



# FAQ zum Umgang mit digitalen Spielen

Digitale Spiele üben eine große Faszination auf Kinder und Jugendliche aus. Ob als spaßige Freizeitbeschäftigung oder zum Stressabbau – die Gründe sind vielfältig. Oft fehlt Eltern die Erfahrung im Umgang mit den Spielen, die ihre Kinder nutzen. Es ist wichtig, die Eltern von ihren aktuellen Standpunkten und Wissensständen abzuholen und sie für das Thema digitale Spiele und mögliche Risiken zu sensibilisieren.

Im Rahmen von Elternabenden können daher verschiedene Fragestellungen aufkommen. Im Folgenden sind einige zentrale Fragen aufgeführt.

## Worin liegt die Faszination von digitalen Spielen?

Digitale Spiele faszinieren Kinder und Jugendliche und sind daher eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Viele digitale Spiele verfügen über eine sehr aufwendige und sogar realistische Grafik, spannende Musik und reizvolle Geschichten. Sie machen in erster Linie Spaß, befriedigen aber auch weitere wichtige Bedürfnisse, wie etwa sich zu entspannen, abzureagieren, Fähigkeiten zu stärken oder Wettbewerbe zu gewinnen. Auch Macht und Kontrolle auszuüben, Rollenwechsel und Fantasie zu erleben oder soziale Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaftserlebnisse zu teilen können mögliche Gründe sein.

## Wie gelingt ein guter Umgang mit digitalen Spielen in der Familie?

Damit Eltern im Umgang mit digitalen Spielen Ansprechperson für ihre Kinder sein können, kann es helfen, sich über aktuelle Spiele, die das eigene Kind gern spielt, zu informieren. Einige Bewertungsportale im Internet bieten umfangreiche Informationen, Beurteilungen und Einschätzungen zu beliebten Spielen und Spiele-Apps. Besonders hilfreich sind hier auch die Alterskennzeichen und Eigenheiten der Spiele, die man beachten sollte. Auch das gemeinsame Spielen mit dem Kind kann helfen, so können Eltern die Nutzungsmotive und die Faszination besser nachvollziehen. Darüber hinaus sind Eltern auch selbst Vorbilder. In ihrem eigenen Spielverhalten sollten sie also mit gutem Beispiel vorangehen. Aufgestellte Regeln sollten auch für alle in der Familie gelten. Hier kann z. B. das Aufsetzen eines gemeinsamen Mediennutzungsvertrags helfen, den alle unterschreiben.

## Was sollten Eltern bei digitalen Spielen beachten?

Gerade weil das Eintauchen in digitale Spiele so spannend und reizvoll ist, können sich Kinder und Jugendliche oft sehr in die Spielwelten vertiefen. Viele Spiele enthalten auch spezielle Mechanismen, die die Spielerinnen und Spieler im Spiel halten sollen, z. B. unterschiedliche Level und Herausforderungen oder Gewinnmöglichkeiten für Ausstattungsgegenstände, wenn z. B. Aufgaben in einem gewissen Zeitrahmen erfüllt werden. Die Gefahr einer übermäßigen Nutzung besteht dann, wenn die Nutzungszeit überhandnimmt und parallel auch andere Dinge vernachlässigt werden wie Hausaufgaben, Freundeskreis oder Alltagsaufgaben. Weitere Informationen dazu finden Sie im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“ für Eltern. Darüber hinaus sollten Eltern auch darauf achten, dass ihr Kind Spiele nutzt, die für das jeweilige Alter geeignet sind.

## Wie erkennen Eltern, ob bei ihrem Kind die Gefahr einer Abhängigkeit besteht?

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihr Kind zu viel spielt, kann eine Reihe von Fragen bei einer ersten Bewertung helfen, ob eine mögliche Gefährdung vorliegt. Eine Checkliste gibt es bei ➔ **klicksafe**. Weitere Informationen zum Thema und Tipps zum richtigen Umgang bietet auch der Informationsflyer ➔ **„Digitale Abhängigkeit“** von klicksafe. Spielsucht ist seit 2018 auch im WHO-Katalog ICD (International Classification of Diseases) als sogenannte „Gaming Disorder“ gelistet. Damit ist Spielsucht offiziell als Krankheit eingestuft. Weitere Informationen zum Thema Spielsucht finden Sie im Handout **„Digitaler Stress?“** im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“.

## Wo finden Eltern Hilfe?

Wenn Eltern feststellen, dass ihr Kind abhängiges Verhalten zeigt, können sie sich professionelle Hilfe suchen. Verschiedene Institutionen bieten Unterstützung, z. B. Sucht- oder Familienberatungen. Auch der Austausch mit anderen betroffenen Eltern kann helfen. Anlauf- und Beratungsstellen sowie weitere Tipps und Informationen finden sich bei ➔ **klicksafe** sowie in der **„Linkliste: Weiterführende Informationsangebote“** bzw. **„Linkliste: Beratungsstellen und Hilfsangebote“**.