computer nutzt. Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind mit seinen Freundinnen und Freunden unternimmt!

Die Einhaltung von Vereinbarungen ist wichtig und soll Ihnen und Ihrem Kind den angemessenen Umgang mit Computer und Internet erleichtern. Parallel dazu müssen Jugendliche aber auch lernen, selbstverantwortlich und gefahrenbewusst mit Computer und Internet umzugehen. Hält Ihr Kind sich nicht an die getroffenen Vereinbarungen, sollten Sie konsequent handeln. Zunächst sollte gemeinsam besprochen werden, wie eine Einhaltung der Regeln und Vereinbarungen gelingen kann. Helfen Sie Ihrem heranwachsenden Kind dabei, Lösungen zu finden und seien Sie auch hier Gesprächsbereit.



Alternativen anbieten!

Wie in einer Familie die Freizeit verbracht wird, hat Einfluss darauf, wie Jugendliche ihre Freizeit gestalten. Eltern sind hier Vorbilder. Das betrifft auch den Umgang mit Medien. Je abwechslungsreicher Sie die Zeit in der Familie miteinander verbringen, umso zugänglicher wird Ihr Kind für andere Erlebnisangebote als den Computer sein.





Motivieren Sie sich selbst und Ihr Kind dazu, mal wieder etwas gemeinsam zu unternehmen. Die Möglichkeiten sind groß. Attraktive Freizeitangebote sind z. B. gemeinsame Spieleabende, Spaziergänge, gemeinsame sportliche Betätigungen oder auch kulturelle Einrichtungen, die für Jugendliche interessant sind. Ihr Kind interessiert sich für Rollenspiele oder Fantasywelten? Auch Rollenspiele mit Karten oder Würfeln sind für viele Heranwachsende reizvoll.

Vereinbaren Sie einen gemeinsamen „medienfreien Tag/Abend“ für die ganze Familie. Kein Fernsehen, kein Handy, kein Computer. Was machen Sie zusammen mit der neu gewonnenen Zeit? Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und zeigen Sie ihm, dass Sie gerne etwas mit ihm zusammen unternehmen.

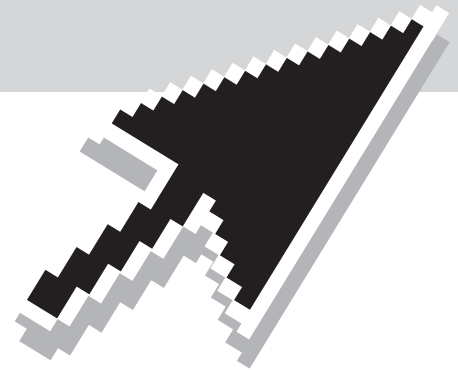


Die Grenze zwischen normaler und schädlicher Computernutzung ist schwer zu bestimmen.

Eine phasenweise intensive Beschäftigung mit einem Computerspiel oder einem Internetangebot ist allein kein Grund zur Besorgnis. Auch kann man nicht sagen, ab wie vielen Stunden täglicher Computernutzung ein problematisches Verhalten vorliegt. Die **Funktion** des Computerspielens oder des Internetgebrauchs ist aber ein wesentliches Merkmal von problematischer Nutzung. Die Funktion ist für Eltern aber nicht immer leicht zu durchschauen.

Eltern sollten deshalb darauf achten, **wie** und **wie lange** Jugendliche Computermedien nutzen. Aber auch die Persönlichkeit der Jugendlichen und der Freundeskreis können bei der Entstehung von problematischem Spielverhalten eine Rolle spielen.

Eltern wünschen sich häufig griffige Anhaltspunkte, ab wann Probleme zu benennen sind. Pauschale Referenzwerte, die in einer Art Checkliste auf alle Jugendlichen passen, gibt es aber nicht.



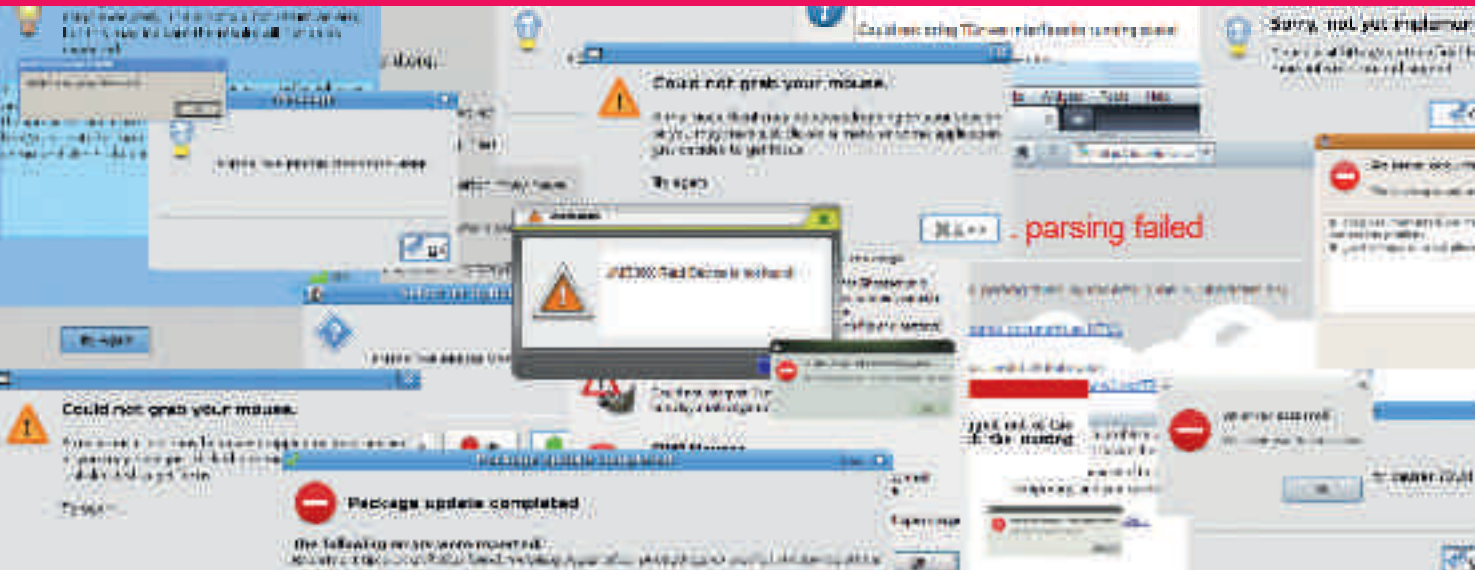
Wenn die Computernutzung zum Problem wird

Die Eltern sollten alarmierende Anzeichen bei den Heranwachsenden wahrnehmen, mit ihnen ins Gespräch kommen und bei Verhaltensänderungen wie Rückzug oder Verstimmungen überlegen, sich Hilfe zu holen.

Schauen Sie hin, wenn Sie den Eindruck haben,

- dass Ihr Kind den Computer als Trostspender nutzt oder ihn bei Stress als Regulation einsetzt,
- dass der Stellenwert des Computers wichtiger als die reale Welt wird,
- dass der Computer die Freizeitgestaltung Ihres Kindes hauptsächlich bestimmt.

Gesundheitliche und soziale Beeinträchtigung (z. B. ständige Müdigkeit, Haltungsschäden), Vernachlässigung schulischer oder häuslicher Pflichten, Verlust sozialer Kontakte, Verzicht auf sonst übliche Freizeitgestaltung (Sport, Jugendgruppe etc.) „zugunsten“ des Computers sind ernste Anzeichen für eine problematische Computernutzung.



Ist Ihr Kind gefährdet?









Es gibt keinen Zeitpunkt X, ab dem Ihr Kind ein Problem mit der Computernutzung hat oder gar als „süchtig“ zu bezeichnen ist. Es ist für Eltern schwierig, bei ihren Kindern die Grenzen zwischen unproblematischem und problematischem Computergebrauch festzustellen. Auf der nächsten Seite werden Kriterien zur ersten Einschätzung aufgezeigt, ob Ihr Kind Computerspiele und Internet angemessen nutzt oder ob es Grund zur Besorgnis zu geben scheint.

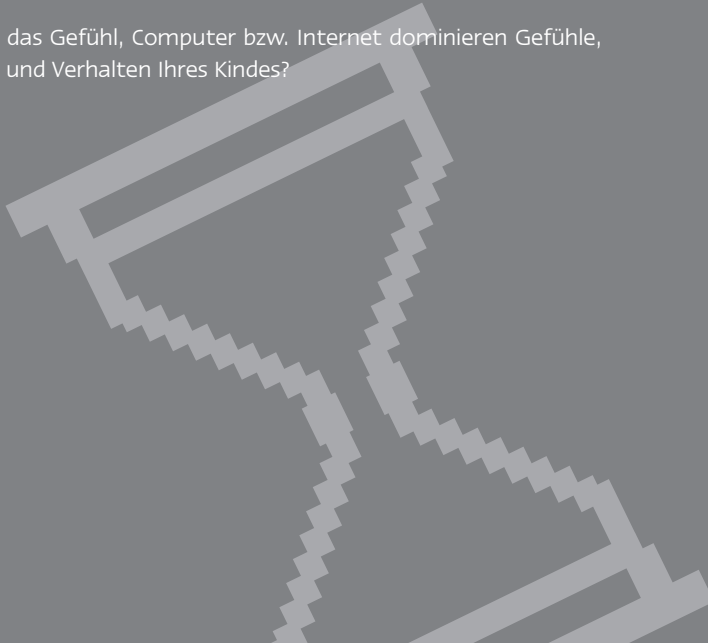
Wenn Sie drei der Aussagen in dem Fragebogen auf der nächsten Seite bestätigen, empfehlen wir Ihnen, sich mit Fachleuten zu besprechen und Rat einzuholen. Dafür eignen sich z. B. Erziehungsberatungsstellen oder Suchtberatungsstellen. Den Schweregrad der Probleme Ihres Kindes und welche Hilfen geeignet sind, können die Fachleute gut feststellen.

Auch wenn Sie in der Einschätzung unsicher sind oder wenn Sie denken, dass Ihr Kind große Probleme mit Computerspielen oder dem Internet hat, sollten Sie sich unterstützen lassen. Am Ende dieser Broschüre finden Sie verschiedene Anlaufstellen für Beratung.

In jedem Falle sollten Sie mit Ihrem Kind über Ihre Sorgen sprechen. Auch wenn Ihr Kind kein Problem zu haben meint, ist es Ihre Aufgabe, das Thema anzusprechen. Sie müssen damit rechnen, dass es Probleme zunächst leugnet oder nicht gesprächsbereit ist. Hier ist es keine Lösung, den Computerstecker zu ziehen oder ein Computerverbot auszusprechen. Wichtig ist es, Ihr Kind ernst zu nehmen. Beteiligen Sie es an den Überlegungen, wie das „echte“ Leben mehr Bedeutung bekommen könnte. Und scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu Rate zu ziehen.

Achten Sie darauf, ob Sie bei Ihrem Kind Veränderungen gegenüber früheren Verhaltensweisen feststellen können, die nach Ihrer Einschätzung mit seinem Computergebrauch zu tun haben.

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
|  1. Besteht bei Ihrem Kind ein starkes Verlangen, am Computer zu spielen oder das Internet nutzen zu müssen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  2. Hat es keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerkonsums? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  3. Gab es Versuche, den Computerspiel- und Internetkonsum einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  4. Möchte Ihr Kind den Computer und das Internet immer häufiger und intensiver nutzen, z. B. um Stress oder Aggressionen abzubauen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  5. Wenn Ihr Kind den Computer nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und/oder körperlich unwohl? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  6. Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten (Freundeskreis, Sportverein usw.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  7. Spielt Ihr Kind trotz negativer Auswirkungen oft noch verstärkt weiter oder nutzt es trotzdem das Internet verstärkt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  8. Haben Sie das Gefühl, Computer bzw. Internet dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Für Jugendliche mit einer problematischen Computernutzung und auch für ihre Eltern gibt es Hilfe.

Familien- und Erziehungsberatung

Oft leidet die ganze Familie, wenn Jugendliche Computerspiele oder das Internet übermäßig nutzen. Besonders für Eltern kann hier der Besuch einer Familien- und Erziehungsberatungsstelle hilfreich sein. Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Ein Verzeichnis der Familien- und Erziehungsberatungsstellen in Deutschland ist unter www.bke.de (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.) zu finden. Auch Fachkräfte der Familien- und Erziehungsberatung finden hier Informationen und Strategien zum Umgang mit neuen Medien in der Beratungspraxis.

Suchtberatung

In Suchtberatungsstellen wird Beratung bei problematischer Computerspiel- oder Internetnutzung angeboten. Es wird kostenlos und auf Wunsch anonym persönlich informiert und beraten. Sie erhalten in der Beratungsstelle Informationen zur Suchtgefährdung und zur Suchtbehandlung. Außerdem findet dort Vermittlung in weitere Hilfeangebote statt. Dazu gehören z. B. ambulante Suchttherapie oder Selbsthilfegruppen.

Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige von suchtgefährdeten oder suchtkranken Jugendlichen. Sie unterstützen bei der Bewältigung von problematischen Situationen.

Eine ausführliche Übersicht über Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie im Servicebereich unter www.bzga.de.

Einrichtungen, die auf Beratung und Behandlung von jungen Menschen mit exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung und ihren Angehörigen spezialisiert sind, finden Sie beim Fachverband Medienabhängigkeit unter der Rubrik „Hilfe finden“ bei www.fv-medien-abhaengigkeit.de.

Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen bieten gegenseitige Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Dies kann für die betroffenen Jugendlichen und ihre Angehörigen hilfreich sein. Bei problematischer Nutzung von Computerspielen und Internet können sich Eltern besonders im Internet unter www.onlinesucht.de oder www.aktiv-gegen-medien sucht.de mit anderen austauschen.



Informations- und Hilfemöglichkeiten

Fachstellen für Suchtprävention

In jedem Bundesland gibt es Landesstellen für Suchtprävention, die zu Suchtfragen informieren. Unter www.dhs.de können Sie unter „Einrichtungssuche“ Ihre Landesstelle recherchieren. Fragen Sie dort nach, welche Angebote zu den Themen Medienkompetenz, Internetsucht oder Computerspielsucht Sie in Ihrer Nähe nutzen können.

Internet

Im Internet finden Sie zahlreiche Informationen und Hilfeansätze zu verschiedenen Themen.

www.klicksafe.de

Im Auftrag der Europäischen Kommission wird neben der Erklärung von Grundbegriffen kompetente und kritische Nutzung von Internet und Neuen Medien thematisiert. Darüber hinaus wird auf problematische Bereiche dieser Angebote hingewiesen.

www.spielbar.de

Die interaktive Plattform der Bundeszentrale für politische Bildung informiert über Computerspiele und erstellt pädagogische Beurteilungen.

www.chatten-ohne-risiko.net

Die Seite präsentiert Chats, die bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind, mit Risikoeinschät-

zung und Altersempfehlung und gibt Tipps zur sicheren Nutzung.

www.mobbing.seitenstark.de

Die Seite zeigt auf, was Mobbing im Internet ist und wie man sich dagegen schützen kann. Es gibt Bereiche für Eltern und für Kinder.

www.internet-beschwerdestelle.de

Hier können Beschwerden gegen illegale Inhalte auf Internetseiten abgegeben werden. Die Internet-Beschwerdestelle arbeitet mit Strafverfolgungsbehörden, Anbietern von Internet-Service-Leistungen und anderen Partnern zusammen, damit das Internet sicherer wird und Täter überführt werden können.

www.jugendschutz.net

Jugendschutz.net kontrolliert das Internet und sorgt für die Einhaltung des Jugendschutzes. Beschwerden können telefonisch oder per Internet abgegeben werden.

www.computersuchthilfe.info

Die Homepage hält für Multiplikatoren, Eltern und Jugendliche Informationen zur problematischen Computernutzung bereit.

www.surfen-ohne-risiko.net

Eltern können hier mit ihren Kindern eine eigene Startseite mit altersgerechten Nachrichten, Onlinespielen usw. erstellen. Dieses Angebot ist für Kinder von etwa 6 bis 12 Jahren geeignet.



Für Fachkräfte

Unter www.drogenbeauftragte.de ist die Forschungsstudie „Beratungs- und Behandlungsangebote zum pathologischen Internetgebrauch in Deutschland“ (Petersen & Thomasius, 2010) abrufbar.

Unter www.bmfsfj.de steht der Bericht „Computerspielsucht – Befunde der Forschung“ (Kunczik & Zipfel, 2010) zur Verfügung.



Kinder und Jugendliche wachsen in eine immer mobilere Welt hinein. Die ständige Kommunikation miteinander mittels immer flexiblerer Medien wird zum gesellschaftlichen Standard. Der fast unbeschränkte Zugriff auf Informationen und andere Angebote im Internet wird zukünftig weiterhin ansteigen. Menschen, die nicht schon von Kindesbeinen an mit der heute üblichen Kommunikationstechnik und Mobilität aufgewachsen sind, stehen dem Phänomen der modernen Medientechnologie häufig eher kritisch gegenüber. Dennoch sollte man sich nicht einschüchtern lassen durch die vielen Funktionen, die Handys oder Computer heute haben. Die vielen Möglichkeiten sollen Nutzerinnen und Nutzer in erster Linie Spaß machen oder ihnen die Arbeit erleichtern.

Die Mehrheit der Jugendlichen bekommt es gut hin, die Fülle an Medienangeboten zu nutzen, aber auch den persönlichen, „echten“ Freundeskreis zu pflegen und ein „echtes“ Leben zu führen.

Und Sie als Eltern können, auch wenn Sie keine IT-Genies sind, frühzeitig über diesen wichtigen jugendlichen Lebensbereich mit Ihren Kindern sprechen und Vereinbarungen treffen, die für beide Seiten hilfreich sind.

Impressum

Herausgeberin Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Auftrag des Bundesministeriums
für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung	Peter Lang, BZgA, Köln
Konzept & Text Gestaltung	Dr. Anne Pauly, Köln mediabunt GmbH, Essen
Druck	Peipers DruckZentrum, KölnWest
Stand	Juni 2011
Auflage	1.30.06.11

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.
Bestellnummer 33215001





Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung