

# Gesprächsideen



## Gesprächsideen für Eltern und Erziehungsberechtigte

Bei allen unseren Präventionsbotschaften geben wir den Eltern den Rat, sich für die Aktivitäten ihrer Kinder im Internet zu interessieren und das Gespräch mit ihren Kindern zu suchen. Gerade wenn man sich nicht gut auskennt mit den neuen Medien, ist es nicht immer einfach, ein Gespräch mit den kleineren und grösseren Experten zu führen.

Solche Gespräche sind aber nicht nur wichtig, um eine vertrauensvolle Basis mit Ihrem Kind auch beim Thema Computer und Internet zu schaffen, sondern sie sind auch wichtig, um allfällige problematische Verhaltensweisen zu erkennen. Welche Spiele spielt Ihr Kind? Was gefällt dem Kind an seinem Lieblingsspiel so besonders? Mit wem chattet es täglich? Welche Fotos hat Ihr Kind auf Netlog oder einem anderen Anbieter aufgeschaltet, und welche Daten gibt es von sich preis? Sie haben nicht nur das Recht, sondern die Pflicht zu wissen, was Ihr Kind am Computer macht.

Wir geben Ihnen im Folgenden einige Ideen, die Ihnen helfen sollen, mit Ihren Kindern über ihre Lieblingsbeschäftigungen im Internet zu reden und Ihr Kind für gewisse Gefahren im Internet zu sensibilisieren:

### 1 Allgemeine Tipps zur Datenverbreitung

Sie und Ihr Kind sollten generell ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass die Informationen im Internet einer speziellen Dynamik folgen. Es gelten vier Grundsätze:

- Das Internet vergisst nichts.
- Was einmal im Internet steht, kann sich schnell verbreiten.
- Virtuelles ist real.
- Im Internet ist man nicht immer nur «unter sich».

Damit Ihr Kind diese Dynamik besser nachvollziehen kann, können Sie mit ihm zusammen einige Übungen machen:

#### Googeln Sie Ihr Kind aus!

Geben Sie so viele Daten wie möglich (Name, Emailadresse, Handynummer, Nicknames, Angaben zur Schulklasse etc.) Ihres Kindes bei Google oder einer anderen Suchmaschine wie [www.123people.ch](http://www.123people.ch) ein und schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, in welchen Kontexten die Daten Ihres Kindes überall vorkommen. Suchen Sie auch in den Bilddatenbanken. Schauen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind die Resultate an und fragen Sie Ihr Kind:

- Wäre es dir unangenehm, wenn du alle diese Informationen in einer Kinowerbung / am Anschlagbrett der Schule / im Bravo / im 20 Minuten sehen würdest?
- Was meinst du, was deine zukünftigen oder aktuellen Lehrmeister oder Lehrer und Lehrerinnen von dir denken, wenn sie diese Informationen sehen und lesen?
- Was hält dein neuer Freund / deine neue Freundin wohl davon, Bilder von dir und deinem Ex / deiner Ex im Internet zu sehen?

Solche und ähnliche Fragen sollen Kindern und Jugendlichen bewusst machen, dass ihre Informationen womöglich verbreiteter sind, als ihnen lieb ist, und sie auch dann noch im Netz sein werden, wenn sie vielleicht nicht mehr zur jetzigen Form der Selbstdarstellung stehen können.

#### Stellen Sie die Informationen in einen neuen, peinlichen Kontext.

Texte und Bildmaterial, die im Internet frei zugänglich sind, können in der Regel problemlos kopiert, verfremdet, in einen anderen Kontext gestellt und gezielt verbreitet werden. Zeigen Sie Ihrem Kind diese Mechanismen auf. Wenn Sie sich dies technisch nicht zutrauen und auch keine Hilfe in der Nähe ist, machen Sie mit Ihrem Kind eine Collage: Nehmen Sie ein Foto Ihres Kindes und kleben Sie das Bild auf die Frontseite einer Tageszeitung in einen neuen Kontext. Je peinlicher der Kontext, desto besser! Ihrem Kind sollte so klarer werden, dass die Informationen verfremdet werden können, dass man die Kontrolle im Internet über das eigene Bild- und Textmaterial verliert. Es gibt Menschen, vor allem andere Jugendliche, die – vielleicht anfänglich aus Spass, aber durchaus auch in gemeiner Absicht – solche Peinlichkeiten herstellen. Und sind die Freunde von heute auch noch die Freunde von morgen?

## 2 Wirklichkeit ist, was wirkt.

Vor allem bei Kindern unter 16 Jahren sollten Sie wissen, welche Profile Ihr Kind von sich in den Internet-Communities präsentiert und wer darauf Zugriff hat. Nehmen Sie sich die Zeit und schauen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind das Profil an und nehmen Sie dieses zum Anlass, um über die Wirkungen der Darstellungen zu sprechen. Versuchen Sie, nicht belehrend und verbietend aufzutreten, sondern nehmen Sie eine offene und interessierte Haltung an.

Es ist für die Elterngeneration nicht immer einfach nachzuvollziehen, dass die Selbstdarstellungen der Jugendlichen heutzutage anderen Mustern folgen als noch vor 30 oder 40 Jahren. Denken Sie aber auch daran, welche Vorbilder die Erwachsenenwelt den Jungen bietet – in der Gratiszeitung, im Kino, im TV oder von den Plakatwänden: freizügige, sexy Models überall, schräge Typen auf Schockwirkung, kultivierte Schadenfreude in Pannenshows, Tabubrüche, wo immer möglich usw. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über diese Kunstwelten. Eine betrunkene Britney Spears im Bravo abgebildet zu sehen, ist das eine, einen Film Ihres betrunkenen Sohnes auf Youtube zu finden, das andere.

Kinder und Jugendliche müssen realisieren, dass die Kunstwelten, die sie von sich selbst produzieren, durchaus eine Realität haben. Britney Spears lebt von den Skandalen, die sie produziert, Ihr Kind verliert vielleicht eine Lehrstelle durch ein skandalöses Bild von sich im Internet, das dem Arbeitgeber in die Hände fällt oder ihm gar zugespielt worden ist.

Vor allem jüngeren Mädchen ist zudem oft gar nicht bewusst, welche Wirkungen sexy Darstellungen eigentlich haben. Sie eifern Ihren Teenie-Idolen nach, haben aber noch keine Ahnung von der Bedeutung freizügiger Zeichen, die sie aussenden. In solchen Fällen bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als zu freizügige Darstellungen zu verbieten und den jüngeren Kindern andere Vorschläge anzubieten. So können auch witzige und originelle Darstellungen gewählt werden, mit denen die Kinder die gewünschte Aufmerksamkeit erreichen, ohne erotisch zu wirken.

## 3 Wenn die virtuelle Welt die wichtigste Realität wird.

Für einige Kinder und Jugendliche ist das Internet so faszinierend, dass der Umgang mit Freunden und Freundinnen aus der realen Welt und die sonstigen Hobbys und Interessen an Bedeutung verlieren. Sie sind als Eltern verantwortlich dafür, dass der Umgang mit dem Internet nicht Überhand gewinnt und körperliche und soziale Aktivitäten noch gebührend gepflegt werden.

Grenzen setzen ist unerlässlich. Folgende Tipps können Ihnen helfen, Struktur in den Alltag zu bringen:

**Internet-Gutscheine:** Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind zusammen die geltenden Regeln der Internetnutzung. Die Zeit, die Sie Ihrem Kind für Internetaktivitäten zugestehen, können in Form von Zeit-Gutscheinen abgegeben werden. Darf Ihr Kind beispielsweise eine Stunde pro Tag in einer Community chatten, so geben Sie ihm vier Viertelstundengutscheine, die es bei Bedarf bei Ihnen abgeben kann. Sind die Gutscheine aufgebraucht, wird der Computer abgestellt.

**Virtuelle und reale Welten ins Gleichgewicht bringen:** Schauen Sie, dass Ihr Kind neben den Aktivitäten im Internet auch draussen mit anderen spielt, Hobbys ausübt und reale Sozialkontakte pflegt. Möchte Ihr Kind mehr Zeit im Internet verbringen, können Sie dies auch an Bedingungen knüpfen: Ein neuer Tanzkurs, ein Sportlager besuchen oder ein Buch lesen als Voraussetzung, dass ein neues Spiel ausprobiert werden kann oder 10 Minuten länger gechattet werden darf pro Tag.

### Virtuelle Freunde / echte Freunde?

In den Communities und Chatrooms geht es den Kindern und Jugendlichen oft darum, möglichst viele sogenannte Freunde zu haben. Nicht selten begegnet man Profilen, auf denen etwa zu lesen ist, dass eine Person mit Nickname «leila\_mondschein» 437 Freunde hat oder «Skaterboy007» Kontakte zu 398 anderen Profilen pflegt. Je mehr Freunde auf den Listen, desto wichtiger, begehrter, berühmter ist man. Lange Freundeslisten sind ein Statussymbol geworden unter den Jugendlichen. Gehen die Kinder und Jugendlichen aber zu unkritisch vor bei der Akzeptanz von neuen Freunden, können sich auch Pädosexuelle in die Kontaktlisten einschleichen, und Mobbing-Angriffe werden einfacher. Zudem sind die Informationen, auch wenn man sie nur den Freunden zugänglich macht, so gut wie öffentlich. So viele Freunde kann man gar nicht mehr wirklich kennen. Reden Sie mit Ihrem Kind über seine Web-Kontakte und sprechen Sie dabei auch generell über Freundschaften.

Was heisst für Ihr Kind «eine Freundschaft pflegen»? Was ist der Unterschied zwischen Freunden an der Schule und solchen, die man nur über Internet kennt? Wie sicher kann man sein, dass die Dinge, die man über die Freunde aus dem Internet weiss, auch stimmen? Mit welchen Sorgen und Problemen wendet man sich an welche Freunde? Machen Sie doch selbst ein Profil von sich in der Community, in der sich Ihr Kind befindet und schaffen Sie ein Profil, das Ihr Kind ansprechen könnte. Wenn es dann merkt, dass die eigene Mutter / der eigene Vater dahintersteckt, wird es vielleicht in Zukunft ein bisschen kritischer sein gegenüber neuen Kontakten.

#### 4 Spielt Ihr Kind vor allem Games am Computer?

Lassen Sie sich von Ihrem Kind die Spiele zeigen, die es über Internet oder mit einer DVD spielt. Schauen Sie sich die Spiele an und versichern Sie sich, ob die Altersangaben dem Alter des Kindes entsprechen. Unter [www.pegi.ch](http://www.pegi.ch) finden Sie Erklärungen zur Bedeutung der Symbole auf den DVD-Hüllen der Spiele und Angaben zu den Altersempfehlungen.

Zeigen Sie Interesse. Ihr Kind soll Ihnen erklären, wie das Spiel funktioniert, und schlagen Sie vor, auch mitzuspielen. Spielt das Kind mit virtuellen Freunden resp. Spielpartnern über Internet ein Onlinespiel? Fragen Sie Ihr Kind, welche Figuren (so genannte Avatare) die anderen Spieler darstellen und was es über die Spielpartner und -partnerinnen weiss. Reden Sie über die Spielfigur Ihres Kindes: Warum hat es seine Figur so gestaltet und ausgerüstet? Was gefällt ihm an seinem Lieblingsspiel besonders?

Wenn Sie von Ihrem Kind erfahren haben, was ihm an den Spielen so gefällt, finden Sie vielleicht auch Aktivitäten in der realen Welt, die diesen Bedürfnissen entgegenkommen. Warum nicht ein Judo- oder Karatekurs, wenn sich Ihr Kind für Kampfsportarten interessiert? Oder einmal ein Fantasybuch lesen und nicht nur Fantasyfiguren in den Games spielen?

#### 5 Hilfreiche Angebote für Ihr Kind

Es gibt viele Angebote für Kinder im Netz, seien dies Spiel- oder Chatanbieter, neue Communities oder auch Informationsseiten für Kinder. Wir haben für Sie im Folgenden einige aus unserer Sicht hilfreiche und spannende Seiten ausgewählt, auf die Sie Ihre Kinder aufmerksam machen können.

Die Angebote richten sich eher an jüngere Kinder.

#### Kommunikations-Angebote für Kinder

[www.mail4kidz.de](http://www.mail4kidz.de)  
<http://drspirando.ch>  
[www.fit4chat.ch](http://www.fit4chat.ch)  
[www.kinderchat.ch](http://www.kinderchat.ch)

#### Spiel-, Such- und Informationsseiten für Kinder

[www.fragfinn.ch](http://www.fragfinn.ch)  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)  
[www.kinderonline.ch](http://www.kinderonline.ch)  
[www.handystar.ch](http://www.handystar.ch)  
[wireltern.eu/index.php?q=node/956](http://wireltern.eu/index.php?q=node/956)  
[www.lilibiggs.ch](http://www.lilibiggs.ch)  
[www.kinso.ch/pages/brieffreunde.php](http://www.kinso.ch/pages/brieffreunde.php)  
[www.spick.ch](http://www.spick.ch)  
[ch.junior.de](http://ch.junior.de)  
[www.kidscat.ch/onlinespiele.htm](http://www.kidscat.ch/onlinespiele.htm)

#### Informationsseiten für Kinder

[www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)  
[www.educa.ch/DYN/161470.asp](http://www.educa.ch/DYN/161470.asp)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.jojo.ch](http://www.jojo.ch)  
[www.infoklick.ch](http://www.infoklick.ch)  
[www.schoolnet.ch](http://www.schoolnet.ch)  
[www.zebis.ch](http://www.zebis.ch)

#### Interessante Seiten für Sie!

**[www.pegi.info/de](http://www.pegi.info/de)**: Das europaweite System PEGI (Pan-European Game Information) zur Vergabe von Altersempfehlungen wurde eingeführt, um Eltern in Europa beim Kauf von Computerspielen wichtige Informationen zur Hand zu geben.

**[www.stopp-kinderpornografie.ch](http://www.stopp-kinderpornografie.ch)**: Nationale Kampagne gegen Pädokriminalität der Schweizerischen Kriminalprävention mit vielen nützlichen Informationen und Materialien.

**[www.schau-hin.ch](http://www.schau-hin.ch)**: Das Schweizer Bündnis gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen hat zum Ziel, die Kinder in der Schweiz vor sexueller Gewalt und Ausbeutung zu schützen. Die Seite bietet Beratung und viele nützliche Informationen.

**[www.salfeld.de](http://www.salfeld.de)**: Auf dieser Seite finden Sie geprüfte Kindersicherungen und weitere Informationen im Bereich PC-Sicherheit.

**[familienseiten.liliput.ch/4Family-Schweizer-Website-fuer-Eltern-38.html](http://familienseiten.liliput.ch/4Family-Schweizer-Website-fuer-Eltern-38.html)**: Die Schweizer Familien Website für Eltern mit Forum. Bei 4Family werden Fragen zu Partnerschaft, Familie und Erziehung beantwortet.

**[www.familienplattform.ch](http://www.familienplattform.ch)**: Die Seite von Schweizerischem Arbeitgeberverband, Pro Familia und Pro Juventute will mit der Familienpolitischen Plattform in Fragenkreis Vereinbarkeit von Familie und Beruf Informationen und Hilfe anbieten.

**[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch)**: Viele Unterstützungsangebote für Eltern in der Medienerziehung.

**[www.kindeswohl.ch](http://www.kindeswohl.ch)**: Informative Webseiten als Online-Treffpunkt, der Frauen und Männern eine neutrale Plattform bietet für den Informations- und Gedankenaustausch unter Menschen mit Erziehungsfragen.

Für  
Eltern

# Internetsucht



## Suchtgefahr auch bei Aktivitäten im Internet

Der tägliche Gebrauch des Internets und des Computers gehört für die heutige Jugend zum Alltag. Praktisch alle Jugendlichen nutzen das Internet mehrmals pro Woche für Spiele, für kommunikative Aktivitäten wie Chatten oder für Soziale Netzwerke wie Netlog oder Facebook und andere Communities.

Das Internet eröffnet für Kinder und Jugendliche eine faszinierende Welt, in der sie sich Wissen aneignen können, mit anderen plaudern, sich selbst darstellen oder einfach nur spielen. Die Faszination des Internet kann aber auch zu einem problematischen Umgang führen, im Extremfall gar zu einer sogenannten Internetsucht.

## 1 Vorbeugen

### Schauen Sie hin: Ist mein Kind gefährdet, internetsüchtig zu werden?

Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind viel Zeit im Internet verbringt? Wissen Sie nicht, was heutzutage noch normal ist und ob Ihr Kind bereits gefährdet ist, süchtig nach Chatten oder Spielen zu sein oder zu werden? Stellen Sie sich – am besten zusammen mit Ihrem Kind – folgende Fragen:

- Verbringt Ihr Kind immer mehr Zeit im Internet?
- Reagiert es unwirsch, frustriert oder wütend, wenn es nicht am Computer spielen, chatten oder in die Communities darf?
- Sind Ihrem Kind die Aktivitäten im Internet wichtiger als die Aktivitäten im realen Leben?
- Vernachlässigt es seine Freunde und Freundinnen aus der realen Welt und spricht nur noch von seinen virtuellen Freunden und Freundinnen?
- Verlieren die Hobbys und Aktivitäten in der realen Welt immer mehr an Bedeutung?
- Nehmen die Leistungen in der Schule oder in der Lehre ab?

Wenn Sie nur eine der oben gestellten Fragen mit «ja» beantworten müssen, ist es Zeit, zu reagieren. Kinder und Jugendliche, die mehr und mehr Zeit im Internet und immer weniger Zeit in der realen Welt mit Freunden verbringen, haben oft Schwierigkeiten in der realen Welt. Den Problemen im Alltag wird über virtuelle Aktivitäten aus dem Weg gegangen. Einsamkeitsgefühle oder sonstige Probleme im Alltag werden durch Computeraktivitäten verdrängt. Ein Teufelskreis beginnt, denn die Probleme werden nicht gelöst. Helfen Sie Ihrem Kind, einen Ausweg zu finden.

### Interessieren Sie sich für die Aktivitäten Ihres Kindes.

Ihr Kind wird in aller Regel besser Bescheid wissen als Sie im Umgang mit den neuen Medien. Nehmen Sie dies als Chance und zeigen Sie Interesse. Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, welche Spiele es spielt oder in welchen Communities es Profile von sich hat und warum es diese toll findet. Ihr Kind soll Ihnen zeigen, welches Profil es beispielsweise auf Netlog aufgeschaltet hat, und mit wem es chattet.

### Setzen Sie Grenzen.

Speziell Kinder und Jugendliche können sich selbst nicht so gut disziplinieren. Sie müssen Ihrem Kind helfen, mit den virtuellen Aktivitäten sinnvoll umzugehen. Grenzen setzen ist unumgänglich. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, wofür, wann und wie lange es den Computer nutzen darf, und sorgen Sie dafür, dass die Regeln eingehalten werden. Die Nutzungszeiten sind altersabhängig und müssen in den Kontext realer Freizeitaktivitäten gesetzt werden.

### Beaufsichtigen Sie Ihr Kind.

Vertrauen zwischen Eltern und Kindern ist die Basis einer guten Beziehung. Es gehört jedoch zur Jugend, Grenzen zu suchen und auch überschreiten zu wollen. Es ist Ihre Erziehungsaufgabe, Ihr Kind soweit zu beaufsichtigen, dass es nicht gefährdet wird. Wie im realen Leben auch.

Für den Umgang mit dem Internet heisst das, zu wissen, was Ihr Kind genau macht. Spielt es altersgerechte Spiele? Wissen Sie, mit wem es täglich chattet? Hält es die vereinbarten Zeiten ein?

Grundsätzlich gilt, dass ein Computer nicht ins Kinderzimmer gehört und die Altersangaben bei den Computerspielen ernstgenommen werden müssen.

### Bieten Sie Ihrem Kind Hilfe an.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Aktivitäten im Internet für Ihr Kind eine Flucht vor Alltagsproblemen darstellen, müssen Sie Hilfe anbieten. Gibt es Probleme in der Schule? Ist eine erste Beziehung in die Brüche gegangen, fühlt es sich überfordert von alltäglichen Aufgaben? Machen Sie Ihrem Kind klar, dass die Flucht in die virtuelle Welt keine Lösung ist, dass sich Probleme dadurch nicht lösen lassen.

## 2 Was tun, wenn sich bereits ein problematischer Umgang mit dem Internet abzeichnet?

Befürchten Sie, dass Ihr Kind bereits internetsüchtig ist oder erreichen Sie Ihr Kind nicht mehr, dann nehmen Sie unbedingt eine professionelle Beratung in Anspruch! Verschiedene Institutionen können Ihnen und Ihrem Kind helfen, aus den schädlichen Aktivitäten herauszufinden. Sie finden am Ende des Dokuments hilfreiche Adressen von Beratungsstellen.

## 3 Schauen Sie auch bei anderen Kindern nicht weg!

Es kommt immer wieder vor, dass Freunde und Freundinnen eines Kindes kaum beaufsichtigt sind bei ihren Internetaktivitäten und vielleicht auch deshalb gerne von Kindern besucht werden, die keinen uneingeschränkten Zugang zum Internet haben. Viele Eltern geraten dadurch in einen Konflikt, da sie die Kontakte zwischen den Freunden und Freundinnen zwar begrüssen würden, aber befürchten, dass sie ihr Kind in anderen Haushalten nicht mehr beaufsichtigen können. Scheuen Sie das Gespräch in solchen Konstellationen mit anderen Eltern nicht. Suchen Sie den Kontakt und versuchen Sie, auch anderen Eltern zu erklären, weshalb ein unkontrollierter Zugang zum Internet problematisch sein kann. Wenn Ihre Bemühungen nicht fruchten sollten, beschränken Sie die Kontakte Ihres Kindes mit seinen Freundinnen und Freunden auf Bereiche, die sie unter Kontrolle haben.

## 4 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Ausführlicherer Test: «Ist mein Kind internetsüchtig?» unter [www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.html](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.html)
- Online-Beratungsstelle aus Deutschland, die auch anonyme Beratungen anbietet: [www.onlinesucht.com](http://www.onlinesucht.com)
- Umfassende Informationen aus Deutschland zur Computerspielsucht: [www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computerspiele.html](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computerspiele/computerspiele.html)
- Das Selbsthilfezentrum Offene Tür Zürich bietet Gesprächsgruppen für Betroffene und Angehörige sowie Beratungen und Therapien rund um die Online-Problematik an, siehe: [www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)
- Viele Suchtpräventionsstellen bieten auch im Bereich Internetsucht Hilfe an. Finden Sie hier die entsprechenden Organisationen in ihrem Kanton: [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch)
- Wenden Sie sich auch an die Schulsozialdienste, die Sie weitervermitteln können. Unter [www.schulsozialdienst.ch](http://www.schulsozialdienst.ch) finden Sie weiterführende Informationen und Adressen.

Für  
Mädchen  
und  
Jungs

# Internetsucht

## Von der Faszination zur Sucht?

Gamen, Chatten, Profile in Netlog erstellen und vieles andere – das Internet ist nützlich, es macht Spass und eröffnet dir viele neue Möglichkeiten. Aber auch hier gilt: Zu viel ist ungesund, und bitte Nebenwirkungen beachten!

Hast du dir auch schon Gedanken darüber gemacht, wieviel Zeit du im Internet verbringst und wieviel Zeit dabei für anderes verloren geht? Hast du dich schon dabei ertappt, wie du als erstes zu Hause den Computer anstellst und die neuen Kontakte im Chat anschaust? Hast du schon Einladungen von Freunden ausgeschlagen, weil du lieber ein Game zuende gespielt oder mit den Community-Freunden gechattet hast?

Es gibt junge und auch ältere Menschen, die sich regelrecht verlieren können im Internet. Die anfängliche Faszination wird zur Sucht, die vergleichbar ist mit der Sucht nach einer Droge. Man kann nicht mehr ohne sein und vernachlässigt die Welt drumherum. Das führt über kurz oder lang zu Problemen: Man vereinsamt, die Schule oder die Lehre wird immer mehr zum Problem, die Gesundheit und die sozialen Kontakte leiden darunter.

Lass' es nicht so weit kommen! Im Folgenden geben wir dir einige Ratschläge, die dir helfen, einen problematischen Umgang frühzeitig zu erkennen, und wir zeigen dir, wo du bei Bedarf Hilfe findest.



## 1 Vorbeugen

Die Angebote über Internet können einige Menschen regelrecht süchtig und abhängig machen. Diese Abhängigkeiten sind vergleichbar mit Drogenabhängigkeiten: Es muss immer mehr sein, und mit der Zeit schadet man sich selbst und seiner Umwelt auf ernsthafte Weise. Eine Internetsucht entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen, sondern setzt schleichend ein. Stelle dir die folgenden Fragen und reagiere, bevor es wirklich ein Problem wird.

## Bin ich gefährdet, internetsüchtig zu werden?

- Verbringst du immer mehr Zeit im Internet?
- Wirst du wütend, bist du frustriert, oder wirst du aggressiv, wenn du nicht an den Computer kannst?
- Merkst du, dass deine Gedanken immer mehr von einem Spiel, von Chatkontakten oder deiner Community besetzt sind?
- Hast du immer weniger Freunde in der realen Welt, dafür aber immer mehr virtuelle Freunde und Freundinnen im Internet?
- Hast du schon Hobbies oder Interessen aus dem realen Leben aufgegeben, um mehr Zeit im Internet verbringen zu können?
- Hast du immer mehr Mühe in der Schule oder in der Lehre und findest Ablenkung von diesen Problemen über deine Aktivitäten im Netz?

Wenn du nur schon eine der oben gestellten Fragen mit «ja» beantwortet hast (und Ehrlichkeit ist in deinem Interesse!), dann ist es bereits Zeit, etwas dagegen zu tun.

## 2 Was kann ich tun, wenn ich befürchte, bereits gefährdet zu sein?

Den ersten Schritt hast du bereits getan! Du warst ehrlich zu dir und hast erkannt, dass dein Umgang mit dem Internet zumindest problematisch ist. Zudem hast du dich informiert und suchst nach Lösungen.

Der zweite Schritt besteht nun darin, dass dir jemand hilft, deine Aktivitäten am Computer wieder in den Griff zu bekommen. Am besten ist, wenn dir nahestehende Personen helfen, deinen Tag neu zu gestalten. Zeit für Gamen oder Chatten oder Communities soll dabei nicht alles andere überschatten, auch andere Aktivitäten müssen wieder Raum bekommen. Du kannst auch Beratungsstellen aufsuchen, die dir helfen können. Am Ende des Dokuments findest du Adressen von Beratungsstellen und weiterführende Informationen.

## 3 Kann ich auch etwas für gefährdete Freunde und Freundinnen tun?

Vielleicht bemerkst du, dass einer Freundin oder einem Freund von dir der Umgang mit dem Internet allzu wichtig wird. Er oder sie zieht sich immer mehr zurück, vernachlässigt seine Freundschaften wegen des Internets, und die Interessen beziehen sich immer mehr nur noch auf die Aktivitäten am Computer. Schau nicht weg! Sprich deinen Freund / deine Freundin darauf an, mache sie oder ihn auf Hilfsangebote aufmerksam und versuche Hilfe bei Erwachsenen zu finden, wenn deine Bemühungen nichts nützen. Wie oben erwähnt, können Internetaktivitäten regelrecht süchtig machen, und du würdest ja auch reagieren, wenn ein Freund oder eine Freundin von dir Drogen nimmt und die Kontrolle verliert.

## 4 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Hier findest du einen ausführlichen Test, der dir zeigt, ob du gefährdet bist:  
[www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml](http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml)
- Hier findest du umfassende Informationen aus Deutschland zur Computerspielsucht:  
[www.klicksafe.de/themen/spielen/computer-spiele/computerspiele.html](http://www.klicksafe.de/themen/spielen/computer-spiele/computerspiele.html)
- Eine Online-Beratungsstelle aus Deutschland, die auch anonyme Beratungen anbietet, findest du unter folgendem Link: [www.onlinesucht.com](http://www.onlinesucht.com)
- Das Beratungstelefon und die Beratungswebseite (SMS- und Chatberatungen) für Kinder und Jugendliche der pro juventute bieten dir auch im Bereich Internetsucht Beratungen an, siehe [www.147.ch](http://www.147.ch)
- Unter [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) kannst du dich auch im Bereich Internetsucht beraten lassen.

Für  
Eltern

# Sexuelle Übergriffe über Internet

## Wo und wie geschehen sexuelle Übergriffe über Internet?

Die sogenannte Sozialen Netzwerke oder Communities wie Netlog, Myspace oder Meinbild sind bei den Jugendlichen sehr beliebt und lösen die Chatangebote mehr und mehr ab. Diese Plattformen bieten neben Chatmöglichkeiten eine breite Palette an Angeboten, mittels derer sich junge Menschen vernetzen und selber darstellen können. Jugendliche chatten und flirten miteinander, zeigen sich in ihren Profilen mit Fotos und Filmen, bilden Interessengruppen und suchen nach neuen Freunden und Freundinnen. Diese neuen Freizeitbeschäftigungen bergen aber auch Gefahren, auf die wir die Kinder und Jugendlichen aufmerksam machen müssen. Wir müssen ihnen vor allem zeigen, wie sie diese Gefahren meiden und sich dagegen wehren können.

Eine Gefahr stellen Menschen dar, die sich in krimineller sexueller Absicht auf die Suche nach Kindern und Jugendlichen in diesen Netzwerken machen, um diese sexuell auszubeuten. Da man im Internet kaum je genau weiss, mit wem man es zu tun hat, sollten Jugendliche bei neuen Bekanntschaften über Internet vorsichtig sein und sich gewisse Vorsichtsmassnahmen aneignen, die wir Ihnen im Folgenden mitgeben möchten.

## 1 Vorbeugen

### Informieren Sie sich über die Aktivitäten Ihres Kindes im Internet.

Informieren Sie sich über die Communities, welche Ihr Kind nutzt: Erstellen Sie selber ein Profil, erkunden Sie die technischen Möglichkeiten zur Verbesserung der Privatsphäre. Unter den Menüpunkten «Extras» oder «Einstellungen» finden Sie in der Regel technische Möglichkeiten, wie die Einsehbarkeit in die eigenen Daten geschützt werden kann. Nehmen Sie mit den Betreibern Kontakt auf, wenn Sie Fragen haben bezüglich der Einstellungen der Privatsphäre. Das eigene Nutzerprofil sollte nur persönlich bekannten Freunden zugänglich gemacht werden.

Lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, wie man in den Communities kommuniziert und mit wem es Kontakte pflegt. Bauen Sie ein vertrauensvolles Verhältnis zu Ihrem Kind auf, so dass es Ihnen auch über unangenehme Vorfälle berichtet.

### Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über das Profil, das es erstellt hat.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über sein Profil in der Community. Diskutieren Sie über ungeeignete Einträge (Name, Adresse, Telefon, Alter, peinliche oder offenherzige Fotos und Videos) und darüber, dass solche Einträge von unbefugten Dritten missbraucht werden können. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass manche Menschen Ihre wahre Identität hinter falschen Angaben verstecken. Hinter einem vorgetäuschten Profil kann jemand ganz anderes stecken.

### Vorsicht beim Wunsch nach einem Treffen mit einer Internetbekanntschaft!

Verbieten Sie Ihrem Kind unter 16 Jahren, sich ohne Ihre Begleitung mit nicht persönlich bekannten Kontakten aus dem Internet zu treffen. Mit Jugendlichen über 16 Jahren sollten Sie die Gefahren, die von einer Internetbekanntschaft ausgehen, diskutieren und Ihrem Kind klare Regeln mit auf dem Weg geben. Die Regeln und Verhaltensanweisungen für Treffen mit Internetbekanntschaften finden Sie am Schluss dieses Dokuments.

### Lassen Sie sich beraten.

Nehmen Sie mit den Betreibern der Community Kontakt auf, wenn Sie konkrete Fragen haben oder Missbräuche (sexuelle Belästigung, Mobbing, ungeeignete Inhalte) melden möchten.

Nutzen Sie die Angebote der «Offenen Jugendarbeit» (siehe unten, weiterführende Information), die für Eltern und für Jugendliche teilweise auch Kurse zur Nutzung von «Social Networks» anbieten.





## 2 Handeln Sie, wenn Ihr Kind Opfer eines sexuellen Übergriffs geworden ist.

Wenn Ihr Kind einen sexuellen Übergriff erlebt hat, nehmen Sie unverzüglich mit der Opferberatungsstelle in Ihrem Kanton Kontakt auf (die Adressen finden Sie am Schluss des Dokuments) und erstatten Sie Anzeige bei der Polizei.

## 3 Bieten Sie auch anderen Ihre Hilfe an.

Wenn Ihr Kind oder auch Sie selbst von Übergriffen auf andere Kinder und Jugendliche erfahren, bieten Sie Ihre Unterstützung an. Zeigen Sie ihnen, wo sie sich informieren können, wo sie Hilfe finden und wie sie sich in Zukunft besser schützen können.

## 4 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Weiterführende Informationen zu sexuellen Übergriffen an Kindern und Jugendlichen finden Sie unter folgenden Links:  
[www.stopp-kinderpornografie.ch](http://www.stopp-kinderpornografie.ch)  
[www.schau-hin.ch](http://www.schau-hin.ch)  
[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)
- Der Dachverband «Offene Jugendarbeit» der Schweiz, siehe [www.doj.ch](http://www.doj.ch), bietet alle Adressen der Netzwerke in den Kantonen an.
- Die Adressen aller anerkannten Opferhilfeorganisationen finden Sie unter: [www.sodk.ch/fileadmin/user\\_upload/Fachbereiche/Opferhilfe/Adr\\_OHberatungsstellen\\_2008.pdf](http://www.sodk.ch/fileadmin/user_upload/Fachbereiche/Opferhilfe/Adr_OHberatungsstellen_2008.pdf)

## Tipps an Ihre jugendlichen Kinder für ein Treffen mit einer Internetbekanntschaft

Kinder und Jugendliche wollen in den sozialen Netzwerken und in den Chats auch neue Menschen kennenlernen und diese unter Umständen auch im realen Leben treffen. Diese Treffen bergen immer ein Risiko, da nie sicher ist, wer sich wirklich hinter einer Internetbekanntschaft verbirgt. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen als Erziehungsberechtigten, Ihren Kindern unter 16 Jahren ein Treffen mit einer Person, die nur aus dem Internet bekannt ist, zu verbieten. Pubertierende Jugendliche hinterfragen aber Regeln der Erwachsenen, wollen sich bewusst vom Elternhaus absetzen und versuchen auch mal Grenzen zu überschreiten und Verbotenes auszuprobieren. Solches Risikoverhalten und ein gewisser Ungehorsam gehört zu dieser Altersphase. Sie als Eltern dürfen und müssen aber dennoch Grenzen setzen, auf Gefahren hinweisen und eine gewisse Kontrolle ausüben. Deshalb ist es bei pubertierenden Jugendlichen oft sinnvoller, mit geeigneten Tipps und Verhaltensanweisungen das Risiko so gering wie möglich zu halten, als ein Verbot auszusprechen. Im Folgenden finden Sie Tipps, die Sie Ihren Jugendlichen mitgeben sollten, falls diese eine Internetbekanntschaft im realen Leben treffen wollen:

- Gehe zu einem Treffen nur dann hin und bleibe nur dann dort, wenn du ein 100% gutes Gefühl hast. Wenn dir etwas komisch vorkommt, gehe nicht hin bzw. brich das Treffen ab.
- Triff dich mit deinem Chatpartner nur an einem öffentlichen Ort.
- Es gibt Menschen, die dir eine Droge ins Getränk schütten, die dich wehr- und erinnerungslos werden lässt. Lass dein Getränk nicht aus den Augen. Trinke aus, bevor du auf die Toilette gehst.
- Lass dir vor dem Date die Telefonnummer deines Chatpartners geben und überprüfe sie. Wenn du ihn nicht erreichst, gehe besser nicht zu dem Treffen. Falls du SMS oder MMS von ihm erhältst, behalte sie auf deinem Handy. Lass dir ausserdem seinen Namen und seine Adresse geben. Wenn er das nicht will oder eine Ausrede vorbringt, sag das Treffen ab.
- Teile alle Informationen über den Chatpartner und das Treffen einer Person mit, der du vertrauen kannst. Sag dieser Vertrauensperson auch, wann du wieder zu Hause bist oder sie anrufst. Am besten, du rufst sie eine Stunde nach dem Treffen an. Wenn du dich nicht wie abgemacht meldest, ruft deine Vertrauensperson die Polizei an und gibt ihnen alle Informationen.
- Sag deinem Chatpartner, dass du einer anderen zur Sicherheit Person seine Daten weitergegeben hast.

# Sexuelle Übergriffe über Internet

## Communities sind eine tolle Sache, wenn man gewisse Regeln beachtet.

Netlog, Myspace und andere soziale Netzwerke oder Communities sind eine tolle Sache. Du kannst dich auf verschiedenste Arten darstellen und mit Freunden und Freundinnen plaudern und auch neue Freunde kennenlernen. Es gibt aber auch Menschen in diesen Communities, die den Kontakt zu Kindern und Jugendlichen suchen, um sie sexuell zu missbrauchen. Man weiss im Internet nie genau, mit wem man es tatsächlich zu tun hat, also Vorsicht! Wir geben dir im Folgenden einige Tipps, wie du dich vor solchen Menschen schützen kannst, damit deine Zeit im Internet wirklich nur Spass macht!



## 1 Vorbeugen

### Schütze deine Privatsphäre.

Schütze deine Privatsphäre so weit wie möglich. Setze die Sicherheitsfunktionen auf die höchste Stufe. Deine Angaben sowie dein Status sollen nur für Leute, die du im Adressbuch hast, sichtbar sein. Unter den Menüpunkten «Einstellungen» oder «Extras» kannst du diese Einstellungen vornehmen. Schau auch unter «Weiterführende Informationen» am Schluss dieses Textes, dort findest du weitere Tipps zur Einstellung der Privatsphäre bei verschiedenen Anbietern. Wenn du bei deiner Community unsicher bist, wende dich an den Betreiber und frage nach, wie man die Privatsphäre einstellen kann. Das öffentliche Profil soll so anonym wie möglich sein. Gib nie deinen vollen Namen, die genauen Angaben zu Alter, Wohnort, Schule, Vereinen usw. an. Die Passwörter zu MSN, Chatrooms, Partyguide, Netlog usw. sind immer geheim und dürfen auch nicht der besten Freundin/dem besten Freund verraten werden. Denn Freundschaften können zerbrechen, und ehemalige Freunde könnten unter deiner Internet-Identität auch Dritte belästigen.

## Vorsicht bei Kontaktaufnahmen von Unbekannten!

Kommuniziere nur mit Leuten, die du kennst und magst. Unterdrücke unerwünscht zugesandte Nachrichten. Lasse keine unaufgeforderten Kontakte zu bzw. lehne Kontaktforderungen unbekannter Teilnehmer ab. Schau unter den «Einstellungen» bei deinem Anbieter nach und schalte Dateien-Übermittlung sowie Cam- und Voice-Übertragung aus bzw. lehne sie bei Unbekannten ab. Wenn du eine Webcam hast, wähle die Einstellung, dass sie für andere nicht sichtbar ist.

Schalte die Funktion «Uhrzeiten anzeigen, zu denen Nachrichten gesendet werden» und «Automatisch den Verlauf meiner Unterhaltungen (Logfiles) archivieren» ein, wenn du diese Einstellungen bei deinem Anbieter vornehmen kannst. Wenn nicht, wähle ein Angebot, das solche Einstellungen zulässt. So ist bei Belästigungen gleich alles dokumentiert. Setze unangenehme Chatpartner auf die Liste blockierter Kontakte.



## Treffen mit Internetbekanntschaften?

Wenn eine Internetbekanntschaft sich mit dir treffen will, ist das immer riskant. Du weisst nie genau, mit wem du über Internet Kontakt hast. Es ist deshalb sehr wichtig, dass du dich gut vorbereitest auf ein solches Treffen. Wir geben dir am Ende dieses Papiers einige Ratschläge, die du unbedingt beherzigen solltest!

## Zeige dein Profil einer erwachsenen Vertrauensperson.

Fotos im Internet (z. B. in einem Profil) können von vielen gesehen, gespeichert und verwendet werden. Bevorzuge Fotos mit lustigen Ausschnitten oder mit witzigen Gegenständen. Vermeide Fotos, auf denen du gut erkennbar bist. Schau am besten dein Profil mit einer erwachsenen Vertrauensperson an. Sie kann dir ein Feedback geben, wie es wirkt.

## 2 Was soll ich tun, wenn ich über Internet sexuell belästigt werde?

Informiere sicher erstmal eine erwachsene Vertrauensperson und erzähle ihr, was passiert ist. Es gibt Formen von Belästigungen, wie z. B. das Verschicken von Pornobildern oder -filmen, die eindeutig strafbar sind und angezeigt werden müssen. Sammle so viele Informationen wie möglich zum Täter (Bilder, Texte, genaue Uhrzeit der Mitteilungen usw.), dann ist es für die Polizei einfacher, ihn ausfindig zu machen. Wie oben schon beschrieben, solltest du aber nicht in Kontakt bleiben und reagieren. Bei Belästigungen solltest du jeden Kontakt sofort abbrechen.

Zusammen mit der erwachsenen Vertrauensperson könnt ihr dann entscheiden, ob ihr eine Anzeige machen solltet. Ihr könnt euch auch an eine Opferhilfeorganisation wenden, die euch sagen kann, wie man weiter vorgehen sollte.

Wenn du mit einer Internetbekanntschaft im realen Leben Kontakt hattest und dabei unangenehme Erfahrungen hast machen müssen, z.B. weil er dich sexuell belästigen wollte oder es sogar getan hat, zögere nicht und wende dich sofort an eine Opferhilfeorganisation! Gemeinsam könnt ihr dann schauen, welche weiteren Schritte unternommen werden müssen.

## 3 Was soll ich tun, wenn eine Freundin oder ein Freund von mir belästigt wurde?

Viele junge Menschen getrauen sich nach einem Übergriff nicht, sich an einen Erwachsenen zu wenden, erzählen aber der besten Freundin oder dem besten Freund davon. Wenn du diese Freundin oder dieser Freund bist, versuche sie oder ihn zu überzeugen, sich einer erwachsenen Person anzuvertrauen. Wie oben (Punkt 2) beschrieben, könnt ihr dann gemeinsam schauen, welche Massnahmen ergriffen werden müssen.

## 4 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Unter [www.saferurfing.ch](http://www.saferurfing.ch) findest du weitere Informationen und Tipps für einen sicheren Umgang mit dem Internet.
- Die Kinder- und Jugendseite der Pro Juventute, [www.147.ch](http://www.147.ch), bietet neben Telefon-, auch eine Onlineberatung an.
- Unter [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) findest du Informationen und Beratungen für Jugendliche, auch zum Thema sexuelle Übergriffe.
- Unter der «Watch your Web»-Seite aus Deutschland findest du Anleitungen zu den Einstellungen in verschiedenen Communities: [www.watchyourweb.de](http://www.watchyourweb.de)

## Tipps für ein Treffen mit einer Internetbekanntschaft

Du willst in den sozialen Netzwerken und in den Chats vielleicht auch neue Menschen kennenlernen und diese unter Umständen auch im realen Leben treffen. Diese Treffen bergen aber immer ein Risiko, da nie sicher ist, wer sich wirklich hinter einer Internetbekanntschaft verbirgt.

Wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist, lass' die Finger von solchen neuen Bekanntschaften und kümmere dich besser um die Freunde und Freundinnen, die du schon kennst. Bist du schon älter, findest du im Folgenden Tipps, die du unbedingt beherzigen solltest, wenn du deine Internetbekanntschaft im realen Leben treffen willst:

- Gehe zu einem Treffen nur dann hin und bleibe nur dann dort, wenn du ein 100% gutes Gefühl hast. Wenn dir etwas komisch vorkommt, gehe nicht hin bzw. brich das Treffen ab.
- Triff dich mit deinem Chatpartner nur an einem öffentlichen Ort.
- Es gibt Menschen, die dir eine Droge ins Getränk schütten, die dich wehr- und erinnerungslos werden lässt. Lass dein Getränk nicht aus den Augen. Trink aus, bevor du auf die Toilette gehst.
- Lass dir vor dem Date die Telefonnummer deines Chatpartners geben und überprüfe sie. Wenn du ihn nicht erreichst, gehe besser nicht zu dem Treffen. Falls du SMS oder MMS von ihm erhältst, behalte sie auf deinem Handy. Lass dir ausserdem seinen Namen und seine Adresse geben. Wenn er das nicht will oder eine Ausrede vorbringt, sag das Treffen ab.
- Teile alle Informationen über den Chatpartner und das Treffen einer Person mit, der du vertrauen kannst. Sag dieser Vertrauensperson auch, wann du wieder zu Hause bist oder sie anrufst. Am besten, du rufst sie eine Stunde nach dem Treffen an. Wenn du dich nicht wie abgemacht meldest, ruft deine Vertrauensperson die Polizei an und gibt ihnen alle Informationen.
- Sag deinem Chatpartner, dass du einer anderen zur Sicherheit Person seine Daten weitergegeben hast.

Für  
Eltern

# Cybermobbing



## Wie wird über das Internet gemobbt?

Wird eine Person über Internet von anderen – meist von Kindern und Jugendlichen – über längere Zeit belästigt, schikaniert, drangsaliert oder regelrecht terrorisiert, nennt man das auch Cybermobbing. Dabei wird das Opfer mit verfälschten, peinlichen oder offenherzigen Bildern oder Videos oder mit beleidigenden Informationen, die im Internet publiziert oder über das Handy mit SMS und MMS versendet werden, belästigt und schikaniert. Auch über gefälschte Profile in Online Communities können Täter ihre Opfer plagen und in Schwierigkeiten bringen. Opfer solcher Attacken leiden stark unter den Angriffen. Bei Mobbing ohne Gebrauch der neuen Medien sind die Täter meist bekannt, und man kann rasch reagieren. Beim Cybermobbing merkt das Opfer oft erst (zu) spät, dass es gemobbt wird, und es hat kaum Chancen herauszufinden, wer dahintersteckt. Zudem können die Informationen über das Opfer nicht mehr aus dem Internet entfernt werden, und man weiss nicht, wohin sie weiterverbreitet werden. Viele Kinder und Jugendliche, die Opfer von Cybermobbing wurden, reden nicht oder zu spät mit Erwachsenen, seien dies Eltern oder auch Lehrpersonen. Dabei ist es wichtig, dass Erziehungsberechtigte so rasch wie möglich eingreifen.

## 1 Vorbeugen

Im Folgenden möchten wir Ihnen einige Ratschläge geben, wie das Risiko möglichst gering gehalten werden kann, dass Ihr Kind ein Mobbing-Opfer wird, und wie Sie reagieren sollten, wenn Ihr Kind bereits gemobbt wird.

## Machen Sie Ihrem Kind klar, was mit seinen Informationen im Internet passieren kann.

Kinder und Jugendliche gehen oft sehr sorglos mit ihren Informationen im Internet um; sie geben viele Informationen von sich preis und laden Fotos von sich hoch. Googeln Sie den Namen, die E-Mail oder auch die Handynummer Ihres Kindes aus und schauen Sie, wo Ihr Kind überall Informationen von sich hinterlassen hat. Schauen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen die Informationen an und fragen Sie Ihr Kind, ob es diese Informationen auch an öffentlichen Orten, zum Beispiel als Kinowerbung oder an der Pinwand in der Schule veröffentlichen würde. Kinder und Jugendlichen ist oft zu wenig bewusst, wer alles ihre Informationen sehen kann und wie sie weiterverwendet werden können.

## Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Mobbing im Internet, auch wenn noch nichts passiert ist.

Auch wenn Ihr Kind kein Opfer von Cybermobbing ist, sollten Sie mit Ihrem Kind das Thema besprechen. Machen Sie ihrem Kind klar, dass es nicht machtlos ist, wenn dann etwas passieren sollte. Wenn es sich wehrt und sich jemandem anvertraut, besteht die Chance, dass der Täter zur Verantwortung gezogen wird. Täter hinterlassen immer Spuren, welche zurückverfolgt werden können. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm helfen, wenn es von anderen belästigt wird.

## Ermuntern Sie Ihr Kind, sich Ihnen anzuvertrauen.

Fragen Sie Ihr Kind immer wieder mal, wie es so läuft mit den virtuellen Kontakten im Internet. Seien Sie wachsam, wenn sich Veränderungen abzeichnen, wenn Ihr Kind immer verschlossener wird oder nichts mehr erzählt über die Community-Kontakte oder die Chatfreunde. Erinnern Sie Ihr Kind an das Thema Mobbing und fragen Sie, ob es vielleicht geplagt wird. Ermuntern Sie Ihr Kind, sich Ihnen anzuvertrauen, wenn Sie befürchten, es werde über die neuen Medien von anderen drangsaliert. Je früher Sie davon Kenntnis haben, desto wirksamer kann man reagieren. Drohen Sie dem Kind nicht mit Internetverbot oder sonstigen Verboten, wenn etwas Unangenehmes vorgefallen ist. Es wird sich ansonsten nicht an Sie wenden, wenn Schlimmeres passiert.

## 2 Was tun, wenn Ihr Kind Opfer von Cybermobbing geworden ist?

**Schauen Sie zuerst genau, was eigentlich vorgefallen ist.**

Handelt es sich um einen Streit zwischen Freundinnen oder Freunden, den sie über die neuen Medien austragen, oder wird Ihr Kind wirklich von anderen aus der Anonymität heraus wiederholt attackiert und geplagt? Weiss Ihr Kind, wer dahintersteckt, oder hat das Mobbing Ausmasse angenommen, die nicht mehr zu kontrollieren sind? Sind die Täter mehr oder weniger bekannt, suchen Sie das Gespräch mit den Jugendlichen und Kindern, den Eltern und evtl. mit den Lehrpersonen, wenn das Mobbing im Schulkontext auftritt. Besprechen Sie unter Erwachsenen, welche Massnahmen zu treffen sind, und binden Sie die Kinder mit ein. Versuchen Sie, erst unter den beteiligten Personen den Konflikt zu lösen.

**Wenden Sie sich an professionelle Organisationen, wenn Sie sich nicht mehr wehren können.**

Ist Ihr Kind Opfer von Cybermobbing geworden und Sie wissen nicht mehr weiter, sollten Sie sich an eine Opferhilfeorganisation wenden. Reden Sie mit der Lehrerin oder dem Lehrer, wenn Sie von Ihrem Kind von solchen Attacken erfahren. Opferhilfeorganisationen können Ihnen raten, ob und in welcher Art die Angriffe rechtlich von Belang sind, und in welchen Fällen es sich lohnt, Anzeige bei der Polizei zu erstatten. Das Gesetz kennt Artikel, die Menschen auch vor ehrverletzenden Angriffen und Beleidigungen sowie Beschimpfungen schützen können. Drohungen, sexuelle Belästigungen oder Erpressungen werden zudem vom Strafrecht erfasst, und die Täter können nach einer Anzeige aus der Anonymität geholt werden. Sammeln Sie alle Beleidigungen und Angriffe für allfällige Beweiszwecke.

**Ändern Sie die Kontaktdaten Ihres Kindes.**

Wechseln Sie die Emailadresse und, wenn nötig, auch die Handynummer Ihres Kindes, damit es nicht länger den Mobbing-Attacken ausgesetzt ist. Raten Sie Ihrem Kind auch, alle Nicknames in den Communities und Chats zu ändern. Melden Sie die Koordinaten der Täter den Betreibern der Communities oder der Chats. Fordern Sie die Betreiber auf, die beleidigenden Inhalte oder die peinlichen Fotos und Filme Ihres Kindes zu löschen.

## 3 Was tun, wenn Ihr Kind selber mobbt und Täter von Attacken ist?

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich an Cybermobbing-Attacken beteiligt, sollten Sie ebenfalls reagieren. Ihr Kind muss wissen, dass Angriffe über das Internet einer Person massiv schaden können und dass seine Beteiligung auch strafbar sein kann. Ein vermeintlich anonymer Klick kann für das Opfer massive Konsequenzen haben, für den Täter aber möglicherweise auch. Nach sorgfältiger Abklärung der Vorfälle sollten Sie zusammen mit den Lehrpersonen (wenn das Mobbing im Schulkontext stattfindet), dem Opfer und dessen Eltern Massnahmen diskutieren.

## 4 Cybermobbing lebt auch von stillschweigenden Mitwissern.

Oft wissen Kinder und Jugendliche von Angriffen auf einzelne Kinder und Jugendliche, auch wenn sie sich selbst nicht aktiv beteiligen. Cybermobbing ist alles andere als cool: Machen Sie das Ihrem Kind klar und versuchen Sie Ihrem Kind deutlich zu machen, dass man andere so behandeln soll, wie es selber gerne behandelt werden möchte. Ermuntern Sie Ihr Kind auch, Zivilcourage zu zeigen, einzugreifen und, wenn nötig, Erwachsene beizuziehen, wenn es von solchen Machenschaften weiss. Das hat nichts mit Verrat zu tun, sondern mit Mut!

## 5 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Weiterführende Informationen zu Cybermobbing finden Sie unter:  
[www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/cyber-mobbing-was-ist-das.html](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/cyber-mobbing-was-ist-das.html)  
[www.educa.ch/dyn/195067.asp](http://www.educa.ch/dyn/195067.asp)  
[mobbing.seitenstark.de](http://mobbing.seitenstark.de)
- Die Adressen aller anerkannten Opferhilfeorganisationen finden Sie unter:  
[www.sodk.ch/fileadmin/user\\_upload/Fachbereiche/Opferhilfe/Adr\\_OHberatungsstellen\\_2008.pdf](http://www.sodk.ch/fileadmin/user_upload/Fachbereiche/Opferhilfe/Adr_OHberatungsstellen_2008.pdf)

Für  
Mädchen  
und  
Jungs

# Cybermobbing



## Wie wird über das Internet gemobbt?

Falsche Informationen über eine Person im Internet verbreiten, peinliche Fotos verschicken, Fotos verändern und ins Netz stellen, eine Person ständig über Email, im Chat oder in Communities belästigen, drohen oder gar erpressen und und und... Auch im Internet sind nicht immer alle nett zueinander. Man nennt diese Form, andere mit Hilfe von Internet und Handys, systematisch fertigzumachen, auch Cybermobbing. Kinder und Jugendliche nutzen die neuen Medien immer häufiger auch für solche fiesen Machenschaften.

Kinder und Jugendliche waren früher auch nicht netter zueinander als heute, aber mit den neuen technischen Hilfsmitteln können sie mit einfachen Klicks grossen Schaden anrichten. Texte, Bilder und Filme können sehr schnell über Internet verbreitet werden, und es ist kaum möglich, sie wieder daraus zu entfernen. Auch weiss niemand, wohin die Informationen weiter verschickt werden und wer was damit anstellt. Viele meinen auch, sie können, ohne erkannt zu werden, Gemeinheiten über andere verbreiten. Das Internet fördert diese feigen Attacken. Viele wissen aber gar nicht, dass man fast alles im Internet zurückverfolgen kann. Beleidigen, beschimpfen, drohen, erpressen und falsche Informationen verbreiten ist verboten, und bei einer Anzeige werden die Täter auch meist gefunden.

## 1 Vorbeugen

Wir können dir im Folgenden einige Tipps und Ratschläge geben, die dir helfen, gar nicht erst Opfer von solchen fiesen Attacken zu werden. Wenn du doch gemobbt wirst, zeigen wir dir, was du machen solltest.

## Schütze deine Privatsphäre von Anfang an.

Überlege dir genau, welche Informationen und welche Bilder du von dir im Internet preis gibst. Je mehr Infos du ins Netz stellst, desto grösser ist auch die Angriffsfläche. Prüfe die Einstellungen der Angebote, die du nutzt: Wer hat Einsicht in deine Profile? Bei den meisten Angeboten musst du selbst die Privatsphäre einrichten und dafür sorgen, dass nicht alle Informationen von dir öffentlich im Internet verfügbar sind. Gib deine E-Mail und deinen Namen in Google ein und schaue, wo und welche Infos von dir im Netz auftauchen. Denke auch immer dran, dass die Bilder und Infos auch kopiert, verfremdet und weiterverbreitet werden können und du keine Kontrolle mehr darüber ausüben kannst.

## Gib niemandem dein Passwort preis.

Wenn jemand dein Passwort hat, kann er oder sie in deinem Namen und unter deinem Internetauftritt auch Unsinn anstellen, auch andere mobben. Darum gilt es, sein Passwort wie den eigenen Hausschlüssel zu betrachten und es niemandem zu geben, auch deiner besten Freundin / deinem bestem Freund nicht. Denn Freundschaften können zerbrechen, und mit deinem Passwort können andere in deinem Namen im Netz Informationen verbreiten.

Es empfiehlt sich auch, das Passwort regelmässig zu wechseln, auch dadurch sinkt das Risiko, dass sich jemand deine Identität im Internet aneignen kann.

## Reagiere nicht auf Attacken.

Wenn dich jemand in der Community, im Chat oder über das Handy belästigt, antworte nicht darauf. Wenn du auf Angriffe von Unbekannten reagierst, bietet dies dem Angreifer nur weitere Angriffsflächen. Wenn du solche feigen Attacken einfach ignorierst, verliert der Täter schnell das Interesse. Wähle deshalb auch nur Anbieter, die es dir ermöglichen, unerwünschte Kontakte zu ignorieren und zu blockieren.

## 2 Was kann ich tun, wenn ich gemobbt werde?

Wenn du über längere Zeit von mehreren Personen attackiert wirst, falsche Informationen über dich verbreitet werden, gefälschte Profile von dir erstellt oder peinliche Bilder verbreitet werden, solltest du reagieren. Je schneller, desto besser. Sammle alle Informationen der Angriffe und mache Kopien. Dies kann später allenfalls zu Beweis Zwecken verwendet werden. Wende dich an eine erwachsene Vertrauensperson, die dir helfen kann. Zusammen könnt ihr dann entscheiden, ob eine Anzeige bei der Polizei gemacht werden soll oder nicht. Wenn die Attacken schlimm sind, kann die Polizei nach einer Anzeige bei den Mobilfunkbetreibern und bei den Internet-Providern die Identität des oder der Täter feststellen lassen.

## 3 Und wenn ich mich selber an Cybermobbing beteiligt habe?

Wenn du selbst andere über das Internet geplagt, attackierst und belästigt hast, oder sogar peinliche oder verfremdete Bilder hergestellt und verbreitet hast, ist es höchste Zeit, damit aufzuhören. Wie wir oben ausgeführt haben, kannst du mit solchen Machenschaften anderen grossen Schaden zufügen, und du machst dich unter Umständen auch strafbar. Solche fiesen Attacken sind nicht cool und auch nicht harmlos. Es ist auch keine Entschuldigung, dass es andere auch machen. Im Gegenteil, es gehört Mut und Selbstvertrauen dazu, nicht mitzumachen und auch erwachsene Vertrauenspersonen zu informieren, wenn du von Opfern und von Cybermobbing-Vorfällen weisst.

## 4 Mitwisser, nicht Maul halten!

Auch wenn du «nur» von solchen Angriffen weisst, selber aber nicht mitmachst, solltest du etwas tun. Cybermobbing lebt oft von sogenannten stillschweigenden Mitwissern. Versetze dich in die Rolle des Opfers, das sich nicht wehren kann und (vermeintlich) anonymen Angriffen ausgeliefert ist. Würdest du nicht auch wollen, dass jemand für dich einspringt und dir hilft? Suche das Gespräch mit deinen Kollegen und Kolleginnen, von denen du weisst, dass sie andere mobben, und informiere deine Eltern oder die Lehrer und Lehrerinnen, wenn du sie nicht überzeugen kannst, dass Mobben nur feige und gemein ist. Das hat nichts mit Verrat zu tun, sondern mit Mut und Zivilcourage!

## 5 Weiterführende Informationen und Beratungsstellen

- Informiere dich umfassend über das Thema Cybermobbing unter: [www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/cyber-mobbing.html](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/cyber-mobbing.html)
- [www.time4teen.de](http://www.time4teen.de) findest du einen Test der Kriminalpolizei, der dir zeigt, ob du bereits gemobbt wirst.
- Die Kinder- und Jugendseite der Pro Juventute [www.147.ch](http://www.147.ch) bietet neben Telefon- auch eine Onlineberatung an.
- Unter [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch) findest du Informationen und Beratungen für Jugendliche, auch zum Thema Mobbing.
- Der Schulsozialdienst deiner Schule steht dir für Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit Mobbing und Cybermobbing auch zur Verfügung.