

Bis hierhin und nicht weiter? Oder: Wie viel Internet ist okay? BPTK veröffentlicht Elternratgeber „Internet“

Die große weite Welt des Internet ist heute allgegenwärtig. Auch bei Kindern und Jugendlichen. So gut wie alle Jugendlichen besitzen ein Smartphone. Über 80 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen sind täglich im Netz unterwegs. Sie chatten mit Freunden, schauen Videoclips auf YouTube, hören Musik auf Spotify und laden Bilder auf Instagram hoch. Online zu sein ist Teil der Jugendkultur geworden. So einfach wie nie zuvor lassen sich andere kennenlernen, Informationen finden und Erfahrungen austauschen.

Viele Eltern suchen Rat

Viele Eltern beobachten allerdings 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 stellen sich ganz grundsätzliche Fragen: Wie verändert die neue Welt der Information, des Spiels und Zeitvertreibs, des Sich-Selbst-Findens, des Zusammenfindens 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 virtuelle Welten? Was kann ich tun, wenn mein Kind zu viel Zeit im Netz verbringt?

Das Internet kann zur Sucht werden

Eltern machen sich nicht ohne Grund Sorgen, denn das Internet birgt auch Gefahren. Zunehmend mehr Kinder und Jugendliche verlieren sich in der virtuellen Welt und verbringen viele Stunden täglich im Netz. Das kann gravierende Folgen haben. Sie vernachlässigen Schule und Ausbildung und verlieren den Kontakt zu ihren Freund*innen und ihrer Familie. Auch die psychische Gesundheit ist gefährdet, wenn Kinder und Jugendliche zu viel Zeit im Netz verbringen. Bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen kann das Internet sogar zur Sucht werden.

BPTK-Ratgeber als Orientierungshilfe

Um Eltern eine Orientierung zu geben, wie viel Internet für Kinder und Jugendliche normal und was schon psychisch gefährdend ist, hat die BPTK den „Elternratgeber Internet“ veröffentlicht.

Der Ratgeber informiert darüber, welche Folgen es insbesondere für die psychische Gesundheit haben kann, wenn Kinder Smartphone und Tablet zu häufig nutzen. Er

enthält praxisnahe Tipps zum Umgang mit dem Internet für verschiedene Altersstufen – vom Säugling bis zum Jugendlichen. Eltern finden außerdem Anregungen, wie das Vereinbaren von Regeln bei der Internetnutzung am besten gelingen kann, und erfahren, was sie tun können, wenn ihre Kinder sich nicht an die Vereinbarungen und Absprachen halten. Auch Fragen danach, wo und wie Eltern und Kinder professionelle Hilfe finden können, werden beantwortet. Immer wieder kommen hierbei auch Expert*innen sowie Eltern und Jugendliche zu Wort.

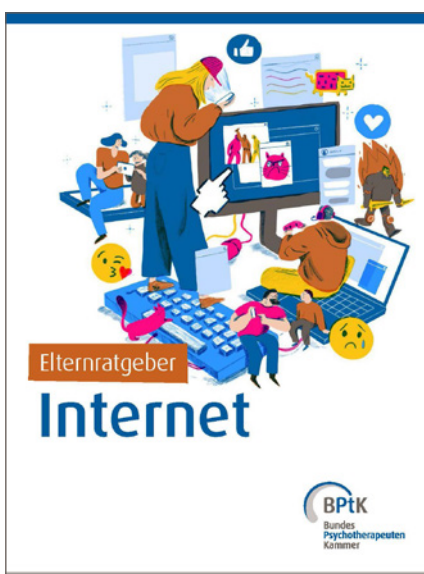
Das Smartphone

Eine der entscheidenden Fragen für Eltern ist: Ab wann darf ein Kind ein eigenes Smartphone haben? Drei Viertel der Kinder besitzen mit 10 bis 11 Jahren jedenfalls schon ein eigenes. Mit dem Smartphone haben sie einen eigenen Weg ins Internet. Dieser Zugang ist kaum mehr zu kontrollieren. Von Freunden und anderen Schülern werden Ihre Kinder lernen, wo man was im Internet findet und wie man Filter und Sperren umgeht. Deshalb müssen Eltern lernen, mit ihren Kindern über das Internet und seine Gefahren zu reden.

Gewalt, Cyber-Mobbing und Pornografie

Der Ratgeber widmet sich schwerpunktmäßig auch besonders schwierigen Themen, die Eltern bewegen. Wird mein Kind gewalttätig, wenn es Ego-Shooter-Spiele spielt? Was mache ich, wenn mein Kinder Opfer von Cyber-Mobbing wird? Wie spreche ich das Thema Pornografie im Netz an und wie schütze ich mein Kind davor?

Der „Elternratgeber Internet“ kann Anfang Oktober auf der BPTK-Homepage als PDF-Dokument heruntergeladen oder als Printversion über die BPTK-Geschäftsstelle bestellt werden (bestellungen@bptk.de).



Impressum:

Herausgeber: Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)
Klosterstraße 64 | 10179 Berlin | Tel.: 030.278 785 - 0 | Fax: 030.278 785 - 44 | info@bptk.de | www.bptk.de
Vi.S.d.P.: Dr. Dietrich Munz | Redaktion: Kay Funke-Kaiser | Satz und Layout: Proforma GmbH & Co. KG