







Jugendliche und Internet

Ratgeber für Eltern



Ein Heft in
Leichter Sprache

Was steht in diesem Heft?

	Im Internet surfen	3
	Soziale Netzwerke	4
	Alters-Grenzen bei sozialen Netz-Werken	5
	Privates im Internet	6
	Selbst-Darstellung	6
	Das sind unsere Tipps:	7
	Gefahren im Internet	10
	Cyber-Mobbing	10
	Manche Internet-Seiten sind nicht gut für Kinder	11
	Sexuelle Belästigung im Internet	12
	Internet-Sucht	14
	Tipps für Eltern	15
	Mehr Informationen	16
	Wer hat dieses Heft gemacht?	16



Dieser Text in Leichter Sprache ist die Übersetzung von einem Text in schwerer Sprache.

Der Text in schwerer Sprache heißt: Elternratgeber Jugendliche und Internet

Im Internet surfen

Das Internet gehört zum Alltag dazu.
Kinder und Jugendliche
können sich eine Welt ohne Internet
gar nicht vorstellen.



Das Internet ist überall erreichbar.
Zum Beispiel zu Hause am Computer.
Oder unterwegs mit dem Smartphone.

Jeder ist **online**.

Das bedeutet: Jeder ist mit dem Internet verbunden.

Kinder und Jugendliche hören gern
Musik aus dem Internet.

Kinder und Jugendliche spielen auch gern
Computer-Spiele im Internet.



Viele Kinder und Jugendliche können besser
mit dem Internet umgehen als die Eltern.

Die Eltern wissen oft **nicht**,
was die Kinder im Internet machen.
Die Eltern können **nicht** verstehen,
was die Kinder im Internet machen.



Das ist wichtig:

Das Internet gehört zur Erziehung dazu.

Die Eltern müssen lernen:

- So funktioniert das Internet.
- So gehe ich selbst mit dem Internet um.
- So kann ich meinem Kind im Notfall helfen.



Soziale Netzwerke



Soziale Netz-Werke sind wichtig.
Soziale Netz-Werke sind zum Beispiel:

- WhatsApp
- Twitter
- Facebook



Was ist toll an den sozialen Netz-Werken?

In den sozialen Netz-Werken können sich die Kinder und Jugendlichen mit Freunden unterhalten.

Die Kinder und Jugendlichen können sich präsentieren.

Damit können Kinder und Jugendliche Aufmerksamkeit bekommen.



Unter Kindern und Jugendlichen gilt:
Wer sich im Internet präsentiert,
ist cool.

Zum Beispiel mit einem Tagebuch.

Ein Tagebuch im Internet heißt **Blog**.

Einen Blog kann man schreiben.

Oder man kann ein Video machen
und im Internet zeigen.

Zum Beispiel bei Youtube.
In diesen Videos filmen sich
die Kinder und Jugendlichen in ihrem Alltag.
Manche zeigen auch etwas über Mode.
Oder über Sport.



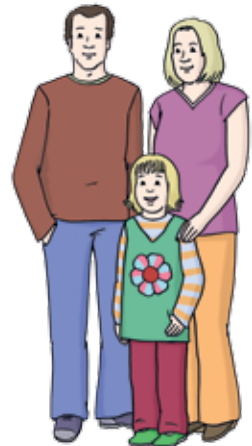
Alters-Grenzen bei sozialen Netz-Werken

Jedes soziale Netz-Werk hat Regeln.
In den Regeln gibt es ein Mindest-Alter.
Jüngere Kinder und Jugendliche
dürfen dieses Netz-Werk **nicht** benutzen.
Die Alters-Grenze ist meistens bei 13 Jahren.



Manche Kinder sind trotzdem in den Netz-Werken.
Auch jüngere Kinder.

Eltern und Kinder müssen
über dieses Thema reden.
Die Eltern müssen den Kindern erklären:
Im Internet ist es gefährlich.
Darum gibt es die Alters-Grenzen.
Die Alters-Grenzen sollen die Kinder schützen.



Eltern und Kinder sollen gemeinsam entscheiden,
ob das Kind alt genug ist.

Privates im Internet



Das ist wichtig bei persönlichen Daten.

Viele Kinder und Jugendliche denken:

Das Internet ist nicht gefährlich.

Ich kann alles über mich schreiben.

Auch persönliche Sachen.

Zum Beispiel meinen Namen.

Oder meine Adresse.



Das ist falsch und gefährlich.

Kinder und Jugendliche müssen im Internet gut aufpassen.



Selbst-Darstellung

Kinder und Jugendliche sollen darüber nachdenken:

- Welches Bild stelle ich ins Internet?
- Wer ist auf dem Bild?
- **Sind alle auf dem Bild damit einverstanden?**

Das sind unsere Tipps:

Auf die persönlichen Daten aufpassen:

- Schreiben Sie möglichst **keine** persönlichen Daten ins Internet.
- Geben Sie ihrem Kind **niemals** die Daten von Ihrer Kredit-Karte. Diese Daten sind geheim. Passen Sie auch selbst gut darauf auf, wenn Sie im Internet etwas kaufen.
- Will Ihr Kind ein Foto ins Internet stellen? Sprechen Sie mit Ihrem Kind: Kinder unter 14 Jahren brauchen die Erlaubnis von den Eltern.





- Auf vielen Seiten im Internet muss man sich anmelden. Suchen Sie die Informationen über den Daten-Schutz. Prüfen Sie die Schutz-Einstellungen. Kommt Ihnen etwas merkwürdig vor? Dann stimmen Sie lieber **nicht** zu. Benutzen Sie besser eine andere Internet-Seite.



- Alle sozialen Netzwerke müssen den Eltern sagen: Welche Daten über die Kinder und Jugendlichen gespeichert sind. Die Eltern können bestimmen: Diese Daten darf das Netzwerk nicht verwenden. Das Netzwerk muss die Daten dann löschen.
- Soziale Netzwerke finden automatisch heraus, an welchem Ort der PC steht. Das kann auch gefährlich sein. Schalten Sie diese Funktion aus.

Den Computer sicher machen:

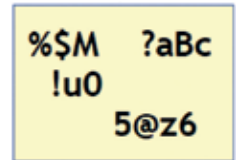


- Benutzen Sie nur sichere Internet-Adressen. Sie erkennen sichere Internet-Adressen an den ersten Buchstaben: **https** oder am Schloss-Zeichen vor der Adresse.

- Benutzen Sie nur **sichere Pass-Wörter**.

Das macht ein Pass-Wort sicher:

Mischen Sie Zahlen,
große und kleine Buchstaben
und Sonder-Zeichen wie ! oder ?



- Jeder Computer braucht **ein Schutz-Programm** gegen Computer-Viren und andere gefährliche Sachen aus dem Internet.



- Es gibt viele Schutz-Programme für das Internet.

Zum Beispiel: **Frag Finn**

Es gibt auch noch andere Schutz-Einstellungen.

Die Einstellungen schützen
vor Informationen und Nachrichten,
die nicht gut für Kinder sind.

Trotzdem müssen die Eltern den Kindern
den Umgang mit dem Internet beibringen.



Noch mehr Tipps:

- Brauchen Sie Hilfe?
Dann fragen Sie bei der Verbraucher-Zentrale:
www.verbraucherzentrale.de

Gefahren im Internet



Cyber-Mobbing

Cyber-Mobbing ist Mobbing im Internet. Das können schlimme Fotos sein. Oder Beleidigungen oder Lügen.

Cyber-Mobbing ist eine schlimme Tat. Immer mehr Jugendliche sind Opfer von Cyber-Mobbing.



Was können Sie dagegen tun?

Melden Sie sich bei den Verantwortlichen von dem sozialen Netzwerk.

Fordern Sie:

Das Netzwerk soll die Bilder löschen. Das Netzwerk soll die Beleidigungen oder Lügen löschen.



Leider findet man **nicht** immer den Täter. Holen Sie sich Hilfe. Zum Beispiel beim Klassen-Lehrer von Ihrem Kind. Sie können das Cyber-Mobbing auch bei der Polizei anzeigen.

Bitte beachten Sie:

Wird Ihr Kind gemobbt?

Machen Sie dem Kind klar:

Rache im Internet ist falsch.

Rache macht alles nur noch viel schlimmer.

Besser ist:

Gespräche führen und den Streit schlichten.

Dazu können Sie sich auch Hilfe holen.



Manche Internet-Seiten sind nicht gut für Kinder.

Im Internet gibt es viele Seiten,
die für Kinder oder Jugendliche
nicht geeignet sind.



Es gibt Texte und Bilder,

die nur für Erwachsene sind.

Darauf sieht man zum Beispiel Sex oder Gewalt.

Oder extreme politische Meinungen.



Manchmal sehen Kinder und Jugendliche solche Seiten trotzdem.

Das ist gefährlich!

Seiten mit Sex können die Entwicklung stören.
Seiten mit extremen politischen Meinungen können Kinder und Jugendliche beeinflussen.
Kinder und Jugendliche können dann auch extreme Meinungen bekommen.

Zum Glück gibt es Schutz-Programme.
Damit können Eltern den Computer sicherer machen.



Sexuelle Belästigung im Internet

Im Internet kann es zu sexueller Belästigung kommen.
Im Internet kann man sehr leicht lügen.
Man kann sich als Kind ausgeben, auch wenn man schon erwachsen ist.
Man kann sehr freundlich tun, auch wenn man böse ist.

Solche Leute versuchen Kinder und Jugendliche im Internet zu erreichen.

Solche Leute schreiben:

Verrate mir deinen richtigen Namen.

Schick mir ein Foto.

Verrate mir, wo du wohnst.

Triff dich mit mir.



Das ist sehr gefährlich!

Kinder und Eltern müssen gut aufpassen.

So können Kinder und Jugendliche sich schützen:

- **keine** persönlichen Daten bekannt geben
- **keine** Fotos oder Videos hoch-laden
- **nicht** den richtigen Namen verwenden sondern lieber einen ausgedachten Namen.
- Alter und Geschlecht **nicht** verraten

Kommt es trotzdem zu sexueller Belästigung?

Dann muss das Kind das Gespräch beenden.

Dann müssen Sie die Belästigung bei der Polizei anzeigen.





Internet-Sucht

Es gibt noch eine Gefahr.
Kinder und Jugendlichen
können Internet-süchtig werden.
Dann wollen die Kinder und Jugendlichen
immer im Internet sein.
Die Kinder und Jugendlichen
machen **nichts** anderes mehr.
Dann ist das Internet ein Problem.

Wie können Sie dieses Problem lösen?



Begrenzen Sie die Internet-Zeit von Ihrem Kind.
Manchmal hilft das.
Sprechen Sie mit Ihrem Kind.
Finden Sie gemeinsam Regeln.
Holen Sie sich Hilfe in einer Beratungs-Stelle.

Tipps für Eltern

Das können Sie tun:

- Informieren Sie sich und Ihr Kind über das Internet und die sozialen Netzwerke.
- Lassen Sie Ihr Kind Erfahrungen sammeln. Begleiten Sie Ihr Kind dabei. Surfen Sie zusammen im Internet.
- Machen Sie die Regeln gemeinsam mit Ihrem Kind.



Mehr Informationen



Schauen Sie im Internet:

Die Adresse ist: **www.rbk-direkt.de**

Benutzen Sie das Such-Wort:

Jugendschutz

Im Internet finden Sie auch:

- Kontakt-Personen
- Telefon-Nummern und Adressen

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber: Jugendämter im Rheinisch-Bergischen Kreis

Qualitätsprüfung: Beschäftigte von der Werkstatt für behinderte Menschen in der Evangelischen Stiftung Volmarstein

Wir haben dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben. So können es alle Menschen lesen und verstehen. Der Text in Leichter Sprache ist vom Büro für Leichte Sprache Volmarstein. Das Büro ist Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache e. V. Das Heft erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist keine Grundlage für rechtliche Ansprüche gegenüber dem Rheinisch-Bergischen Kreis.

Das Easy-to-read Logo ist von © Inclusion Europe.

Rheinisch-Bergischer  **Kreis**

Impressum: Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat, Referat für Presse und Kommunikation, Am Rübezahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach, Tel.: 02202 13-0, Fax: 02202 13-102497, www.rbk-direkt.de, E-Mail: info@rbk-online.de, Verantwortlicher Redakteur: Alexander Schiele,

Zeichnungen: Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, Lebenshilfe Bremen 2013 und 2016

Layout: Werbeagentur LAWRENZ | www.qualitaeter.de