

GEMEINSAM SPIELE ENTDECKEN – SUCHT VERMEIDEN

Tipps & Anregungen für Eltern



COMPUTERSPIELSUCHT



**SCHAU
HIN!**

Was Deine Kinder machen.

GEMEINSAM SPIELE ENTDECKEN – SUCHT VERMEIDEN

Tipps & Anregungen für Eltern



COMPUTERSPIELSUCHT

18:57

XP 50/100

GAME OVER?

**Große
Grundschul-
Aktion!**

Machen Sie mit unter
www.schau-hin.info/schule
oder 030/4000 599 59

**SCHAU
HIN!**

Was Deine Kinder machen.



FASZINIERENDE WELT

Damit der Spaß nicht zur Sucht wird

Faszinierend, wie elektronische Spiele Welten auf den Bildschirm zaubern, in die Kinder abtauchen können. Wenn es regnet oder die Freunde keine Zeit zum Spielen haben, bieten sie Spaß und Unterhaltung. Macht man mal einen Fehler – meist kein Problem. Mit Konsole oder Joystick lässt sich vieles rückgängig machen. Einfach so über Raum und Zeit herrschen – hätte Ihnen das als Kind nicht auch Spaß gemacht?

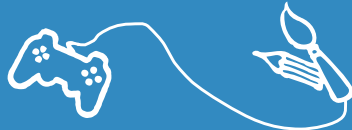
AUFGEPASST:

*Kinder brauchen Spiele,
in denen sie die Wirklichkeit
ganz einfach mal vergessen
können. Sie dürfen aber darin
nicht verloren gehen, müssen
den Weg zurück in die wirkliche
Welt wiederfinden.*

Liebe Leserin, Lieber Leser,

elektronische Spiele, also „Games“, faszinieren viele Kinder. Darin können sie aufregende Fantasiewelten entdecken, spannende Aufgaben lösen oder tolle Abenteuer erleben. Das macht Spaß – manchmal sogar so sehr, dass es schwer fällt, Computer oder Konsole auch wieder abzuschalten.

Damit der Spaß am Spiel nicht zum Problem wird, bietet SCHAU HIN! Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Kind wirksam beim Umgang mit elektronischen Spielen unterstützen können.



Dazu brauchen sie die Hilfe ihrer Eltern, die ihre Faszination zwar akzeptieren, aber auch darauf achten, dass daraus keine Abhängigkeit entsteht.



SUCHTPOTENZIAL

Spiel ist nicht gleich Spiel



Elektronische Spiele allein können nicht süchtig machen. Aber manche „Games“ haben ein deutlich höheres Suchtpotenzial als andere. Ihre Merkmale:

GEMEINSCHAFT

Die Spiele können nur im Team, im „Clan“, erfolgreich absolviert werden. Kinder können nur schwer aufhören zu spielen, aus Angst, aus ihrem Team ausgeschlossen zu werden. Dies ist vor allen Dingen bei Online-Spielen der Fall, die über das Internet gespielt werden.

GLÜCKSAKTOR

Die Spiele bieten in unvorhersehbaren Abständen eine besondere Belohnung. Diese wird umso wahrscheinlicher, je länger die Kinder spielen. Kinder hoffen, es könnte jeden Moment so weit sein und spielen deshalb immer weiter.

WUNSCHBILD

Die Spiele bieten Kindern die Möglichkeit, in andere Figuren zu schlüpfen und sich so zu präsentieren, wie sie gerne wären, z.B. stark, mächtig, sportlich. Sie können ihr Wunschbild von sich abbilden.

UNENDLICHKEIT

Wenn Online-Spiele rund um die Uhr laufen oder eine monatliche Gebühr kosten, wollen Kinder oft nicht aufhören, weil sie Angst haben, etwas zu verpassen.

BELOHNUNG

Die Spiele belohnen langes Spielen durch schnellere Spielfortschritte: z.B. in Form von Erfahrungspunkten, welche die Spielfigur stärker machen oder durch Geld, Wertsachen bzw. Rohstoffe. Je länger gespielt wird, desto mehr „gewinnt“ der Spieler.



Achtung!

Die Altersangabe der USK sagt nichts über das Suchtpotenzial eines Spiels aus!



Je geringer das Selbstwertgefühl von Kindern, umso größer ist die Gefahr, abhängig zu werden. Kinder, die sich oft unwichtig und unverstanden fühlen und nur schwer Freundschaften mit andern Kindern schließen können, sind besonders anfällig, ihre Ängste und Frustgefühle in Fantasiewelten elektronischer Spiele zu verdrängen.



ELTERN TIPP

Wie kann ich aktiv vorbeugen?

Spielt ein Kind übermäßig viel am Bildschirm, ist dies meist das Ergebnis einer längeren Entwicklung. Eltern können aktiv vorbeugen und ihre Kinder davor schützen.

GEMEINSAM SPIELEN

Akzeptieren Sie den Spaß und die Freude, die Ihr Kind daran hat. Lassen Sie sich die Spiele Ihres Kindes jedoch zeigen und spielen Sie ab und zu gemeinsam. Machen Sie sich ein Bild davon, was Ihr Kind daran fasziniert.

KLARE REGELN VEREINBAREN

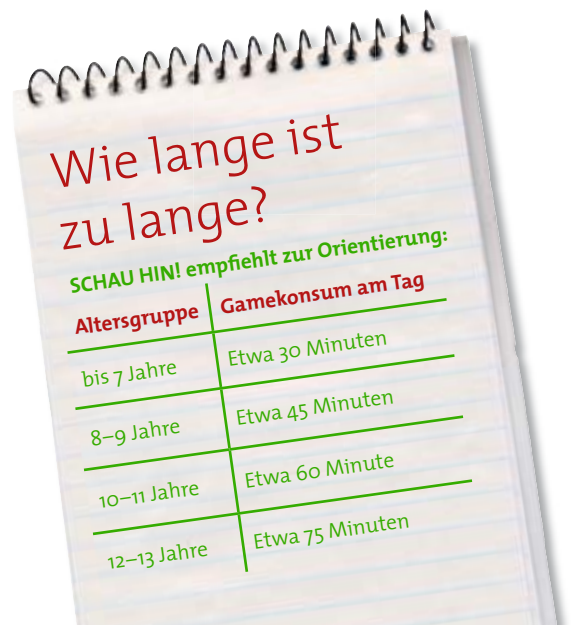
Vereinbaren Sie klare Regeln, wie oft und wie lange Ihr Kind am Bildschirm spielen darf. Achten Sie darauf, dass die Regeln eingehalten werden. Kommt es dabei zum Streit, halten Sie den Streit aus, bleiben Sie ruhig und erklären Sie Ihrem Kind sachlich Ihre Position.

FÜR ABWECHSLUNG SORGEN

Achten Sie darauf, dass sich Ihr Kind nicht nur mit elektronischen Spielen beschäftigt. Bieten Sie andere Beschäftigungen an. Der Sport im Verein und das Toben im Freien sind genauso wichtig, wie das Treffen von Freunden.

EINSTELLUNGEN

Computer und Konsolen bieten verschiedene Sicherheitseinstellungen. Diese schützen Kinder vor jugendgefährdenden Inhalten und kostenpflichtigen Angeboten. Überprüfen Sie in der Gebrauchsanweisung, welche Sicherheitseinstellungen Ihr Gerät bzw. das Lieblingsspiel Ihres Kindes anbietet, und nutzen Sie diese.





DER BESTE SCHUTZ

Machen Sie Ihr Kind stark!

Selbstvertrauen ist der beste Schutz gegen übermäßiges Computerspielen. Machen Sie Ihre Kinder stark und selbstbewusst.

LIEBE ZEIGEN

Kinder wollen von ihren Eltern geliebt werden. Zeigen Sie Ihren Kindern Ihre uneingeschränkte Liebe. Nehmen Sie Ihre Kinder öfters in den Arm, schmusen Sie mit ihnen. Sorgen Sie nach einem Streit dafür, dass sich alle wieder versöhnen.



Eltern können im alltäglichen Umgang miteinander einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, ihre Kinder stark und selbstbewusst zu machen.



LOB AUSSPRECHEN

Loben Sie Ihre Kinder. Aber loben Sie nicht nur die Erfolge, sondern auch das Bemühen.

FREIRÄUME LASSEN

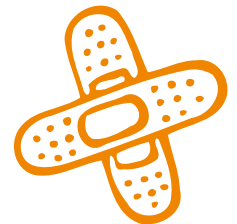
Beim Toben und Spielen entdecken Kinder ihre Welt. Lassen Sie Ihren Kindern Freiräume für eigene Abenteuer. Schreiten Sie erst dann ein, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Kinder sich oder andere gefährden.

ORIENTIERUNG GEBEN

Immer wiederkehrende Abläufe geben Kindern Orientierung, auf die sie sich verlassen können. Schaffen Sie gemeinsame Rituale: Das können gemeinsame tägliche Mahlzeiten, regelmäßige Spielabende oder der gemeinsame Sport sein.

VORBILD SEIN

Die wichtigsten Vorbilder der Kinder sind Sie, die Eltern. Ihre Kinder beobachten Ihr Handeln im Alltag genau. Schließlich wollen sie ja mal so werden wie Sie. Leben Sie Ihren Kindern die Werte, die Ihnen wichtig sind, bewusst vor – auch im Umgang mit elektronischen Medien.



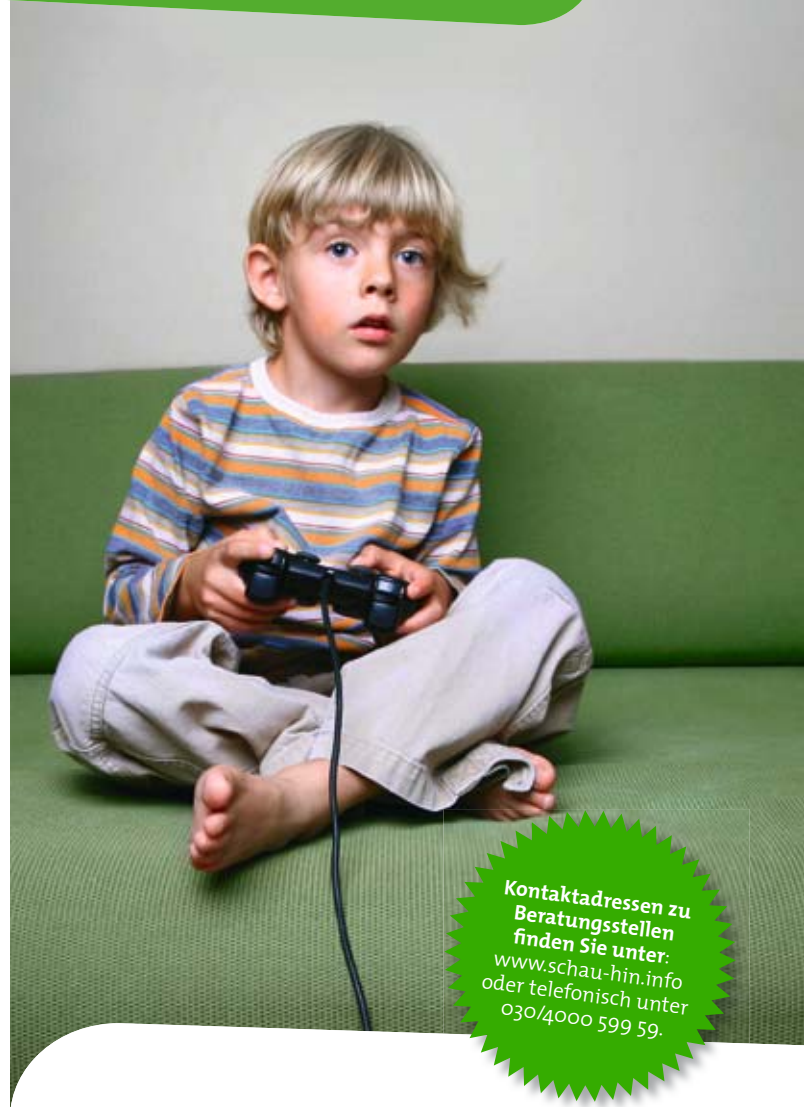
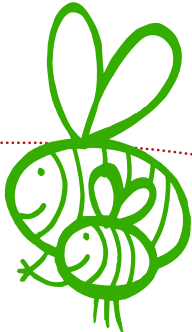


GENAU HINSCHAUEN

Kinder senden Anzeichen

Nicht immer, wenn ein Kind viel am Bildschirm spielt, ist das ein Zeichen für übermäßiges Spielen. Kinder senden Anzeichen, wenn sie beginnen, sich in der Welt ihrer „Games“ zu verlieren. Eltern können eingreifen und ihre Kinder vor schlimmeren Folgen schützen. Die wichtigsten Anzeichen:

- Ihr Kind spielt meistens allein und trifft sich kaum noch oder gar nicht mehr mit Freunden.
- Ihr Kind zeigt kein Interesse mehr an anderen Hobbys und Aktivitäten, wie zum Beispiel dem Toben im Freien oder Sport.
- Die Leistungen und Noten in der Schule werden immer schlechter.
- Ihr Kind vernachlässigt seinen Körper. Es wäscht sich selten, isst wenig und geht nach dem Essen rasch wieder an den Computer. Es schläft zu wenig und ist auch am Tage häufig müde.
- Ihr Kind reagiert aggressiv, unruhig oder depressiv, wenn es nicht Computer spielen kann oder darf.



**Kontaktadressen zu
Beratungsstellen
finden Sie unter:**
www.schau-hin.info
oder telefonisch unter
030/4000 599 59.

Wenn Sie meinen, Ihr Kind spielt zu viel und zu lange, sollten Sie elektronische Spiele nicht gleich ganz verbieten, aber die Spielzeit konsequent begrenzen. Finden Sie heraus, warum Ihr Kind so viel am Bildschirm spielt. Finden Sie andere Beschäftigungen, bei denen Ihr Kind Bestätigung, Freude und Zugehörigkeit erlebt. Hilft das nicht weiter, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.

Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Kinder „fit“ für den Umgang mit elektronischen Medien wie Fernsehen, Games, Internet oder Handy machen, finden Sie auf

www.schau-hin.info.

Unsere SCHAU HIN! Hotline ist werktags von 9-18 Uhr für Sie da:

030/4000 599 59

Hier erhalten Sie auch SCHAU HIN! Infolyer zu weiteren Themen, Informationen zu Publikationen und Informationsangeboten der Initiativen-Partner sowie Hinweise auf weiterführende Beratungsangebote.



TV



Internet



Games



Handy

Impressum

Herausgeber: Projektbüro
„SCHAU HIN! Was Deine
Kinder machen.“
c/o komm.passion GmbH
Linienstraße 42
10119 Berlin

Redaktion:
komm.passion GmbH

Gestaltung und
Produktion:
shr communication GmbH

EINE INITIATIVE VON



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Das Erste®

