

Schutzlos im Netz unterwegs

Kinder und Jugendliche kommen in der digitalen Welt mit Sex, Gewalt, fremden Menschen in Kontakt. Wie gelingt ein gesunder Umgang mit dem Internet? Eine Expertin gibt Tipps für Eltern.



Kinder können im Internet auf Inhalte stossen, die ihnen Angst machen und zu Schlafstörungen führen.

Bild: Getty Images

Martin Oswald

Jedes vierte Kind im Alter von neun bis zehn Jahren kam bereits mit problematischen Inhalten auf digitalen Kanälen in Berührung. Bei den 15- bis 16-Jährigen sind es gar neun von zehn Kindern. Das zeigt die Studie «EU Kids Online» mit über 1000 befragten Kindern. Mit anderen Worten: Für Kinder und Jugendliche gehört der Kontakt mit sexuellen Darstellungen, Diskriminierung oder auch der Kontakt zu Fremden im Netz dazu.

«Wer online unterwegs ist, begegnet der Erwachsenenwelt», sagt Anna Mähr. Sie ist stellvertretende Leiterin des Fachbereichs Weiterbildung und Prävention im Kinderschutzzentrum St. Gallen. Damit sich Kinder in dieser Erwachsenenwelt zurechtfinden, brauche es eine gewisse Reife. Das könne bedeuten, dass Kinder erst lernen müssten, in gewissen Situationen besser nicht die Wahrheit zu sagen, so, wenn in Chats nach persönlichen Informationen gefragt wird.

Kinder können Risiken selber kaum einschätzen

Fehlende Reife erlebt Mähr bei Kindern zum Beispiel im Umgang mit Tiktok. «Viele träumen

davon, beliebt und berühmt zu werden. Deshalb ist es für sie nur logisch, sich mit einem öffentlichen Profil zu zeigen und sich am Inhalt, den Bewegungen, der Sprache und dem Aussehen ihrer Vorbilder zu orientieren.» Sie erinnert sich zum Beispiel an das Video einer 8-jährigen Primarschülerin im hautengen Turnanzug, das sie beim Turnen zeigt. «Von ihr kann man nicht erwarten, dass sie eine Vorstellung davon hat, was «sexy» ist und möglicherweise auch spezielle Zielgruppen anlockt.»

Es sei die Aufgabe der Eltern, die längerfristigen Konsequenzen abzuwägen und als «Filter» tätig zu sein. «Je früher sie ihrem Kind erlauben, digitale Anwendungen zu benutzen, umso intensiver müssen sie das Kind beaufsichtigen und begleiten.» Es braucht regelmässige Gespräche zwischen Eltern und Kind. Und es braucht Regeln im Umgang mit digitalen Medien. Solche Regeln könnten durchaus zu Reibungen führen, dienen aber letztlich dem Schutz des Kindes.

Wichtig ist, dass sich Eltern dafür interessieren, was ihre Kinder online machen. «Mit einem neugierigen Blick und nicht von vornherein verurteilend», empfiehlt die Neurowis-

senschafterin. Anna Mähr kennt durch ihre Tätigkeit im Kinderschutzzentrum auch viele Eltern, die keine Energie haben, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. «Eltern, die finanzielle Sorgen haben oder in Beziehungsproblemen stecken, sind meist im Überlebensmodus.» Hier ist der Einsatz von digitalen Medien für manche eine Strategie, um die Kinder beschäftigt und zufrieden zu halten.

«Von einer 8-jährigen kann man nicht erwarten, dass sie eine Vorstellung davon hat, was «sexy» ist.»



Anna Mähr
Präventionsexpertin

Wiederum andere Eltern sagen den digitalen Medien den totalen Kampf an. Der Expertin vom Kinderschutzzentrum sind einige solcher Fälle bekannt: «Spätestens in der Oberstufe erleben das Jugendliche als sehr belastend, weil man ihnen ein Kommunikationsmittel vorenthält und die Gefahr, als Aussenseiterin oder Aussenseiter dazustehen, recht hoch ist.»

Erfolgsserie «Squid Game» macht Angst

Es geht aber nicht nur um die Menge, sondern insbesondere auch um die Inhalte. So wird im Netz vieles gezeigt, das für Kinder belastend ist: Waffen, Blut, Mord, Horror. Viele Kinder erzählen nach solchen Erfahrungen von Schlafproblemen und Albträumen. «Problematisch wird es vor allem dann, wenn diese Erfahrungen wiederkehrend kommen», sagt Anna Mähr.

Ein aktuelles Beispiel ist die aktuell sehr erfolgreiche Netflix-Serie «Squid Game», die gerade auch bei Jugendlichen starke Beachtung findet und durch brutalste Gewaltdarstellung von sich reden macht. Angsteinflößende Inhalte erzeugten Stress, und habe der Körper nicht genug Zeit, um diesen abzubauen, könne sich dies langfristig auf

die psychische Verfassung auswirken. Aus diesem Grund empfiehlt Neurowissenschaftlerin Anna Mähr Eltern, Altersempfehlungen zu berücksichtigen, mit dem Kind in Kontakt zu bleiben und die Medienzeit zu limitieren. «Jugend und Medien» empfiehlt Eltern die «3-6-9-12-Faustregel»: kein Fernsehen vor 3 Jahren, keine eigene Spielkonsole vor 6 Jahren, Internet nach 9 und soziale Netzwerke nach 12 Jahren.

Wie viel Medienkonsum ist zu viel? Dieser Frage geht auch Psychotherapeut Holger Feindel in seinem Ratgeber «Online süchtig?» nach und hält fest: Exzessiver Mediengebrauch könne zu verschiedenen körperlichen Beschwerden führen. Ursachen hierfür sind mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung. Aber auch die Psyche ist gefährdet: «Erwachsene, die bei jedem Anflug von Langeweile ein Gerät zücken, bringen dem Kind bei, dass es schnell über Situationen hinweggetröstet werden kann – durch Reize von aussen.» Wenn digitale Medien dann auch noch eingesetzt würden, wenn das Kind eigentlich Nähe, Verständnis, Trost oder Zuspruch bräuchte, seien die Bedingungen geschaffen, um später einmal eine Suchterkrankung zu entwickeln.

Tipps für die Medienerziehung

- Je jünger das Kind ist, umso engmaschiger muss es begleitet werden. Das heisst, dass die Eltern mehr Zeit investieren müssen, um zu informieren, Sicherheitsvorkehrungen einzustellen, Zeit zu limitieren. Es gibt Situationen, da ist man froh, wenn das Kind erreichbar ist, zum Beispiel, wenn es alleine unterwegs ist. Das bedeutet nicht, dass ein internetfähiges Gerät gekauft werden muss. Oft tun es alte Prepaid-Handys, bei denen nur telefoniert werden kann. Ein internetfähiges Handy empfiehlt sich erst ab der Oberstufe.

- Ein Kind hat das Recht auf Privatsphäre. Gleichzeitig tragen die Eltern die Verantwortung für das, was das Kind mit dem Handy macht. Deshalb am besten vor der Beschaffung eines Gerätes absprechen, dass das Handy kontrolliert werden darf – aber immer im Beisein des Kindes.

- Neue Geräte idealerweise in den Ferien kaufen, da am Anfang die Faszination so gross sein wird, dass die Schule kurzfristig zu kurz kommt.

- Bevor das Gerät einzieht: Regeln definieren. Ist das Kind bereit, selbst einen Teil davon zu zahlen? Oder im Gegenzug einmal pro Woche den Geschirrspüler auszuräumen?

- Von vornherein kein Gerät in das Kinderzimmer stellen. Es ist sonst sehr schwer, die Aktivität der Kinder im Blick zu behalten. Statt eines Handyweckers einen regulären Wecker im Zimmer benutzen.

- Klare Zeitlimits definieren. Bei Games kann es hilfreich sein, zu fragen, wie lange das Level noch dauert. So kann Frust vorgebeugt werden, wenn kurz vor dem Sieg ausgeschaltet wird.

- Gut informieren, bevor eine neue App oder ein Game installiert wird. Dabei helfen Altersempfehlungen oder eine kurze Recherche. Den Umgang mit Daten zu Hause thematisieren: Wer soll wissen, wo ich wohne? Ist es ein Freundschaftsbeweis, sein Passwort weiterzugeben? Wie fühlt es sich an, wenn ungefragt das Foto von einem veröffentlicht wird? (mos)