

## Die Sehnsucht nach Sehen und Gesehenwerden.

### *Prävention von Onlinesucht bei Kindern und Jugendlichen.*

Surfen, spielen, chatten – Kinder nutzen die Angebote im Internet gerne und lernen sehr viel dabei. Allerdings besteht neben den unbestrittenen Vorteilen von Computer und Internet für einige Menschen auch die Gefahr, sich in den Weiten der virtuellen Welt zu verlieren.

Immer mehr Kinder ziehen sich zurück und haben kaum noch Kontakt zur Familie und zu Freunden. Sie sitzen stundenlang vor dem Computer und vergessen Zeit und Raum außerhalb des Netzes. Die Schule wird gleichgültig, und auch was früher interessant war, hat plötzlich keine Bedeutung mehr. Was zählt, ist die Zeit vor dem PC. Eltern machen sich große Sorgen und sind zumeist überfordert. Sie fragen sich nach den Ursachen, viele suchen die Schuld bei sich. Sie versuchen verzweifelt, ihre Kinder vom Computer fern zu halten. Aus Hilflosigkeit werden Verbote ausgesprochen oder drastischere Mittel eingesetzt, Internetanschlüsse gekappt und PCs entfernt. Meist führt dies zu sehr heftigen Reaktionen wie Beschimpfungen, Flehen, Verzweiflung oder aggressivem Verhalten. Solche Reaktionen werden nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass den Kindern und Jugendlichen mit solchen Maßnahmen ihr Lebensmittelpunkt und ihre sozialen Kontakte genommen werden. Schuldzuweisungen und Druck bewirken hier eher das Gegenteil, nämlich ein noch stärkeres Bedürfnis des Kindes, sich in virtuelle Welten zu flüchten.

Die beste Vorbeugung, eine solche Abhängigkeit erst gar nicht entstehen zu lassen, ist die Förderung eines sicheren, verantwortungsbewussten und kompetenten Umgangs mit dem Internet bei Kindern und Jugendlichen. Computer und Internet ganz zu verbieten und auszublenden, entspricht nicht mehr den Gegebenheiten unserer heutigen Zeit und macht daher wenig Sinn. Ab einem gewissen Alter entwickeln Kinder zumeist von ganz alleine Interesse an den sog. „neuen Medien“. Wenn Kinder beginnen, sich mit dem Computer zu beschäftigen, ist es wichtig, sie dabei zu begleiten und ihnen mit Erklärungen zur Seite zu stehen.

Wenn bereits der Verdacht einer Internetabhängigkeit bei ihrem Kind besteht, verzweifeln Sie nicht. Sprechen Sie über Ihre Sorgen, holen Sie sich Anregungen von anderen Eltern und suchen Sie sich professionelle Hilfe.

## Tipps für Eltern:

- Informieren Sie sich
- Interessieren Sie sich, nehmen Sie auch am virtuellen Leben ihres Kindes teil. Surfen und spielen Sie mit.
- Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sinnvolle und altersgerechte Seiten im Netz zu besuchen.
- Nehmen Sie sich Zeit und besprechen Sie mit Ihrem Kind genau, was es im Netz tun darf und was nicht. Legen Sie Regeln und auch zeitliche Grenzen fest und seien Sie konsequent.
- Zeigen Sie genussvolle Alternativen, machen Sie gemeinsame Unternehmungen und sorgen Sie für eine ausgeglichene Computer- und Internetnutzung.
- Tauschen Sie sich aus
- Setzen Sie den Computer nicht als erzieherische Maßnahme ein (zur Belohnung oder Bestrafung), dadurch steigt sein Stellenwert im Alltag.
- Haben Sie Vertrauen in Ihr Kind und schaffen Sie einen Rahmen, in dem sich auch Ihr Kind bei Fragen und Problemen vertrauensvoll an Sie wenden kann.

## Wo finden Sie Informationen?

- Im Internet: [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)  
[www.bupp.at](http://www.bupp.at)  
[www.pegionline.eu](http://www.pegionline.eu)
- Bücher zum Thema Medienkompetenz, z.B. Crashkurs-Reihe von Thomas Feibel
- Persönlich:  
Computer- und Konsolenspieleworkshops von wienXtra (Spielbox und Fachbibliothek:  
Albertgasse 35/II, 8. Bezirk; [www.spielbox.at](http://www.spielbox.at)), Jugendinfo,  
Spielefeste (Ramba Zamba, Game City)

## Tipps für Eltern bei Onlinesucht-Verdacht ihres Kindes

- Vermeiden Sie Vorwürfe und Verbote, äußern Sie aber ihre Sorgen und Ängste und sprechen Sie mit Ihrem Kind
- Teilen Sie die Verantwortung, suchen Sie gemeinsam nach Lösungen
- Sprechen Sie darüber mit anderen Eltern
- Nehmen Sie psychologische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch
- Vergessen Sie nicht auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse, suchen Sie für sich einen Ausgleich zum Alltag

## Wo finden Sie Hilfe?

- **ARGE Mediensucht** [www.mediensucht.at](http://www.mediensucht.at)  
↳ Psychologische Beratung & Behandlung, Einzel-, Paar- und Familientherapie, Workshops, Vorträge
- **Anton-Proksch-Intitut** [www.api.or.at](http://www.api.or.at)  
↳ Ambulante Beratung, medizinische Unterstützung, stationäre Therapie
- **Internet** (Bsp.: [www.onlinesucht.at](http://www.onlinesucht.at) oder [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de))  
↳ Onlineberatung

## ARGE Mediensucht:

**Mag.<sup>a</sup> Kerstin Klambauer** (re.)  
Klinische & Gesundheitspsychologin  
Systemische Psychotherapeutin i. A. u. S.

**Mag.<sup>a</sup> Sabine Schusser** (li.)  
Klinische & Gesundheitspsychologin,  
Pädagogin & Elternberaterin

**Mario Weber** (mit.)  
Medien- und Filmwissenschaftler,

Aichholzgasse 13 / 8 :: 1120 Wien  
Tel. 0650 / 977 13 12  
E-Mail: [arge@mediensucht.at](mailto:arge@mediensucht.at)  
[www.mediensucht.at](http://www.mediensucht.at)