



## Eltern

Mit der Digitalisierung wurden weitreichende Möglichkeiten geschaffen, die in immer mehr Lebensbereichen an Relevanz gewinnen. Das Internet lockt mittlerweile mit einer Vielzahl an attraktiven Angeboten, die über verschiedenste Endgeräte in Anspruch genommen werden. Es ist nicht verwunderlich, dass Geräte wie Smartphones, Tablets oder Computer und das Internet heute einen enormen Stellenwert im Leben sowohl von jüngeren als auch erwachsenen Menschen einnehmen. Insbesondere für Kinder und Jugendliche, die von klein auf damit aufwachsen, gehört die Nutzung häufig zum Alltag. Sie sind besonders empfänglich für die zahlreichen attraktiven Angebote und Möglichkeiten des Internets und sind sich der damit verbundenen Risiken nicht immer bewusst. Daher ist es wichtig, dass Eltern die Internet-Aktivitäten Ihrer Kinder im Auge behalten. Manchmal fällt es allerdings schwer, als Eltern den Überblick über mögliche Gefahren im Internet zu behalten. Aber es lohnt sich, z. B. bei Computerspielen genau hinzusehen. Nehmen Sie Ihre Kinder in ihrem Hobby ernst, und lassen Sie sich erklären, was Ihre Kinder so sehr daran reizt. Nutzen Sie deren Expertenwissen, um zu verstehen, wo möglicherweise Risiken lauern.



### Weitere Informationen

Multiplikatorenportal für maßvollen Computerspiel- und Internetgebrauch  
saferinternet  
klicksafe  
Computersuchthilfe  
Erste Hilfe Internetsucht  
Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest  
Handysektor

---

### Internetbezogene Störungen – was ist damit gemeint?

Die interessanten Online-Angebote können dazu führen, dass sich Kinder und Jugendliche ganz darauf einlassen und die Zeit vor dem Bildschirm vergessen. Insbesondere wenn z. B. ein neues Computerspiel auf dem Markt ist, fällt es manchen Kindern und Jugendlichen phasenweise schwer, sich wieder vom Bildschirm zu trennen. Das ist normal und nicht sofort problematisch. Kritisch wird es aber, wenn die Internetanwendungen den Alltag immer mehr dominieren – wenn sie zur Hauptfreizeitbeschäftigung werden, die schulischen Leistungen in den Hintergrund rücken und die virtuelle Gemeinschaft den Schwerpunkt des sozialen Umfelds ausmacht. Denn dann entwickelt sich aus einem gesunden ein riskanter Konsum, möglicherweise bis hin zu einer Abhängigkeit. Man spricht hier von einer Internetbezogenen Störung. Aber nicht nur Computerspiele können eine Internetbezogene Störung bewirken, auch soziale Netzwerke, Chats und Messenger sowie andere Internetanwendungen wie z. B. Einkaufsportale können zu einem exzessiven Internetgebrauch führen.

---

### Wie viel Internet ist noch gesund?

Für Sie als Eltern stellt sich unter Umständen die Frage, ob die Zeit, die das Kind am Computer und/oder an mobilen Endgeräten verbringt, noch gesund ist. Diese Frage lässt sich in keinem Fall mit einem einfachen Ja oder Nein beantworten. Allein die Anzahl der Stunden, die vor den verschiedenen Geräten verbracht wird, reicht nicht aus, um zu klären, ob es sich um einen riskanten Internetgebrauch oder gar eine Internetbezogene Störung handelt. Es lassen sich jedoch einige Kriterien identifizieren, die auf einen übermäßigen Konsum hinweisen:

- Ihr Kind möchte so viel Zeit wie möglich im Internet oder mit Computerspielen verbringen und hat Schwierigkeiten mit Medienpausen. Oftmals verzichtet Ihr Kind auf gemeinsame Mahlzeiten oder schläft weniger, um z. B. vor dem Computer zu sitzen.
- Schulische Leistungen lassen nach, weil sich Ihr Kind hauptsächlich mit PC und Co. beschäftigt und das Lernen vernachlässigt. Auch andere negative Konsequenzen im Alltag wie z. B. ständiger Streit in der Familie wegen dieses Problems nimmt Ihr Kind für den weiteren Konsum in Kauf.
- Anstatt die eigene Freizeit für Freunde und Hobbys zu nutzen, möchte Ihr Kind die Zeit viel lieber vor dem Bildschirm verbringen.
- Die Internetanwendungen stehen im Mittelpunkt Ihres Kindes, sodass es sich ständig auch gedanklich damit auseinandersetzt.
- Ihr Kind reagiert unangemessen gereizt, frustriert oder nervös, wenn es auf den Computer etc. verzichten muss.
- Sie konnten bei Ihrem Kind die Zunahme des Medienkonsums beobachten.
- Ihr Kind versucht, den Umfang seines Medienkonsums herunterzuspielen und versucht, dies zu verschleiern.
- Ihrem Kind geht es bei der Internetnutzung nicht mehr darum, positive Gefühle zu erzeugen, sondern auch um die Verdrängung von negativen Emotionen wie Ärger, Frust oder Wut.

---

### Rat und Tat

Unabhängig vom zeitlichen Umfang der Internetnutzung ist es von großer Bedeutung, sich mit dem Kind über seine Aktivitäten in der virtuellen Welt zu unterhalten und sich dafür zu interessieren, was das Kind dabei fasziniert. Wenn Sie jedoch bezüglich des Konsums Ihres Kindes unsicher sind, vor allem wenn Ihnen mehrere der genannten Aspekte aufgefallen sind, ist es wichtig, den Konsum Ihres Kindes weiter zu beobachten. Es bestehen verschiedene Anlaufstellen, bei denen Sie sich mit Ihren Fragen an Fachkräfte aus dem Suchtbereich wenden können. Beispielsweise können Ihnen Kommunale Suchtbeauftragte bzw. Beauftragte für Suchtprävention der Kreis- bzw. Stadtverwaltung sowie diverse Suchtberatungsstellen vor Ort weiterhelfen. Außerdem bieten zahlreiche Internetseiten Informationen und teilweise auch Online-Angebote, wie z. B. Online-Beratungen, an.

Wichtig ist, das Verhalten Ihres Kindes weiter im Blick zu haben und mit Ihrem Kind offen über die Risiken des übermäßigen Konsums zu sprechen. Versuchen Sie zu verstehen, aus welchen Gründen die Internetnutzung für Ihr Kind so wichtig ist. Möglicherweise ergeben sich aus dem Gespräch erste Hinweise darauf, wie Sie Ihr Kind überzeugen können, den Konsum zu reduzieren.

Um einer Internetbezogenen Störung vorzubeugen, helfen darüber hinaus klare Absprachen und Regelungen, wann das Handy, Tablet, der Computer etc. genutzt werden darf. Eine solche Regel kann z. B. sein, dass bei gemeinsamen Mahlzeiten Handy, Tablet und Co. keinen Platz haben. Das gilt dann für alle Familienmitglieder gleichermaßen, also auch für Sie als Eltern.

Den Zugang zum Internet durch Passwörter zu beschränken, kann hilfreich sein, um den Überblick über die Internetnutzung Ihres Kindes zu behalten. Zeigen Sie Ihrem Kind in seiner Freizeit alternative Beschäftigungsmöglichkeiten auf. Hobbys oder Unternehmungen in der Familie verhindern z. B. automatisch Zeit am Computer. Außerdem sollten Sie als Vorbild Ihrem Kind eine angemessene Internetnutzung vorleben.

[Verlinkung zu diesem Akkordeon-Element kopieren](#)