

Hilfe, mein Kind zockt!

Gaming-Wissen für Eltern

Diözese
**ROSENBERG-
STUIGART**

FACHSTELLE MEDIEN





Warum diese Broschüre?

Gaming ist ein immer wichtiger werdendes Thema und ein Markt, der sich schnell entwickelt. Neben seiner Beliebtheit als Unterhaltungsmedium wird Gaming zunehmend auch als Kultur- und Kunstform anerkannt, die Menschen jeden Alters fasziniert und verbindet.

Diese Broschüre richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte, die verstehen möchten, was Gaming ist und wie ein gesunder Umgang damit aussehen kann.

Sie erhalten einen Überblick über die Welt der Games, ihre Vorteile und potenziellen Risiken. Außerdem geben wir Ihnen praktische Ratschläge, wie Sie den Medienkonsum Ihrer Kinder begleiten können. Unser Ziel ist es, Verständnis für die Bedeutung des Spielens in der Entwicklung zu schaffen und zu einer gesunden Balance zwischen digitaler und realer Welt beizutragen.

Die Welt des Gamings

Was ist Gaming überhaupt?

Computerspiele, auch Videospiele genannt, sind elektronische Spiele, bei denen Spieler:innen mit einer Benutzeroberfläche interagieren und visuelles Feedback auf einem Bildschirm erhalten, zum Beispiel auf einem Fernseher, Smartphone oder Computermonitor.

Welche Spiele-Genres gibt es?

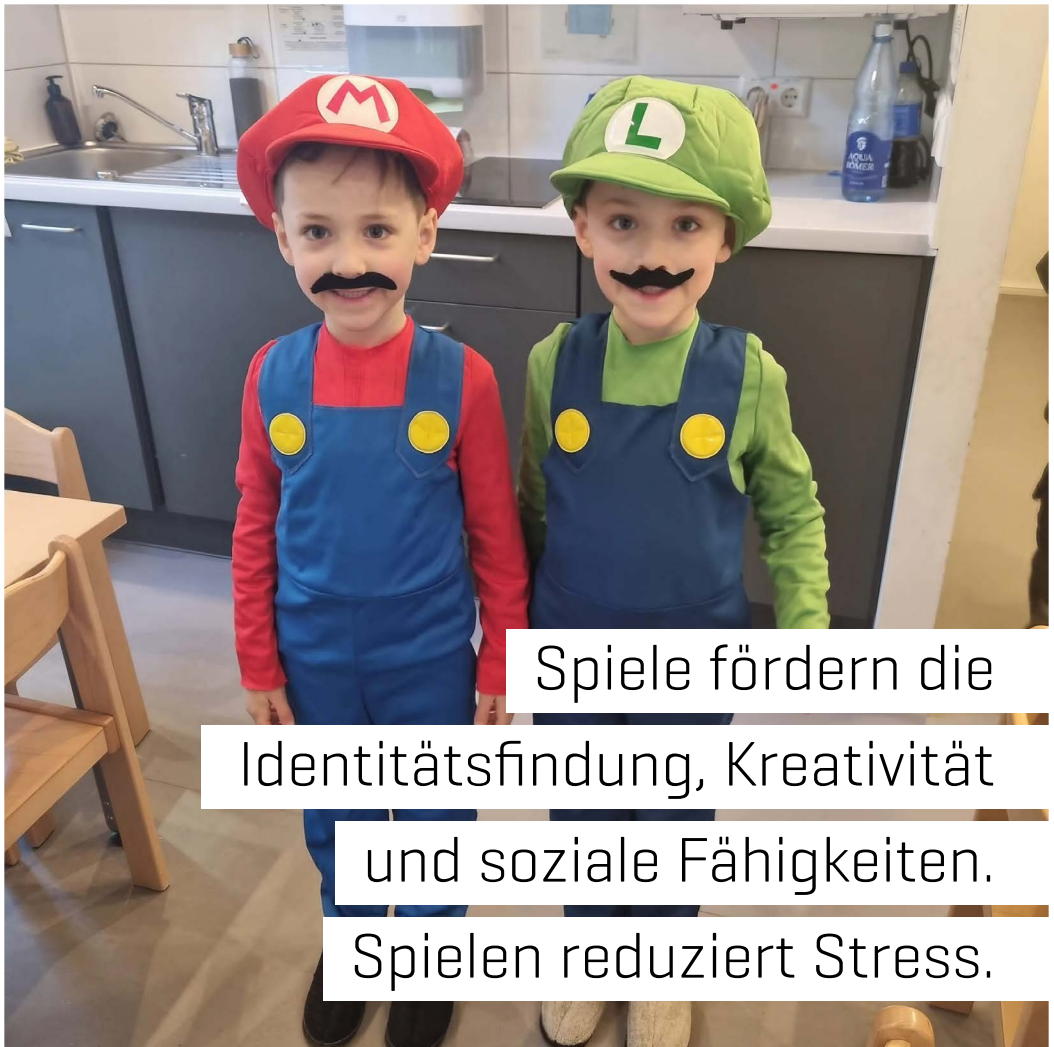
Die Welt der Videospiele bietet eine breite Palette an Genres für jeden Spielertyp. Actionspiele erfordern schnelle Reflexe und Geschicklichkeit, wie zum Beispiel „GTA“. Beat 'em ups und Fighting Games legen den Fokus auf verschiedene Kampfstile, wie man es bei „Street Fighter“ sehen kann. Ego-Shooter wie „Call of Duty“ versetzen den Spieler in die Ich-Perspektive und konzentrieren sich auf intensive Kampfhandlungen. Geschicklichkeitsspiele wie „Tetris“ fördern die Hand-Augen-Koordination. Jump ,n´ Runs, wie „Super Mario Bros.“, basieren auf dem Prinzip des Laufens und Springens. Open World Spiele wie „GTA“ und „Minecraft“ ermöglichen eine freie Erkundung von virtuellen Welten. Musik- und Tanzspiele, wie „Just Dance“, fordern die Spieler auf, Rhythmen nachzuahmen. Rollenspiele wie „The Witcher“ legen den Schwerpunkt auf die Entwicklung der Charaktere. Simulationsspiele wie „Railroad Tycoon“ bieten

realistische Nachbildungen verschiedener Szenarien. Sportspiele, wie „FIFA“, bringen den Sport in die virtuelle Welt, während Strategiespiele wie „StarCraft“ Planung und Koordination erfordern.

Auf welchen Plattformen können Games gespielt werden?

Das Gaming-Universum bietet dazu eine Vielzahl von Plattformen. Dazu gehören Konsolen wie PlayStation und Xbox, die ein multimediales Spielerlebnis bieten. Retro-Konsolen sind ideal für nostalgische Spiele. Handhelds und Hybride wie die Nintendo Switch ermöglichen mobiles Gaming. Desktop-Computer sind perfekt für leistungsstarke und aufrüstbare Gaming-Setups. Smartphones sind das am weitesten verbreitete Medium für Spiele unterwegs. Mit Cloud Gaming können Spiele über das Internet gespielt werden, ohne dass leistungsstarke Hardware benötigt wird. Dadurch wird eine immer flexiblere Nutzung ermöglicht.

Hinweis: Überprüfen Sie immer die Altersfreigaben und Inhalte von Plattformen und Spielen, um sicherzustellen, dass sie für Ihr Kind geeignet sind.



Spiele fördern die
Identitätsfindung, Kreativität
und soziale Fähigkeiten.
Spielen reduziert Stress.

Bedeutung von Spiel in der Entwicklung von Kindern

Warum ist Spielen wichtig?

Kinder entwickeln durch Spielen ihre Identität, lernen ihre Stärken und Grenzen kennen und erwerben soziale sowie sprachliche Fähigkeiten. Sie üben Rücksichtnahme und Kooperation, erforschen die Welt und stärken ihre Alltagskompetenz durch aktives Erleben und Rollenspiele.

Spielen fördert bei Erwachsenen und Jugendlichen Kreativität, Problemlösung und soziale Fähigkeiten. Es hilft, Stress zu reduzieren, unterstützt die mentale Gesundheit und stärkt soziale Bindungen, was es zu einem wichtigen Element für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden macht.

Was macht digitale Spiele bei Klein und Groß so beliebt?

Digitale Spiele sind beliebt, weil sie fesselnde Erlebnisse durch Belohnungen, Ranglisten, Zusammenarbeit, Storytelling, angepasste Schwierigkeitsstufen und das Trial-and-Error-Prinzip bieten. Diese Elemente motivieren und binden Spieler aller Altersgruppen, unterstützt durch eine lebendige Spielkultur und soziale Plattformen.

Online-Gaming als soziales Netzwerk

Online-Spiele werden zunehmend zu sozialen Treffpunkten, die über das reine Spielen hinausgehen. Spiele wie „Fortnite“ dienen als virtuelle Begegnungsorte und ersetzen bei Jugendlichen zunehmend traditionelle soziale Netzwerke. Dies hat auch Auswirkungen auf das reale Leben, so werden zum Beispiel Fortnite-Tänze als Torjubel im Fußball verwendet.

Trotz der positiven Effekte auf soziale Interaktionen stehen Online-Spiele jedoch vor Herausforderungen wie Cybermobbing und Anonymitätsproblemen, ähnlich wie bei herkömmlichen sozialen Netzwerken.

Tipp: Ermutigen Sie Ihr Kind, positive und respektvolle Interaktionen zu pflegen.
Halten Sie regelmäßig Rücksprache mit Ihrem Kind über Online-Erlebnisse und Online-Freunde.

Vorteile von Gaming: Das positive am „Zocken“

Gaming hat viele positive Effekte, die über bloße Unterhaltung hinausgehen.

Kognitive Entwicklung und Problemlösung

Durch das Lösen von Rätseln und strategischen Herausforderungen in Spielen verbessern Kinder und Jugendliche ihre Denkfähigkeit und Problemlösungskompetenzen.

Förderung der Familienbindung

Gemeinsames Gaming schafft unvergessliche Momente und stärkt die emotionale Verbindung zwischen Familienmitgliedern.

Soziale Interaktion und Teambildung

Kooperative Spiele fördern Kommunikationsfähigkeiten und Teamgeist, sowohl online als auch im realen Leben.

Lernpotenziale in pädagogischen Spielen

Speziell entwickelte Lernspiele vermitteln Bildungsinhalte auf eine ansprechende und interaktive Art, die so das traditionelle Lernen ergänzen können.

Emotionale Intelligenz und Stressbewältigung

Gaming kann als emotionaler Ausgleich dienen, Stress reduzieren und die Fähigkeit zur Emotionsregulation verbessern.

Kreativitätsförderung

Offene Spielwelten und die Möglichkeit, eigene Inhalte zu kreieren, regen die Fantasie an und fördern kreatives Denken.

Gefahren von Gaming

Das Eintauchen in virtuelle Welten birgt nicht nur Begeisterung, sondern auch Herausforderungen und Gefahren. Dieser Überblick soll Eltern und Spieler:innen helfen, informierte Entscheidungen zu treffen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen realen und digitalen Aktivitäten zu finden.

Cybermobbing & Online-Interaktionen

Beim Online-Gaming können Spieler Kontakt zu Fremden aufnehmen, was das Risiko von Cybermobbing und unangemessenen Interaktionen in einer oft anonymen Online-Umgebung erhöht. Eltern sollten die Online-Aktivitäten ihrer Kinder überwachen und mit ihnen über die Risiken sprechen.

Übermäßiger Konsum & Suchtpotenzial

Lange Spielzeiten können nicht nur zu Gaming-Sucht führen, sondern auch zu sozialer Isolation, indem sie negative Auswirkungen auf die schulische Leistung, soziale Beziehungen und das Familienleben haben. Regelmäßige Pausen und festgelegte Spielzeiten sind empfehlenswert.

Fortschritt und Herausforderung

Die stetige Steigerung des Schwierigkeitsgrades und das Erreichen neuer Levels können Spieler:innen dauerhaft faszinieren, was das Risiko erhöht, übermäßig viel Zeit in virtuellen Welten zu verbringen.

Belohnung und Anerkennung

Das Erhalten von Belohnungen und das Lob von Mitspieler:innen können eine übermäßige Bindung an das Spiel fördern, was reale soziale Interaktionen und Verpflichtungen vernachlässigen lässt.

Investition & Engagement

Die Zeit, Energie und finanziellen Investitionen in Spiele können zu einer ungesunden Balance führen, bei der wichtige Lebensbereiche wie Bildung, soziale Kontakte und körperliche Aktivität zu kurz kommen.

Verlustangst & Bindung

Die Angst vor dem Verlust von Spielständen oder der Ausschluss aus einem Team kann die Bindung an das Spiel intensivieren und den Ausstieg erschweren.

In-App-Käufe & versteckte Kosten

Viele Spiele bieten die Möglichkeit, für virtuelle Güter mit echtem Geld zu bezahlen, was schnell zu hohen Kosten führen kann. Eltern sollten In-App-Käufe deaktivieren oder eine Pre-paid-Kreditkarte nutzen, um Kosten zu kontrollieren. Erklären Sie Ihrem Kind den Wert des Geldes und die Kosten hinter virtuellen Gütern.

Datenschutz & Sicherheit

Die Angabe persönlicher Informationen bei der Registrierung für Online-Spiele birgt Risiken wie Identitätsdiebstahl. Sichere Passwörter und die Überprüfung von Datenschutzrichtlinien sind wesentlich.

Gesundheitliche Risiken

Lange Bildschirmzeiten können zu körperlichen Beschwerden wie Haltungsschäden, Augenbelastungen und Schlafstörungen führen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spielzeiten und körperlicher Aktivität ist wichtig.

Inhalte & Altersfreigaben

Nicht alle Spiele sind für jedes Alter geeignet. Gewaltverherrlichende und suchtfördernde Inhalte können insbesondere bei jüngeren Kindern schädlich sein. Die Überprüfung der Altersfreigabe und Inhalte von Spielen ist für Eltern unerlässlich.

Durch das Bewusstsein dieser Aspekte und die Entwicklung von Strategien können Spieler:innen und ihre Familien die Vorteile von Gaming genießen, während sie gleichzeitig ein gesundes Gleichgewicht wahren.

Eltern sollten immer die
gesamte Bildschirmzeit
ihrer Kinder im Blick haben.



„Wie viel Spielzeit ist gut für mein Kind?“ – Nutzungsempfehlungen

Eltern sollten immer die gesamte Bildschirmzeit ihrer Kinder im Blick haben. Dabei geht es um die Nutzung von Smartphones, Fernsehern, Tablets, Spielekonsolen, Laptops und Computern insgesamt. Ebenfalls ist es wichtig, immer auch den Entwicklungsstand, das Alter und die Interessen der Kinder zu berücksichtigen. Die folgenden Altersangaben, Zeitvorgaben und Beschreibungen können dabei als Richtwerte dienen, um das Thema Bildschirmzeiten in der Familie zu thematisieren und ein gesundes Gleichgewicht zu finden.

2 bis 3 Jahre: 5 bis 10 Minuten, Elternteil und Kind verbringen diese Medienzeit gemeinsam.

4 bis 6 Jahre: Maximal 30 Minuten pro Tag, nicht unbedingt täglich, zusammen mit einem Elternteil.

7 bis 10 Jahre: Bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag, Eltern und Kinder sollten im Gespräch bleiben, was das Kind spielt. Wichtig: Jugendschutz-Tools und -Einstellungen sollten zur Unterstützung eingesetzt werden.

11 bis 13 Jahre: Maximal 90 Minuten pro Tag oder ca. 10 Stunden pro Woche, mit Jugendschutz-Tools und -Einstellungen, Spielinhalte werden gemeinsam mit den Eltern besprochen.

14 bis 17 Jahre: Nutzungszeiten absprechen, um einer exzessiven Online-Nutzung vorzubeugen.

Regeln, Grenzen und Dialog

Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien wird durch zeitliche Beschränkungen und klare Regeln gefördert. Für Familien ist es essentiell, Spielzeiten zu kontrollieren und einzuschränken. Dies beinhaltet nicht nur das Festlegen, wann und wie lange gespielt werden darf, sondern es erfordert auch regelmäßige Gespräche, um Regeln neu zu verhandeln und anzupassen. Diese dynamische Anpassung unterstützt Jugendliche und Eltern gleichermaßen und hält den familiären Austausch lebendig. Auch wenn es Herausforderungen gibt, ist es wichtig, am Ball zu bleiben und den Dialog offen zu halten.

Ist mein Kind spielsüchtig? Erkennen und handeln!

Wann wird die Nutzung problematisch? Folgende Checkliste von [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) bietet Orientierung, um Anzeichen einer möglichen digitalen Abhängigkeit zu erkennen:

- Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?
- Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht?
- Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?
- Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?

- Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?
- Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen?
- Ist Ihr Kind häufig übermüdet?
- Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?
- Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?
- Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?

Hinweis: Falls fünf oder mehr dieser Merkmale zutreffen, könnte dies ein Hinweis auf eine problematische Nutzung sein, und es wird empfohlen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Erkennen Sie das Bedürfnis
Ihres Kindes nach
Selbstständigkeit an.

Ratschläge für Eltern: Den digitalen Alltag gemeinsam gestalten

Gesprächskultur pflegen:

- Zeigen Sie echtes Interesse an den digitalen Aktivitäten Ihres Kindes, um mehr über seine Vorlieben und die Online-Welt zu erfahren.
- Anerkennen Sie das Bedürfnis Ihres Kindes nach Selbstständigkeit.
- Etablieren Sie klare Mediennutzungsregeln und bleiben Sie dabei konsequent.
- Seien Sie ein positives Vorbild in Ihrer eigenen Mediennutzung.
- Bei Sorgen: Zögern Sie nicht, professionelle Unterstützung zu suchen.

Auf Signale achten:

- Einzelne Nächte mit intensivem Spielen sind nicht sofort alarmierend. Beobachten Sie jedoch Veränderungen im Verhalten, wie in Schulleistung, sozialen Kontakten oder im Allgemeinbefinden.
- Im Dialog ist es wichtig, digitale Spiele nicht grundsätzlich negativ darzustellen, um eine offene Kommunikation zu ermöglichen.

- Scheuen Sie sich nicht vor Konflikten, um notwendige Grenzen zu setzen.

Ursachenforschung betreiben:

- Versuchen Sie, die Gründe für einen exzessiven Medienkonsum zu verstehen. Welche Bedürfnisse werden nicht erfüllt? Wo liegen möglicherweise Probleme oder Sorgen?

Regeln und Freizeitgestaltung:

- Informieren Sie sich über altersgerechte Spiele und nutzen Sie Jugendschutzeinstellungen.
- Integrieren Sie gemeinsame Spielzeiten, um Einblick in die digitale Welt Ihres Kindes zu erhalten und gleichzeitig Qualität in der Familienzeit zu schaffen.
- Streben Sie nach einer gesunden Balance zwischen digitalen und nicht-digitalen Aktivitäten, indem Sie reale Freizeitaktivitäten und Hobbys fördern, um ein Gegengewicht zur virtuellen Welt zu schaffen.

Tipp: Für ein umfassendes Verständnis und praktische Tipps zur Vereinbarung von Mediennutzungsregeln innerhalb der Familie bietet die Webseite mediennutzungsvertrag.de hilfreiche Vorlagen und Anregungen.

Mehr Infos zum Thema Gaming?

- www.spieleratgeber-nrw.de

Pädagogischer Ratgeber zu digitalen Spielen

- bit.ly/3UJsu2s

Broschüre Digitale Spiele – Tipps für Eltern von klicksafe.de

- bit.ly/4dMn4MJ

Literaturliste zum Thema „Digitale Abhängigkeit“ des Ökumenischen Medienladens

- bit.ly/4bKFjQW

Wissenswertes über Gaming vom Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

Weiterführende Links:

- www.schau-hin.info
- www.juuuport.de
- www.usk.de
- www.internet-abc.de
- www.kindersoftwarepreis.de
- www.spielbar.de
- www.stiftung-digitale-spielekultur.de

Beobachten Sie ein
problematisches Nutzungsverhalten bei Ihrem Kind?
Holen Sie sich Hilfe.



Professionelle Hilfe suchen

– Was tun?

Wenn die Balance zwischen digitaler und realer Welt bei Ihrem Kind zu kippen droht, stehen Ihnen verschiedene professionelle Beratungs- und Hilfsangebote zur Verfügung. Hier eine kompakte Übersicht:

Beratungsstellen

Viele Einrichtungen bieten spezialisierte Unterstützung für Betroffene und deren Familien an. Von individueller Beratung bis hin zu Therapieangeboten reicht das Spektrum, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu fördern.

Das Elterntelefon

Eine kostenlose Hotline für Eltern, die sich Sorgen um die Mediennutzung ihres Kindes machen, ist unter der Nummer 0800-111 0 550 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie auf www.nummergegenkummer.de.

Fachverband Medienabhängigkeit e. V.

Der Verband bietet umfassende Ressourcen und eine Adressliste mit Anlaufstellen für Beratung und Therapie. Mehr Details gibt es unter www.fv-medienabhaengigkeit.de.

Uniklinik Hamburg

Für wertvolle Ansätze zur Bewältigung der problematischen Nutzung von Games und Social Media bieten die Broschüren der Uniklinik Hamburg Tipps und Hilfestellungen unter www.mediensuchthilfe.info/unsere-broschueren

Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS)

Ein spezielles Angebot für Betroffene und deren Angehörige, das online unter www.onlinesucht-ambulanz.de erreichbar ist.

Weitere spezialisierte Beratungsstellen

Unter www.bw-lv.de/beratungsstellen/mediensucht finden Sie zusätzliche Anlaufstellen für Fragen rund um Mediennutzung und -abhängigkeit.

Zögern Sie nicht, bei Bedenken frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der erste Schritt kann der wichtigste auf dem Weg zu einem ausgeglichenen Medienkonsum sein.

Haben Sie Fragen oder Anregungen?

Referent:innen für medienpädagogische Veranstaltungen vor Ort

Für Vorträge, Arbeitsgruppen oder Elternabende in Kindergärten, Schulen und Kirchengemeinden steht Ihnen unser Medienreferentenpool zur Verfügung. Die von der Fachstelle Medien und dem Evangelischen Medienhaus intensiv ausgebildeten Referent:innen kennen die neuesten Entwicklungen in der Medienwelt und wollen helfen, einen für Eltern und Kinder ausgewogenen Umgang mit Medien zu finden. Kosten für Referent:innen auf Anfrage.

Kontakt

Diözese Rottenburg-Stuttgart, Fachstelle Medien

Telefon: 0711 9791-2010

E-Mail: fm@bo.drs.de

Internet: www.fachstelle-medien.de

Informiert bleiben!

Weitere kostenlose Broschüren

Als gedrucktes Exemplar per E-Mail bestellen oder als PDF herunterladen auf unserer Homepage.



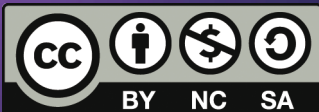
Newsletter abonnieren

Auf dem Laufenden bleiben zu unseren anderen Elternratgebern zu den Themen Social Media, Kinderschutz im Internet und Smartphone-Nutzung.



1. Auflage: Stuttgart, Juli 2024
Redaktion: Gabriella Parditka, Andreas Streble
Gestaltung: Elisa Ebersbach

Gedruckt auf Recyclingpapier, weiß, Blauer Engel, FSC



Nichtkommerzielle Vervielfältigung und Verbreitung dieser Broschüre ist ausdrücklich erlaubt unter Angabe der Quelle „Fachstelle Medien, Diözese Rottenburg-Stuttgart“. Die Texte dürfen dabei auch abgeändert verwendet werden.