

**Anlaufstellen im Internet:**

- ✓ Klicksafe (Sammlung an Informationen, Flyer, ...) <http://www.klicksafe.de>
- ✓ Das Internet sicher nutzen: <http://www.saferinternet.at/>
- ✓ Das Internet sicher nutzen: Broschürenservice für Lehrende, Eltern und Jugendliche als Download <http://www.saferinternet.at/broschuerenservice/>
  
- ✓ Sicherheitseinstellungen bei Facebook, SchülerVZ, etc.:
- ✓ Die Datenschutzpolitik von Facebook: [www.facebook.com/about/privacy/](http://www.facebook.com/about/privacy/)
- ✓ Facebooks Helpcenter über Datenschutz: [www.facebook.com/help/privacy](http://www.facebook.com/help/privacy)
- ✓ Mehr Informationen über das Insafe-Netzwerk: [www.saferinternet.org](http://www.saferinternet.org)
- ✓ klicksafe: [www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke](http://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/soziale-netzwerke)
  
- ✓ klicksafe: [www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/chatten-ohne-risiko-sicher-kommunizieren-in-chat-messenger-und-community](http://www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/chatten-ohne-risiko-sicher-kommunizieren-in-chat-messenger-und-community)
  
- ✓ "Im Netz der neuen Medien: Internet, Handy, Computerspiele - Chancen und Risiken für Kinder und Jugendliche" Die Handreichung, die Übersicht der Rechtsnormen sowie weitere aktuelle Informationen stehen Ihnen auf der Webseite [www.polizei-eratung.de/NeueMedien](http://www.polizei-eratung.de/NeueMedien) zur Verfügung.
  
- ✓ Kindersicherung/Jugendschutzfilter: <http://www.klicksafe.de/jugendschutzfilter/>
- ✓ Allgemeine Tipps beim Kauf von PC-Spielen: <http://www.medienkompetenz-hessen.de/dynasite.cfm?dsmid=10094>
- ✓ Altersgrenzen bei Spielen: USK: <http://www.usk.de/titelsuche/titelsuche/>
- ✓ Seite des ehem. Jugendmedienschutzbeauftragten Hessen: <http://www.medien-sicher.de/>
- ✓ Seite des Netzwerkes gegen Gewalt: <http://www.medienkompetenz-hessen.de/>

## Empfehlungen zur Mediennutzung:

- Fördern Sie bewegungsreiche Interessen und Hobbys Ihres Kindes
- Wecken Sie Interesse für **alternative Freizeitbeschäftigungen**.
- Initiieren Sie gemeinsame Freizeitaktivitäten ohne Medien.
- Seien Sie Ihrem Kind ein gutes **Vorbild** in Bezug auf Mediennutzung und Freizeitgestaltung.
- Stellen Sie **keine** Bildschirmgeräte im Kinderzimmer auf! (Smartphones, PC, Fernseher,...)
- Fernseher, Konsole und Computer sollten in Gemeinschaftsräumen stehen.
- Vereinbaren Sie mit dem Kind **altersangemessene** Regeln zur Mediennutzung.
- Im Vorschulalter sollte die Nutzung von Bildschirmgeräten eine Ausnahme bleiben.
- Vereinbaren Sie Regeln zur **Nutzungszeit** von TV, Videospielen und Internet.
- Vereinbaren Sie Regeln zu den **Inhalten** der genutzten Medien. Zeigen Sie Interesse an den Medienaktivitäten Ihres Kindes.
- Stellen Sie klare **kontrollierbare** Regeln auf.
- Medienkonsum sollte nicht als **Belohnung** eingesetzt werden. Medienentzug sollte nicht als **Bestrafung** benutzt werden, sonst wird die Bedeutung zu groß.
- Benutzen Sie Medien nicht als Babysitter.
- **Sprechen** Sie mit Ihrem Kind über positive wie negative Erfahrungen mit Medien und planen Sie gemeinsam die Medienaktivitäten im Voraus.
- Nehmen Sie die **Alterskennzeichen** von Filmen und Spielen als Untergrenze ernst!
- **Beaufsichtigen** Sie Internetversuche Ihres Kindes und richten Sie **Filtersoftware** ein. (Das bedeutet auch: Keine Adminrechte für die Accounts der Kinder!)



[http://p4.focus.de/fmg/gen/4/K/4B4KBvor\\_Pxgen\\_r\\_300xA.jpg](http://p4.focus.de/fmg/gen/4/K/4B4KBvor_Pxgen_r_300xA.jpg)

### Wie erkenne ich, ob ich süchtig bin?

Im Folgenden sind einige der auffälligsten Anzeichen für Onlinesucht aufgeführt:

- In Ihrer Partnerschaft beginnt es zu kriseln, weil es ständig Krach wegen des Computers gibt.
- Freunde beschwerten sich, weil sie kaum mehr erreichbar sind.
- Schulden wachsen an - Mahnungen flattern ins Haus
- Interesse an ‚Offline-Geselligkeiten‘ lässt merklich nach
- Besuch ist eher lästig geworden, weil Sie doch viel lieber am Computer sitzen würden.
- Falls Sie (noch) berufstätig sind, lässt Ihr Elan und Engagement im Betrieb merklich nach
- Ihnen macht der mangelnde Schlaf zu schaffen und Sie sind erschöpft.
- Sie gehen statt real zu shoppen, viel lieber online einkaufen.
- Ihre Kondition lässt merklich nach, da die Bewegung an der frischen Luft fehlt.
- Sie fühlen sich nicht mehr in die Familie integriert, sondern eher als Aussenseiter.
- das Gefühl, von Freunden, Kollegen, und der Familie nicht mehr verstanden zu werden, bestätigt sich täglich.
- Sie kapseln sich mehr und mehr von Ihrem ‚alten Leben‘ ab.

Wer sich in dieser Aufzählung wiederfindet und diese Symptome bei sich selbst entdeckt, sollte darüber nachdenken,

ob er tatsächlich noch in der Lage ist, seine Onlinezeiten einzugrenzen bzw. für eine gewisse Zeit ganz auf das Medium zu verzichten.

## Test für Betroffene: Bin ich onlinesüchtig?

Was zunächst einmal kurios klingt - schliesslich ist der unkontrollierte Umgang mit dem Netz der Netze das Problem - ist das Netz oft der einzige Weg für Internetsüchtige, nach **Hilfe** zu suchen. Oft spielt sich nämlich fast das gesamte Leben der **Betroffenen** nur noch online ab. Im Internet finden sich verschiedene Fragebögen, mit deren Hilfe Anzeichen einer Onlinesucht erkannt werden können.

Als einer der sichersten Tests gilt dabei eine Fragensammlung der American Psychiatric Association (APA).

### Testanweisung: Internet-Sucht

Bitte notieren Sie sich während des Tests, wie viele Fragen Sie mit «ja» oder «nein» beantwortet haben:

1. Das Internet beschäftigt mich; ich denke daran, auch wenn ich offline bin.
2. Ich brauche immer mehr Zeit im Internet, um zufrieden zu sein.
3. Ich bin unfähig, meinen Internet-Gebrauch zu kontrollieren.
4. Ich werde unruhig und reizbar, wenn ich versuche, meinen Internet-Konsum einzuschränken oder darauf zu verzichten.
5. Das Internet ist für mich ein Weg, um vor Problemen zu fliehen oder schlechtes Befinden (Hilflosigkeits- oder Schuldgefühle, Ängste, Depressionen) zu bessern.
6. Ich lüge meiner Familie oder Freunden gegenüber, um das Ausmass meiner Beschäftigung mit dem Internet zu verbergen.
7. Ich habe schon Arbeit, Ausbildungs- oder Karrieremöglichkeiten oder zwischenmenschliche Beziehungen wegen des Internets in Gefahr gebracht.
8. Ich gehe ins Netz zurück, auch wenn ich exzessive Beträge für Gebühren zahlen musste.
9. Ich bekomme im Offline-Zustand Entzugserscheinungen.
10. Ich bleibe immer wieder länger online, als ich mir vorgenommen habe.

### Testauswertung: Internet-Sucht

Sie haben bei mindestens vier Fragen mit «Ja» geantwortet? In diesem Fall besteht eine Online-Problematik inklusive Suchtgefährdung oder eine schon bestehende Sucht. Zudem gilt privates Surfen von mehr als fünf Stunden pro Tag als sicheres Warnsignal für eine Onlinesucht.

Jugendmedienschutzbeauftragter Herr Buder  
in Kooperation mit der Schulpsychologie Frau Almon  
[jugendmedienschutz@web.de](mailto:jugendmedienschutz@web.de) [johanna.almon@wlb.ssa.lsa.hessen.de](mailto:johanna.almon@wlb.ssa.lsa.hessen.de)

Landesschulamt und Lehrkräfteakademie  
Schulamt für den Lahn-Dill-Kreis und den Landkreis Limburg-Weilburg