

## Mein Kind hat Pornos konsumiert! Was nun?

*eine Hilfestellung von free!indeed*

Liebe Eltern,

Es ist in unserer übersexualisierten Welt als Teenager und Jugendlicher sehr schwer, diesen Bildern komplett zu entkommen. Wichtig zu erkennen ist, dass es ans Licht gekommen ist und nun offen darüber geredet werden kann. Das ist sehr gut, auch wenn ihr euch damit vielleicht eher überfordert und unwohl fühlt. Viel schlimmer ist es, wenn das Problem jahrelang nicht erkannt und verschwiegen wird. Es ist wichtig, dass euer Kind merkt, es ist euch nicht egal und dass es nicht einfach unter den Tisch gekehrt wird oder sich ein komisches Schweigen darüberlegt. Denkt daran, ihr seid nicht alleine mit diesem Thema, es betrifft weit über die Hälfte aller Familien. Wissentlich oder unwissentlich.

Im Gespräch mit eurem Sohn oder eurer Tochter empfehle ich folgende Bereiche in ihm/ihr anzusprechen: Herz, Hirn, Hand.

**Herz:** Wenn ihr ihn/sie auf die Videos anspricht, sprecht zuerst sein/ihr Herz an: Wie hat es sich angefühlt als du die Bilder/Videos gesehen hast? Verwirrt? Überfordert? Angeregt? Seid sanfte und gute Ansprechpersonen. Haltet die Beziehung mit ihm/ihr. Seid ein weiches Polster statt eine harte Wand. Er/sie soll ausdrücken können, welche Emotionen bei ihm/ihr getriggert wurden/werden.

**Hirn:** Sprecht mit ihm/ihr über die Hintergründe, was Pornos uns beibringen. Dass Pornografie kein guter Lehrer über Sex ist. Dass es nicht OK ist, andere zu verletzen. Dass es uns beibringt, dass es egal ist, ob die andere Person es will oder nicht. Dass Menschen ausgebeutet werden. Dass es eine Scheinwelt ist und es Verbindungen im Gehirn baut ähnlich wie bei einer harten Droge und das auch der Grund ist, dass man so schwer wieder davon wekommt.

**Hand:** Besprecht mit ihm/ihr einen Plan, wie ihr in Zukunft hier vorgehen wollt. Filter? Blocker? Zeit am Handy begrenzen? Wie kann er/sie besser mit dem ausgeübten Druck von seiner/ihrer Klasse umgehen?

Die meisten Jugendlichen, die mit ihren Eltern darüber im Gespräch bleiben, kommen leichter wieder raus.

Hier noch ein paar praktische Tipps:

Ich persönlich empfehle langfristig keine Internetblocker. Denn jeder Blocker lässt sich irgendwie umgehen.

**Software:** Wir empfehlen die Rechenschaftssoftware von [www.accountable2you.com](http://www.accountable2you.com) oder [www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com). Das sind keine Filter und erlauben alles. Aber sie listen die Webseiten auf, auf denen sich jemand im Netz befindet und schickt einen täglichen Report an einen Rechenschaftspartner (bbspw. Elternteil). Das Programm lässt sich auf jedes Smartphone und Endgerät installieren. Es nimmt die Anonymität aus dem Netz raus und hilft einen gesunden Umgang mit freiem Internet zu erlernen.

**Handy Einstellungen:** Natürlich kann man auch über die Einstellungen auf dem Handy über die Altersbeschränkungen die Videoeinstellungen und Zeitlimits festlegen. Bei Apple Geräten lässt sich das über die Anmeldung als Kind einfach beschränken.

### Bücher und Webseiten:

<https://www.safersurfing.org/loveismore/shop/buecher/einfach-mal-anklicken/> - Dieses Buch ist sehr empfehlenswert für Kinder im Grundschulalter.

[www.safersurfing.org](http://www.safersurfing.org), [www.loveismore.de](http://www.loveismore.de), <https://paid-verein.de/> (ein Verein, der u. a. an Schulen Aufklärungsarbeit leistet)

Ich hoffe das hilft euch etwas weiter. Wichtig ist, dass ihr im Gespräch bleibt, sodass kein Mantel des Schweigens daraufgelegt wird.

Ganz liebe Grüße, Jeremy Hammond, Gründer von free!indeed und Vater von 4 Kindern