

# Internetnutzung begleiten

## Kurzinfo für Eltern



**Sobald Kinder ein Smartphone besitzen, erhalten sie Zugang zum Internet und sind Risiken wie Handysucht und Cybermobbing ausgesetzt. Auf der anderen Seite laufen sie Gefahr ausgegrenzt zu werden, wenn ihnen ein Smartphone verwehrt wird.**

Eine Patentlösung gibt es nicht. Eine gute Information hilft jedoch, individuelle und für die Familie stimmige Entscheidungen zu treffen.

Führen Sie Ihr Kind ans Internet heran: Machen Sie es mit der Technik vertraut, konsumieren Sie Inhalte gemeinsam, erlauben Sie in einem definierten Rahmen selbständige Ausflüge in die virtuelle Welt.

Wir empfehlen eine unbegleitete freie Nutzung des Internets frühestens ab 16 Jahren.

### Zum Kauf des ersten Smartphones

- Geben Sie Ihrem Kind erst ein eigenes Gerät, wenn es dafür bereit ist. Eine Checkliste finden Sie auf [mojuga.ch/Ratgeber](http://mojuga.ch/Ratgeber).
- Besprechen Sie mit dem anderen Elternteil, zu welchen Zeiten, wie lange und mit welchen Auflagen Ihr Kind das Smartphone nutzen darf: Gibt es gerätefreie Zonen wie den Esstisch? Darf das Gerät unterwegs genutzt werden? Gibt es zeitliche Beschränkungen? Welche Apps sind erlaubt?

- Besprechen Sie die Regeln mit dem Kind und erklären Sie, wie sie zustande gekommen sind.
- Hören Sie Ihrem Kind zu: Weshalb ist ihm welche Art der Nutzung wichtig?
- Lassen Sie Wünsche des Kindes nach Möglichkeit ins Reglement einfließen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was im Fall eines Regelbruchs geschieht.

### Sinnvolle Begleitung danach

- Reden Sie regelmässig mit Ihrem Kind über die konsumierten Inhalte.
- Interessieren Sie sich für die Videos, die Spiele und die Kontaktplattformen, die es nutzt.
- Wenn Ihnen Inhalte oder Apps missfallen, sagen Sie Ihre Meinung und erklären Sie Ihr Unbehagen.
- Überprüfen Sie gemeinsam mit dem Kind immer wieder getroffene Regelungen. Passen Sie die Regeln dem erlebten Umgang an.
- Sprechen Sie technische Einschränkungen des Smartphones oder eine Überprüfung der Inhalte mit Ihrem Kind.
- Besprechen Sie die Risiken einer exzessiven Nutzung, das Suchtpotenzial und die Gefahren, die im Internet lauern.
- Bitten Sie Ihr Kind, Sie ins Vertrauen zu ziehen, sollte es Opfer eines Übergriffs, von Mobbing oder Sexting werden.
- Geben Sie ihm eine Liste von niederschweligen Hilfsangeboten. Manchmal ist es einfacher, Fremde um Hilfe zu bitten als die eigenen Eltern.
- Bleiben Sie mit Ihrem Kind auch im Gespräch über seine Perspektiven im realen Leben.

---

#### Informationen und Kontakt

Wenn Sie unsicher sind, Fragen haben oder Inputs auf der Suche nach einem individuellen Umgang brauchen, wenden sie sich an ihre Offene Jugendarbeit in Ihrer Gemeinde.

Dieser Ratgeber basiert auf unserer Praxiserfahrung und der Arbeit mit Eltern.

Weitere Ratgeber auf [mojuga.ch](http://mojuga.ch)

Marco Bezjak

079 941 34 44

[marco.bezjak@mojuga.ch](mailto:marco.bezjak@mojuga.ch)