



ELTERNBRIEF Nr. 8

Liebe Eltern

Seit ungefähr 20 Jahren erleben wir eine regelrechte Revolution der Informations- und Kommunikationstechnologien. Der Computer ist allgegenwärtig, fast jeder telefoniert mobil, und durch das Internet haben sich Arbeitswelt, Medien und Freizeitverhalten völlig gewandelt. Seitdem Sie in dem Alter waren, in dem Ihre Kinder jetzt sind, hat sich im Medienbereich fast alles verändert. Darum können Sie kaum auf Ihre eigenen Erfahrungen zurückgreifen, um Ihrem Kind zu helfen.

Viele Eltern nutzen diese Geräte auf ganz andere Weise als ihre Kinder und so sind sie den neuen Möglichkeiten und Technologien gegenüber oft unsicher. Sie fühlen sich von den Herausforderungen, die ihren Kindern in der virtuellen Welt begegnen, überfordert. Stellen die neuen Medien eine Gefahr für Jugendliche dar? Kann ihr Gebrauch zu Abhängigkeit oder Gewaltbereitschaft führen? Welche Rolle können Eltern in dieser digitalen Welt spielen, in der sie sich oft weniger kompetent fühlen als ihre Kinder? Wie können die neuen Medien in das Familienleben integriert werden?

Eltern und neue Medien

Die neuen Technologien haben viele Bereiche unseres Alltags verändert: Arbeit, Freizeit, Beziehungen, Einkäufe etc. Für Erwachsene stellt das Internet hauptsächlich eine Informationsquelle dar – und sie wären wohl kaum beunruhigt, würden Jugendliche dies genauso sehen.

Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern

«Die Wissenschaft wird dem Sohn vom Vater erklärt. Die Technologie wird dem Vater vom Sohn erklärt.»

Michel Serres



Für Jugendliche sind die neuen Medien vor allem ein Mittel, um mit Freunden zu kommunizieren und Spass zu haben. Das macht vielen Eltern Sorgen: Verlernen Jugendlichen beim Chatten ihre Rechtschreibung? Werden sie durch Online-Spiele gewalttätig oder zu Aussenseitern? Sind sie gefährdet, abhängig zu werden? Es ist für Eltern schwierig, sich zu orientieren, da es sich um einen neuen Bereich handelt, der sich ständig weiterentwickelt.

Für Eltern bedeutet dies, dass sie sich nicht nur an die mit der Pubertät einhergehenden Veränderungen ihrer Kinder gewöhnen müssen. Sie müssen sich zudem mit den ständig neuen Technologien auseinandersetzen, welche zur Welt ihrer Kinder gehören.

Eine vernetzte Generation

Kaum kommen Tochter oder Sohn von einem Treffen mit Freunden nach Hause, greifen sie zum Smartphone, um weiter mit ihnen zu kommunizieren.

Jugendliche bewegen sich gern in der digitalen Welt, weil diese ihren Erwartungen und Bedürfnissen gerecht wird: Gleichaltrige sind wichtig und Jugendliche brauchen das Gefühl, mit ihren Freunden und Freundinnen verbunden zu sein. Die neuen Kommunikationsmittel ermöglichen ihnen dies. Im Grunde profitieren sogar Eltern davon, weil sie ihre Kinder dadurch auch im Ausgang erreichen können. Die neuen Medien entsprechen dem Bedürfnis der Jugendlichen, sofort und ohne Einschränkung Informationen zu erhalten und im Kontakt zu bleiben. Dank dem Handy ist man immer erreichbar, und das Internet ist sowohl zeitlich als auch inhaltlich grenzenlos.

Heranwachsende Jugendliche sind mit vielen identitätsstiftenden Fragen konfrontiert: „Wer bin ich?

Wer will ich werden? Wie nehmen mich die anderen wahr?“ Indem ein Avatar (virtuelle Spielfigur) oder ein Pseudonym erstellt wird, können sich Jugendliche vom eigenen Äusseren distanzieren. Wer will, kann sich eine Wunschidentität erschaffen oder sogar mehrere Identitäten annehmen und diese dann ausprobieren.

Soziale Netzwerke werden jedoch auch genutzt um Äusserlichkeiten zu betonen und sich in Szene zu setzen. Jugendliche suchen nach Bestätigung. So wird Beliebtheit anhand der Anzahl Freunde und Followers, Likes und Clicks gemessen. Indem Jugendliche bei Computerspielen gute Resultate erzielen, sichern sie sich die Anerkennung der Mitspielenden. Im Austausch mit dem virtuellen Umfeld können Jugendliche ihr Selbstvertrauen stärken und ihre Identität entwickeln.

Positive und negative Aspekte der neuen Medien

Die Vorteile der neuen Medien sind bedeutend und nicht mehr wegzudenken. Sie erlauben Jugendlichen nicht nur, sich ausserhalb der Familie zu behaupten, sondern fördern auch viele ihrer Fähigkeiten. Solange die neuen Technologien nicht übermässig genutzt werden, unterstützen sie zum Beispiel die Entwicklung der Konzentrations- und Lernfähigkeit. Beim Surfen im Internet lernen sie rasch, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden. Der Gebrauch eines Computers oder einer Spielkonsole fördert die Aufmerksamkeit von Jugendlichen und macht sie mit Geräten vertraut, die in der heutigen Arbeitswelt unabdingbar sind. Jugendliche lassen ihrer Kreativität in Foren freien Lauf, und „viele Jugendliche betrachten ihren Blog richtiggehend



als einen Ort des künstlerischen Ausdrucks, der es ihnen erlaubt, Gefühle mitzuteilen, die sie woanders nicht ausdrücken könnten¹". Computerspiele geben komplexe Probleme auf, was die Fähigkeit Mittel und Wege zur Problemlösung zu finden, stärkt.

Neue Medien und das Internet unterstützen Jugendliche bei der Entwicklung gewisser Fähigkeiten. Auf der anderen Seite bergen sie auch neue Gefahren. So kann es sein, dass Jugendliche sich selbst gefährden, weil sie zu viele persönliche Angaben machen: Ohne sich dessen unbedingt bewusst zu sein, kommunizieren sie persönliche Daten und Gefühle. So werden sie zu einer leichten Beute für Personen mit schlechten Absichten. Sie vergessen dabei auch, dass solche Angaben im Internet kaum mehr gelöscht werden können.

Eine weitere ernstzunehmende Gefahr geht von einer übermässigen Nutzung aus. Viele Jugendliche haben Schwierigkeiten, sich selbst Grenzen zu setzen und verbringen einen bedeutenden Teil ihrer Tage und ihrer Nächte am Handy oder vor dem Bildschirm. Wer zu viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt und Mühe hat, aufzuhören, zeigt klare Symptome eines problematischen Konsums. Wer das Internet als Flucht vor dem schwierigen Alltag missbraucht, hat ein höheres Risiko, abhängig zu werden.

Unersetzlich: Die Eltern

Sie spielen in der Medienerziehung Ihrer Kinder eine zentrale Rolle. Selbst wenn Ihnen die elektronischen Medien wenig vertraut sind, braucht Ihr Kind Sie als Diskussionspartner. Ihre Meinung ist wichtig für Ihr Kind, auch wenn es manchmal nicht so scheint. Um sich seine eigene Meinung bilden zu können, braucht ihr Kind die Auseinandersetzung mit Ihnen als erwachsene Person. Es

Ungefähr 20% der Schweizer Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren waren bereits Opfer von Cyberbullying. 12% der Jugendlichen geben an, dass falsche oder beleidigende Informationen über sie im Internet verbreitet wurden. Rund ein Drittel (33%) berichtet, dass Fotos oder Videos ohne ihre Zustimmung im Internet veröffentlicht wurden.

JAMES-Studie 2016

muss seine eigenen Ansichten an Ihren Überzeugungen, Normen und Werten messen können. Wenn Sie also mit Ihrem Kind über ein Computerspiel oder eine Radio- oder Fernsehsendung sprechen, ermöglichen Sie es ihm, sich eine eigene Meinung zu bilden.

Es kann sein, dass Ihr Kind mit den technischen Aspekten von Handy, Computer und Co. vertrauter ist als Sie. Sie aber wissen, wie man sich im Zusammenleben mit anderen verhält und wann das Handy ausgeschaltet werden muss! Der gesunde Menschenverstand, Anstand und Erziehung haben auch in der virtuellen Welt ihren Platz. Und in diesem Bereich haben Sie als Eltern das nötige Wissen und die nötige Erfahrung, um Ihrem Kind zu vermitteln, welches Verhalten im Alltag angebracht ist und welches nicht.

¹ Michel Stora, Psychologe et Psychoanalytiker

Liebe Eltern, wir hoffen, dass Ihnen diese Informationen für die Gespräche mit Ihrem Kind von Nutzen sind. Gerne nehmen wir Ihre Anmerkungen per E-Mail entgegen: eltern@suchtschweiz.ch. Im beiliegenden Blatt finden Sie Tipps und Anregungen für den Alltag.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Sucht Schweiz

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

Weitere Informationen

Elternbriefe von Sucht Schweiz:

- Nr. 1 Eltern sein von Jugendlichen :
Fahrt auf der Achterbahn ?
- Nr. 2 „Die anderen tun es auch !“
– Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen
- Nr. 4 Ausgang und Partys : Spass und Risiken
- Nr. 5 Freiheiten geben – Grenzen setzen
- Nr. 6 Risiken eingehen : Bedürfnis ? Gefahr ?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern
- Nr. 9 Glück im Spiel – Pech gehabt ?

Sämtliche Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website shop.suchtschweiz.ch oder per Telefon unter 021 321 29 35 bestellt oder heruntergeladen werden.

Wenn Sie den elektronischen **Newsletter für Eltern** von Sucht Schweiz erhalten möchten, können Sie sich auf unserer Website, Rubrik „Aktuell“ einschreiben.

Weitere Informationen zum Thema Kinder/Jugendliche im Internet sind auf folgenden Internetseiten zu finden:
www.safersurfing.ch, www.schau-hin.info,
www.jugendundmedien.ch



Tipps und Anregungen

- **Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind vor dem Bildschirm macht**

Sie müssen nicht über die letzten Neuheiten Bescheid wissen, um sich für das zu interessieren, was Ihr Kind am Computer macht oder im Fernsehen schaut. Die Medien können zu interessanten Gesprächen führen. Unterhalten Sie sich mit Ihrem Kind über die Sendungen, die es gerne schaut, über die Musik, die es hört, über seine Lieblingsbeschäftigung am Computer, über Anwendungen (Apps) auf dem Tablet oder Smartphone und über das, was es besonders schätzt und warum. Bitten Sie es, Ihnen seine Spiele zu zeigen, sprechen Sie über die Figuren, die es wählt, die Rolle, die es annimmt und über sein Pseudonym. Schauen Sie ihm beim Spielen zu, stellen Sie Fragen – Ihrem Kind wird es Spass machen, Ihnen etwas beibringen zu können. Es ist wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind über seine Interessen sprechen, anstatt jegliche Diskussion mit der Begründung abzublocken, dass Sie nichts davon verstehen oder es Sie nicht interessiert. Wenn innerhalb der Familie jene Dinge, die Ihr Kind begeistern, kein Thema sind, besteht die Gefahr, dass es sich abkapselt und sich zum Beispiel vor den Bildschirm zurückzieht (siehe Elternbrief Nr. 7).

- **Stellen Sie Regeln auf**

Für Ihr Kind besteht kein Recht auf unbegrenzte Nutzung der Medien. Entsprechend seinem Alter und seinen Bedürfnissen sollten Sie mit Ihrem Kind Regeln für die Mediennutzung zu Hause aufstellen. Legen Sie gemeinsam fest, welche Aktivitäten wie lange und zu welcher Zeit

erlaubt sind (spielen, chatten, surfen etc.). Ihr Kind soll am anderen Morgen schliesslich ausgeschlafen zur Schule gehen.

Das Angebot der neuen Medien ist so spannend, dass es für Jugendliche schwierig sein kann, sich selbst Grenzen zu setzen. Die Regeln, die Sie mit Ihrem Kind vereinbaren, sollten nicht willkürlich sein, sondern vor masslosem Konsum schützen. Vereinbaren Sie Regeln fürs Fernsehen und Telefonieren, fürs Surfen und Spielen am Computer oder Smartphone, die in Ihren Augen sinnvoll sind. Stellen Sie ausserdem Regeln für die Schlafenszeit, die Kleidung, das Taschengeld, das Verhalten in der Familie, den Alkohol- und Drogenkonsum etc. auf (siehe Brief Nr. 5).

Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen ist eine normale Freizeitaktivität, solange Jugendliche ihre anderen Lebensbereiche wie Ausbildung, Familie und Freundeskreis nicht vernachlässigen.

Bleiben Sie flexibel, um die von Ihnen festgelegten Regeln der Situation und den Erfahrungen, die Ihr Kind macht, anpassen zu können.

- **Schränken Sie die Risiken ein**

Damit Sie eine gewisse Kontrolle über den Medienkonsum Ihrer Kinder haben, empfiehlt es sich, Computer, Fernseher und andere Bildschirme nicht im Zimmer Ihres Kindes, sondern nach Möglichkeit in einem allgemein zugänglichen Zimmer zu installieren und den Gebrauch von Smartphone und Tablet im Auge zu behalten. Es gibt spezielle Kindersoftwares, welche die Gefahr reduzieren, dass Ihr Kind unerwünschte Inhalte zu sehen bekommt oder seine persönlichen Angaben preisgibt (vgl. auch Links zu entsprechenden Webseiten am Ende des Briefes). Diese Systeme für den Jugendschutz erlauben es, Inhalte zu filtern, die Verbreitung persönlicher Daten zu blockieren, ein Zeitlimit zu setzen oder ein Spiel nur während bestimmten Uhrzeiten freizugeben. Gewisse Filter sind im Betriebssystem des Computers integriert, andere können

heruntergeladen oder im Handel gekauft werden. Bei der Telefongesellschaft können Sie sich zudem erkundigen, ob es möglich ist, einen Höchstbetrag für abgehende Telefonate festzulegen, um zu verhindern, dass die Handyrechnungen aus dem Ruder laufen.

Diese Mittel können sowohl eine übermässige Nutzung als auch die Gefahren, die online lauern, einschränken. Jedoch bietet keine Technik vollständige Sicherheit und ersetzt auch nicht das Gespräch mit Ihrem Kind.

- **Helfen Sie Ihrem Kind, die neuen Medien kritisch zu betrachten**

Auch wenn man im Internet „alles“ finden kann, ist nicht unbedingt auch alles wahr. Wenn Ihr Kind im Internet surft, fernsieht oder ein Computerspiel spielt, ist es wichtig, dass es dies mit einem kritischem Blick tut. Zeigen Sie ihm, wie man Informationen sichtet, Bilder und Werbung analysiert und sie auf ihre Richtigkeit überprüft, indem man sich bei verschiedenen Stellen informiert und kontrolliert, ob die Angaben aktuell sind. Nicht einmal die Tagesschau präsentiert eine objektive Sicht der Realität, sondern eine von Menschen vorgenommene Auswahl von Ereignissen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das, was es sieht, was es hört und was es lernt. Sehen Sie sich gemeinsam bestimmte Internetseiten zum Thema Sicherheit im Netz an (siehe Liste unter „Weitere Informationen“). Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung, wenn Sie gemeinsam Radio hören oder fernsehen. Teilen Sie ihm Ihre Ansicht mit, erläutern Sie Ihre kritische Einstellung gewissen Inhalten gegenüber und argumentieren Sie. Passen Sie aber auf, dass Sie dabei weder Ihr Kind noch seinen persönlichen Geschmack kritisieren.

- **Bringen Sie Ihrem Kind einen verantwortungsvollen Umgang mit den neuen Medien bei**

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es bei der Nutzung von neuen Medien Grenzen gibt. Das Internet ist ein öffentlicher Raum und somit gewissen Regeln und Gesetzen unterstellt. Ist Ihr Kind auf sozialen Netzwerken aktiv, ist es für dessen Inhalte und die Rechtmässigkeit der veröffentlichten Beiträge verantwortlich. Es ist nicht erlaubt, andere Personen ohne deren Einwilligung (und ohne die Einwilligung der Eltern bei Minderjährigen) zu fotografieren und die Bilder ins Netz zu stellen. Es ist verboten, die persönlichen Daten

von anderen Personen zu verwenden und Musik oder Filme übers Internet auszutauschen. Wer jemanden in einem Kommentar beschimpft oder diskriminierende Äusserungen von sich gibt, macht sich unter Umständen strafbar. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Gefahren bei der Anwendung neuer Technologien und ermuntern Sie es, Ihnen seine negativen Erfahrungen mitzuteilen und sich im Falle von Problemen an Sie zu wenden.

- **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran**

Regeln und Grenzen sind notwendig, aber es ist genauso wichtig, dass Sie Ihrem Kind mit gutem Beispiel vorangehen (siehe Elternbrief Nr. 1). Sie können ihm nicht glaubwürdig vorhalten, zu viel Zeit am Computer zu verbringen, wenn bei Ihnen ständig der Fernseher läuft. Zwar müssen nicht für alle Familienmitglieder die gleichen Regeln gelten, aber die Unterschiede sollten nicht willkürlich, sondern für das Kind nachvollziehbar sein. Schliesslich sind auch die Bedürfnisse und Verpflichtungen nicht für alle gleich. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie ihm ein Vorbild sind. Das heisst aber nicht, dass Ihr Kind Sie nachahmen muss oder für beide die gleichen Regeln gelten. Ein Vorbild für Ihr Kind zu sein bedeutet, so glaubwürdig und gerecht wie möglich zu sein, das heisst Ihre Meinung nicht grundlos zu ändern, nicht heute etwas zu erlauben, was gestern verboten war, ohne dies auch begründen zu können.

- **Helfen Sie Ihrem Kind, unabhängig zu werden**

Wenn Ihr Kind seine Abende zu Hause vor dem Bildschirm mit spielen oder chatten verbringt, wissen Sie, wo es ist und müssen sich keine Sorgen darüber machen, was ihm draussen zustossen könnte. Wenn Sie Ihr Kind auf dem Handy anrufen, können Sie jederzeit fragen, wo es ist und was es macht – das ist für Eltern beruhigend.

Die neuen Technologien werden von Eltern trotz der möglichen Gefahren und Unsicherheiten generell gut akzeptiert, weil sie ihnen erlauben, eine gewisse Kontrolle über ihr Kind zu haben. Wichtig ist, dass Sie den goldenen Mittelweg zwischen Freiheit und Kontrolle finden. Ihr Kind muss schrittweise lernen, unabhängig zu werden. Es soll seine Erfahrungen ausserhalb des Elternhauses sammeln können und dabei wissen, dass es im Fall von Problemen stets auf Sie zählen kann.