



# **Net.Kids**

**Smartphone, Internet und Soziale Netzwerke  
Keine Angst, aber Vorsicht!**

Handreichung zum Workshop  
„Gesund bleiben in einer digitalen Welt“

Meran, 13.11.2019

© Helmar Oberlechner

## EU-Forderung und Südtiroler Lehrpläne

- Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Kinder/Jugendliche müssen sich mit der elektronischen Kommunikation und elektronischen Netzwerken auseinandersetzen, sie beurteilen und bewerten lernen, um ihre Chancen zu nützen und ihre Risiken zu minimieren.

### Ziele:

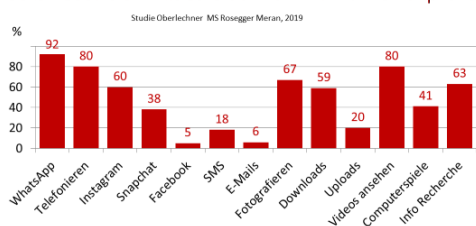
- Das eigene Handy- und Internet-Verhalten reflektieren
- Auswirkungen der Mobilkommunikation und des Internets einschätzen lernen
  - Aufklärung über un-/realistische Erwartungen an das Internet
  - Chancen und Risiken, Gefahren und Nutzen
  - Soziale und finanzielle Zusammenhänge einschätzen
  - Recht/Unrecht, Missbrauch
  - Folgen für Opfer und Täter
  - Suchtrisiko erkennen, minimieren

## Was tun Kinder und Jugendliche im Internet?

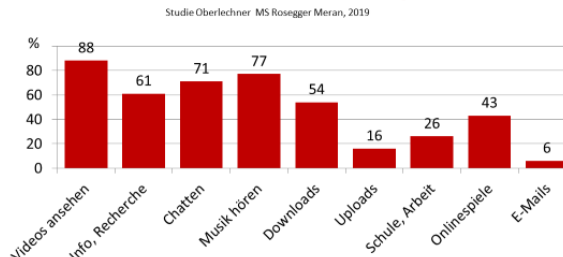
Laut eigenen und internationalen Studien wird das Internet von Kindern und Jugendlichen vorwiegend zur Nutzung sozialer Netzwerke (z.B. Chatten auf Facebook) und von Onlinediensten (z.B. WhatsApp, YouTube ...) sowie zum Spielen von Online-Computerspielen, zum Ansehen von Videos (YouTube) genutzt. Etwa ein Drittel aller Befragten gibt an, das Internet für Downloads von Infos, Bildern und Recherchen – auch für die Schule – zu nützen.

Klar scheint jedenfalls, dass das Internet bzw. die darin angebotenen sozialen Netzwerke zum täglichen Leben und zum „realen“ Netzwerk unserer Kinder und Jugendlichen gehören und ein wichtiger Bestandteil ihrer Freizeitaktivitäten und ihrer sozialen Beziehungen geworden sind. Der Großteil der Kinder und Jugendlichen empfindet Alltagskommunikation via Handy, Internet und soziale Netzwerke als selbstverständlich! An Chatinhalten werden an erster Stelle Freundschaft, gefolgt von Schule, Problemen, Sex und Eltern genannt.

Was tun Südtiroler Mittelschüler/innen mit ihrem Smartphone?



Was tun Südtiroler Mittelschüler/innen häufig im Internet?



## Im Internet: Sorgloser Umgang mit eigenen und fremden Daten, Internetfallen, Cyberkriminalität, Fake News, Kettenbriefe, Cyber-Grooming ...

Der **Jugendschutz** kann im Internet leicht unterlaufen werden. Kinder bekommen meist unkontrolliert Zugriff auf Seiten mit Gewalt- und Pornodarstellungen, auf ideologisch-rassistische, islamistische und rechtsradikale Seiten.

### Surface Web oder sichtbares Netz (Visible Web, Oberflächen-Web)

umfasst alle Internet-Inhalte die von Suchmaschinen wie beispielsweise Google indiziert sind oder indiziert werden können.

### Deep Web

ist das Gegenteil des Surface Web, das von Suchmaschinen nicht indiziert wird.

### Dark Web, Dark Net

ist ein spezieller Teil des Deep Web. Das Dark Web beruht auf Netzwerken, in denen Verbindungen zwischen „vertrauenswürdigen“ Partnern hergestellt werden. Beispiele für das Dark Web sind The Onion Router (Tor), Freenet oder das Invisible Internet Project (I2P). Der Zugang zu diesem Bereich des Internets erfordert spezielle Tools, beispielsweise den Tor-Browser für das Tor-Netzwerk. beziehungsweise eine besondere Ausstattung, wie das Programmmodul FProxy für Freenet.

## SNW sind wichtigste Infoquelle für Jugendliche

- 62 % recherchieren im Internet.
- 59 % beziehen Infos über Soziale Netzwerke,
- aber nur 10 % halten diese Quelle für glaubwürdig.

Glaubwürdigkeit:

- 45 % überprüfen die Herkunft und Quelle (höhere Bildung),
- 30 % verlassen sich auf Bauchgefühl,
- 61 % halten es für schwierig herauszufinden, ob eine Info aus dem Internet wahr ist.

Studie des österreichischen Instituts für Jugendkulturforschung,  
SaferInternet.at 2016

## Cyberkriminalität, Datenmissbrauch im Netz

- **Gefälschte bzw. gehackte Netzwerkprofile (z. B. WhatsApp-Profiles)** werden verwendet, um Geld und Daten zu erschleichen oder zu erpressen.
- **Falsche Gewinnversprechen** erschleichen die Eingabe von Kontodaten und Vorauszahlung, Bearbeitungsgebühren für die (nie erfolgende) Gewinnauszahlung!
- (Legale) **Werbegeschenke und Gewinnspiele** gehen vor allem auf Adressenfang aus. Mit der Aufforderung zu teilen oder an andere weiterzuleiten, ersparen sich Firmen sogar das persönliche Anschreiben. **Bestellungen über Internet** sind längst zur bequemen Alternative zum persönlichen Einkauf im Geschäft geworden. Allerdings gibt es auch unseriöse Websites. Persönliche Daten und Bankcodes werden verlangt und nach Vorauszahlung erfolgt oft keine Lieferung.

- **Fake/Hoax (Falschmeldungen) via Internet und Smartphone** werden millionenfach weitergeleitet und führen zu Falschinformation, Verunsicherung, Verängstigung, zu Phishing und Missbrauch von Daten, zu Virusinfektionen etc. Gesundes Misstrauen und Überprüfung der Meldungen (z.B. **hoaxsearch.com** oder **mimikama.at**) und kompetente Vertrauenspersonen helfen Falschmeldungen zu entlarven.
- **Kettenbriefe** mit positivem Inhalt sind zwar nicht verboten, dienen aber neben dem Phishing von Daten und Adressen keinem besonderen Zweck. Anders sind *Kettenbriefe mit versteckten oder offenen Drohungen* (Leite diesen Brief an 7 weitere Personen weiter, sonst passiert etwas ...). Diese verursachen große Verunsicherung und Ängste bei Kindern und Jugendlichen und sind in den meisten EU-Staaten verboten. Ebenso Kettenbriefe in Form von **Pyramidenspielen**. Kettenbriefe grundsätzlich nicht weiterleiten! Eine Anzeige bei der Polizei sollte erfolgen!

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



- **Schadsoftware:** Immer häufiger tauchen E-Mails mit meist unbekanntem Anhängen (Links) auf. Beim Öffnen dieser Anhänge können sich Schadprogramme selbstständig installieren und den PC auf sensible Daten (Bankcodes, Adressen...) ausspionieren (Spyware). Erpressungstrojaner sperren den PC oder das Smartphone für den Nutzer, der darauf ein Lösegeld zum Entsperren der Daten bezahlen muss.
- **Musik- und Videotauschbörsen** sind bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Neben dem Download von Musik und Filmen werden diese oft untereinander getauscht oder weitergegeben (geteilt). Dies ist meist illegal und verstößt gegen Urheberrechte. Oft bekommen Hacker und Schadsoftware Zugriff auf den verwendeten PC oder das Smartphone.
- **Online-Computerspiele** verlangen von den Kindern meist die Eingabe persönlicher Daten. Eltern sollten Bescheid wissen, wo sich ihre Kinder anmelden und welche Daten sie ins Netz stellen.
- **Bei ungewollten Abos:**  
Nicht zahlen!  
Bankeinzug rückbuchen: binnen 8 Wochen  
Drittanbietersperre an den Mobilfunkbetreiber  
formloser Antrag, gratis und gesetzlich verpflichtet

### Social Media - Soziale Netzwerke

Menschen sind auf Kommunikation mit anderen Menschen angewiesen, um eigene Identität aufzubauen und zu erhalten (vgl. Symbolischer Interaktionismus, Schell, 1993, S.58-60, Micha Brumlik 1973, S.120). Diese Kommunikation und Begegnung findet sowohl unmittelbar als Face-to-Face-Kommunikation als auch mittelbar über soziale Medien (Smartphone, Internetchats...) statt. Es zeigt sich allerdings, dass man über soziale Medien viel ungehemmter kommuniziert und Dinge chattet oder postet, die man sich nie ins Gesicht sagen würde...

Soziale Netzwerke:

- Familie
- Freundschaften
- Feindschaften
- Peergroups
- Schule, Lehre, Studium
- Berufs- und Arbeitswelt
- Partnerschaften, Beziehungen...

Das Chatten und die sozialen Beziehungen im Netz decken sich im Wesentlichen mit den realen Haupt- und Kernbeziehungen (Eltern, Freunde, Feinde, Verwandte, Bekannte). Deshalb ist die Cyber-Kommunikation direkt in den realen Beziehungen wirksam! Gesagtes, Geschriebenes ist unter Umständen sogar wirksamer als eine Face-to-Face Kommunikation, denn Gepostetes, Gesimstes, Gemailtes, Texte, Bilder und Videos bleiben im Netz erhalten und sind an viele weiterleitbar – während direkte Kommunikation als Erinnerung verblasst!

Die Leistungen eines sozialen Netzwerkes:

- Dazugehören – Geborgenheit – Sicherheit - Gesundheit
- Teilhaben an der Kommunikation mit anderen
- Informiert sein
- Bestätigung, Aufmerksamkeit, Konkurrenz
- Möglichkeit zur Selbstdarstellung

Ein Herausfallen aus einem sozialen Netz bedeutet Vereinsamung, soziale Entwurzelung, Unsicherheit, seelische und körperliche Krankheit. Dies gilt auch für virtuelle soziale Netzwerke (im Folgenden SNW genannt)!

SNW sind Internetdienste mit Netzgemeinschaften, in denen sich Nutzer/innen in einem eigenen Profil präsentieren und austauschen können – und zwar jederzeit, von überall aus und gleichzeitig an viele Empfänger/innen:

- persönliche Daten (Name, Alter, Geschlecht...)
- Hobbies
- Interessen
- Fotos
- Videos
- Mitteilungen
- Links...

Elektronische soziale Netzwerke (z.B. Facebook, Messenger mit Gruppenfunktion...) haben ein „Eigenleben“, sie organisieren selbstständig die Einträge ihrer User/innen, schaffen neue Verknüpfungen zwischen User/innen und leiten Einträge an andere weiter – unter Umständen ohne Wissen und Billigung der User. Das virtuelle Privatleben wird öffentlich... Viele Eltern, Lehrer wissen weniger als ihre Kinder, aber Kinder sind weniger kompetent im Umgang mit Risiken! In einer gewissen Lust zur Selbstdarstellung werden Daten viel zu sorglos ins Netz gestellt! Daraus können sich für die User/innen durchaus negative Folgen ergeben. Texte, Bilder, Videos können von anderen missbräuchlich verwendet werden, etwa Nacktfotos, peinliche Situationen und verfängliche Texte ins Netz stellen (Sexting) und/oder die Erpressung damit (Sextorsion). Die jederzeit stehende Verbindung im Netz bietet viele Möglichkeiten für Mobbing und Stalking! Laut einer Studie der Kinder- und Jugendanwaltschaft Oberösterreich haben 2013 44 % schlechte Erfahrungen gemacht, laut Studie Oberlechner mit Bozener Berufsschülern/innen 2015 fühlen sich 16 % belästigt:

- Beschimpfungen, blöde Anmache
- Mobbing
- eigene (intime) Fotos ungewollt im Netz
- eigene Identität ungewollt im Netz

## **Mobbing und Cybermobbing, Bullying und Cyberbullying**

= gezielte, beabsichtigte und wiederholte körperliche und/oder seelische Verletzung, Bedrohung, Belästigung, Ausgrenzung, Diskriminierung von Personen durch Einzelne oder Gruppen meist über einen längeren Zeitraum...

- Bullying: Mobbing mit Gewalt oder Gewaltandrohung, Nötigung

Mobbing gab es schon früher

- Klatsch und Tratsch (...über Dritte, meist persönlichen, privaten Inhalts)
- intolerante Ausgrenzung, Diskriminierung und Isolierung von Außenseitern
  - Hänkeln, Schikanieren, Bloßstellen, Outen, Auslachen ...
- Ausschließen aus einer sozialen Gruppe
  - MBF („Meine beste Freundin“) kündigen, wie Luft behandeln
- Tyrannisieren mit Schlägen, Zwicken, Nötigen...

„Früher“ war das Mobbing „enger“ begrenzt, etwa auf die Klasse, den Schulweg, auf handgeschriebene Zettelchen, verbal ...

- Zuhause war Zufluchtsort
- Klasse, Schule wechseln war eher wirksam

### **Cybermobbing, Cyberbullying**

- Neue Dimensionen des Mobbings über Smartphone, Internet, Soziale Netzwerke: Mobbing ist jetzt überall, jederzeit, sofort, öffentlich, unauslöschbar!
- Die Schule ist vermehrt Schauplatz, Mobbingopfer sind Schüler – aber auch Lehrer!
- „Zuschauer“ = Bekanntenkreis, in dem sich Opfer und Täter real bewegen (müssen).
- Opfer meist wehrlos – Täter oft anonym

### **Mobbingmethoden einfallsreich und hintertückisch**

Angriffe auf soziales Ansehen in Schule, Freundeskreis, Beruf

- Verleumden, Gerüchte
- Outing, z.B. Bettnässer, Seitensprung...
- Ausspannen von Freund/innen
- Missbrauch mit der Identität, z.B. unerlaubte Verwendung oder Veränderung eines Profils...

Androhung körperlicher Misshandlung, Nötigung per Handy, SNW

Verletzung der Intimsphäre

- Peinliche und kompromittierende Bilder im Netz, Mitschülerfotos
- Sexting: Sexfotos und -Videos im Netz
- Sextorsion: Erpressung mit Sexfotos im Netz
- Bilder von Party-Exzessen

Happy Slapping: Filmen bei Schlägereien, Gewalttaten, peinlichen Situationen

- ins Netz stellen, z.B. YouTube, Facebook, WhatsApp
- Gefahr auch für Lehrer!

### **Verantwortung?**

- Nicht nur Jugendliche glauben, sich im Internet nicht an Regeln halten und sich nicht verantworten zu müssen.
- Unbekannte Täter erwarten tatsächlich selten Konsequenzen.
- Unwissenheit über Auswirkungen bei Opfern - „Spaß“
- Unwissenheit über rechtliche Auswirkungen und Identifizierung

Aber Achtung!

- Beleidigungen, Bedrohungen sind strafbar!
- Recht auf das eigene Bild!
- Schutz von Kindern und Jugendlichen!
- Täter ausforschbar – Strafen drastisch ab 14. Lebensjahr – z.B. Vorstrafenregister!

### **(Cyber-)Mobbing/Bullying-Auswirkungen**

- Kopfschmerzen, Schlafstörungen
- Magen- Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme
  - Bereits der Gedanke an Mobbing verursacht reale Schmerzen
- Immunsystem geschwächt
- Bluthochdruck
- Selbstbewusstsein schwindet, Schamgefühle

- Hilflosigkeit - Depressionen
- Angst (Schulangst, Existenzängste, Angst vor Verlust im Beruf, Stellung, Ansehen, Freundschaften, Beziehungen ... )
- Rückzug, Einsamkeit, Außenseiter
- Leistungsabfall
- Zu Hause „still“, unleidlich, aggressiv
- Bauchschmerzen am Sonntagabend...

Neurowissenschaftliche Untersuchung von Eisenberger, Liebermann und Williams 2003: soziale Ausgrenzung verursacht ähnliche Schmerzen wie ein Schlag in den Magen – vorderer cingulärer Cortex aktiviert = dieselbe Hirnregion wie bei körperlichen Schmerzen

### **(Cyber-)Mobbing, Grooming: Alarmsignale beachten:**

- sozialer Rückzug
- auffällige Verhaltensänderungen nach SMS oder Chat, nach einem Schultag
- plötzliche Schulangst - Sonntagabend-Bauchschmerzen...
- plötzlicher Leistungsabfall
- Einschlägige Postings an Freunde oder öffentlich....

### **(Cyber-)Mobbing ...und wenn's passiert ist?**

- Mobbing ernst nehmen (Schule und Eltern!!)
- Ansprechen in Schule und Familie
- Ursachen klären, Lösungsansätze suchen, Lösungen „vertraglich“ festhalten
- Opfer und Täter zusammenführen – eventuell mit Hilfe von Mediation
- Sichere Beweise (SMS, Chats, Mails ...)!
- Sperre die, die dich belästigen!
- Melde Probleme, hol dir Rat und Hilfe!
- Kenne deine Rechte (z.B. auf dein eigenes Bild)!
- Friss nichts in dich hinein!
- Mobbing nicht mit Mobbing oder Gewalt vergelten!

### **Cyber-Grooming:**

- Annäherungsversuche Erwachsener über das Internet, Aufforderung zu (pädophilen) Kontakten. Cyber-Grooming ist in Italien, Österreich und in der EU strafbar! Anzeige an die Polizei (Polizia Postale e delle Comunicazioni, 0471531410)!



### **Tipps gegen sexuellen Missbrauch im Chat**

- [https://www.baselland.ch/.../jpd/polizei/prospekte/clickit\\_kids.pdf](https://www.baselland.ch/.../jpd/polizei/prospekte/clickit_kids.pdf)

## Bei groben Mobbingfällen und bei Cyber-Grooming: Anzeige bei:

### **Bolzano Sezione Polizia Postale e delle Comunicazioni**

Via Resia 190  
39100 (BOLZANO - BZ)  
Tel.: 0471531410  
Fax: 0471531415  
Email: poltel.bz@poliziadistato.it

**Polizei und Carabinieri: 112**

## Schule – Thematisieren & Aufklären

- Recht/Unrecht
- Folgen/Auswirkungen für Opfer und Täter
- Wissen über Pädophilie, Süchte ...
- Selbstreflexion initiieren, unterstützen
- Selbstbewusstsein unterstützen
- Buddysystem: Buddys initiieren menschliches Netzwerk  
= Schutz gegen Mobbing und Sucht

## Suizidforen u. Suizidspiele im Internet bzw. in Sozialen Netzwerken

Seit einiger Zeit verunsichern angebliche Suizidforen und Suizid-Games, in denen sich Suizidwillige treffen können und in denen Anleitungen zum Selbstmord gegeben werden, Jugendliche und Erwachsene. Meistens handelt es sich um Falschmeldungen (Hoax), die trotzdem Nachahmer in der Realität finden können.

In sogenannten Choking-Games werden Würgespiele u. Ähnliches als besonderer Kick dargestellt, bei dem zwar nicht der gewollte Selbstmord das Ziel ist, es aber immer wieder zu tödlichen Unfällen kommt.

Seit 2016 „geistert“ das Blue-Whale-Game aus Russland durch das Internet und obwohl es inzwischen als Hoax entlarvt ist, hat es wohl schon mehrere Nachahmer gefunden.



Bei diesem angeblichen Spiel im russischen Sozialnetzwerk VK muss man sich bei einem Spielleiter anmelden, seine gesamten persönlichen Daten preisgeben und erhält dann Aufgaben für 50 „Spieltage“ mit dem Ziel den Spieler/die Spielerin zu erniedrigen, zu demütigen und in den Selbstmord zu treiben. Gefährdet sind vor allem selbstmordwillige Menschen, Jugendliche mit psychischen Problemen zwischen 13 und 18 Jahren, ungeliebt und in Ausnahmesituationen und/oder Teilnehmer in Suizidforen.

Die Frage ist nicht, ob es das Blue-Whale-Game oder Ähnliches gibt, sondern, warum so etwas für viele interessant ist und warum viele mit ihrem Leben nicht (mehr) zurechtkommen.



### Was tun im Anlassfall?

- Nicht überreagieren!
- Reden, Gefahren bewusst machen!
- Bei akuten Problemen: Ansprechpartner und Hilfe
- Eltern, Lehrer, Polizei, Hotlines (Caritas, Young+Direkt ...)
- Kinder und Jugendliche im Internet begleiten!

### Suizid-Hotlines und Selbsthilfegruppen können im Vorfeld helfen:

**Young+Direct für junge Leute** (Grüne Nummer 840 036 366; WhatsApp 345 0817 056; Mail: online@ young-direct.it )

**Telefonseelsorge der Caritas** rund um die Uhr (Tel: 840 000 481)

**Selbsthilfevereinigung psychisch Kranker „Lichtung/Girasole“** (Tel. 0474/53 02 66)

## Onlinesucht

### Was fasziniert am Internet?

- Zugang jederzeit, leicht verfügbar – keine Bedürfnisaufschiebung
- Fast unbegrenztes virtuelles Angebot
- Kostengünstig
- Anonymität
- Experimentieren mit Identität(en)
- Erleben von Anerkennung, Erfolg, Zugehörigkeit, Kontrolle
- Aufhebung räumlicher und zeitlicher Grenzen
- Verbotenes, Gefährdendes wird zugänglich (Porno, Gewalt, Ideologien).
- Im Gegensatz zu anderen Suchtmitteln wird der Computer in der Gesellschaft überwiegend positiv bewertet.
- Keine toxischen Risiken, aber (wie bei Drogen) Veränderung des Belohnungszentrums im Gehirn, sodass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen.

### PINTA-Studie

- 2% zwischen 14 - 24 abhängig \*)
- 10 % der User gefährdet
  - Einsame , Gedemütigte, Singles, Zocker
- Normalsurfer: 4 – 10 Stunden pro Woche
- Süchtige: 30 – 35 Stunden und mehr

\*) PINTA-Studie der Drogenbeauftragten des Bundes im  
Ministerium für Gesundheit 2011 „Prävalenz  
(Krankheitshäufigkeit) der Internetabhängigkeit“

- Onlinesucht ist eine Abhängigkeit ohne Einnahme von Substanzen (z.B. Alkohol, Drogen, Tabak...)
- Der Effekt entsteht durch körpereigene biochemische Veränderungen, die durch ein exzessives Verhalten ausgelöst werden (Serotonin, Endorphine, Dopamin - Glückshormone“).

### Ursachen

- Nicht das Internet, nicht das Spiel!
- Vorrangig: komplexe psychische und soziale Bedingungen der Betroffenen:
  - Versagen im Real-Life, Frustration, Demütigung, Mobbing, fehlende Kompensation, fehlende Geborgenheit...

- Depressive Zustände als Ursache und/oder Folge...
- Mediennutzung wird als besonders belohnend, stressreduzierend, stimmungsverbessernd empfunden.
- Frustrationen, Ängste, Unsicherheiten scheinen kompensierbar, verdrängbar.
- Alternative Stressverarbeitungsstrategien werden von den Betroffenen immer weniger genutzt bzw. erlernt (wichtige Aufgabe für Eltern, Schule, Jugendarbeit...)
- Soziale Kommunikation im Netz verspricht Lösung von Einsamkeit, Unsicherheit...  
Siehe auch:  
<http://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/kompetenzzentrum-verhaltenssucht.html/>

### **Flucht ins Netz – Chats und Spiele?**

- Gedemütigte „flüchten“ in (Gewalt-)Spiele, Chats, Sexseiten
- weitere Isolation – Außenseiter
- Online-Spielegemeinschaften (LAN, GAN) vermitteln Zusammengehörigkeitsgefühl, Gemeinschaft.
- Sich auf eine neue Welt einzulassen, die spannender als die reale Welt ist (Langeweile)
- Flucht in eine virtuelle Welt - den Alltag zu verlassen und sich in einer fantastischen Welt als Held zu erleben
- Virtueller Machtgewinn: User ist größer, mächtiger (mit seiner virtuellen Figur) als im realen Leben.
  - Anerkennung, Abbau von Frustrationen, Demütigung
  - Gegner zu besiegen
  - Virtuelle Rache?

### **Suchtmerkmale:**

Exzessive Nutzung von Internet, Computerspielen, sozialen Netzwerken (Facebook, WhatsApp...)

- Abhängige nutzen das Internet, um schlechten Gefühlszuständen zu entrinnen und nehmen negative Konsequenzen in Kauf.
- Leben in der virtuellen Welt des Internets (Surfen, Chatten, Spielen...) Gedanken auch offline im Netz, beim Spiel, beim Chat.
  - Abhängige (Einsame...) befriedigen im Netz ihre sozialen Bedürfnisse und vernachlässigen ihr soziales Leben in der Realität
  - Rückzug von Familie, Freunden, Schule, Arbeitsplatz
  - Einsamkeit ist zwar bewusst – aber sie treibt Süchtige wieder ins Netz!
- Veränderter Tag-Nacht-Rhythmus
- Vernachlässigung von schulischen und häuslichen Pflichten, geregelterm Essen und von Hygiene
- Haltungsschäden, Übergewicht, Kopfschmerzen, Augenprobleme (Überanstrengung)
- Offline-Entzugerscheinungen: Missstimmung, Reizbarkeit, Nervosität, Angst, Langeweile, Depressionen, Schlafstörungen...
- Auswirkungen auf Verhalten (Auffälligkeiten) in der Schule und auf schulische Leistungen!!

### **Aber Achtung!**

- Lange Internet- und Computerspielzeiten allein sind noch keine Anzeichen von Sucht...
  - z.B. wenn man neue Spiele und Clans entdeckt,
  - wenn soziale Kontakte, andere Interessen Hobbys weiter bestehen,
  - wenn Alternativen und Ansprechpartner vorhanden sind,
  - wenn Schulleistungen, Hygiene und Essverhalten normal sind...
- Handy/Smartphone
  - Kommunikation mit Freunden = Netzwerk, nicht Sucht
  - Handynutzung = **anders** als bei Erwachsenen!!

**Checkliste: Wie können Eltern herausfinden, ob ihr Kind Medienabhängigkeit zeigt?**

- Zeiten der Mediennutzung steigen ungewöhnlich stark
- Ungewöhnlich zunehmende Müdigkeit
- Rückzug von Familie, Freunden
- Andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt
- Schule, Arbeitsplatz: Fehlen, Probleme, Leistungsabfall
- Aggressivität, Depressivität, Apathie, Unruhe nehmen zu und treten auf, wenn das Medium nicht genutzt werden kann
- Essverhalten und Hygiene verschlechtern sich

**Broschüre „Umgang mit Medienabhängigkeit“:**

[http://suchthilfe-mv.durchstarten-jetzt.de/wm\\_files/wm\\_pdf/bestellformular.pdf](http://suchthilfe-mv.durchstarten-jetzt.de/wm_files/wm_pdf/bestellformular.pdf)

**Test Internetsucht**

<http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml>

Ist mein Kind internetsüchtig?

**...und wenn Sucht akut ist?**

- keine Schuldgefühle erzeugen, aber Entwicklung eines Problembewusstseins – Eigenverantwortung
- nicht entschuldigen bei Dritten (Schule...)
- nicht generelle Rundumversorgung
- Stärkung des eigenen Selbstwertes
- alternative Konflikt- und Stressbewältigung
- Reale Begegnungen und Beziehungen schaffen!
- Konkrete Hilfe bei Problemen, Einsamkeit, Langeweile anbieten!
- Bei schweren Sucht- und Angstzuständen fachliche Hilfe beanspruchen!

**Grundsätzliches...****Selbstwertgefühl stärken!****Selbstsichere Kinder sind stark gegen Mobbing und Medienrisiken**

- positive, gewaltarme Erziehung
- Stärken fördern, Schwächen erkennen, annehmen, bewältigen lernen ohne Strafen und Blamagen
- Misserfolge bewältigen – nicht verdrängen
- Sozialkontakte schaffen, wo sie fehlen - mindestens ein guter Freund!!
- mindestens eine Vertrauensperson (Lehrer/in)
- Eltern: Teilnehmen an der Medienwelt der Kinder!
- Kinder rechtzeitig aktiv vorbereiten – Medienkompetenz aufbauen
- Klare Vereinbarungen und Regeln
  - Radikale Verbote bringen nichts – aggressive/depressive Reaktionen durch Entzug der Kompensationsmöglichkeit
  - Internet und Handy: Zeit und Dauer - Nacht, Schule, beim Essen, internetfreie Zeiten...
- Reale Begegnungen und Beziehungen schaffen!

## Einschlägige Medien im Amt für Film und Medien, Bozen

Medien als Stellvertreter  
zum Vorbeugen und Bewältigen  
(Opfer nicht an den Pranger!)



## Literatur und Internetadressen

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at) und [www.saferinternet.it](http://www.saferinternet.it) ist *die* Universaladresse mit vielen Links (EU-Koordinationsstelle im Safer-Internet- Netzwerk)

[www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net) mit der Broschüre „Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko“

Handyratgeber für Eltern [www.handywissen.at](http://www.handywissen.at)

[www.mobbing-beenden.de](http://www.mobbing-beenden.de)

### Internet-Kinderseiten und Suchmaschinen

[www.sicher-online-gehen.de](http://www.sicher-online-gehen.de)

[www.cyberjuz.at](http://www.cyberjuz.at) virtuelles Jugendzentrum mit Chatforen, Spielen, SMS-Dienste etc.

[www.internet-ABC.at](http://www.internet-ABC.at): hilft dir, sicherer Internet-Profi zu werden

[www.klick-Tipps](http://www.klick-Tipps): empfiehlt wöchentlich neue Websites für Kinder

[www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de)

[www.helles-koepfchen.de](http://www.helles-koepfchen.de)

[www.milkmoon.de](http://www.milkmoon.de)

**Referent:** Oberschulrat Dr. Mag. Helmar Oberlechner, geb. 1950, Medienpädagoge und Mediendidaktiker; zwei erwachsene Kinder; 1973 – 1987 Lehrer an Hauptschulen, 1987 - 1999 Leiter des Medienzentrums Innsbruck; 1998 – 2012 Lehrauftrag für Medienpädagogik an der Universität Innsbruck; 1999 - 2010 Direktor der Neuen Mittelschule Dr.-Fritz-Prior in Innsbruck, seit 1985 Referent für medienpädagogische und mediendidaktische Aus- und Weiterbildung.

Kontaktadresse: A-6060 Hall in Tirol, Schumacherweg 10, Tel. (0664) 322 49 50

e-mail: [h.oberlechner@tsn.at](mailto:h.oberlechner@tsn.at)