

Ratgeber

SUCHT 

Christian Solèr
ist Psychologe
und langjähriger
Suchtberater

Wie wir unsere Kinder vor Online-Sucht schützen

Frage: Wie können wir Eltern unsere Kinder vor einer Online-Sucht schützen?

Antwort: Eltern sind für den Umgang ihrer Kinder mit elektronischen Medien prägend. Sie vermitteln den Kindern bereits in frühen Jahren Orientierung und Lebenssinn.

Eltern werden später am stärksten mit dem Handykonsum ihrer Kinder konfrontiert. Da das Internet zum Leben gehört, kann man es nicht einfach verbieten. Aber weil die Verlockungen so gross sind, können wir Eltern auch nicht wegschauen.

Vielfältige positive Erfahrungen ermöglichen

Die beste Vorbeugung gegen Sucht ist, Kindern schon früh in ihrem Leben verschiedene emotional positive Erfahrungen ausserhalb des Medienkonsums zu ermöglichen: mit anderen Kindern spielen, in der Natur sein, sich bewegen, kreativ sein. Wenn dabei die psychischen Grundbedürfnisse nach Bindung, Anerkennung und Selbstverwirklichung erfüllt werden, erfahren die Kinder das Leben als sinnvoll und bereichernd. So brauchen sie keine virtuelle Welt für diese Bedürfnisse. Noch nachhaltiger ist, wenn wir es unseren Kindern vorleben.

Kinder brauchen Struktur

Je jünger das Kind ist, umso mehr muss es vor negativen Einflüssen geschützt werden: Eltern sollen dem Kind nur das elektronische Medium in die Hand geben, mit dem es umgehen kann. Unter www.jugendundmedien.ch finden Sie genauere Angaben. Dazu gehören auch zeitliche Limiten, die man aber nicht nur vom Alter, sondern auch von der Reife des Kindes abhängig machen soll.

Regeln mit dem Kind aushandeln

Je älter das Kind wird, umso mehr Chancen zur Selbstverantwortung muss es erhalten. Das betrifft nicht nur das Online-Verhalten – es ist eine grundsätzliche Erziehungsaufgabe. Man kann ein Kind nicht mehr rund um die Uhr kontrollieren. Die Regeln sollen so weit wie möglich mit dem Kind ausgehandelt werden. Hilfreich für alle ist zum Beispiel, wenn das Handy nachts nicht im Zimmer bleibt. Ein Plan soll aber nicht nur den Medienkonsum beinhalten, sondern auch Freizeit, Familienzeit, Schulaufgaben, Beteiligung am Haushalt.

Im Dialog mit meinem Kind

Es wäre schön, wenn wir Erwachsene nicht nur die Regeln zum Thema machen. Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind auch über die Motivation und die Inhalte des Videogames oder der Social-Media-Plattform aus. Wir müssen darüber nicht Bescheid wissen – es reicht, wenn wir Interesse zeigen. Wir haben auch unsere Erfahrungen und Schwächen mit Online-Medien. Umso besser, wenn wir auch darüber reden können.

ags-Beratungsstelle

in Ihrer Region:

Suchtberatung ags,
Hermann Keller-Strasse 9
4310 Rheinfelden

Telefon 061 836 91 00

rheinfelden@suchtberatung-ags.ch

Haben Sie Fragen?

Schreiben Sie uns.