

Gaming ohne Sucht

Sicher. Clever. Gemeinsam digital

Orientierung für Familien, Schulen und Lehrkräfte.



Gaming darf wichtig sein

Onlinespiele können Spaß, Erfolgserlebnisse und soziale Kontakte bieten. Gerade wenn ein Kind wenig Ansprache, wenige erreichbare Freunde oder kaum Freizeitangebote hat, kann die Spielwelt besonders wichtig werden. Das ist nicht automatisch problematisch. Entscheidend ist: Bleiben Schlaf, Schule, Familie, Hobbies, Bewegung und andere Interessen erhalten?

Nicht die Spielzeit allein entscheidet - wichtig ist, ob anderes verdrängt wird!

Wer braucht besonders viel Begleitung?

- Das Kind fühlt sich oft einsam, ausgeschlossen oder hat kaum verlässliche Gesprächspartner.
- Freunde und Freizeitangebote sind schwer erreichbar; der Alltag bietet wenig Struktur und wenig Alternativen.
- Gaming wird vor allem genutzt, um Stress, Langeweile, Traurigkeit oder Konflikten auszuweichen.
- Anerkennung, Zugehörigkeit und Erfolgserlebnisse kommen fast nur noch aus dem Spiel.

Wichtig: Kritisch wird die Kombination aus Einsamkeit, fehlender Ansprache, wenigen Alternativen und zunehmendem Rückzug.

So bleibt Gaming in Balance

- Interesse zeigen statt abwerten: Lassen Sie sich das Spiel erklären, schauen Sie zu oder spielen Sie gelegentlich mit.
- Zeiten vorher vereinbaren: klare Start- und Endpunkte; bei Online-Matches sinnvolles Spielende berücksichtigen.
- Alltag schützen: Schlaf, Schule/Pflichten, Essen, Bewegung, Familie, Hobbies und reale Kontakte behalten ihren festen Platz.
- Verlässliche gemeinsame Zeit schaffen: nicht erst dann reden, wenn es Streit um das Gaming gibt. Warum nicht nach dem gemeinsamen Essen "Gesprächsraum" schaffen.
- Offline-Kontakte ermöglichen: Freunde einladen, Fahrten organisieren, Verein/Jugendtreff/Hobby oder Bewegung unterstützen.
- Online-Freundschaften nicht abrupt kappen: soziale Kontakte Schritt für Schritt erweitern, statt die einzige Verbindung wegzunehmen.

Gespräche und gute Freunde schützen besser als reine Kontrolle!

Warnzeichen erkennen – früh handeln

- Kontrollverlust: Das Kind kann kaum aufhören; Reduktionsversuche scheitern wiederholt.
- Gaming bekommt Vorrang: Schlaf, Schule/Pflichten, Familie, Freunde oder Hobbies leiden sichtbar.
- Trotz Folgen wird weitergespielt: Konflikte und Nachteile nehmen zu, das Verhalten ändert sich nachteilig.
- Verheimlichen und Rückzug: Nutzungszeiten/Folgen werden verschwiegen oder vor den Eltern verheimlicht; fast alles außerhalb des Spiels verliert an Bedeutung.

Was tun? Ruhige Gespräche führen, nachfragen. Für 1-2 Wochen "Tagebuch" führen über Gaming, Schlaf, Schule, Stimmung, Offline-Aktivitäten, um den Konsum "sichtbar" zu machen. Veränderungen schrittweise vereinbaren, gleichzeitig Alternativen stärker ausbauen. Bei deutlichem Kontrollverlust, starkem Rückzug, Schulproblemen oder psychischer Belastung fachlichen Rat einholen: ins-netz-gehen.de, Suchtberatung oder Kinder-/Jugendmedizin.

Mit wenigen einfachen Einstellungen und klaren Regeln begleiten Sie Ihr Kind wirksam auf seinem Weg durch die digitale Welt. Wir helfen Ihnen dabei.

www.computermäuseverein.de