Elternratgeber

Internet

BPtK
Bundes
Psychotherapeuten
Kammer

Grußwort Daniela Ludwig,
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Das allgegenwärtige Internet

Liebe Eltern,

das Internet gehört für viele ganz selbstverständlich zum A tag – auch zu dem unserer Kinder. Über 80 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen sind täglich im Netz unterwegs. Kinder und Jugendliche können sich über das Netz schne und einfach informieren, Einblicke in weit entfernte Welten bekommen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Grundsätzlich ist das Internet eine Bereicherung. Es birgt jedoch auch Gefahren.

Viele Kinder und Jugendliche nden kein Ende, wenn sie cha en, surfen, Videoclips anschauen oder am Computer spielen. 12- bis 25-Jährige sind in ihrer Freizeit jeden Tag durchschni lich mindestens drei Stunden und am Wochenende bis zu vier Stunden online. Diese Zahlen zeigen, dass Eltern, Lehrer*innen, Erzieher*innen und nicht zuletzt die Politik aufmerksam sein müssen. Durch die intensive Nutzung des Internets können Schule und Ausbildung vernachlässigt werden, aber auch gesundheitliche Probleme entstehen. Bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen kann das Internet sogar zur Sucht werden. Etwa 270.000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren nutzen das Internet und Computerspiele zu lange und vernachlässigen das reale Leben. Sie versinken in den virtue en Welten und haben nur noch dort Freunde und Freundinnen.

Soweit muss es nicht kommen. Eltern können viel dafür tun, dass ihre Kinder lernen, das Internet verantwortungsbewusst und maßvo zu nutzen. Wie dies gelingen kann, dafür gibt der BPtK Ratgeber viele praxisnahe Tipps für verschiedene Altersstufen. Eltern nden außerdem Ratschläge, an wen sie sich wenden können, wenn sie nicht mehr weitergewissen. Heikle Themen wie Cyber-Mobbing und Pornogra e werden angesprochen.

Aber Eltern dürfen auch nicht a eingelassen werden. Medienkompetenz muss zukün ig eine stärkere Ro e in Schule und Kita spielen und auch die Politik steht in der Verantwortung. Eltern, Lehrer*innen und Erzieher*innen brauchen Unterstützung, damit sie Kinder auf ihrem Weg zu medienkompetenten Persönlichkeiten begleiten können. Die Regeln für den Jugendschutz im Netz müssen verschär und Angebote zur Stärkung der Medienkompetenz in Schule und Kitas sowie Beratungsangebote für Kinder und ihre Eltern müssen ausgebaut werden. Mit »Familie.Freunde.Fo ower.« machen wir einen wichtigen Schri nach vorne. Der BPtK Elternratgeber ist eine wi kommene Ergänzung.

Wir müssen a e zusammenarbeiten, um unsere Kinder dabei zu unterstützen, die Chancen des Internets zu nutzen, die Risiken zu kennen und ihnen aus dem Weg zu gehen.

Daniela Ludwig

Daniela Ludwig, MdB
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Allgemeine Empfehlungen für Eltern

Jedes Kind und jede Familie ist anders. Es gibt jedoch ein paar allgemeine Empfehlungen für Eltern zur Internetnutzung. SEITE 27

Bis drei Jahre: Direkte Zuwendung

In den ersten drei Jahren braucht ein Kind ungeteilte Aufmerksamkeit und direkte Zuwendung. SEITE 30

Drei bis sechs Jahre: Vorlesen und die Sendung mit der Maus

Lesen Sie täglich vor und machen Sie daraus ein Ritual, auf das Sie sich genauso freuen wie Ihr Kind. SEITE 31

Sechs bis acht Jahre: Gemeinsam über Filme reden

Diskutieren Sie gemeinsam, ob und warum Ihnen ein Spiel gefallen hat und ob Sie es nochmals spielen wollen. SEITE 32

Neun Jahre: Das Smartphone-Alter beginnt

Mit dem Smartphone haben Kinder einen eigenen Weg ins Internet, der kaum zu kontrollieren ist. SEITE 33

Zehn bis 13 Jahre: Eltern als Gesprächspartner*innen

Das, was Freunde sagen und tun, wird immer wichtiger, nicht selten sogar wichtiger als das, was Eltern möchten. SEITE 34

13 bis 17 Jahre: Die Kinder machen immer mehr ihr Ding

In dieser Altersspanne haben die meisten Eltern die heftigsten Konflikte insbesondere um Computerspiele. SEITE 35

Bis hierhin und nicht weiter? Oder: Wie viel Internet ist okay?

Internet und Computer gehören heute zur Jugendkultur. Was ist normal und was ist zu viel? SEITE 8

Die eigene Mediennutzung überdenken

Auch Erwachsene sind immer häufiger online. Nicht selten täglich über drei Stunden. SEITE 16

Internetsucht – Krankheit und Hilfen

Das Internet kann abhängig machen wie Alkohol oder Medikamente. SEITE 57

Datenschutz, Urheberrecht und Persönlichkeitsrecht im Netz

SEITE 65

Weitere Informationen

SEITE 66

Schwerpunkte

Gewalt

Kaum ein Zeitvertreib ist unter Jugendlichen so beliebt, wie virtuelle Kriegs- und Killerspiele. SEITE 13

Soziale Netzwerke

Neben der realen Welt existiert für die meisten Jugendlichen eine digitale Welt der Kontakte, die genauso wichtig sind wie tatsächliche Treffen. SEITE 19

Regeln und Absprachen

Kinder brauchen Regeln – auch für das Internet. Damit sie eingehalten werden, sollten sie gemeinsam ausgehandelt werden. SEITE 37

Pornografie

Das Internet führt auch dazu, dass bereits Kinder pornografische Videos sehen – teilweise sogar ungewollt. SEITE 41

Cyber-Mobbing

Das Internet scheint für Mobbing wie gemacht. Andere lächerlich oder schlecht zu machen, ist nirgendwo einfacher als in den sozialen Medien. SEITE 48

Erfahrungsberichte

»Das Ding einfach aus dem Fenster schmeißen«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung SEITE 7

»Als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung SEITE 21

»Es war ein Leichtes, sich tagelang in der Wohnung zu verkriechen.«

Eine junge Frau berichtet, wie das Klicken durchs Internet zur Sucht wurde SEITE 23

»Ich habe keine Angst mehr um ihn.«

Wie eine Mutter die Computerspielsucht ihres Sohnes erlebte SEITE 61

»Nur mal kurz spielen, das habe ich doch jetzt im Griff!«

Carsten, trocken, über seine Sucht und heutige Abstinenz SEITE 63

»Das Ding einfach aus dem Fenster schmeißen«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

Anfangs hört es sich so an, als seien »Absprachen sind nicht mehr möglich«, berichtet ausschließlich die Jungs das Problem. eine Mu er. »Immer ist er mi en wo drin und kann Auf die Frage, um wen sich die Eltern gerade nicht au ören.« Eine andere Mu er änder- sorgen, antworten sie fast gleichlau- te deshalb schon das Passwort am Computer ihres tend: »Um meinen Sohn, 17 Jahre.« – Sohnes. »Jetzt hasst er mich«, ste t sie resigniert »Sohn, 17 Jahre.« – »Sohn, 15 Jahre.« – »Sohn, 17 Jah- fest. »Ich habe sogar die IP Adresse geändert«, er re« – »Sohn, 20 Jahre. Ich möchte, dass er wieder zur zählt eine weitere Mu er und erntet verwunderte Schule geht.« Der Grund für die Sorge ist immer der- Blicke, weil a e anderen Eltern gar nicht wissen, wie selbe: Die Jungs »hängen nur noch am Rechner«. Sie- das geht. »Hat a es nichts genutzt«, winkt die Mut- nden in ihren Abenteuern und Kämpfen im Cyber- ter ab. »Hat sich eine neue besorgt.« Ein Vater war space kein Ende und keinen Ausgang. Sie schlafen- nahe davor, »das Ding einfach aus dem Fenster zu nachts nicht mehr, sondern verfolgen gebannt und schmeißen«.

manchmal wie rasend auf die Tastatur hämmernd A e Eltern sind mit ihrem Latein am Ende. Als das Spiel ihrer Mannscha . Sie kommen morgens bereits viele ihre Hil osigkeit geschildert haben, nicht mehr aus dem Be und schmeißen Schule und melden sich eine Mu er und ein Vater und berich- Ausbildung, weil sie dort längst abgehängt sind. A e ten, dass sie ihrer Tochter schon sechs Handys weg- Eltern, die sich an diesem Dienstagabend um 18 Uhr genommen haben. Mit dem Handy habe sie Nackt- in der Caritas-Beratungsste e in Berlin-Kreuzberg fo tos von sich gemacht und diese im Internet gepostet. tre en, machen sich massive Sorgen um ihre Kinder In Chats habe sie Kontakte zu älteren Männern auf- und haben die eine dringende Frage: »Was kann ich genommen. Das Entsetzen a er Eltern ist jetzt mit machen, damit er wieder au ört?« den Händen zu greifen.

Bis hierhin und nicht weiter? Oder: Wie viel Internet ist okay?

Die große weite Welt des Internets ist heutzutage a gegenwärtig. So gut wie a e Jugendlichen besitzen ein Smartphone und nutzen es intensiv. Um sich zu verabreden und auszutauschen. Um zu zeigen, was sie gerade machen, oder gemeinsam gegen feindliche Armeen anzutreten. Oder um sich zu informieren, a erdings weniger auf Zeitungsseiten, sondern über Youtube-Videos. Internet und Computer gehören heute zur Jugendkultur.

Eltern beobachten manchmal mit Sorge, wie viel Aufmerksamkeit und Lebenszeit ihre Kinder ihrem Smartphone schenken. Manchmal scheint ihnen die Welt im Netz wichtiger zu sein als die reale Welt. Und es ste en sich ganz grundsätzliche Fragen: Wie verän dert die neue Welt der Information, des Spiels und Zeitvertreibs, des Sich-Selbst-Findens, des Zusam men ndens und des Abgrenzens die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was ist normal und gehört heute einfach dazu? Was ist noch gesund und was zu viel des Abtauchens in virtue e Welten?

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) möch te mit diesem Elternratgeber »Internet« Orientie rung und Hilfe anbieten. Das ist gar nicht so einfach. Zum einen, weil die Fragen je nach Alter sehr unter schiedlich beantwortet werden müssen. Für Dreijäh rige empfehlen wir selbstverständlich andere Regeln als für 16-Jährige. Zum anderen ist jede Familie an ders. A e Eltern haben ihre Geschichte, auch mit den eigenen Eltern, und die Kinder beginnen gerade, ihre eigene Geschichte zu schreiben, nicht immer so, wie es die Eltern gerne hä en. Deshalb muss jede Familie vor a em die Lösung nden, die zu ihr passt.

Trotzdem ist es gut, sich auszutauschen und zu informieren. Darüber, was die Forschung bisher her ausgefunden hat. Darüber, was Psychotherapeut*in nen empfehlen können. Darüber, wie es anderen El tern ergangen ist. Darüber, wie die Kon ikte, die beim Thema Internet so gut wie in a en Familien entstehen, gemeinsam gelöst werden können. Re geln sind wichtig, aber längst nicht immer einfach durchzusetzen. Umso wichtiger ist der Austausch zwischen Eltern und mit Menschen, die bereits Er fahrungen mit dem Thema haben und beraten kön nen, wenn die Kon ikte aus dem Ruder laufen.

Als Einstieg aber erst einmal: Was ist denn gut am Internet? Und welche Folgen kann es haben, wenn Ihr Kind Handy und Tablet häu g nutzt, aber noch weit davon entfernt ist, internetsüchtig zu sein. Deshalb zunächst als Ausgangspunkt: Es ist nicht grundsätzlich problematisch, wenn Ihr Kind täglich das Internet nutzt. Das Internet hat durchaus seine positiven Seiten.

Lernprozesse anstoßen

Das Internet kann die Entwick lung der Sinne und des Denkens von Kindern und Jugendlichen fördern. Computer spiele können zum Beispiel das räumliche Vorstel lungsvermögen und das abstrakte Denken schu len. Sie ermöglichen es, in verschiedene Ro en zu schlüpfen, und helfen, verschiedene Eigenscha en auszuprobieren. Viele Onlineprogramme vermi eln Wissen interaktiv. Kinder lassen sich so häu g bes ser motivieren, ihre Aufmerksamkeit kann dadurch viel höher als bei einem einfachen Buch sein. Wissen lässt sich so leichter vermi eln. Für ältere Kinder ge hört das Internet zu einer selbstverständlichen el le, um sich Informationen zu bescha en. Wie bei al len Medien müssen sie lernen, seriöse e en von zweifelha en zu unterscheiden.

Sozialen Austausch fördern

Das Internet ist vor a em eine un komplizierte Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, auch mit anderen, die man sonst nie tre en würde, weil sie einfach ganz woanders leben. So einfach wie nie zuvor lassen sich andere kennenlernen und Erfahrungen austauschen, ohne zu wissen, wer der andere ist, aus welcher Fa milie er kommt oder auf welche Schule er geht. Der ganze soziale Ba ast spielt zunächst einmal keine Ro e. Für viele Kontakte spielt nicht einmal eine Ro e, wie der andere aussieht, auch wenn es spezi e e Pla formen gibt, auf denen das zur wichtigsten Botscha überhaupt wird. Sieben von zehn Jugendli chen berichten in einer Studie beispielsweise davon, dass ihnen der Austausch über soziale Netzwerke in schweren Zeiten geholfen habe. Jugendliche sind für Jugendliche nicht selten wichtiger als die Eltern. Im Internet können sie häu g Gleichaltrige nden, um sich auszutauschen, zum Beispiel über Auseinander setzungen mit Eltern, Streit mit Freund*innen oder auch sehr persönliche und intime Fragen.

Psychische Gesundheit

Immer wieder ist zu lesen, dass stundenlanges Cha en und Liken, Cruisen und Dad deln im Internet die psychische Gesundheit gefähr den. Dies ist aber wissenscha lich nicht eindeutig belegt. Es stimmt zwar, dass Jugendliche, die viele Stunden in sozialen Medien unterwegs sind oder-ta gelang Computer spielen, auch häu ger depressiv und ängstlich sind und ein geringeres Selbstwert gefühl haben. Das kann aber auch daran liegen, dass sich gerade depressive und ängstliche Kinder und Ju gendliche häu ger ins Internet zurückziehen. Was was verursacht, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Denkbar ist auch, dass beide Faktoren, also übermä ßige Internetnutzung und psychische Beschwerden, durch einen dri en Faktor erklärbar sind, zum Bei spiel durch starke Familienkon ikte.

Unstri ig ist aber, dass übermäßige Nutzung sozialer Medien oder von Computerspielen bei-ei nigen Jugendlichen die psychische Gesundheit-ge fährdet. Ein wichtiges Kriterium ist dabei, dass das Internet so viel Zeit beansprucht, dass sie andere In teressen und Aktivitäten in der realen Welt vernach lässigen oder gänzlich aufgeben. Es geht dabei-im mer um die Frage, ob es nur noch das Internet gibt. Auch Jugendliche, die in Vereinen Fußba oder Bas ketba und in ihrer Stadt- oder Kreisliga spielen, stecken sehr viel Zeit in das Training während der Woche und für die Spiele an Samstagen und Sonn tagen. Etwas sehr gerne zu machen und sehr viel Zeit in eine Sache zu stecken, heißt nicht unweigerlich, dass dies die psychische Gesundheit gefährdet. Auch Erwachsene, die für einen Marathon trainieren, ste cken enorm viel Zeit in Training und We bewerbe. Auch bei ihnen kommt es darauf an, ob sie noch in der Lage sind, phasenweise auch andere Prioritäten zu setzen. Schließlich können Computerspiele auch helfen, wieder psychisch gesund zu werden. In den USA wurde vor Kurzem sogar ein Spiel zur Behand lung von Kindern zugelassen, die an ADHS erkrankt sind. Eltern so ten sich Sorgen machen, wenn Kin der jedoch so viel Zeit im Netz verbringen, dass sie Schule, Freund*innen und Hobbys vernachlässigen und selbst dann weiter cha en und online spielen, wenn sie die Schule nicht mehr scha en.

Im Übrigen sind sich Jugendliche durchaus be wusst, dass das Internet viel Zeit und Energie ver

schlingt. Fast die Häl e der Jugendlichen, die in-ei ner Studie befragt wurden, stimmen der Aussage zu, dass man weniger Zeit online verbringen so te und fast zwei Dri el der Befragten stimmten der Aussa ge zu, dass sie im Netz o ihre Zeit verschwenden.

Übergewicht

Kinder und Jugendliche, die sehr häu g das Internet nutzen, ha ben überdurchschni lich o Übergewicht. Auch dabei ist letztlich nicht geklärt, ob das stunden-lange Vor-dem-Computer-Sitzen zu Übergewicht führt oder ob übergewichtige Kinder und Jugend liche mehr Zeit im Netz verbringen. Es gibt aber wissenscha liche Hinweise darauf, dass zu lange Mediennutzung zu Übergewicht führt. Dabei kom men zwei Faktoren zusammen: der Bewegungsman gel, aber auch der erhöhte Konsum zuckerhaltiger Getränke und von Süßigkeiten, insbesondere wäh rend des Fernsehens. Kinder brauchen Bewegung. Der Schulsport reicht a ein nicht aus. Eltern so ten bei ihren Kindern früh das Interesse an einer Sport art wecken. Welche ist egal. Hauptsache, Ihr Kind hat regelmäßig Spor ermine.

Bewegung

Bewegung ist aber nicht nur gut für die körperliche Entwicklung, sondern auch für Kopf und Seele. Wer sich regel mäßig bewegt, fühlt sich psychisch wohler und ist geistig er. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung erhöhen dagegen das Risiko für Übergewicht und Haltungsschäden. Fördern Sie deshalb das Interes se des Kindes an einer Sportart und fangen Sie früh damit an. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sport. Finden Sie heraus, welcher Sport Ihrem Kind Spaß macht. Melden Sie Ihr Kind in einem Verein an, wenn es Interesse an einer Sportart zeigt. Wichtig ist, dass Bewegung für die Kinder so selbstverständ lich wird, wie Essen, Trinken und Schlafen. Bewe gung so te etwas sein, bei dem sie sich wohlfühlen und das sie gerne und o machen. Kinder, die nicht gelernt haben, ihren Körper auszuprobieren und zu trainieren, wenden sich später leicht ab, wenn Sport auch zum We kampf wird und sie meinen, nicht mitkommen zu können.

Schlaf

Je länger Kinder und Jugendli che Medien nutzen, desto weni ger Schlaf bekommen sie. Nach einer Befragung der Krankenkasse DAK schlä ein Viertel der Kinder und Jugendlichen zu wenig, weil sie soziale Medien nutzen. Unklar ist jedoch, ob sie zu wenig Schlaf-be kommen, weil sie immer noch im Netz unterwegs sind, wenn sie schon schlafen so ten. Oder sind die Jugendlichen durch zu späte Spiele oder Videos so stark aktiviert, dass sie nicht zur Ruhe kommen und schlecht (ein-)schlafen? Eine Erklärung, die aber noch nicht ausreichend untersucht ist, ist die Annahme, dass das he e Licht der Bildschirme das Einschlafen verzögert. Das blaue Licht der Monito re unterdrückt danach, dass der Körper ausreichend Melatonin herste t. Dieses Hormon ist aber so etwas wie ein körpereigenes Mi el zum Runterschalten und Wegdämmern. Egal, welche Erklärung stimmt: Vor dem Zube gehen brauchen Kinder Ruhe und Zu wendung und kein digitales Aufputschmi el. Eine Stunde vor dem Schlafengehen so ten Internet und Fernsehen tabu sein.

Schwerpunkt: Gewalt

Unter Jugendlichen ist kaum ein anderer Zeitvertreib so beliebt wie virtue e Kriegs- und Ki erspiele. Fast die Häl e der 12- bis 19-Jährigen, vor a em Jungen, spielen gewal ätige Computerspiele. Sie schlüpfen in die Ro e eines virtue en Soldaten oder Kämpfers, nehmen die Spielwelt häu g durch die Augen der Spiel gur wahr (Ego-Shooter) und erfü en zusammen mit anderen Spielern Missionen, die darin bestehen, Unmengen an Gegnern zu töten.

Viele Eltern trauen ihren Augen nicht, wenn sie solche Spiele das erste Mal se hen, es sei denn, sie gehören zu den El tern, die selbst schon mit solchen Spielen groß geworden sind. Gewal ätige Com puterspiele gehören tatsächlich längst zur normalen Spielwelt, so wie für frühere Generationen gewal-ä tige Kriegs- und Action lme.

Trotzdem bleibt die unübersehbare Gewalt in solchen Spielen verstörend. Warum spielen Kin der und Jugendliche diese Spiele mit einer solchen Leidenscha ? Eine Erklärung ist, dass es nach ei ner kurzen Eingewöhnung für die Spieler gar nicht mehr um die Gewalt und das Töten geht, sondern einfach um die Spannung, die sie beim Spielen er leben und die sie als unterhaltsam und angenehm emp nden. Es geht um technisches und taktisches Geschick, das gemeinsame Spielen in einem Team, mit dem ständig gecha et wird, und den Spaß am Gewinnen. Es geht vor a em um die Erfahrung, sich in einem We kampf mit anderen messen und beweisen zu können. Das nden viele Jugendliche – insbesondere viele Jungen – to und so gesehen sind auch gewal ätige Computerspiele ein nor males Spiel mit a erdings gewöhnungsbedür i gen Aufgaben.

Viele Eltern fragen sich trotzdem verständlicherweise, ob die Gewalt in Computerspielen und Filmen nicht dazu führen kann, dass die Kinder selbst gewalttätig werden. Wenn Kinder und Jugendliche in einer hyperrealistischen Spielwelt Töten und Morden als selbstverständlich erleben, sinkt dann nicht auch die Hemmschwelle, im realen Leben auf solche Konfliktlösungen zurückzugreifen?

Jugendliche Amokläufer*innen hatten meist auch gewalttätige Computerspiele auf ihrem Rechner. Aber auch hier ist eher wahrscheinlich, dass ihre erhöhte Gewaltbereitschaft zwar zu einer Vorliebe für solche Computerspiele führt, die Videospiele aber nicht das Risiko für reale Gewalttaten erhöhen.

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Gewalt in Videos und Spielen aggressive Gedanken, Gefühle und Handlungen begünstigen können. In solchen Studien werden zwei Gruppen mit zufällig ausgewählten Personen gebildet. Während die eine Gruppe Filmausschnitte mit Gewaltszenen zu sehen bekommt, werden der anderen Gruppe Ausschnitte eines spannenden Sportwettkampfes gezeigt. Danach haben beide Gruppen die Möglichkeit, einer anderen Person scheinbar zu bestrafen. Sie dürfen beispielsweise jemand anderem scharfe Soße ins Essen mischen oder Nadeln in eine Voodoo-Puppe stechen. Die Forscher*innen notieren dann, ob die Personen, die Gewaltszenen sahen, härter bestrafen, als Personen, die einen Sportwettkampf sahen. Studien stellten so fest, dass Gewalt in Videos und Spielen durchaus zu härteren Strafen führt.

Soweit ist die Wirkung von Spielen also klar. Nicht klar ist jedoch, ob diese erhöhte Aggressionsbereitschaft dazu führen kann, dass die Spieler*innen auch im realen Leben gewaltbereiter werden. Viele Wissenschaftler*innen sind der Ansicht, dass solche Laborexperimente nur eine geringe Aussagekraft haben und stellen infrage, dass damit auch reale Gewaltverbrechen erklärt werden können.

Gewalt hat viele Ursachen

Wissenschaftler*innen sind sich weitgehend einig, dass Gewalt in Medien und Spielen nur ein Faktor von vielen ist. Reale Gewalt hat vielmehr ein komplexes Gefecht von Ursachen. Fast immer kommen andere Faktoren hinzu, damit tatsächliche Gewalt ausgelöst wird. Zum Beispiel sind Menschen, die in ihrer Familie Gewalt erlebten, später als Erwachsene auch häufiger selbst gewalttätig. Andere Faktoren sind eher situativ: Die meisten Gewalttäter*innen meinen, provoziert worden zu sein. Ihre Fähigkeit, Provokationen zu ertragen, ist häufig geringer als bei anderen. Sie sind oft auch nicht so gut in der Lage, Stress zu ertragen. Hinzu kommen Vorbilder im Freundeskreis. Nutzen die Meinungsführer*innen in einer Clique beispielsweise verbale Gewalt, um sich gegen andere durchzusetzen (»Ich mach dich platt!«, »Ich schlag dich tot!«)? Je mehr solcher Risikofaktoren zusammenkommen, desto höher ist das Risiko, dass eine Person tatsächlich gewalttätig wird.

Mediengewalt ist keine Erklärung für schwere Gewaltverbrechen

Gewalt in Medien erklärt keine schweren Gewalttaten. Dies wird zwar immer wieder nach Amokläufen von Jugendlichen in Schulen diskutiert. Jugendliche Amokläufer*innen hatten meist auch gewalttätige Computerspiele auf ihrem Rechner. Aber auch hier ist eher wahrscheinlich, dass ihre erhöhte Gewaltbereitschaft zwar zu einer Vorliebe für solche Computerspiele führt, die Videospiele aber nicht das Risiko für reale Gewalttaten erhöhen. Wissenschaftler*innen gehen davon aus, dass Gewaltverbrechen wie Amokläufen ein langer und gestörter Entwicklungsprozess vorausgeht. Dabei scheinen auch öffentliche Demütigungen, soziale Ausgrenzung sowie Gewalt- und Rachefantasien eine wichtige Rolle zu spielen. Als weitere Risikofaktoren gelten psychische Erkrankungen wie beispielsweise Persönlichkeitsstörungen sowie die Verfügbarkeit von Waffen. Die Schlussfolgerung daraus ist aber auch: Jugendliche, die gewalttätige Computerspiele spielen, sind normale Menschen, die weder tatsächlich gewaltbereit noch psychisch krank noch potenzielle Amokläufer*innen sind.

Gewaltfreies Verhalten in der Familie als wichtigster Schutzfaktor

Es gibt nicht nur Faktoren, die Gewalt begünstigen, sondern auch Faktoren, die vor Gewalt schützen und Kinder und Jugendliche vor aggressivem Verhalten bewahren. Der wichtigste Schutzfaktor ist ein gewaltfreies Verhalten innerhalb der Familie. Kinder lernen von ihren Eltern, wie sie Konflikte lösen. Sie bekommen mit, ob sie sich konstruktiv streiten und immer wieder Kompromisse finden, auch wenn es manchmal dauert. Oder ob Konflikte immer wieder eskalieren und in Schreien und Schlägen enden können.

Verbote helfen nicht

Es ist unrealistisch, Jugendlichen Spiele und Filme, die brutale Gewalt darstellen, grundsätzlich zu verbieten. Verbote und auch Altersbeschränkungen können die Anziehungskraft dieser Medienangebote sogar erhöhen. Kinder und Jugendliche müssen den Umgang mit Gewalt in Medien lernen, indem sie Erfahrungen damit machen. Eltern stellen diese Auseinandersetzung begleiten. Gemeinsame Medienerlebnisse bieten die Möglichkeit, das Erfahrene miteinander zu diskutieren.

Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder lernen von ihren Eltern, und zwar weniger von den klugen Regeln, die sie aufstellen, und dem Durchblick im Leben, den sie schon haben, sondern von ihrem Verhalten. Wenn die Eltern selbst ständig das Handy in Griffweite haben oder wenn sie selbst gewalttätige Actionfilme sehen, dann ist ein Internetverbot oder ein Verbot gewalttätiger Computerspiele wenig überzeugend. Überzeugender ist dagegen, selbst Filme mit drastischen Gewaltszenen abzuschalten.

Die eigene Mediennutzung überdenken

Nicht nur Kinder und Jugendliche sind ständig im Internet. Auch Erwachsene sind immer häu ger online. Die 30- bis 49-Jährigen nutzen das Internet täglich über drei Stunden.

Auch Erwachsene verbringen häu g mehr Zeit mit ihrem Smartphone als mit ihrem Lebenspartner. Es ist jedoch schwierig, seinem Kind zu vermi eln, weniger Zeit im Netz zu verbringen, wenn man selbst keine Grenzen kennt. Kinder ler nen mehr von ihren Eltern als diese für möglich hal ten. Auch wenn im Hintergrund ständig der Fern seher oder das Radio läu , gewöhnt sich das Kind daran und lernt, dass es vö ig normal ist, jederzeit bescha t zu werden. Es ist nicht zu erwarten, dass das Kind dann später selbst Medien kontro iert und bewusst nutzt.

Wenn Sie wo en, dass Ihr Kind das Internet richtig nutzen lernt, so ten Sie ein gutes Vorbild sein und zunächst Ihre eigene Mediennutzung überdenken. Protoko ieren Sie zum Beispiel drei Tage lang a e drei Stunden, wie lange Sie in den vorangegangenen Stunden welche Medien zu wel chem Zweck genutzt haben. Überlegen Sie anschlie ßend, welche der Mediennutzungen notwendig war und welche nicht. Gibt es zum Beispiel Situationen, in denen Sie aus purer Langeweile zum Handy grei fen? Wird der Austausch mit Ihrem Kind oder Ih rem Partner durch Mediennutzung unterbrochen? Überlegen Sie nach einem solchen Protoko , ob und was Sie ändern können und wo en. Setzen Sie sich kleine Ziele. Wenn Sie zum Beispiel das Handy sehr viel nutzen, ist der Vorsatz, einen handyfrei en Tag einzuführen, vie eicht zu schwierig. Aber Sie könnten sich vornehmen, das Handy in der ers ten Stunde nach dem Aufstehen ausgeschaltet zu lassen oder es bereits eine Stunde vor dem Zube - gehen auszuschalten.

Auswirkung elterlicher Mediennutzung auf Säuglinge

Es ist ein gar nicht so seltenes Bild: Der ein jährige Sohn buddelt im Sandkasten und Mu er oder Vater sitzt dabei und telefo niert oder schreibt Nachrichten auf dem Handy. Die Eltern sind zwar körperlich an wesend, aber nur mit halber Aufmerksamkeit bei ihrem Kind. Sie kümmern sich nebenbei. Gleichzei tig einen Säugling oder ein Kleinkind zu versorgen und im Netz unterwegs zu sein, kann jedoch die Be ziehung zwischen Eltern und Kind erheblich bee in trächtigen und einen ungünstigen Ein uss auf die Entwicklung des Kindes haben.

Bei Säuglingen und Kleinkindern empfehlen Psychotherapeut*innen, das Handy, Musik oder den Fernseher möglichst auszuschalten.

In den ersten zwei Lebensjahren brauchen Kinder in besonderem Maße die Aufmerksamkeit und auch den körperlichen Kontakt und Austausch mit ihren Eltern. Dies ist enorm wichtig, damit sie sich moto risch und im Denken, Wahrnehmen und Erkennen gut entwickeln. Die bekannte Entwicklungspsycho login Mary Ainsworth beschreibt, wie wichtig es ist, auf die Signale des Babys zu reagieren: Eltern müssen gerade bei Babys lernen, schon die Blicke des Babys zu lesen. Versucht das Baby durch einen Blic on takt darauf aufmerksam zu machen, dass es gerade etwas To es gemacht hat, und Mu er oder Vater be kommen dies nicht mit, weil sie mit einem Telefonat beschä igt sind, misslingt die Verständigung.

Kinder brauchen Phasen, in denen die Eltern ganz und gar für sie da sind und ihre ganze Auf merksamkeit haben. Es ist wichtig, schon kleine Signale zu verstehen und nicht erst zu reagieren, wenn das Kind quengelt oder schreit. Kinder kön nen mit zunehmendem Alter durchaus akzeptieren lernen, dass die Eltern nicht rund um die Uhr aus schließlich für sie da sind. Aber insbesondere Ba bys so ten ihre Eltern jederzeit erreichen können und Eltern so ten auf ihre Wünsche auch unmit telbar und angemessen reagieren. Bei Säuglingen und Kleinkindern empfehlen Psychotherapeut*in nen, das Handy, Musik oder den Fernseher mög lichst auszuschalten.

Schwerpunkt:
Soziale Netzwerke

Für die meisten Jugendlichen gehören soziale Netzwerke zum A tag. Neben der realen Welt existiert für sie eine digitale Welt, die selbstverständlich zum Leben gehört. Der Kontakt über das Smartphone ist nicht weniger real als ein tatsächliches Tre en. Nach Umfragen nutzen Jugendliche vor a em WhatsApp, Youtube und Instagram, gefolgt von Facebook und Snapchat, wobei Jugendliche angeben, am wenigsten auf WhatsApp verzichten zu können.

Mädchen nutzen soziale Netzwerke intensiver

Mädchen nutzen soziale Medien intensiver als Jungen. Nach einer Befragung aus dem Jahr 2017 sind Mädchen im Schni knapp über drei Stunden pro Tag in sozialen Medien unterwegs. Das ist eine halbe Stunde länger als Jungen. Die tägliche Nutzungsdauer steigt außerdem mit dem Alter: Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren verbringen fast 3,5 Stunden pro Tag in sozialen Netzwerken.

Soziale Netzwerke haben positive Effekte

Soziale Netzwerke sind nicht ohne Grund beliebt. Sie ermöglichen, Kontakt zu Freund*innen zu halten und sich mit ihnen auch intensiv auszutauschen. Zwei Dri el der jugendlichen Mädchen und rund die Häl e der Jungen nutzen deshalb WhatsApp & Co. Soziale Medien können dabei auch in schwierigen Situationen hilfreich sein. Jugendliche holen sich hier Rat. In einer Studie gaben 70 Prozent der Befragten

an, dass ihnen ein solcher Austausch in schweren Zeiten geholfen habe. Dagegen ersetzen Internetkontakte selten das reale Leben. So gaben lediglich acht Prozent der Jugendlichen in einer Befragung der Krankenkasse DAK an, mit a ihren Freund*innen ausschließlich über soziale Medien in Kontakt zu sein. Nur fünf Prozent ha en regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschä igungen, weil sie lieber soziale Medien nutzen.

Soziale Medien helfen ferner, eigene Standpunkte zu entwickeln, gerade weil hier Meinungen manchmal he ig aufeinanderpra en. Dabei orientieren sich Jugendliche a erdings häu ger an »interessanten« oder »wichtigen« Persönlichkeiten. Solche In uencer*innen genießen häu g mehr Autorität oder Vertrauen als klassische Che ommentator*innen von Zeitungen oder auch die Bundeskanzlerin. Soziale Medien haben die ö entliche Meinungsbildung erheblich verändert und vielfältiger gemacht, auch wenn Erwachsenen der Ein uss der In uencer*innen im Internet nicht immer passt.

Unrealistische Bilder und soziale Vergleiche

In den sozialen Medien sind Information und Kommerz a erdings neue, nicht immer durchschaubare Verbindungen eingegangen. Manche In uencer*in verdient prächtig daran, Produkte zu platzieren. Außerdem erzeugt die perfekt gestylte Welt mancher Instagram-Fotos, ähnlich wie Werbung, falsche Vorste ungen von einem normalen Körper oder davon, was zu einem erfolgreichen Leben ge hört. In den gleichen sozialen Medien sind a erdings auch Gruppen zu nden, die die schöne reiche Welt des Glamours und Erfolgs karikieren und kritisieren. Zu der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins gehört es heute auch, seinen Weg durch die Vielfalt der sozialen Medien zu nden. Auch dabei können Eltern helfen, indem sie mit in die Diskussion einsteigen.

Abhängigkeit von »Klicks« und »Likes«

Vielen Kindern und Jugendlichen ist es enorm wich tig, wie sie auf Facebook oder Instagram bei ihren virtue en Freunden ankommen. Sie schauen a e paar Minuten auf ihrem Handy nach, wie viele Likes das Urlaubsfoto, das sie gerade gepostet haben, mi lerweile hat, und sind deprimiert, wenn es nicht von vielen anderen gesehen und für gut befunden wurde. Ihr Selbstwert wird abhängig von der Anzahl der Klicks und Fo ower.

Flucht vor der Realität

Psychotherapeut*innen sehen dann Anzeichen für eine psychische Gefährdung, wenn die sozialen Medien dazu führen, dass sich Jugendliche über länge re Zeit nicht mehr der realen Welt ste en. Immerhin gibt ein Dri el der Jugendlichen an, soziale Medien zu nutzen, um nicht mehr an unangenehme Dinge denken zu müssen. Mädchen kreuzten diese Antwort noch häu ger an als Jungen.

Grundsätzlich ist es vö ig normal, sich auch einmal in seine Phantasiewelt zurückzuziehen und die anstrengende Welt auszublenden. Wenn dies je doch zu häu g und zu lange passiert und die Jugendlichen vermeiden, ihre Probleme anzugehen und zu lösen, dann so ten Eltern das Gespräch suchen.

»Als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

»Könnten Sie bi e das Handy ausmachen?«, fordert Gordon Schmid einen Vater auf, der sich Anregungen des Elternabends in der Caritas-Beratungsste e auf seinem Smartphone notiert. Der Vater guckt etwas verdutzt, weil er doch gar nicht spielt, sondern sich sogar Ratschläge notiert. Auch für ihn ist handyfreie Zeit noch etwas Neues – O ine-Tage, die Familien verabreden können, an die sich dann aber a e halten müssen, nicht nur die Jugendlichen.

»Auch bei Alkohol war es wichtig durchzuset zen, dass Wasser auf dem Tisch normal ist«, erläutert Schmid. Nebenbei macht er den Eltern klar, wie sehr sie mit ihrem Vorbild das Verhalten ihrer Kinder prägen.

»Was können wir tun?«, bleibt die große Frage der Eltern an diesem Abend. »Letzten Endes verlieren wir doch immer«, klagt eine Mu er. »Dranbleiben, nicht aufgeben, weiter unbequem sein«, rät Lost-in-Space-Leiter Schmid. »Auf Spielzeiten einigen oder auch vorgeben. Da bekommen Sie auch Widerstand.« Gordon Schmid kennt die Sorgen der Eltern nur zu gut. Für nichts anderes legen sich Eltern so ins Zeug wie für ihren Nachwuchs. Nichts anderes bringt sie deshalb so aus der Fassung wie Kinder, die sich selbst gefährden. Trotzdem zeigt er weiter die Dinge auf, die Eltern besser lassen: »Ein Computer im Kinderzimmer ist so, als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinste en.« Gordon Schmid lässt die Eltern nicht aus ihrer Verantwortung, auch wenn er weiß, dass solche Ratschläge nicht a e Probleme lösen. Manchmal verlieren Eltern ihre Kinder an den Rechner. Das ist sehr selten, kommt aber vor. Auch klare Regeln sind keine Gewähr dafür, dass sie von den Kindern nicht hintergangen werden. Doch für die Eltern an diesem Abend bleibt dies eine schier unerträgliche Vorste ung: Ihre Kinder ins Unglück rennen zu sehen und nichts tun zu können.

Eine Mu er berichtet, dass sie mit ihrem Sohn verabredet ha e: »Nach zwei Stunden ist Schluss.« Doch die Verabredung war das eine, dass Schlussmachen nach zwei Stunden etwas ganz anderes. »Er ist selbst dann noch eklig, wenn es eine ganz klare Regel ist«, beschwert sich die Mu er. Schmid fragt Carsten (Name geändert), einen trockenen Ex-Spieler: »Hast du gelogen?« – »Klar, immer«, antwortet Carsten und ergänzt. »Lügengespinste gab es a erdings schon vorher in meinem Leben.« – »War an deine Vernun zu appe ieren?« fragt Schmid nach. – »Nein, mit Re-e xion ha e ich es damals nicht so.«

»Es war ein Leichtes, sich tagelang in der Wohnung zu verkriechen.«

Eine junge Frau berichtet, wie das Klicken durchs Internet zur Sucht wurde

Die Patientin ist kaum wiederzuerkennen, so selbstbewusst wirkt sie heute. Selbst erhebliche Veränderungen an ihrem Arbeitsplatz schrecken sie nicht mehr. »Das passt nicht mehr zu mir«, sagt sie. »Ich muss mich vie eicht umsehen, was ich beruflich in der Zukun machen wi .« Eine solche Herausforderung hä e sie noch vor einigen Jahren niedergedrückt und verängstigt. Die Welt draußen war ihr lange Zeit zu viel und das Internet ihr großer Fluchtpunkt gewesen. Ständig Nachrichten lesen, Links folgen, dies lesen und jenes, zur Unterbrechung hier ein kurzes Spiel durchklicken und dort ein Video ansehen. Die Tage vergingen, ohne dass sie die Wohnung verließ.

Die Sucht begann, als Jeanne Sonntag (Name geändert) für ihr Studium in eine andere Stadt zog. Ihr Wissensdurst war immer groß gewesen. Immer schon schlug sie mal eben etwas zwischen Bu erbrot und Salami nach. Sta der Bücher war es dann bald ausschließlich das Internet, in dem sie recherchierte. Doch bei ihren Nachforschungen verlor sie immer mehr die Zeit und die Kontro e. Schon bald bemerkte sie, dass sie jedes Maß verlor und ihr das Leben draußen immer unzugänglicher wurde. Tagelang war sie im Netz unterwegs, manchmal 16 Stunden am Tag ohne große Unterbrechungen. Sie erinnert sich, wie sie versuchte, die Kontro e zurückzugewinnen. Wie sie den nächsten Klick auf die nächste Nachricht dadurch vermeiden wo te, dass sie auf

stand und in die Küche ging. In der Küche aber drehte sie genau eine Runde und nahm dann wieder die Abzweigung zu ihrem Bildschirm. Sie bekam Rückenschmerzen, sie bekam eine Sehnenscheidenentzündung, aber sie klickte weiter auf den nächsten Link.

»Jede Nicht-Süchtige* versteht nicht,was daran so schwierig ist. Jede Nicht-Süchtige* weiß nicht, dass die Abhängige* solche Dinge nicht mehr in der Hand hat«, sagt Jeanne Sonntag. »Die Sucht hieß: Das alles konnte ich nicht mehr entscheiden.«

Schließlich entglitt ihr ihr Leben so sehr, dass sie 2007 bei einer Suchtberatung um Hilfe bat. Doch die Berater*innen hörten zwar zu, aber fühlten sich selbst nicht kundig genug. Internetsucht war damals noch keine bekannte Abhängigkeit und keine* in der Beratungsstelle kannte sich mit dem Thema aus. »Sie haben mich einfach wieder weggeschickt«, berichtet sie. Erst Jahre später und in einer anderen Stadt wagte sie noch einmal diesen Schritt. Diesmal fand sie eine Beratungsstelle, die bereits auf Internetsucht spezialisiert war. Sie wurde ihr Rettungsanker.

Ein Jahr lang nahm sie dort an einer Gruppentherapie teil. An den ersten Abend erinnert sie sich noch genau. Sie war zu spät, obwohl sie wusste, dass dann die Türen bereits verschlossen waren. Zu-Spät-Sein führte zum Ausschluss. Doch der Berater kannte die Neigung vieler Süchtiger, vor entscheidenden Momenten die Kurve zu kratzen, um sich der Abhängigkeit nicht stellen zu müssen. Er schob sie entgegen der Regeln in den Gruppenraum. Das Gefühl, als sich alle Köpfe im Raum nach ihr umdrehten und sie anstarrten, kann Jeanne Sonntag noch heute gut vermitteln: »Für einen langen Moment sagte keiner was und ich wäre am liebsten weggelaufen. Außer mir waren nur Männer da.«

Die meiste Zeit hörte sie den Geschichten der anderen zu. »Das hat sehr geholfen. Zu merken, dass es anderen auch so ging. Und zu merken, wie schlimm es um mich stand.« Die meisten waren nämlich erst zwei oder drei Jahre computersüchtig, sie aber schon viel länger. Insgesamt sechs Jahre ihres Lebens beherrschen. Mit der Gruppe machte sie erste Schritte aus der Abhängigkeit. Immer wieder ging es darum, das Versacken und Versumpfen vor dem Bildschirm zu unterbrechen. Dadurch, dass man aufsteht. Aufstehen, dieser erste Moment, was hatte er sie für eine Überwindung gekostet. Dann raus gehen, um den Block gehen, nicht wieder an den PC zurückehren. Noch besser, aber auch noch schwieriger war Sport machen, in Bewegung kommen, sich wieder spüren. »Jede Nicht-Süchtige* versteht nicht, was daran so schwierig ist. Jede Nicht-Süchtige* weiß nicht, dass die Abhängige* solche Dinge nicht mehr in der Hand hat«, sagt Jeanne Sonntag. »Die Sucht hieß: Das alles konnte ich nicht mehr entscheiden.«

Das Suchtmittel nicht mehr als notwendig anzufassen, war der erste Schritt. Eine möglichst stabile Abstinenz zu schaffen. Danach ging es aber auch um die Gründe, warum die Sucht es bei ihr so leicht gehabt hatte. Ein entscheidender Grund, sich in die Welt des Internets zu flüchten, war ihre übergroße Scheu vor anderen gewesen. Immer war die Angst dabei, von anderen verurteilt zu werden. Sich mit anderen Menschen zu treffen, war für sie immer anstrengender geworden. Etwas, das sie überforderte und das sie schließlich möglichst vermied. Die Angst vor Verletzung war so groß geworden, dass sie die Hilfe einer Psychotherapeutin suchte. Ein Jahr lang war ihre Psychotherapeutin Valentina Albertini dann fast die einzige Person, die sie noch sah. »Jeanne Sonntag war schwer depressiv, als sie in Behandlung kam«, stellt die Psychotherapeutin fest. Alles, was sie tat, machte ihr keine Freude mehr. »Mir war alles egal geworden«, erinnert sich die Patientin. »Ich ging über die Straße und ein Auto kam – egal. Die Sonne schien – egal. Es regnete – egal. Jeder Schritt, jede Bewegung war schwer und unsäglich anstrengend.«

Anfangs traf sie ihre Psychotherapeutin dreimal die Woche. Damit sie sich wieder wahr- und angenommen fühlte. Damit sie raus kam aus ihrem Versteck und wieder ein Leben ohne Bildschirm aufnahm.

All die schweren Jahre der Sucht lang hing jedoch ein Foto von ihr an der Wand. Fünf, sechs Jahre muss sie darauf gewesen sein. Auf dem Foto ist sie fröhlich und quietschvergnügt. In den Gesprächen mit der Psychotherapeutin machte sie sich auf den Weg, dieses kleine Mädchen wiederzufinden. Sie besprach noch einmal ihre Familiengeschichte, erinnerte sich, in der Schule anders als die anderen gewesen zu sein, angepöbelt und ausgestoßen worden zu sein. Sie erinnert sich an ihren sehnsüchtigen Wunsch »dazuzugehören, ohne dafür verurteilt zu werden, wer und wie ich bin«.

Anfangs traf sie ihre Psychotherapeutin dreimal die Woche. Damit sie sich wieder wahr- und angenommen fühlte. Damit sie raus kam aus ihrem Versteck und wieder ein Leben ohne Bildschirm aufnahm. Jeanne Sonntag so tief sich erst einmal wieder sicherer fühlen. Ihre Traurigkeit spüren. Ihr großes Gefühl der Einsamkeit. Wieder zu sich kommen. »Die Seele wieder heimholen«, nannte es Valentina Albertini. Zur Gesundung gehörte auch eine Versöhnung mit sich selbst. Jeanne Sonntag hatte eine große Strenge mit sich selbst aus ihrer Familie mitgenommen. Eine Pflicht, mehr auszuhalten, als gut für sie war. Sich viel zu versagen. Verletzungen zu vergraben. Unnachsichtig mit sich selbst zu sein. In der Therapie ging es auch darum, nachsichtiger, verzeihender und wohlwollender mit sich selbst zu werden. Immer wieder aber ging es auch um den PC, ihr Suchtmittel. Den PC brauchte sie für ihren Beruf. Das Smartphone war fast unverzichtbar, weil es sich schon längst als eine Kommunikationszentrale für jeden Einzelnen etabliert hat. Eine »stabile Abstinenz« zu erreichen, ist deshalb bei einer Internetabhängigkeit gar nicht so einfach. Das Suchtmittel ließ sich nicht völlig aus ihrem Leben verbannen. »Ich beobachte mich immer mit Argusaugen«, sagt sie noch heute, gut zweieinhalb Jahre nach dem Ende der Therapie. Um Rückfälle zu vermeiden, muss sie ständig auf sich aufpassen. Konfrontationen sind immer noch stressige Momente, die sie aus dem Gleichgewicht bringen können. Aber sie weiß inzwischen auch, sich in solchen Momenten selbst zu helfen. »Und ich habe jetzt ein Leben drumherum, das mich stützt«, sagt Jeanne Sonntag.

Allgemeine Empfehlungen für Eltern

Jedes Kind und jede Familie sind anders. Jede Familie muss selbst heraus nden, für was sie das Internet nutzt und vor a em, wann es das Familienleben zu stören beginnt. Die Empfehlungen, die Psychotherapeut*innen geben, fa en je nach Alter der Kinder und Jugendlichen unterschiedlich aus. A gemeine Empfehlungen gibt es nur wenige.

Die zeitliche Kontrolle bewahren

Fernsehen, Computerspiele, Internet und soziale Medien – das Angebot an Medien zur Information und Unterhaltung wächst und wächst und wird auch immer a raktiver. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene nden immer mehr Angebote, die jeweils genau auf sie zugeschni en sind. Internet ist inzwischen praktisch übera und jederzeit verfügbar. Jede* kann und so das Angebot nden, das sie interessiert.

Jede* so te jedoch auch darauf achten, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit sie noch den Personen im realen Leben widmet. Für die Familie da sein, sich mit Freund*innen und Bekannten tre en, gemeinsam Sport treiben – der unmi elbare Austausch mit anderen Menschen so te die Grundlage von-allem Weiteren sein. Im Familienleben so te es internetfreie Zeiten geben, in denen insbesondere das Smartphone ausgeschaltet sein so te. Im Übrigen so ten a e darauf achten, wie viel Zeit sie im Internet, mit sozialen Medien oder mit Computerspielen verbringen. Wichtig ist zum Beispiel, dass einem überhaupt bewusst ist, wie lange man im Internet war. Wichtig ist, solche Zeiten zu begrenzen, sich zu sagen, ich nehme mir dafür jetzt die und die Zeit und dann höre ich damit auf und wende mich wieder anderen Aktivitäten zu. Diese Empfehlungen gelten für a e, egal ob erwachsen oder noch heranwachsend.