

1. Kapitel: Plaudern – aber wie?

Sofie und Lara unterhalten sich gerne. Zeit mit Freundinnen oder Freunden zu haben, sich zu treffen, das macht Spaß. Du siehst die anderen, merkst, wie sie reagieren. Siehst es Lara an und hörst an ihrer Stimme, ob es lustig oder ernst ist, was sie dir persönlich sagt. Hier fühlst du dich sicher und wohl.

Wenn es nicht geht, sich zu sehen, telefonieren wir mit Bekannten. Das kennst du. Du kannst direkt nachfragen und hörst an der Stimme, ob der andere froh oder traurig ist.

Das hier hast du sicher schon mal bei deinen Eltern oder älteren Geschwistern gesehen. Vielleicht hast du es auch schon mal selbst ausprobiert. Man schreibt kurze Nachrichten. Bekommt Antwort. Liest diese und antwortet wieder.

Sich online, also übers Internet, Smartphone oder Tablet zu unterhalten, funktioniert über sogenannte Messenger oder Chats.

Ein Messenger funktioniert über eine App auf einem Smartphone oder Tablet. Ein bekannter Messenger ist WhatsApp. Es gibt aber auch andere, wie beispielsweise Snapchat.

Chats finden im Internet statt. Du schreibst einen Text in ein Fenster, und andere können deinen Text lesen und darauf antworten. Man nennt das auch Chatroom oder Chatraum.

Chat kommt aus der englischen Sprache und bedeutet „plaudern“ oder „quatschen“. Ein Chatroom ist also so etwas wie eine Plauderecke im Internet.

Es gibt unzählige viele unterschiedliche Chats, und oft geht es ganz schön schnell und stressig zu.

Zu chatten und Nachrichten zu schreiben ist für Kinder ein bisschen so, wie in einer neuen Stadt raus auf die Straße zu gehen.

Um sicher zu sein, musst du erst einige Regeln kennen. Wo kann ich über die Straße gehen? Wo muss ich mich genau umsehen? Wann muss ich stehen bleiben? Welche Übergänge meide ich besser, und wo bin ich sicher unterwegs?

Gar nicht so leicht! Daher schauen wir uns jetzt genauer an, was uns beim Chatten und Nachrichtenschreiben erwartet.

Welche Regeln es gibt. Wie du dich schützen kannst. Was du meiden oder besser noch lassen solltest und wie du mit anderen Kindern sicher chatten kannst.

2. Kapitel: Nachrichten schreiben – aufgepasst!

Die erste Regel: Bevor du in einem Messenger oder Chatraum mitmachen darfst, musst du mit deinen Eltern darüber sprechen. Nur sie können beurteilen, ob und was sicher für dich ist.

Es ist eine gute Entscheidung deiner Eltern, wenn du noch etwas wartest, um Messenger und Chats zu nutzen. Sie mögen dich und wollen dich schützen.

WhatsApp ist beispielsweise erst ab 16 Jahre frei zu nutzen. Wenn du es schon früher nutzen darfst, solltest du WhatsApp mit deinen Eltern gemeinsam herunterladen und über die Regeln sprechen: Wann und wie lange darfst du es nutzen? Wem darfst du schreiben? Was darfst du alleine machen, und was macht ihr nur gemeinsam?

Im Messenger sendest du Bekannten Nachrichten in Gruppen oder persönlich von Telefonnummer zu Telefonnummer.

Wenn du von jemandem eine Nachricht oder Einladung zu einer Gruppe bekommst, den du nicht kennst, solltest du auf keinen Fall antworten. Egal, ob die Einladung oder Nachricht nett oder komisch ist.

Zeige die Nachricht deinen Eltern. Das gilt für alle Unbekannten und Fremde, die mit dir chatten wollen oder dir eine Nachricht senden.

Du solltest auch wissen, dass WhatsApp deine Daten nicht gut schützt. Beispielsweise werden alle Telefonnummern auf deiner Kontaktliste automatisch an WhatsApp weitergeleitet. Ohne dass du davon etwas merkst. Ganz schön krass.

Deswegen nutzen manche lieber andere Messenger-Dienste wie Threema oder Telegram. Diese schützen deine Daten besser.

Bei allen Messengern – auch bei WhatsApp – kannst du Kontakte sperren. Wenn du also von Unbekannten Nachrichten erhältst oder jemand dir doofe oder unheimliche Sachen schreibt oder dich beleidigt, solltest du mit deinen Eltern den Kontakt blockieren. Dann kann er oder sie dir nicht mehr schreiben. Ihr solltet auch möglichst wenige Daten preisgeben und beispielsweise die Zeitangabe über die letzte Online-Aktivität ausschalten.

Vielleicht können deine Familie, deine Freunde und du einen Messenger für Kinder benutzen.

3. Kapitel: Schütze dich!

Es gibt viele Chats im Internet oder als App. Nur wenige davon sind für Kinder gemacht, und sehr viele sind nichts für Kinder.

Chats sind besonders problematisch, weil fast alle im Chatraum Unbekannte sind. Sie tragen Phantasienamen, und oft weiß keiner, wer sich dahinter verbirgt.

Natürlich gilt auch für Chats: Frage deine Eltern vorher, ob und wo du mitmachen darfst, und halte dich ohne Ausnahme an die aufgestellten Regeln. Ihr könnt auch einen Internet-Nutzungsvertrag machen und die Regeln unterschreiben.

Es gibt Chats, die nur für Kinder gemacht sind. Vielleicht willst du da mit anderen plaudern, neue Bekannte finden und dich austauschen.

Für alle Chats gilt jedoch: Wenn du Dinge schwer verstehst, solltest du dich nicht an Unterhaltungen beteiligen. Lass dich nicht stressen. Du musst nicht mitmachen oder antworten.

Chats tauchen im Internet in zahlreichen Formen auf. Chaträume gibt es zu unterschiedlichen Themen. Chats bei Online-Spielen. Video-Chats, die wie ein Telefon nur mit Bildübertragung funktionieren.

Auch hier gilt es wieder, einige Regeln zu beachten: Dein Alter, wo du wohnst oder zur Schule gehst oder wo du in deiner Freizeit bist und was du gerne machst, solltest du im Chat für dich behalten und nicht ausplaudern. Vor allem dann, wenn andere mitlesen können.

Alles, was persönlich ist, also etwas über dich als Person aussagt, geht nur Menschen etwas an, die dir nahe sind. Persönliches gehört nicht ins Internet, und du musst es schützen.

Aktiviere mit deinen Eltern Schutzeinstellungen bei Computer, Smartphone, Tablet und Spielekonsolen, um dich zu schützen. Deaktiviere alle Kameras und klebe sie ab.

Auf der Straße würdest du niemals bei einem Fremden ins Auto steigen. Was will der Fremde? Das ist viel zu gefährlich! Das weißt du.

Das Gleiche gilt für Chats und im Internet. Sprache nicht mit Fremden. Verabrede dich niemals mit Unbekannten! Nicht im Chatraum und schon gar nicht persönlich!

Nicht alle im Internet sind Freunde. Du weißt nie, ob jemand die Wahrheit sagt, wie alt er ist und was er oder sie vorhat. Bleibe misstrauisch, egal, wie nett sie sind. Sprich mit deinen Eltern und vertrauten Erwachsenen darüber, wenn Fremde den Kontakt zu dir suchen.

4. Kapitel: Sei fair! Keine Beleidigung.

Es macht Spaß, mit Freundinnen und Freunden zusammen zu sein und miteinander zu sprechen oder sich vielleicht auch in einem geschützten Raum im Internet von Zeit zu Zeit online zu unterhalten.

Doch was in der Gruppe überhaupt nicht geht und gemein ist, ist auch in Chats und Messenger total daneben!

Lass dich nicht drängen, mitzumachen:

- Marie ist voll doof. Die kapiert nichts.
- Voll das Hirn!
- Vielleicht versteht ihr sie nicht gut genug.

Gut gemacht!

Wenn eine Gruppe oder Einzelne immer wieder gemein und fies sind, eine andere oder einen anderen beleidigen, ausgrenzen und dolle ärgern, dann nennt man das Mobbing. Mobbing ist sehr unfair und ist sogar verboten.

Manchmal fühlt man sich in der Gruppe unter Druck gesetzt, etwas zu tun, was man gar nicht wirklich will, wo man sich nicht wohl dabei fühlt. Dann solltest du stark sein und zu deinen Gefühlen und deiner Meinung stehen!

- Wer ist mutig und geht morgen auch nicht zur Schule?
- Bin dabei.
- Ich war doch krank und hab viel verpasst.
- Spielverderber!
- Wir sollten Mia alle unterstützen, damit sie besser wird.

Gut gemacht!

Achtsamkeit auf die eigenen Gefühle und Mitgefühl für andere, ein respektvoller und freundlicher Ton untereinander – das gehört auch im Internet zu den wichtigen Verhaltensregeln. Nur so macht es gemeinsam Spaß!

Du darfst den anderen nicht beleidigen.

Das gilt beim Spielen oder in der Schule genauso wie beim Texten im Internet.

Wenn du von anderen belästigt oder bedroht wirst, solltest du unbedingt mit deinen Eltern darüber sprechen.

In manchen Chats gibt es auch sogenannte Moderatoren, die ihr in einen Chatverlauf einschalten könnt. Diese achten darauf, dass es fair zugeht.

5. Kapitel: Sicher im Netz

Wir haben jetzt schon einige Regeln zum Texten und Chatten gelernt:

- Messenger und Chaträume haben eine Altersbegrenzung. Ohne Erlaubnis deiner Eltern darfst du nicht daran teilnehmen.
- Wann, wie lange und wo im Netz du mitmachen darfst, solltest du mit deinen Eltern fest verabreden.
- Persönliches von dir gehört nicht ins Internet! Vor allem nicht dein Alter, wo du wohnst oder zur Schule gehst oder deine Handynummer.
- Unterhalte dich nicht mit Fremden im Netz.
- Auch im Internet gilt es, allen gegenüber achtsam, respektvoll und freundlich zu sein.

Eine weitere wichtige Regel ist, immer auf die eigenen Gefühle zu achten. Nur das zu tun, wobei du dich wohl und sicher fühlst. Du darfst eine Unterhaltung jederzeit beenden oder einen Chatraum verlassen. Das ist dein gutes Recht! Im Zweifel solltest du mit deinen Eltern auch über schlechte oder komische Gefühle sprechen.

Die Gefühle senden uns wichtige Signale. Du kannst auch sagen, Gefühle sind wie deine innere Stimme.

Das ist eine Gefühlsampel. Jede und jeder von uns trägt sie in sich.

Wenn du die Regeln beachtest und ein „Ja“ in dir spürst, heißt das: Grün. Alles ist gut.

Wenn du nicht so richtig weißt, was eigentlich los ist, schaltet die innere Ampel auf Gelb. Vorsicht.

Wenn deine innere Stimme „Nein“ sagt oder du eine Grenze in dir spürst, steht die Ampel auf Rot. Nein!

Rot heißt STOPP.

Das gilt für komische Nachrichten und Chats im Netz und bei Mobbing oder Belästigung.

Vielleicht stößt du im Internet aus Versehen auf Internetseiten oder Chatrooms für Erwachsene, die dir unheimlich oder peinlich sind. Schließe sie einfach. Das ist nichts für Kinder.

Vertraue dir und bewege dich nur dort, wo du dich wohl und sicher fühlst, in geschützten und vertrauten Räumen im Netz. Es ist immer wichtig, sich auszukennen und wohlfühlen. Zu wissen, mit wem du dich im Netz unterhältst.

Oft hast du das Gefühl, immer sofort antworten zu müssen, und fürchtest, Wichtiges zu verpassen. Lass dich nicht stressen. Du musst nicht jede Nachricht gleich lesen und beantworten. Einfach mal abschalten tut gut.

Auch wenn das mit Textnachrichten und Chats noch nichts für dich ist: Es gibt so viele andere Dinge, die Spaß machen und die du am Bildschirm nicht erleben könntest.