



Onlinesucht bei Jugendlichen und Kindern – TEAMWORK als präventiver Ratgeber für Eltern

Die Erziehung spielt in der Prävention der Onlinesucht eine wichtige Rolle. Insgesamt sollte sie als TEAMWORK der gesamten Familie betrachtet werden und folgende Punkte beinhalten:

T	Teamwork	Die Eltern sollten in der Erziehung als Team auftreten und vor den Kindern mit einheitlichen Vorstellungen ihre Kinder fördern und fordern.
E	Essenstisch	Wiederkehrende feste Termine in der Familie sind sehr wichtig. Wie z.B. am Essenstisch können sich die Kinder auf Augenhöhe mit ihren Eltern einbringen und sind Teil der Familie. Zusätzliche Familiensitzungen in sinnvollen Abständen können Eltern überflüssig, die Kinder jedoch sehr wichtig finden. Dabei dürfen alle loswerden, was sie die letzten Tage als negativ und positiv empfanden. Anschliessend kann die bevorstehende Zeit bis zur nächsten Familiensitzung besprochen werden. Die Familiensitzung ist ein wichtiger Bestandteil des autoritativen Erziehungsstils.
A	Autoritativ	<i>Eltern schätzen den autonomen und eigenen Willen des Kindes und berücksichtigen seine Interessen, die elterliche Sichtweise hat jedoch Vorrang und es wird Gehorsam erwartet. Um sich durchzusetzen, verwenden die Eltern sowohl Argumente als auch ihre Macht. Elterliche Entscheidungen werden mit den Kindern diskutiert.</i> ¹ Insgesamt muss dem Onlineverhalten des Kindes gegenüber Interesse bekundet werden, bevor elterliche Urteile gefällt werden.
M	Multitasking	Die Kinder haben es entwicklungsbedingt besonders schwer, sich im Internet zeitlich und inhaltlich zu kontrollieren. Multitasking (z.B. TV- mit zeitgleichem Natelgebrauch) kann die Kontrollmechanismen zusätzlich erschweren und die Informationsflut wird vervielfacht.
W	Wie du, so ich!	Eltern werden von Ihren Kindern als Vorbilder wahrgenommen und stets an ihrem Verhalten gemessen. Obschon das Kleinkind noch nicht sprechen kann, kann es bereits sehr gut beobachten und Verhaltensregeln im Umgang mit neuen Medien erkennen. Im Umgang mit Medien müssen für alle Familienmitglieder weitgehend dieselben Regeln gelten, so können Konflikte vermieden werden.
O	Onlinezeiten	Schenken Sie Ihrem Kind Onlinezeitfenster, fördern Sie altersangepasst seine Kontrollkompetenzen, die Zeitfenster einzuhalten. Zeitliche Pauschalangaben nach Altersjahr sind richtungsweisend, jedoch nicht unbedingt zielführend. Vielmehr ist das selbstständige „Aufhören-Können“ (Kontrollkompetenz) des Kindes zu fördern und kontrollieren.
R	Relax	Vom Kindes- bis so lange wie möglich ins Jugendalter hinein sollten keine Geräte im Schlafzimmer für ausserschulische Zwecke benutzt werden. Die Geräte sollen von den Kindern in beobachtbaren Räumen, wie etwa Wohn- oder Esszimmer, benutzt werden. Hier ist die Möglichkeit von den Eltern beobachtet zu werden grösser und die Argumentation zu sehen, was das Kind online macht für die Eltern einfacher. Das Schlafzimmer behält somit die Relax-Funktion und wird nicht zu einem „Isolationszimmer“.
K	Kontinuität	Es können keine generellen Empfehlungen dazu gemacht werden, welche Gerätenutzung ab welchem Altersjahr Sinn macht. Wichtig ist, dass die Nutzung TV →Tablet/PC→Handy in dieser Reihenfolge geschieht. Dabei gilt zu beachten, dass der Schritt auf ein nächstes Gerät nur dann Sinn macht, wenn das Kind bereits kontrolliert mit dem bisherigen Gerät umgehen kann.

¹ Baumrind, 1997