



PRESSEKONFERENZ

Ich bin dann mal im Internet!

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube & Co
als Freizeit- und Feriengestalter

Montag, 2. Juni 2014

GesprächspartnerInnen:

Nina Mengin BA, Trainerin, EU-Initiative Saferinternet.at

Prim. Dr. Kurosch Yazdi, Leiter des Zentrums für Suchtmedizin, Landesnervenklinik
Wagner-Jauregg

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon – Notruf 142



VERTRAULICH | KOSTENLOS | RUND UM DIE UHR



Die Nutzung digitaler Medien will gelernt sein!

Für Österreichs Kinder gehört das Internet immer mehr zum Alltag. Die sichere und verantwortungsvolle Nutzung digitaler Medien will daher gelernt sein und ist eine wichtige Erziehungsaufgabe. Im Alltag kommt die Interneterziehung jedoch oft zu kurz.

Wenn es um sichere Internet- und Handynutzung geht, sollten sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und diese auch wahrnehmen. Sie sollten Interesse daran zeigen und über Risiken aufklären. Kinder müssen bei der Internetnutzung von Anfang an aktiv begleitet werden.

Gerade das Handy ist für viele Kinder und Jugendliche zum wichtigsten Medium, noch vor Computer und Fernseher geworden. Es ist immer mit dabei und muss in der Regel mit niemandem geteilt werden. Dank einer großen Auswahl an Applikationen, sogenannter Apps, für mobile Geräte stehen unzählige Nutzungsmöglichkeiten zur Verfügung. Zu den beliebtesten zählen Messenger-Dienste zum Verschicken von Nachrichten, Bildern und Videos, Foto-Apps zum Festhalten und teilen von Erlebtem sowie Spiele. Der kreativen Auseinandersetzung mit Smartphone und Co sind somit keine Grenzen gesetzt.

Ein kompetenter Umgang damit kann aktiv in die Freizeitgestaltung der Familie miteinbezogen werden. Kinder können beispielsweise die nächste Familienfeier oder den Ausflug in die Berge mit dem Handy fotografisch festhalten. Beim gemeinsamen Durchsehen der Bilder können dann Themen wie das Recht am eigenen Bild oder Regeln zur Verbreitung von Fotos im Internet besprochen werden.

Der kompetente Umgang mit dem Internet ist zur Voraussetzung für Erfolg am Arbeitsmarkt sowie für die Teilnahme an der Wissensgesellschaft geworden. Wir alle müssen somit daran arbeiten, dass die Gesellschaft das Internet sicher und verantwortungsvoll nutzt und ein allgemeines Bewusstsein für Chancen und Risiken geschaffen wird.

Fünf Safer Internet-Tipps für Eltern

Gemeinsam entdecken.

Suchen Sie interessante und spannende Websites, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen, und erforschen Sie diese gemeinsam. Lassen Sie sich Dinge erklären. Gemeinsame Erfahrungen erleichtern es, über positive und negative Erlebnisse bei der Internet- und Handynutzung zu sprechen.

Regeln vereinbaren.

Diese Regeln zur Internet- und Handynutzung können z.B. die genutzten Inhalte, das Verhalten gegenüber anderen User/innen, den Umgang mit Bildern und persönlichen Daten oder die Kosten betreffen. Regeln sind nur dann wirksam, wenn Ihr Kind diese versteht und akzeptiert.



Vorbild sein.

Leben Sie jenen Umgang mit Medien vor, den Sie auch von Ihrem Kind erwarten.

Problematische Inhalte besprechen.

Bei jüngeren Kindern ist der Einsatz von Filterprogrammen eine sinnvolle Ergänzung. Je älter Kinder werden, desto wichtiger ist das „Darüber-reden“.

Quellen kritisch hinterfragen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie die Richtigkeit von Inhalten aus dem Internet durch Vergleiche mit anderen Quellen überprüft werden kann. Auch Werbung ist für Kinder oft nur schwer zu durchschauen.

Weitere Tipps für die Medienerziehung: www.saferinternet.at/fuer-eltern

Über Saferinternet.at

Saferinternet.at unterstützt Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende bei der sicheren Nutzung des Internets und liefert hilfreiche Tipps und Hilfestellungen zu Themen wie Soziale Netzwerke, Datenschutz, Jugendschutz, Computerspiele, Online-Shopping, Virenschutz, Medienerziehung etc.

Die Initiative wird vom ACR-Mitglied Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation (ÖIAT) in Kooperation mit dem Verband der Internet Service Providers Austria (ISPA) koordiniert und in Zusammenarbeit mit der öffentlichen Hand, NGO und der Wirtschaft umgesetzt.

Die Finanzierung erfolgt durch das "Safer Internet Programm" der Europäischen Union, dem Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz, dem Bundesministerium für Familien und Jugend, dem Bundesministerium für Bildung und Frauen, dem Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie sowie Sponsoren aus der Wirtschaft wie Microsoft Österreich und A1.

Kontakt:

Nina Mengin BA

Saferinternet.at

Mail: hello@ninamengin.at

Web: www.saferinternet.at



Internet als Vermittler von Verhaltenssüchten

Was sind Verhaltenssüchte?

Süchte können sowohl durch Substanzen entstehen als auch durch Verhaltensweisen, die das sogenannte Belohnungszentrum im Gehirn stimulieren. Menschen können z.B. von Wetten bzw. Glücksspiel, Internet oder Kaufen abhängig werden. Von Suchterkrankung spricht man, wenn bestimmte Kriterien zutreffen: Das Ausmaß dieses Verhalten ist unkontrollierbar, es entsteht Schaden oder Leidensdruck für die Person oder der Umgebung, der Lebensinhalt dreht sich nur um die Sucht, wodurch andere Verpflichtungen wie z.B. Schule und soziale Kontakte vernachlässigt werden.

Alte und neue Verhaltenssüchte

Kauf- und Glücksspielsucht sind schon lange bekannt und es gibt entsprechende Behandlungsangebote. Andere Verhaltenssüchte existieren erst seit der Einführung des Internets wie z.B. Abhängigkeit von Online-Rollenspielen (z.B. World of Warcraft) und von Social-Networks (z.B. Facebook, Twitter). Da es für Online-Sucht noch wenig Bewusstsein gibt, sind Beratungs- und Behandlungsangebote rar.

Faktor Smartphone

Der wichtigste Faktor in der Entstehung einer Suchterkrankung ist die Verfügbarkeit des Suchtmittels. Durch die Verbreitung von internetfähigen Handys, steigt die Zahl der Internetsüchtigen rasant an. Speziell für Kinder und Jugendliche ist die Verlockung, über das Handy überall und jederzeit ins Internet zu können, oft unwiderstehlich.

Alarmzeichen

Kritisch wird es, wenn junge Menschen extrem auf den Gebrauch von Smartphones und Computer fokussieren und andere Lebensinhalte uninteressant wirken. Es kann zu Leistungsabfall in der Schule bzw. im Beruf kommen. Soziale Kontakte in der realen Welt werden weniger und durch Pseudo-Beziehungen im Internet ersetzt (z.B. „Friends“ auf Facebook oder Mitspieler bei Online-Spielen). Der Versuch der Eltern, die Dauer der Handy- bzw. Internetnutzung zu beschränken, führt dann zu massiven Konflikten.

Was tun?

Jungen Menschen fällt es schwer, das Problem zu erkennen und ihr Verhalten selbst zu regulieren. Zuerst sollte das Thema seitens der Erwachsenen offen und wertschätzend angesprochen werden, um Bewusstsein zu schaffen. Bei Kindern sind Einschränkungen in der Verfügbarkeit von Handy und Internet wichtig. Bei älteren Jugendlichen sind Verbote allerdings meist schwer durchsetzbar. Hier stehen Angebote zur Unterstützung im Vordergrund. Da bei übermäßigem Gebrauch von Handy und Internet immer die realen Beziehungen vernachlässigt werden, sind auf dem Weg zurück in die reale Welt Beziehungsangebote seitens Eltern aber auch Lehrern und anderen Bezugspersonen wichtig. Professionelle Hilfe ist manchmal unumgänglich (kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanzen, SchulärztInnen und SchulpsychologInnen, spezialisierte



PsychotherapeutInnen und PsychologInnen, sonstige Beratungs- und Behandlungseinrichtungen für Familien und Kinder).

Literatur zum Weiterlesen:

Junkies wie wir. Spielen. Shoppen. Internet. Was uns und unsere Kinder süchtig macht.

Verlag: Edition a

Autor: Dr. Kurosch Yazdi, Leiter der Suchtabteilung der Landesnervenklinik Linz

Kontakt:

Prim. Dr. Kurosch Yazdi

Leiter des Zentrums für Suchtmedizin, Landesnervenklinik Wagner-Jauregg

Wagner-Jauregg Weg 15, 4020 Linz

Tel: +43 (0)50 55462-29550

Mail: psy@yazdi.at

Web: www.yazdi.at



ElternTelefon – Notruf 142: Darüber reden hilft!

Am 1. Juni 2013 wurde auf Grund einer UN-Resolution zum ersten Mal der Weltelterntag begangen. Damit sollen Eltern rund um den Globus von der Zivilgesellschaft geehrt und ihr Bekenntnis zu Kindern und Familie wertgeschätzt werden.

Das ElternTelefon – Notruf 142 sieht sich neben einem Beratungsangebot für schwierige Lebenssituationen auch als Seismograph für die Anliegen von Eltern. Am zweiten Weltelterntag möchten wir daher auf aktuelle Herausforderungen fokussieren, mit denen sich Eltern derzeit konfrontiert sehen.

Es ist nicht immer leicht, Eltern zu sein. Sich mit Kindern auseinanderzusetzen, ist anspruchsvoll, verlangt große Flexibilität und kann bis an die Grenzen der Belastbarkeit gehen. Oft entstehen in Folge verschiedenster Mehrfachbelastungen Schuldgefühle und Versagensängste. Die eigenen hohen Erwartungen können nicht erfüllt werden, Stress und Druck werden auf die Kinder übertragen, die familiären Probleme verstärken sich.

Eltern benötigen daher jegliche Unterstützung, die ihre Erziehungskompetenz fördert, ihre Handlungsfähigkeit erhöht sowie ihre elterlichen Ressourcen stärkt.

Darum bietet das ElternTelefon mit Unterstützung des Familienreferates des Landes Oberösterreich ein offenes Ohr für die Ängste, Sorgen und Nöte von Eltern. Unter der Nummer 142 ist es an **allen Tagen des Jahres rund um die Uhr, vertraulich** und **kostenlos** erreichbar.

Die Erfahrungen zeigen: Eltern schätzen es, Zuspruch und Unterstützung, aber auch Beratung und Information zu erhalten. Und das innerhalb der eigenen vier Wände, in der Akutsituation, ohne den eigenen Namen nennen oder einen Beratungstermin vereinbaren zu müssen.

Wer ruft an?

Eine Mutter von zwei Söhnen, die von den Streitereien der Kinder völlig entnervt ist und einfach „mal Dampf ablassen will“.

Eine Mutter eines neunjährigen Bubens, der den Schulbesuch verweigert.

Ein geschiedener Vater, der seine Tochter nur mehr am Wochenende sehen kann und sehr darunter leidet.

Eine Mutter, deren 14-jähriger Sohn am Familienleben kaum mehr teilnimmt und ständig vor dem PC sitzt.

Eine Mutter einer minderjährigen Tochter, die Nacktfotos ihrer Tochter auf Facebook entdeckt.

- Vorwiegend suchen Frauen Rat und Hilfe beim ElternTelefon.
- Ein Drittel der AnruferInnen ist alleinerziehend oder lebt getrennt von ihrem/r PartnerIn, wobei sie das Sorgerecht für die gemeinsamen Kinder haben. Ein Viertel der AnruferInnen ist verheiratet.
- In zwei Drittel der Familien der AnruferInnen leben meist ein bis zwei Kinder.
- Die Kinder der AnruferInnen sind unter sechs Jahre (45,4 %), über 15 Jahre (34 %), zwischen sieben und 10 Jahre (28 %) sowie zwischen 11 bis 14 Jahre (27 %) alt.



Worum geht es?

- Fast 50 Prozent der AnruferInnen sind mit der eigenen Situation als Eltern überlastet und am Ende ihrer Nerven. Sie wissen weder ein noch aus und können oft nicht auf ein stützendes soziales Netz zurückgreifen.
- Ein Drittel der anrufenden Eltern thematisiert entweder die Herausforderungen bei einer bevorstehenden Trennung/Scheidung sowie die damit verbundenen Konflikte bei der Obsorgeregelung oder aber die Auswirkungen einer schon erfolgten Trennung/Scheidung auf das Verhalten des Kindes/der Kinder.
- Ebenfalls ein Drittel der Anrufenden spricht über Probleme mit pubertierenden Kindern.
- 20 Prozent der Eltern rufen wegen allgemeinen Erziehungsfragen beziehungsweise einer beeinträchtigten Eltern-Kind-Beziehung an. Ebenso viele sprechen über Herausforderungen auf Grund von physischen oder psychischen Erkrankungen des Kindes.

Wie wird geholfen?

Auch beim ElternTelefon zeigt sich, dass in schwierigen Situationen und Krisen ein Gespräch schon sehr viel weiterhilft. Denn es gibt Tage, an denen Eltern einfach nicht mehr weiter wissen, sich alleine gelassen fühlen und jemanden zum Reden brauchen.

Die Anrufenden können ohne Angst vor Bewertungen oder Konsequenzen, ohne das Gefühl versagt zu haben und ohne Scham mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen, Ängste, Nöte sprechen.

Individuelle Eltern haben individuelle Kinder, die wiederum individuell herausfordernd sind. Am ElternTelefon wird daher gemeinsam nach gangbaren, situationsangemessenen Lösungen in kleinen Schritten gesucht. Eltern werden bei Bedarf ermutigt, passende Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen und mit Adressen von Hilfs-/Beratungseinrichtungen versorgt. Die MitarbeiterInnen des ElternTelefons bieten den anrufenden Eltern auf diese Weise Entlastung und Unterstützung. Sie versuchen, die Kompetenzen und Ressourcen der anrufenden Eltern zu stärken, damit diese herausfordernde Lebensphasen entsprechend bewältigen können. Auch Eltern dürfen Probleme, Sorgen und Ängste haben; ärgerlich, traurig oder wütend sein. Das ist ganz normal - Erziehung ist eben kein Kinderspiel. Sich dann Hilfe zu holen, ist keine Schande, sondern ein Zeichen von Verantwortungsbewusstsein.

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Projektleiterin ElternTelefon
TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel: 0732/731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.elternnotruf.at