



Handy, Computer und Internet: Wie kann ich mein Kind gut begleiten?

Ein Wegweiser zur Suchtprävention für Eltern von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StadT  Wien
Wien ist anders.

■ **Hinweis:**

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Erwachsene, die Kinder zwischen sechs und dreizehn Jahren in der Familie erziehen, zum Beispiel Eltern, Pflegeeltern, Großeltern und sonstige Erziehungsberechtigte. Der besseren Lesbarkeit halber wird im Text von „Eltern“ gesprochen. Es sind aber immer alle Erziehungsberechtigten gemeint.

Alle Angaben wurden überprüft. Trotz sorgfältiger Bearbeitung kann für die Richtigkeit des Inhalts jedoch keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen. Gesetzliche Veränderungen wurden berücksichtigt.

■ **Danksagung:**

Für die Mitarbeit an dieser Publikation möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Mitwirkenden herzlich bedanken.

© **Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien.**

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung dem Institut für Suchtprävention (ISP) der Sucht- und Drogenkoordination Wien (SDW) vorbehalten.

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Artur Schroers

Redaktion: Mag.^a Brigitte Wegscheider

Text: Mag.^a Sonja Geyer

Intermediate Writing: Dr.ⁱⁿ Ursula Soukup

Lektorat: Mag.^a Sabine Wawerda

Gestaltung: Gert Schnögl – Grafik Design

Titelfoto: Sporrer/Rupp/cultura/Corbis

Hersteller: Druckerei Walla GmbH

Verlags- und Herstellungsort: Wien

Gedruckt auf: Kern: Bilderdruck, holzfrei, weiß, gestrichen, seidenmatt, 150 g,

Umschlag: Bilderdruck, holzfrei, weiß, gestrichen, seidenmatt 250 g

Stand: Dezember 2010



VORWORT

Liebe Wienerinnen, liebe Wiener,

wenn es um einen vernünftigen Umgang von Kindern mit Computer, Internet oder Computerspielen geht, stellen sich für Eltern und Erziehungsberechtigte oftmals Fragen. Viele wünschen sich zum Thema „Neue Medien“ Informationen und Handlungsempfehlungen, an denen sie sich orientieren können, um auf diese Weise ihre Kinder bei einer sinnvollen Medienverwendung zu begleiten.

Das Institut für Suchtprävention hat auf diese Bedürfnisse reagiert und für Eltern und Erziehungsberechtigte eine Broschüre erstellt, die Wege aufzeigt, wie mit den „Neuen Medien“ umgegangen werden kann. Dazu wurden auch renommierte ExpertInnen, die sich in ihrem Berufsleben mit Kindern, Familien, „Neuen Medien“ und Sucht beschäftigen, zur Mitarbeit eingeladen. Auch sie geben Ihnen nützliche Tipps.

Die Broschüre soll für Sie eine Unterstützung sein, damit der Umgang mit „Neuen Medien“ in Ihrem Alltag keine Konflikte auslöst. Sie soll dabei helfen, dass Computer, Internet, Handy und Spielkonsolen bei Ihnen zu Hause in gegenseitigem Verständnis der Familienmitglieder und vor allem mit viel Freude genützt werden können.

Ihre

Mag.^a Sonja Wehsely

Wiener Gesundheits- und Sozialstadträtin



Michael Dressel, MA



Dr. Artur Schroers

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Eltern und Erziehungsberechtigte haben Sie täglich Kontakt zu Ihren Kindern. Sie merken dadurch rasch, wenn sich Kinder (zu) intensiv mit Computer, Handy, dem Internet oder Computerspielen beschäftigen. Viele Eltern oder Erziehungsberechtigte sind dann oft verunsichert und suchen Antworten auf ihre zahlreichen Fragen: Ist der Umgang meines Kindes mit Computer, Handy, Spielkonsole oder Internet noch bedenkenlos? Ist mein Kind womöglich schon längst computersüchtig? Was kann ich tun, damit es bei meinem Kind zu keinem problematischen Umgang mit „Neuen Medien“ kommt?

Die vorliegende Broschüre für Eltern und Erziehungsberechtigte bietet zu diesen und weiteren Fragen eine gute Orientierung.

Wichtige Hinweise finden sich speziell auch dazu, wie Sie einer möglichen Suchtentwicklung Ihrer Kinder im Umgang mit „Neuen Medien“ vorbeugen, Suchtgefährdungen möglichst frühzeitig erkennen und ihnen im Anlassfall rechtzeitig entgegenwirken können.

Wenn Sie sich professionelle Hilfe holen möchten, finden Sie hier auch Adressen von Beratungsstellen, die Ihnen fachkundig weiterhelfen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre!

Michael Dressel, MA

Wiener Drogenkoordinator
Geschäftsführer der Sucht- und
Drogenkoordination Wien

Dr. Artur Schroers

Leiter des Instituts für Suchtprävention
der Sucht- und Drogenkoordination Wien



Inhaltsverzeichnis

KINDER UND NEUE MEDIEN IM ALLTAG

Haben Sie diese Situationen in Ihrer Familie schon einmal erlebt?...	6
Neue Medien im Alltag	7
Kinder und Neue Medien – Chancen, Risiken und Gefährdungen	8
Computer	9
Internet	9
Computerspiele und Spielkonsolen	11
Web 2.0 und soziale Netzwerke	14
Handy	16

SUCHTVORBEUGUNG IN DER FAMILIE

Das können Erziehungsverantwortliche tun	17
Was ist Sucht?	19
Wie entsteht Sucht?	21
Wie erkennen Sie Sucht?	23
Dorthin können Sie sich wenden – Beratung und Hilfe in Wien	24

WEBLINKS, BUCHTIPPS, BEGRIFFSLEXIKON

Empfehlenswerte Weblinks	26
Zum Weiterlesen	28
Begriffslexikon/Glossar	29



Haben Sie diese Situationen in Ihrer Familie schon einmal erlebt?

Ihre Familie sitzt gemeinsam beim Abendessen, nur Ihr Sohn fehlt noch. Sie haben ihn schon mehrere Male gerufen, aber er kommt nicht. Ihr Sohn sitzt in seinem Zimmer vor dem PC und ist in die „virtuelle Welt“ des Internets abgetaucht. Er hat offensichtlich die Zeit vergessen und Ihre Aufforderungen, zum Abendessen zu kommen, nicht einmal gehört. Sie sind verärgert und kurz davor, einfach den Stecker seines Computers aus der Steckdose zu ziehen.

Die schulischen Leistungen Ihrer Tochter werden immer schlechter. Anstatt ihre Hausaufgaben zu erledigen, telefoniert sie täglich stundenlang mit ihren Freundinnen und Freunden und tippt permanent SMS ein. Sie haben sich schon mehrmals gefragt, ob mit einer Handy-Sperre der schulische Erfolg Ihrer Tochter wieder ansteigen würde.

Ihr zehnjähriger Sohn wünscht sich schon seit Langem das Computerspiel „Ankh“. Er erklärt Ihnen, dass alle in seiner Klasse dieses Spiel schon längst haben. Sie sind jedoch unsicher, ob dieses Spiel für einen Zehnjährigen überhaupt geeignet ist. Sie haben im Moment keine Zeit, sich Informationen über dieses Spiel zu besorgen, und sagen daher „Nein“ zum Kauf eines Spiels. Ihr Sohn verlässt darauf wütend das Zimmer und Sie können auch später nicht mehr Zugang zu ihm finden.

Damit Sie solche Situationen richtig einschätzen können, haben wir für Sie in dieser Broschüre hilfreiche Informationen zum Thema Neue Medien und Suchtvorbeugung zusammengestellt.



Foto: iafoto - Fotolia.com

Neue Medien im Alltag

Kinder wachsen heute schon früh mit digitalen Medien auf. Computer, Internet, Handy, MP3-Player und Spielkonsolen sind Teil unseres Alltags und damit Teil der Lebenswelt von Kindern. Weder die einzelnen Medien selbst noch die Technologie an sich können als „schlecht“ oder „gefährlich“ bezeichnet werden. Was jedoch problematisch werden kann, ist der jeweilige Umgang des Kindes mit den digitalen Medien.

Es ist wichtig, die Situation in der eigenen Familie einschätzen zu können. Wenn Kinder Neue Medien nutzen, sind damit sowohl Chancen als auch Risiken und möglicherweise Gefährdungen verbunden. Indem Sie darüber gut informiert sind, können Sie Ihr Kind wertvoll unterstützen. Dadurch, dass Sie kompetent im Umgang mit diesem Thema sind, kann Ihr Kind sich sicher und verantwortungsbewusst mit Neuen Medien auseinandersetzen, ohne dass Kreativität, Spaß und Können zu kurz kommen.

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf folgende Fragen:

- Ist der Umgang meines Kindes mit Computer, Handy, Spielkonsole, Internet noch bedenkenlos oder sollte ich schon etwas dagegen unternehmen?
- Ist mein Kind womöglich schon längst computersüchtig und habe ich das bis jetzt noch gar nicht bemerkt?
- Wie erkenne ich überhaupt ein problematisches oder gar suchtähnliches Verhalten bei meinem Kind?
- Was kann ich vorbeugend tun, damit es erst gar nicht zu einem problematischen Konsumverhalten oder zu einer Suchtentwicklung bei meinem Kind kommt?

Foto: Steffen Wlas – iStockphoto.com



Kinder und Neue Medien – Chancen, Risiken und Gefährdungen

Durch Neue Medien können Kinder mit anderen Kindern in Kontakt treten und bestimmte Fähigkeiten erlernen: Das strategische Denken, die räumliche Orientierung und das Lösen komplexer Aufgaben werden durch Neue Medien gefördert – ganz nebenbei im Spiel.

Neue Medien können sich aber auch negativ auf die Beziehung zwischen Eltern und Kindern auswirken. Je mehr Stunden ein Kind sich alleine mit Computer, Internet oder Spielkonsole beschäftigt, umso größer wird das Risiko für eine weniger enge Bindung zu den Eltern und Geschwistern. Häufig kommt es auch zu Konflikten, wenn es innerhalb der Familie nicht gelingt, den Umgang mit Neuen Medien in einem von allen Beteiligten akzeptierten Ausmaß zu regeln.

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass die Suchtgefährdung für Kinder und Jugendliche gegeben ist, und zwar besonders bei Online-Spielen, Kommunikati-

Kindern beizubringen, Neue Medien sinnvoll handzuhaben, das ist eine der bedeutendsten Erziehungsbaustellen des 21. Jahrhunderts. Kinder, die ihren Eltern oft technisch überlegen sind, benötigen dennoch die positive Führungsautorität des ethisch gefestigten Erwachsenen – mit seiner Voraussicht, Abschätzungsfähigkeit und Selbstdisziplin als Vorbild. Damit dies gelingt, ist die Pflege einer starken familiären Grundverbundenheit wesentlichste Voraussetzung.



Foto: Kronen Zeitung/Klemens Greh

Dr.ⁱⁿ Martina Leibovici-Mühlberger
ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH (www.fitforkids.at)

onsangeboten (z. B. Chats) und sozialen Netzwerken (z. B. Facebook). „Sucht“ ist übrigens der umgangssprachliche Begriff für eine Abhängigkeitserkrankung. Wichtig ist, dass Eltern und alle anderen Erziehungsberechtigten sich für die Spiele und Tätigkeiten der Kinder ernsthaft interessieren. Wichtig ist auch, dass die Bedürfnisse der Kinder ernst genommen werden. Eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind sollte Vorrang haben vor Erziehungsmaßnahmen, die auf Abschreckung, allzu strenge Regeln oder Verbote ausgerichtet sind.

Auf den folgenden Seiten haben wir Informationen zu einzelnen Medien und Anwendungen für Sie zusammengestellt.

■ Computer

82 Prozent der ÖsterreicherInnen haben einen Computer zu Hause. Haushalte mit Kindern haben sogar noch häufiger einen Computer zu Hause stehen – und zwar zu 92 Prozent. Das zeigen die aktuellen Daten von Anfang 2010 (Integral: AIM, 1. Quartal 2010). Viele sechs- bis dreizehnjährige Kinder besitzen heute bereits ein eigenes Gerät und lernen von klein auf, wie sie mit einem Computer umgehen. Das nötige Know-how bekommen sie von Eltern, FreundInnen, in der Schule oder erlangen es durch eigene Erfahrungen.

Foto: ranpiett – istockphoto.com



Im Alter von sechs bis dreizehn Jahren wird der Computer am häufigsten verwendet, um Computerspiele zu spielen oder im Internet zu surfen. Mädchen verwenden den Computer auch gerne, um für die Schule zu arbeiten – zum Beispiel, um Texte zu schreiben oder Lernprogramme zu nützen.



Ermöglichen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, eigene Erfahrungen mit dem Computer zu sammeln, und unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Hilfe braucht. Achten Sie beim Kauf eines Computers vor allem auf eine gute Ausstattung, zum Beispiel auf eine gute Bildschirmqualität oder spezielle Tastaturen für kleine Kinderhände. Platzieren Sie den Computer am besten an einem zentralen Ort, denn Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.

■ Internet

77 Prozent der ÖsterreicherInnen können laut Umfrage von Anfang 2010 (Integral: AIM) zu Hause aufs Internet zugreifen. Bei Haushalten mit Kindern sind es 90 Prozent. Dort, wo ein Zugang zu einem Computer und zum Internet vorhanden ist, sammeln Kinder auch immer früher eigene Erfahrungen mit dem Internet.

Das Internet ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiges Kommunikationsmittel für Freizeit und Schule geworden. Es bietet viele Gestaltungs-, Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten, wodurch diesem Medium – wenn es sinnvoll und richtig eingesetzt wird – auch eine große soziale und pädagogische Bedeutung zukommt.

Burschen nutzen das Internet häufiger als Mädchen. Sie fühlen sich stärker zu Spielen hingezogen als Mädchen. Burschen finden Internetseiten, die sich nicht direkt an Kinder richten, sondern eher an Erwachsene, im Gegensatz zu Mädchen sehr interessant. Mädchen nutzen das Internet intensiver für die Schule und chatten häufiger als Burschen.

Kinder gehen oft nach dem Motto „Versuch und Irrtum“ an die Fülle von Informationen heran, die das Internet bereitstellt. Sie können dabei leider auch auf problematische Inhalte wie zum Beispiel pornografische oder Gewalt verherrlichende Seiten stoßen. Damit sich Ihr Kind sicher im Internet bewegen kann, braucht es anfangs Ihre Begleitung.

Darauf sollten Sie unbedingt achten, wenn Ihr Kind im Internet aktiv ist:

- **Filterprogramme:** Als Schutz vor Internetinhalten, die für Ihr Kind ungeeignet sind, können Sie Filterprogramme auf dem Computer installieren.
 - ▶ Kostenlos: zum Beispiel „Microsoft Family Safety“, www.windowlive.de/family-safety
 - ▶ Kostenpflichtig: zum Beispiel „Profil Parental Filter 2“, www.profiltechnology.com/de/
- **Vertraulichkeit der E-Mail-Adressen:** Bei einem E-Mail, das an viele verschiedene EmpfängerInnen abgeschickt wird, sollten die E-Mail-Adressen unter BCC – Blind Carbon Copy – eingefügt werden. Damit bleiben die E-Mail-Adressen verborgen. Das bietet zusätzlichen Schutz vor unerwünschten Werbemails, also Spam.
- **Geschäfte im Internet:** Kinder dürfen bis zu ihrem 14. Geburtstag nur kleine alltägliche Geschäfte allein abschließen, wie zum Beispiel eine Musikzeitschrift kaufen. Für alle anderen Geschäfte ist Ihre Zustimmung oder die von anderen Erziehungsberechtigten notwendig.



Foto: matka_vainiaka - Fotolia.com



Spielen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam am Computer und surfen Sie gemeinsam im Internet. Mit der Installation eines Filterprogramms schützen Sie Ihr Kind vor ungeeigneten Inhalten.

Neue Medien können ein Fenster in die ganze Welt und Zugang zu hochinteressanten und spannenden Orten und Themen sein. Sie ermöglichen das Forschen und Entdecken von zu Hause aus. Doch auch solche Forschungsreisen bergen Gefahren, die aber bei gutem Teamwork von Eltern und Kindern verringert werden können. Das Internet bietet außerdem zahlreiche neue Formen, sich auszudrücken. Kinder und Jugendliche sollten über den richtigen Umgang niemals belehrt werden, sondern mehr begleitet.



Foto: Baumann/Story & Co.

Thomas C. Brezina – Autor (www.thomasbrezina.com)

■ Computerspiele und Spielkonsolen

Kinder sind am Computer am häufigsten mit den Computerspielen beschäftigt. Computerspiele und Spielkonsolen nehmen bei Kindern eine wichtige Rolle im Alltag ein.

Generell gibt es mehrere Spiel-Möglichkeiten:

- am Computer,
- über das Internet oder lokale Netzwerke (LAN),
- mit dem Handy,
- mit Spielkonsolen:
 - ▶ tragbare Geräte mit eingebautem Monitor, sogenannte Handheld-Konsolen, zum Beispiel Nintendo Game Boy Advance SP, Nintendo DSi oder Sony PlayStation Portable (PSP),
 - ▶ feste Standgeräte, die in der Regel an den Fernseher angeschlossen werden, zum Beispiel Sony PlayStation 3, Microsoft Xbox 360 oder Nintendo Wii.

Wenn Sie Ihr Kind danach fragen, was an Computerspielen so faszinierend ist, werden Sie sinngemäß diese Antworten bekommen:

- Computerspielen macht Spaß;
- Spiele vertreiben Langeweile;
- das Spiel erlaubt, in andere Rollen zu schlüpfen;
- Spielen bietet größtmögliche Ablenkung vom Alltag;
- Computerspiele sind spannend und interaktiv.

All diese Bedürfnisse und Sehnsüchte Ihres Kindes sind berechtigt. Wichtig ist, dass Sie die Bedürfnisse Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes anerkennen und dass Sie Ihr Kind ernst nehmen. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die persönliche Entwicklung Ihres Kindes. Zu beachten ist, dass Eltern sich für die Spiele der Kinder ernsthaft interessieren und sich darüber bestmöglich informieren sollten.



Foto: Stolbov Alexandre – Fotolia.com

Foto: Christophe Schmid – Fotolia.com

Übersicht über die wichtigsten Spiel-Arten

Die Spiel-Arten sind alphabetisch geordnet. Bei den Spielen haben wir eine Auswahl von Spielen getroffen, die für Kinder im Alter von zirka sechs bis dreizehn Jahren geeignet sind.

- **Action**
Bestimmte Aufgaben oder Rätsel sind mit oder ohne Zeitdruck zu lösen.
Beispiele: Bee Movie, Harry Potter und der Halbblutprinz, Lego Star Wars
- **Adventure- und Rollenspiele**
Verschiedene Rätsel sind zu lösen, Gegenstände oder Informationen müssen gefunden werden, die Spielfigur (Avatar) und ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln sich durch „Erfahrungen“ der Spielerin oder des Spielers laufend weiter.
Beispiele: Ankh, Jagdfieber, Wickie und die starken Männer – ein schlauer Plan
- **Edu-Infotainment**
Spiele für unterhaltsames Lernen, Bildungsinhalte werden unterhaltsam vermittelt.
Beispiele: Disney Think – das Schnelldenker-Quiz, Trivial Pursuit
- **Fun- oder Gesellschaftsspiele**
Der reine Spaß oder das gesellige, gemeinsame Spielen stehen im Vordergrund.
Beispiele: Buzz – Junior Jungle Party, Family Party 2 – Outdoor Fun, Singstar
- **Jump-&-Run-Spiele**
Die Spielfigur bewegt sich laufend und springend fort, das möglichst genaue Springen ist ein wesentlicher Teil der spielerischen Handlung.
Beispiele: Happy Feet, Little Big Planet, New Super Mario Bros Wii
- **Rennspiele**
Mit Fahrzeugen müssen Bestzeiten erfahren werden.
Beispiele: Buzz! Junior – Versrückte Rennen, Need For Speed – Pro Street, Test Drive Unlimited
- **Simulationen**
Die möglichst genaue Simulation realer Gegebenheiten steht im Vordergrund, bei der Spielerin oder dem Spieler sind entsprechende reale Fertigkeiten gefragt.
Beispiele: MySims, City Life, Landwirtschafts-Simulator 2009
- **Sportspiele**
Nachspielen verschiedenster Sportarten.
Beispiele: Celebrity Sports Showdown, FIFA, Wii Sports Resort
- **Strategiespiele**
Es soll ein umfassendes Vorgehen entwickelt werden, das möglichst den gesamten Spielverlauf hindurch aufrechterhalten wird.
Beispiele: 7 Wonders II, Anno 1404, Die Siedler 7

Je nach Alter, Geschlecht und Interessen sind bei Kindern verschiedene Arten von Spielen, sogenannte „Genres“, beliebt. Burschen bevorzugen sehr viel häufiger Sport-, Adventure- und Actionspiele. Mädchen finden Strategie-, Fun-, Gesellschafts- und Lernspiele besonders interessant. Mädchen haben generell weniger Interesse an Spielen und besitzen im Vergleich mit Burschen deutlich weniger eigene Spiele.

Gute, pädagogisch wertvolle Computerspiele können die Fähigkeiten und Kompetenzen Ihres Kindes durchaus auf unterschiedliche Weise fördern:

- Beim Lösen von komplexen Aufgabenstellungen entwickeln Kinder strategisches Denken;
- beim Eintauchen in virtuelle Welten werden die räumliche Orientierung und Wahrnehmung verbessert;
- das eigenständige Lösen von Aufgaben steigert das Selbstwertgefühl und fördert die Selbstständigkeit von Kindern.

Neben diesen möglichen positiven Auswirkungen auf die Entwicklung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes kann der Umgang mit Computerspielen auch Nachteile mit sich bringen. Machen Sie Ihr Kind auch auf mögliche Risiken aufmerksam, die im Zusammenhang mit maßlosem Spielen oder mit für Kinder ungeeigneten Inhalten entstehen können.

Es kann zu gesundheitlichen Folgeerscheinungen wie Haltungsschäden, trockenen Augen, Verspannungen oder Konzentrationsschwäche kommen. Auch Auffälligkeiten, die ein süchtiges Verhalten charakterisieren, können auftreten. Diese Auffälligkeiten sind vielschichtig und auf Seite 23 genauer beschrieben.

Beim Spiele-Kauf ist auf die Alterskennzeichnung zu achten. Informieren Sie sich über gute, wertvolle Computerspiele. So fördern Sie bei Ihrem Kind einen verantwortungsbewussten Umgang mit Computerspielen.



Foto: Dimitt Terentjev – Fotolia.com

Bei Computerspielen können Erziehungsverantwortliche in drei Schritten tätig werden: 1.: Auf die Jugendschutzkennzeichnung der Spiele achten. 2.: Auf www.bupp.at nachschauen – dort gibt es eine Liste empfehlenswerter Spiele, die Spaß machen und das Gute des Spielens auch am Bildschirm nutzen. 3.: Mit den Kindern reden und gemeinsam spielen. Denn Eltern müssen nicht Fachleute für Games werden, sondern die eigenen Kinder kennen.



Foto: Privat

Herbert Rosenstingl, MA – BMWFJ/BuPP, Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen (www.bupp.at)

Ihre Tochter und Ihr Sohn sollten keine Spiele spielen, für die sie noch zu jung sind. Laut Wiener Jugendschutzgesetz dürfen in Wien an Jugendliche unter 18 Jahren nur Spiele verkauft werden, die eine Kennzeichnung der Alterszulassung aufweisen. Orientierungshilfen sind das europäische Kennzeichnungssystem PEGI (Pan-European Game Information) und das deutsche USK-System (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle), das noch bis 31. Dezember 2012 zulässig ist. Eine weitere Orientierungshilfe für den Kauf von Computerspielen finden Sie zum Beispiel bei der Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen (BuPP), die auch die tatsächliche altersgemäße Spielbarkeit mitberücksichtigt. Mehr dazu finden Sie ab Seite 26.

Auch die wienXtra-spielebox bietet ein umfangreiches Service rund um Computer- und Konsolenspiele: Empfehlungen, Fortbildungen und Workshops für Kinder.



Foto: Stef – Fotolia.com



Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht zwischen der Zeit, die Ihr Kind im Internet und bei Computerspielen verbringt, und der Zeit für andere Freizeit-Aktivitäten. Volksschulkinder sollten maximal 45 Minuten, Elf- bis Dreizehnjährige maximal 60 bis 90 Minuten pro Tag online sein oder Computerspiele spielen. Das ist die Zeitspanne, in der Kinder in diesem Alter normalerweise konzentriert bei einer Sache bleiben können. Treffen Sie keine zu strikte Regelung für einen Tag, das kann zu Frustrationen bei Ihrem Kind führen. Besser ist es, wenn Sie das Gesamtbudget der wöchentlichen Medienzeit im Verhältnis zu anderen Aktivitäten im Blick behalten.

■ Web 2.0 und soziale Netzwerke

Die Internetnutzung hat sich in den letzten Jahren verändert. Neue Technologien haben es möglich gemacht, dass Personen selbst aktiv werden können. Sie können eigene Texte, Links, Fotos, Musik und Videos anderen kostenlos zur Verfügung stellen. Diese Möglichkeit, Informationen auszutauschen und Wissen zu teilen, läuft unter dem Begriff Web 2.0.

Zu den beliebtesten und typischen Web-2.0-Anwendungen zählen:

- Videportal: YouTube, MyVideo, Clipfish
- Blog oder Weblog: online geführte, öffentliche Tagebücher oder Journale
- Online-Lexikon: Wikipedia
- Soziales Netzwerk: Netlog, Facebook, MySpace, SchülerVZ

Der Aufbau von sozialen Netzwerken spielt in der heutigen Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen eine immer wichtiger werdende Rolle. Internet-NutzerInnen präsentieren sich in einem eigenen Profil mit Fotos und möglichst vielen persönlichen Angaben zu Hobbys und Interessen und vernetzen sich mit anderen Internet-NutzerInnen. Sie entwickeln damit Beziehungen zu Gleichaltrigen und anderen Personen, auch um ihre eigene Identität zu finden.

Darauf sollten Sie unbedingt achten, wenn Ihr Kind im Web 2.0 aktiv ist:

- **Anonymität und Persönlichkeitsschutz:** Ihr Kind sollte zum Beispiel beim Chatten nie seinen richtigen Namen angeben, sondern einen Nickname benutzen. Persönliche Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, Passwörter, Informationen über Hobbys, eigene Fotos sollten niemals wahllos weitergegeben werden – schon gar nicht an Fremde.
- **Aktualität der Informationen:** Ihr Kind sollte Profile, die es nicht mehr nutzt, löschen oder zumindest deaktivieren.
- **Nutzungsbedingungen:** Lesen Sie diese vor der Nutzung eines Programms aufmerksam durch. Hier erfahren Sie zum Beispiel, was mit den persönlichen Daten gemacht wird oder welche Rechte man abgibt.
- **Urheberrecht:** Bevor Ihr Kind ein Bild, ein Musikstück oder ein Video hochlädt, muss das Urheberrecht geklärt sein. Wer hat die Musik aufgenommen, das Foto gemacht oder den Film produziert? Die Urheberin oder der Urheber muss einer Veröffentlichung zustimmen.
- **Recht am eigenen Bild:** Dieses Recht schützt eine abgebildete Person vor der ungewollten Veröffentlichung eines nachteiligen Fotos. Jede Person hat das Recht auf Löschung, wenn sie ein für sie nachteiliges Bild im Internet entdeckt. Ihr Kind sollte die Abgebildeten am besten immer vorher fragen, ob sie mit der Veröffentlichung einverstanden sind. Wichtig ist, dass eine andere Person auf einem Bild oder Text auf keinen Fall bloßgestellt oder herabgesetzt wird.



➔ Der Schutz der Privatsphäre ist im Web 2.0 eine große Herausforderung. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern Ihren Kindern auch zeigen, wie sie sich vor möglichen Risiken und Gefährdungen schützen können.

■ Handy

Immer mehr Kinder werden von ihren Eltern mit einem Handy ausgestattet. In Österreich bekommen Kinder ihr erstes Handy durchschnittlich mit 10,5 Jahren. Das häufigste Argument bei Kindern, die sich ein Handy wünschen, ist: „Die anderen haben auch alle eines.“

Eltern sehen das Handy vor allem als Kommunikationsmittel für Notfälle, um im Krankheitsfall oder bei Verspätungen rasch Informationen austauschen zu können.

Für Kinder hat das Handy sowohl für den Alltag als auch für das Sozialleben wichtige Funktionen. Es bietet die Sicherheit, rasch Hilfe holen zu können oder Abholzeiten zu vereinbaren. Das Handy unterstützt aber auch die Kommunikation mit Gleichaltrigen – so schicken sich Kinder heutzutage statt kleiner Zettel und Briefe SMS. Und das Handy bildet Identität – zum Beispiel wird der eigene Klingelton nach persönlichen Vorlieben eingestellt. Außerdem dient das Handy auch der Unterhaltung – Handyspiele sind eine Abwechslung für zwischendurch.

Der Wechsel in die Hauptschule oder in ein Gymnasium ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung von Kindern. Kinder möchten ab diesem Alter ein wenig mehr Eigenverantwortung übernehmen. Sie können diesen Schritt mit dem Kauf eines Handys unterstützen.



Foto: Lucky Dragon – Fotolia.com



Überlegen Sie sich im Vorfeld, welches Handy Ihr Kind braucht – ob Wertkarten- oder Vertragshandy. Und welche Regeln für die Handynutzung sinnvoll sind: Wer zahlt die Handyrechnung? Welche Art der Handynutzung ist okay?



Suchtvorbeugung in der Familie: Das können Erziehungsverantwortliche tun

Hier möchten wir Ihnen ein paar generelle Anregungen geben, wie Sie Kinder vor einem möglichen problematischen Umgang mit Computer, Internet, Handy, Computerspielen und Spielkonsolen schützen können:

- 1. Eignen Sie sich Wissen an.** Wissen reduziert Ängste und gibt Sicherheit.
 - Nutzen Sie die vielfältigen Informationsmöglichkeiten und Beratungsangebote, die es zum Thema Neue Medien gibt (siehe dazu ab Seite 24).
 - Geben Sie Ihr Wissen in altersgerechter Weise an Ihr Kind weiter. Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind an den Computer und zeigen Sie Ihrem Kind, was es damit alles machen kann.
 - Greifen Sie auch auf das Know-how Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes im Umgang mit Neuen Medien zurück. Nehmen Sie das Wissen Ihres Kindes an und lernen Sie voneinander.
- 2. Zeigen Sie Interesse.** Das bedeutet Anerkennung und Zuwendung zu geben.
 - Nehmen Sie sich so oft wie möglich Zeit, um sich mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn gemeinsam am Computer, im Internet, mit Computerspielen zu beschäftigen. Planen Sie gemeinsam andere Freizeit-Aktivitäten.
 - Finden Sie durch aufmerksames Beobachten heraus, in welchen Situationen sich Ihr Kind besonders gerne und intensiv mit Neuen Medien beschäftigt, wovon Ihr Kind so fasziniert ist und welche Auswirkungen sich daraus ergeben.
 - Lassen Sie sich auch immer wieder zeigen, wie Ihr Kind das Gerät bedient und was es damit genau macht.

3. Bleiben Sie im Dialog. Kommunikation schafft Nähe und Vertrauen.

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig über Medienerlebnisse, die es hat.
- Sagen Sie Ihrem Kind, worüber Sie sich Sorgen machen und was Sie nicht verstehen oder nachvollziehen können. Bleiben Sie dabei sachlich und vorwurfsfrei und vermeiden Sie rein emotionale, unbedachte Reaktionen.
- Berücksichtigen Sie die Sichtweise, Wünsche und Bedürfnisse Ihres Kindes bei der Nutzung von Neuen Medien. Geben Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn den nötigen Raum, darüber zu sprechen.

4. Seien Sie Vorbild. Vorbilder bieten Orientierung.

- Beobachten Sie Ihre eigenen alltäglichen Mediengewohnheiten und überlegen Sie, was Sie selbst daran so fasziniert und wie viel Zeit die Nutzung der Neuen Medien in Ihrem Alltag einnimmt.
- Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig auch andere attraktive Freizeit-Aktivitäten.

5. Setzen Sie angemessene Grenzen. Grenzen fördern eine klare Haltung und geben Sicherheit.

- Geben Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn so viel Eigenverantwortung und Freiraum wie möglich und setzen Sie rechtzeitig Grenzen, wo diese tatsächlich notwendig sind. Wenn sich Gesundheitsschäden wie rote Augen oder Rückenschmerzen bemerkbar machen, ist dies schon dringend erforderlich. Auf diese Weise lernt Ihr Kind, selbstständig mit Neuen Medien umzugehen.
- Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wichtige, aber nicht zu viele Regeln. Seien Sie aber konsequent, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Überdenken Sie diese Regeln nach einem gewissen Zeitraum.
- Legen Sie gemeinsam Grenzen für den Medienumgang Ihres Kindes fest:
 - ▶ zeitliche – zum Beispiel ein bestimmtes Wochenstunden-Budget;
 - ▶ finanzielle – zum Beispiel die Höhe der monatlichen Handyrechnung;
 - ▶ inhaltliche Grenzen – zum Beispiel keine Gewaltspiele.Achten Sie darauf, dass diese Grenzen eingehalten werden.

Auch wenn es zu Schwierigkeiten und Konflikten rund um den Umgang mit Neuen Medien kommt, ist es wichtig, dass Sie die langfristigen Ziele im Auge behalten: einen respektvollen, vertrauensvollen und aufrichtigen Umgang miteinander. Eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist bedeutend.

Ein problematischer Umgang mit den Neuen Medien bedeutet nicht automatisch, dass Ihr Kind süchtig ist. Informationen darüber, was Sucht ausmacht, finden Sie auf den folgenden Seiten.



Foto: Lucky Dragon – Fotolia.com



Foto: Jeff Skopin – Fotolia.com

Was ist Sucht?

Wenn Ihr Kind über eine längere Zeit hindurch nur mehr vor dem Computer sitzt, Computerspiele die einzige Freizeitbeschäftigung sind oder das Handy nicht mehr aus der Hand gelegt wird, kann dieses Verhalten ein Hinweis auf Probleme oder entwicklungsbedingte „Krisen“ Ihres Kindes sein. Diese sollten Sie ernst nehmen. Dieses Verhalten bedeutet aber nicht automatisch, dass Ihr Kind bereits süchtig ist.

Sucht ist der umgangssprachliche Begriff für eine Abhängigkeitserkrankung. Ist eine Person von einer bestimmten Substanz abhängig – zum Beispiel von Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Heroin –, wird diese Erkrankung substanzgebundene Sucht genannt. Ist eine Person von einem bestimmten Verhalten abhängig – zum Beispiel davon, in Spielhallen und in Wettbüros um Geld zu spielen –, wird diese Erkrankung substanzungebundene Sucht oder Verhaltenssucht genannt.

Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es auch bei der Sucht bestimmte Merkmale, also Symptome, die vorhanden sein müssen, damit von einer Erkrankung gesprochen werden kann. Die medizinische Diagnose „Abhängigkeitssyndrom“ kann nur von ausgebildeten Fachkräften wie PsychiaterInnen und PsychologInnen gestellt werden. Diese Fachkräfte führen bei den Betroffenen umfassende Untersuchungen durch, um zum Beispiel herauszufinden,

- wie stark das Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten ist,
- wie gut es gelingt, das eigene Verhalten zu kontrollieren,
- ob Entzugserscheinungen auftreten, wenn die Substanz abgesetzt oder das Verhalten beendet wird,

Das Internet kann in seltenen Fällen durch unterschiedliche Ursachen und schwierige Lebenssituationen einen problematischen Gebrauch zur Folge haben. Es entsteht ein Leidensdruck bei Betroffenen und Angehörigen, der mit professioneller Hilfe aufgelöst werden kann. Das Aufsuchen von spezialisierten Therapieeinrichtungen kann die nötige Unterstützung geben, um wieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen.



Foto: Anton-Proksch-Institut

Dr. Hubert Poppe – Facharzt für Psychiatrie und Neurologie am Anton-Proksch-Institut (www.antonprokschinstitut.at)

- welchen Stellenwert die Substanz oder ein bestimmtes Verhalten im Vergleich zu anderen Interessen hat.

Ein maßloses Verhalten im Umgang mit Computer, Internet oder Handy ist derzeit noch nicht offiziell als Krankheit anerkannt und daher streng genommen per Definition keine Sucht. Es gibt aber Menschen, die durch den regelmäßigen Umgang mit Neuen Medien ein problematisches Verhalten entwickeln. Auch Merkmale einer Suchterkrankung treten in diesen Fällen auf. Die betroffenen Menschen erleben häufig einen Mangel im persönlichen oder sozialen Bereich. Sie verfügen über einen geringen Selbstwert, fühlen sich oft einsam oder sind negativem Stress ausgesetzt, den sie schwer bewältigen können. Sie suchen nach einem Ausgleich für ihre Mängel oder Probleme und beschäftigen sich als Reaktion intensiv mit Neuen Medien. Die betroffenen Menschen benötigen auf jeden Fall professionelle Beratung und Begleitung, und zwar je früher, desto besser.



Foto: goldencow_images - Fotolia.com

Um zu entscheiden, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn ebenfalls bereits professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollte, ist es hilfreich, wenn Sie wissen, wie Sucht überhaupt entsteht und auf welche Auffälligkeiten Sie bei Ihrem Kind achten müssen.



Sucht ist eine Krankheit. Alle Menschen können grundsätzlich süchtig werden. Nicht jedes Problem oder jede entwicklungsbedingte „Krise“ Ihres Kindes ist jedoch gleich eine Suchterkrankung.



Wie entsteht Sucht?

Stellen Sie sich ein Haus vor – mit vielen Zimmern und Türen. Da können vom Vorzimmer aus viele Türen geöffnet, einzelne Zimmer betreten und auch wieder verlassen werden. Genauso ist es beim Konsumverhalten Ihres Kindes und der Entstehung von Sucht. Der „lange Gang“, an dessen Ende auch eine Abhängigkeit stehen kann, kann durch verschiedene Türen betreten und durch eine andere Tür wieder verlassen werden. Bei der „Sucht“ handelt es sich insofern in vielerlei Hinsicht um eine offene Entwicklung.

Im Umgang mit Neuen Medien bieten sich Ihrem Kind vielfältige Möglichkeiten: Ihr Kind kann Neue Medien einfach nur ausprobieren. Ihr Kind kann Neue Medien auf eine genussvolle Weise anwenden. Auch das Experimentieren mit Computer und Internet kann für Ihr Kind von Interesse sein. Ihr Kind kann Neue Medien regelmäßig sinnvoll nutzen. Ihr Kind kann aber auch einen schädlichen und problematischen Umgang mit Neuen Medien entwickeln.

Normalerweise wird niemand von einem Tag zum nächsten süchtig. Sucht ist ein Prozess, der mehrere Phasen durchläuft. Bei der Entstehung von Sucht wirken viele Einflussfaktoren in unterschiedlicher Stärke und auf verschiedenen Ebenen zusammen. Aus diesem komplizierten Zusammenspiel von Schutz- und Risikofaktoren ergibt sich so etwas wie eine „persönliche Firewall“, die Ihr Kind vor der Entstehung von Sucht besser oder weniger gut schützen kann.

Die soziale Umwelt, Persönlichkeitsmerkmale und der Umgang mit dem Suchtmittel spielen dabei eine Rolle.

Kinder, die unterschiedliche Interessen haben, sind vor der Gefahr, süchtig zu werden, besser geschützt. Schon ab frühem Alter schafft die Freude an Bewegung, wie Spiel im Freien oder Sport, gute Alternativen zum langen Sitzen am Computer oder bei Videospiele. Eine wertschätzende Beziehung und ein gutes Vorbild der Eltern gehören unbedingt dazu! Wenn Sie sich Zeit und Raum geben, um Ihre Kinder in ihren Interessen zu unterstützen, tragen Sie viel zu einem suchtfreien Leben bei.

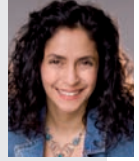


Foto: Vachira Woschaik

Mag.^a Sandra Velásquez Montiel-Probst – Psychologische Praxis Safe-Place Döbling
(www.familien-psychologie.info)

Die soziale Umwelt, das sind zum Beispiel Familie, FreundInnen oder die Schule, kann einen wichtigen Einfluss auf Ihre Tochter oder Ihren Sohn nehmen: Ein Freundeskreis mit vielseitigen Interessen ist für Ihr Kind förderlicher als ein Freundeskreis, bei dem der Fokus fast ausschließlich auf Computerspielen liegt. Wenn Ihr Kind in der Schule und auch bei Ihnen zu Hause genügend Unterstützung und Anerkennung bekommt, kann es seine Entwicklungsaufgaben, wie Selbstvertrauen aufbauen, mit Problemen und Konflikten umgehen, besser meistern. Bei der Entstehung von Sucht kommt es auch auf die Person selbst und auf ihre Persönlichkeitsmerkmale an: Ihr Kind ist tendenziell weniger suchtfährdet, wenn es seine Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst, Liebe bei Ihnen und anderen zum Ausdruck bringen kann anstatt diese Gefühle zu unterdrücken. Es ist auch hilfreich, wenn Ihr Kind in der realen Welt Situationen vorfindet, in denen es Probleme selbstständig bewältigen kann, anstatt dafür regelmäßig in eine virtuelle Welt flüchten zu müssen. Für die Entstehung einer Sucht ist auch der Umgang mit dem Suchtmittel selbst von Bedeutung: die prinzipielle Verfügbarkeit, die Art der Anwendung, die Dauer und die Häufigkeit des Konsums. Wenn Ihr Kind zu bestimmten Phasen einmal länger als vereinbart das neue Computerspiel spielen will oder stundenlang im Internet surft, so stellt das in den meisten Fällen noch kein problematisches Konsumverhalten dar. Die Phase des Probierens und die Experimentierlust sind typisch für Kinder und auch wichtig für ihre Entwicklung.

Wenn Sie bei Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn allerdings Verhaltensänderungen und Auffälligkeiten feststellen, wie sie im nächsten Kapitel beschrieben sind, sollten Sie sich auf jeden Fall professionelle Hilfe holen.



Foto: Marcito – Fotolia.com



Nicht jedes Experimentierverhalten führt zwangsläufig in eine Sucht. Sucht ist nur eine mögliche Folge von Konsumverhalten.



Wie erkennen Sie Sucht?

Der Umgang mit Neuen Medien kann ein problematisches Ausmaß erreicht haben, wenn bei Ihrem Kind mehrere der folgenden Auffälligkeiten auftreten, und zwar gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum:

- schwächere Leistungen in der Schule,
- häufige Unruhe, Nervosität oder Launenhaftigkeit,
- eine Verschlechterung des allgemeinen Gesundheitszustandes,
- ein Nachlassen der Konzentration,
- wenig Interesse, geringe Begeisterung,
- ein Rückgang von sozialen Kontakten zu Familie und FreundInnen.

Wenn Ihr Kind sich anders verhält oder es Auffälligkeiten gibt, muss das nicht automatisch mit einem Suchtverhalten zusammenhängen. Auch ein Umzug, eine Trennung oder Scheidung, Liebeskummer oder ein Schulwechsel können Verhaltensänderungen und Auffälligkeiten bewirken.

Wichtig ist, dass Sie diese Auffälligkeiten bei Ihrem Kind ernst nehmen und aufmerksam beobachten. Dann ist es empfehlenswert, sich professionelle Hilfe zu holen – zum Beispiel in Form von Beratung.



Holen Sie sich so früh wie möglich professionelle Hilfe, wenn Sie unsicher sind.



Dorthin können Sie sich wenden – Beratung und Hilfe in Wien

Wenn die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, holen Sie sich Hilfe. Hilfe in Anspruch zu nehmen ist ein Zeichen von Stärke. Dafür müssen Sie sich vor niemandem rechtfertigen. In Wien gibt es eigene Einrichtungen, die Sie, Ihre Kinder und Angehörigen im Falle einer Suchtproblematik im Zusammenhang mit Neuen Medien fachkundig beraten und unterstützen können. Wir empfehlen Ihnen, diese Angebote zu nutzen.

Suchtvorbeugung

- **Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien**
Modecenterstraße 14/Block C/2. OG
1030 Wien
Tel.: 01 4000 87320
isp@sd-wien.at
isp.drogenhilfe.at

Das ISP bietet zahlreiche Informationsmaterialien und Broschüren zum Thema Suchtvorbeugung und unterstützt mit einer Vielzahl von Programmen, Fortbildungen, Schulungen, Projekten und Fachtagungen laufend unterschiedliche Zielgruppen bei verschiedenen Maßnahmen zur Suchtvorbeugung. Weiters gibt es eine öffentlich zugängliche Bibliothek, die bei Interesse vor Ort genutzt werden kann.

Ausgewählte Beratungsstellen

■ Anton-Proksch-Institut (API)

Ambulante wie auch stationäre Therapie für Internet- und Computerspielsüchtige, die auf den Einzelfall abgestimmt wird. Die Angebote sind kostenlos und umfassen Sozialtherapie ebenso wie Psychotherapie, im Bedarf auch Selbsthilfearbeit.

Gräfin-Zichy-Straße 6, 1230 Wien

Tel.: 01 880 10-183

poppe@api.or.at

www.antonprokschinstitut.at

■ Dialog: Integrative Suchtberatung Hegelgasse – Schwerpunkt Familienberatung

Beratung von Personen mit problematischer Internetnutzung und ihren Angehörigen.

Hegelgasse 8/11, 1010 Wien

Tel.: 01 512 01 81

verein@dialog-on.at

www.dialog-on.at

■ MAG ELF (Amt für Jugend und Familie) – Servicestelle

Wegweiser durch das umfassende Angebot der MAG ELF und ihrer KooperationspartnerInnen bei Fragen und Sorgen, Konflikten und Krisen mit Kindern oder in Familien.

Rüdengasse 11, 1030 Wien

Tel.: 01 4000 8011

service@mail1.wien.gv.at

www.wien.gv.at/menschen/magelf/service/stelle.html

■ Sigmund Freud Privatuniversität Wien/Kontaktstelle CSS – Computerspielsucht und substanzungebundene Süchte

Anonyme und kostenlose Beratung für Betroffene von substanzungebundenen Süchten sowie deren Angehörige (Verwandte, FreundInnen, KollegInnen), ambulante Therapie mit Schwerpunkt Internet-/Computerspielsucht.

Schnirchgasse 9a/2. Stock, 1030 Wien

Tel.: 01 798 94 00

css@sfu.ac.at

www.sfu.ac.at (Link: Ambulanz)

Unter www.wien.gv.at/gesundheitssoziales/ (Link: Service- und Beratungsstellen/Leitthema „Familie“) finden Sie weitere Kontaktadressen von Einrichtungen.



Empfehlenswerte Weblinks

www.blindekuh.at

Deutschsprachige Suchmaschine für Kinder mit kindgerecht aufbereiteten Inhalten.

www.bupp.at

BuPP – Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von Computer- und Konsolenspielen, Service des Bundesministeriums für Wirtschaft, Familie und Jugend, Internetportal für Eltern, Erziehende, PädagogInnen, Kinder und Jugendliche mit dem Ziel, eine Orientierungshilfe bei der Auswahl von Computerspielen zu geben, Auszeichnung guter Spiele und laufende Aktualisierung der elektronischen Spiele-Datenbank.

www.chatten-ohne-risiko.de

Auf der Website finden sich zahlreiche Informationen und Tipps rund um den Chat.

www.fraginn.de

Deutschsprachige Suchmaschine für Kinder mit kindgerecht aufbereiteten Inhalten.

www.handykinderkodex.at

Im Handy-Kinder-Kodex verpflichtet sich die Mobilfunkbranche zu einem verantwortungsvollen Umgang mit dem Handy. Auf der Website finden sich entsprechende Tipps für Eltern, Erziehungsberechtigte und Kinder.

www.handywissen.at

Die österreichweite Initiative richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrende, Kinder und Jugendliche und gibt Tipps sowie konkrete Hilfestellungen für die sichere und kostengünstige Nutzung von Mobiltelefonen.

www.kidsweb.at

Kinderwebsite des ICE-Vienna mit Infos für Kinder zu verschiedenen

Themen, Kalender mit Veranstaltungstipps, Newsletter für Kinder, Online-Lexikon für Kinder („KiwiThek“).

www.kja.at

Website der Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien, Interessenvertretung von Kindern und Jugendlichen, Rechtsinformationen, Einzelberatung, Vermittlung bei Konflikten zwischen Kindern und Jugendlichen sowie Erwachsenen und Behörden. Themenschwerpunkte: Jugendschutz, Fragen zu Computer und Internet, Diskriminierung, Prozessbegleitung, Gewalt, sexuelle Gewalt oder andere Probleme.

www.pegi.info

Website mit Informationen zum europaweiten System PEGI (Pan-European Game Information) zur Vergabe von Altersempfehlungen, um Eltern/Erziehungsberechtigte in Europa beim Kauf von Computerspielen mit wichtigen Informationen zu unterstützen.

www.saferinternet.at

Unterstützung für Internet-NutzerInnen – besonders Kinder, Jugendliche, Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrende – bei der sicheren Verwendung von Internet, Handy und Computerspielen.

www.spielebox.at

Die wienXtra-spielebox ist die größte Spielothek Österreichs, sie bietet ein breites Angebot an Brett- und Gesellschaftsspielen sowie ein umfangreiches Service rund um Computer- und Konsolenspiele wie zum Beispiel emp-

fehlenswerte aktuelle Computer- und Konsolenspiele, Fortbildungsveranstaltungen rund um Computerspiele, Workshops für Kinder.

www.starke-eltern.de

Internetportal für Eltern, das sich mit allgemeinen Erziehungsfragen und Themen zur Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt.

www.usk.de

Website mit Informationen zum deutschen Kennzeichnungssystem USK (Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle) zur Vergabe von Altersempfehlungen beim Kauf von Computerspielen.



Zum Weiterlesen

Bergmann, Wolfgang & Hüther, Gerald (2010): Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medien, Beltz Verlag

Der Kinder- und Familientherapeut Wolfgang Bergmann und der Hirnforscher Gerald Hüther erklären Ursachen von Computersucht und ihre Folgen. Sie zeigen Wege auf, wie Eltern helfen können.

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (Hg.) (2007): Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Das Elternhandbuch ist ein Ratgeber zu Fragestellungen betreffend Sucht sowie zu den elterlichen Möglichkeiten der Suchtvorbeugung.

Kostenlose Bestellmöglichkeit unter: isp.drogenhilfe.at

Institut für Suchtprävention (2009): Dorthin können Sie sich wenden! Eine Auswahl an Beratungs- und Bildungseinrichtungen in Wien für

Eltern und Erziehungsberechtigte

Die Adressbeilage ist eine Ergänzung zum Elternhandbuch. Sie bietet einen Überblick über verschiedene Einrichtungen in Wien im Zusammenhang mit Suchtproblematiken. Kostenloser Download unter: isp.drogenhilfe.at

Rosenstingl, Herbert & Mitgutsch, Konstantin (2009): Schauplatz Computerspiele, Lesethek Verlag

Die beiden Autoren zeigen auf, worin die Faszination, eventuelle Gefahren oder sogar förderliche Aspekte des digitalen Spielens liegen können, und bieten Orientierungshilfen.

Wiemken, Jens (2009): Computerspiele & Internet. Der ultimative Ratgeber für Eltern, Patmos Verlag

Der Pädagoge und Medienexperte gibt Eltern praxisnahe Ratschläge, wie sie Kinder vor Gefahren im Netz schützen können. Das Buch ist besonders für NeueinsteigerInnen geeignet.



Foto: Thomas Scheer – Fotolia.com

Begriffslexikon/Glossar

Wichtige Begriffe aus der Broschüre (in alphabetischer Reihenfolge, ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Avatar: Virtuelle grafische StellvertreterInnen in Form einer Spielfigur anstelle einer realen Person (z. B. in Computerspielen, in Foren).

BCC: Abkürzung für „Blindkopie“ (englisch: Blind Carbon Copy). Beim E-Mail-Schreiben kann die Nachricht an andere Personen geschickt werden, ohne dass dies für die angegebenen EmpfängerInnen sichtbar ist. Blindkopien sind auch ein Schutz vor unerwünschten Mails.

Blog: Abkürzung für „Weblog“; ein online geführtes, öffentliches Tagebuch oder Journal.

Browser: Spezielle Computerprogramme, mit denen Webseiten im Internet betrachtet werden können (z. B. Firefox, Internet Explorer).

Chat, chatten: Online im Internet in Echtzeit tratschen.

Clipfish: Ein deutschsprachiges Portal im Internet, auf dem Personen kostenlos Video-Clips ansehen und hochladen können.

E-Mail: Elektronische Post oder Nachricht, die in Computernetzen übermittelt wird.

Facebook: Eine Website, um soziale Netzwerke zu bilden.

Firefox: Ein Programm (Browser), mit dem Webseiten im Internet betrachtet werden können.

Firewall: Ein Hard- und Softwaresystem, das an das Internet angebunden ist und den Computer oder ein loka-

les Netzwerk (LAN) vor Angriffen, zum Beispiel in Form von Viren aus dem Internet, schützt.

Genre: Begriff zur Einteilung von verschiedenen Arten und Klassen, zum Beispiel um Computer- und Konsolenspiele in verschiedene Klassen einzuteilen.

Handheld-Konsole: Tragbares elektronisches Gerät zum Spielen von Videospielen, in dem Bedienelemente, Bildschirm und Lautsprecher fest eingebaut sind (z. B. Nintendo Game Boy Advance SP).

Internet Explorer: Ein Programm (Browser), mit dem Webseiten im Internet betrachtet werden können.

Internetsurfen: Die schnelle, oberflächliche, virtuelle Fortbewegung durch das Internet.

LAN: Abkürzung für „Local Area Network“, darunter ist ein Netzwerk aus Computern und Kabeln zu verstehen, das zum Beispiel in einem Raum oder in der Wohnung installiert wird und räumlich begrenzt ist.

Microsoft Family Safety: Name eines kostenlosen Filterprogramms zum Schutz vor Internetinhalten, die für Kinder nicht geeignet sind.

Microsoft Xbox 360: Gerätenamen für eine Spielkonsole, die an ein Gerät (z. B. Fernseher) angeschlossen wird.

MP3-Player: Ein Gerät, mit dem ver-

kleinerte Audio-Dateien (sogenannte MP3-Dateien) abgespielt werden können.

MySpace: Eine Website zur Bildung sozialer Netzwerke.

MyVideo: Ein Portal im Internet, auf dem Personen kostenlos Video-Clips ansehen und hochladen können.

Netlog: Eine Internetplattform zur Bildung und Nachbildung von sozialen Netzwerken.

Neue Medien: Der Begriff bezieht sich grundsätzlich auf alle elektronischen, digitalen und interaktiven Medien. Heutzutage meint man damit vor allem Medien und Medientechniken, die Daten in digitaler Form übermitteln, wofür auch das Internet genutzt werden kann.

Nickname: Englisches Wort für eine virtuelle Identität, die im Internet verwendet wird, im realen Leben vergleichbar mit einem Spitznamen.

Nintendo DSi: Gerätenamen für eine tragbare Spielkonsole.

Nintendo Game Boy Advance SP: Gerätenamen für eine tragbare Spielkonsole.

Nintendo Wii: Gerätenamen für eine Spielkonsole, die an ein Gerät (z. B. Fernseher) angeschlossen wird.

Online-Lexikon: Nachschlagewerk im Internet.

PC: Abkürzung für „Personal Computer“.

PEGI: Abkürzung für „Pan-European Game Information“, ein europäisches Kennzeichnungssystem zur Alterskennzeichnung von Computerspielen.

Profil Parental Filter 2: Name für ein kostenpflichtiges Filterprogramm zum Schutz vor Internetinhalten, die für Kinder nicht geeignet sind.

SchülerVZ: Abkürzung für „Schülerverzeichnis“, eine Online-Netzgemeinschaft für SchülerInnen.

SMS: Abkürzung für „Short Message Service“. Eine SMS ist eine Kurzmitteilung in Form einer Textnachricht, die über Mobiltelefone gesendet und empfangen werden kann.

Sony PlayStation 3: Gerätename für eine Spielkonsole, die an ein Gerät (z. B. Fernseher) angeschlossen wird.

Sony PlayStation Portable (PSP): Gerätename für eine tragbare Spielkonsole.

Soziales Netzwerk: Eine Gemeinschaft, die sich virtuell im Internet gebildet hat.

Spam: Damit wird der massenhafte Versand von elektronischen Nachrichten bezeichnet, zum Beispiel unerwünschte Werbemails.

Spielkonsole: Ein Computer oder ein Computer-ähnliches Gerät für Videospiele.

USK: Abkürzung für „Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle“, ein deutsches Kennzeichnungssystem zur Alterskennzeichnung von Computerspielen.

Videoportal: Eine Website, die Videos zur Ansicht im Internet bereitstellt.

Virtuelle Welt: Bezeichnung für eine nicht reale Welt, die meist über den Computer und das Internet betreten werden kann, zum Beispiel bei Computerspielen.

Web 2.0: Mit diesem Begriff werden neue Angebote im Internet bezeichnet, die durch neue Technologien ermöglicht wurden. Angebote gehören zum Web 2.0, wenn die Internet-NutzerInnen die Inhalte selbst aufbereiten, kommentieren, empfehlen oder mit anderen Angeboten verknüpfen können.

Weblog: Ein auf einer Website geführtes – meist öffentlich einsehbares – Tagebuch oder Journal.

Wikipedia: Ein frei zugängliches Nachschlagewerk im Internet, bei dem grundsätzlich jede und jeder mit Wissen beitragen kann; es ist in verschiedenen Sprachen verfasst.

YouTube: Ein Portal im Internet, auf dem Personen kostenlos Video-Clips ansehen und hochladen können.

isp.drogenhilfe.at



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StaDt  Wien
Wien ist anders.