



GAMESHIFT
NRW

Elternabend Gesunde Mediennutzung



Ankommen & Willkommen

Netiquette

- wenn möglich gern Kamera an
- Ton ausschalten
- Fragen gern in den Chat
- wenn ihr eine Meldung habt: 🙋
- wollen in der Veranstaltung beim “Du” bleiben?

Ankommen & Willkommen!

Zu den Referentinnen:

Karolina Kaczmarczyk,
Referentin für Bildung & Digitalität



Judith Heider-Keßler,
Referentin für Elternangebote und Vernetzung



Unser Gast



Andreas Pauly

Diplom Sozialpädagoge

Referent für Mediensuchtprävention

Mediensuchtprävention NRW e.V.

Agenda

Was euch heute erwartet...

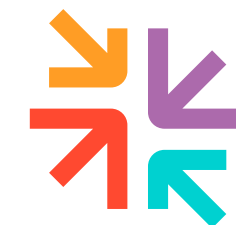
- Zum Projekt GAMESHIFT NRW
- Input von Andreas Pauly: Gesundes Gaming□ -
Tipps zur Medienerziehung
- Offene Fragerunde
- Abschluss mit Tipps und Hinweisen für den
Familienalltag

GAMESHIFT NRW

Unser Projekt auf einen Blick:
Gefahren durch Gaming & Social Media vorbeugen

Das sind unsere Themen...

- Vorbeugung und Unterstützung, um gefährliche Auswirkungen **exzessiver Mediennutzung** (Gaming & Social Media) zu reduzieren
- Besonderer Blick auf **süchtig machende und glücksspielähnliche** Mechanismen
- Schaffen von Bewusstsein u.a. bei Eltern für die Entwicklungen in neuen Technologien
- Haltungsentwicklung bei Eltern, sodass sie **sicher und sensibel** zwischen Chancen und Risiken abwägen können
- Verständnis statt Verbote!



GAMESHIFT
NRW



ZUHAUSE

- Materialien für Eltern/ Bezugspersonen auf unserer Website www.gameshift.nrw
- digitale und analoge Veranstaltungen



SCHULE

- Materialien für Lehrkräfte und Schulsozialarbeit
- Kurze E-Learning-Einheiten ab Ende 2024
- Zweitägige GameDays ab Anfang 2025
- Eigenes Serious Game mit passenden Materialien



FREIZEIT

- Enge Zusammenarbeit mit Bildungsverwaltung und außerschulischen Partner*innen
- Netzwerkarbeit
- Präsenz auf Konferenzen und Fachveranstaltungen

Eisbrecher-Fragen



- scanne den QR Code ein
- bitte beantworte der Reihe nach die Fragen
- alle eure Antworten bleiben anonym!

Link zu Mentimeter:

<https://www.menti.com/als1pub85rjf>

oder

Code: 1359 4016

GESUNDES GAMING -

□ TIPPS ZUR

MEDIENERZIEHUNG

Input von Andreas Pauly

Diplom Sozialpädagoge

Referent für Mediensuchtprävention

Mediensuchtprävention NRW e.V.

OFFENE FRAGEN UND AUSTAUSCH

Fragen aus dem Plenum

- Beispiele aus eurem Zuhause
- Wie und was spielen eure Kinder?
- Worüber macht ihr euch Sorgen?
- Sind Anzeichen von Sucht erkennbar?
- Gibt es bestimmte Verhaltensweisen in Bezug auf Gaming, die euch Sorgen machen?



TIPPS UND MATERIAL FÜR FAMILIEN

Bedürfnisorientierte Medienerziehung:
Jedes Kind spielt anders!

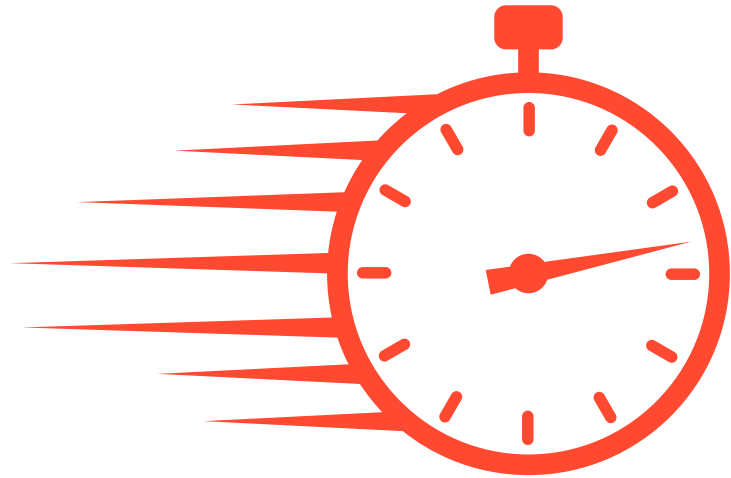
Negative Auswirkungen von Mediennutzung

- **psychische Gesundheit:** Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, Ängste, Fomo, Körperbild, Handlungsdruck etc.
- **körperliche Gesundheit:** mangelnde Bewegung und Schlaf, nicht ergonomische Haltung, ungesunde Ernährung, Augenkrankheiten etc.

Positive Auswirkungen von Mediennutzung

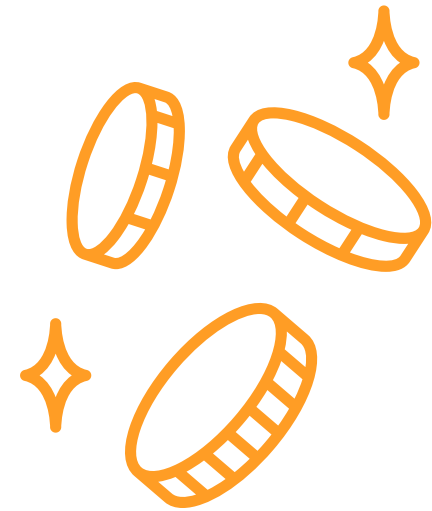
- **psychische Gesundheit:** Gemeinschaftsbildung und Safe Spaces, Selbstdarstellung und Ich-Identität Erprobung und Resonanz, Kommunikationsfähigkeiten, Empathie, Teamfähigkeit, Kreatives, lösungsorientiertes Denken, Lernen mit direktem Feedback
- **körperliche Gesundheit:** Hand-Augen-Koordination, Körperliche Aktivität (Geo-Caching, Spiele, Wearables usw.)

Süchtig machende Elemente in Games und Social Media



Time Patterns

Tägliche Belohnungen
Spielen nach Zeitplan
Zeitaufwendige sich
Wiederholende Aufgaben
Künstliche Wartezeiten
Infinite Scroll



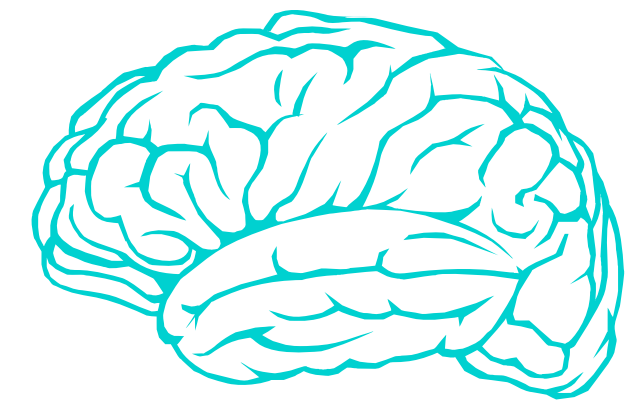
Money Patterns

Premiumwährung
Pay2Win
Lootboxen
Künstliche Knappheit
Pay2Skip



Social Patterns

Soziales Pyramidenschema
Bestenlisten und sichtbare
Erfolge
Soziale Verpflichtung
Verknüpfung mit Social Media
Accounts
Friend Spam
Fake Notifications



Psychological Patterns

Investierter Wert
Fortschritt
Illusion von Kontrolle
Ästhetische Manipulation
Confirmshaming
Nagging

Quellen:

https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos_reports/report_dark_patterns.pdf

<https://spieleratgeber-nrw.de/ratgeber/risiken/dark-patterns>

<https://www.darkpattern.games/>

<https://www.datenschutz.org/dark-patterns/>

https://www.blm.de/files/pdf2/blm-schriftenreihe_110.pdf

Welche Typen neigen zu welcher Gefährdung?



**COMPETITIVE
GAMER*IN**



**CASUAL
GAMER*IN**



**SOCIAL
GAMER*IN**



**SOCIAL MEDIA
NUTZER*IN**

CASUAL GAMES

Dein Kind ...

- spielt gelegentlich Spiele, vor allem auf dem Smartphone.
- hat Spaß am Spielen.
- spielt, um Freund*innen zu treffen und dazu zugehören.
- stellt den Sieg bzw. Erfolg nicht in den Fokus.
- hat Angst vor Ausgrenzung, wenn es nicht spielt.

Typische Games: Roblox, Mario Kart, Genshin Impact, Among Us, Hay Day, Brawl Stars, Subway Surfers

[Mehr erfahren →](#)

SOCIAL GAMES

Dein Kind ...

- verbringt viel Zeit mit Spielen.
- spielt, um neue Freundschaften zu schließen und Teil einer Community zu werden.
- lebt sich im Spiel aus und identifiziert sich mit der Geschichte und den Charakteren im Spiel.
- weiß nicht, ob die Online-Kontakte echt sind.

Typische Games: Minecraft, World of Warcraft, The Legend Of Zelda, Hogwarts Legacy, Final Fantasy, Sims, Animal Crossing

[Mehr erfahren →](#)

COMPETITIVE GAMES

Dein Kind ...

- spielt oft mehrere Stunden am Tag, um Strategien oder Techniken zu perfektionieren.
- spielt strategisch und präzise, es stellt den Sieg in den Fokus.
- möchte Anerkennung für die Spielleistung bekommen.
- vernachlässigt seinen Alltag durch den zeitlichen Fokus aufs Spiel.

Typische Plattformen: Rocket League, League of Legends, Fortnite, EA SPORTS FC™ (FIFA), Valorant, Super Smash Bros, Grand Theft Auto (GTA)

[Mehr erfahren →](#)

SOCIAL MEDIA

Dein Kind ...

- verbringt regelmäßig Zeit auf verschiedenen Social Media Plattformen.
- nutzt Social Media für Selbstdarstellung und Anerkennung.
- nutzt Social Media, um dazu zugehören und Influencer*innen zu folgen.
- hat wenig bildschirmfreie Zeit und vergleicht sich mit anderen.

Typische Plattformen: TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, WhatsApp

[Mehr erfahren →](#)

6 Tipps die Medienerziehung

1. **Hinschauen und Reden:** eigene Mediennutzung reflektieren, die des Kindes kritisch beobachten, Dialog!
2. **Medienfreie Orte** (z.B. Bad) und Zeiten (z.B. beim Essen/vorm Schlafengehen) festlegen
3. Gemeinsam positive **Medienerlebnisse** in der Familie schaffen
4. **Feste Ladestation** für Geräte für die ganze Familie
5. **Ausgaben** für Apps und Games tracken
6. **Mediennutzungsvertrag** aufsetzen

Selbsttests Kind

Selbsttest für
Jugendliche ab 12 Jahren
von [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)



[Login zur Chat-Beratung](#) [Check dich selbst!](#)



Du spielst gerne Videospiele? Du bist viel im Internet unterwegs?


Videospiele sind ein schöner Zeitvertreib, und ein Alltag ohne Internet ist für viele Menschen kaum noch vorstellbar. Aber die Beschäftigung damit kann auch Überhand nehmen. Ob das bei dir so ist oder ob du gefährdet bist, kannst du mit dem folgenden Selbsttest herausfinden. Am Ende erhältst du eine detaillierte Rückmeldung.

Weiter

Selbsttests Erwachsene

Selbsttest für Eltern über
ihr Kind von klicksafe

Checkliste



Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?

Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Kind häufig übermüdet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bildquelle:
Screenshot

Einstellungen für ein gesünderes Mediennutzungsverhalten

In den Einstellungen bei iOS und Android

- Bildschirmzeit tracken
- Apps zeitlich eingeschränken
- Kinderschutz-Einstellungen vornehmen



Bildquelle: Screenshot

Apps für Meditation, Stressbewältigung und Konzentration:

- **Aumio:** Meditative Geschichten und Achtsamkeitsübungen für besseren Schlaf bei Babys und Kindern <https://www.aumio.com/>
- **Headspace:** Meditationen, Atemübungen, Musik für mehr Fokus, geführte Läufe, Yoga und Entspannung für erholsamen Schlaf <https://www.headspace.com/de>

Apps für Meditation, Stressbewältigung und Konzentration:

- **Balloon:** Geführte Meditationen <https://www.balloonapp.de/>
- **MINDZEIT:** Mentaltrainings, intelligentes Coaching System, mobiler Entspannungsraum, spielerische Elemente <https://mindzeit.app/>
- **7Mind:** Geführte Meditationen und Kurse <https://www.7mind.de/>
- **Forest:** Konzentrieren und Bäume pflanzen <https://www.forestapp.cc/>

Nutzungstagebücher für die ganze Familie

FREITAG

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 - _____ +



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

DONNERSTAG

SAMSTAG

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 - _____ +



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

MITTWOCH

SONNTAG

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 - _____ +



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

DIENSTAG

**MEIN
 NUTZUNGS-
 TAGEBUCH**
 Digitale Medien
 Name: _____

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

MONTAG

FREITAG

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 - _____ +



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

DONNERSTAG

SAMSTAG

Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 - _____ +



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

MITTWOCH

SONNTAG

Super, du hast es geschafft! Jetzt weißt du, wie es um deine Mediennutzung steht. Aber wie sieht es bei deinem Kind aus? Heute ist der perfekte Tag, um gemeinsam über eure Nutzungstagebücher zu sprechen!

Du weißt nicht wie? Kein Problem! Scanne einfach den QR-Code und beantwortet euch gegenseitig die Fragen!



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

DIENSTAG

MEIN NUTZUNGS- TAGEBUCH

Digitale Medien
 Name: _____



Heute habe ich
 _____ genutzt
 So lange: _____
 Weil: _____
 Danach fühle ich mich so:
 + _____ -

MONTAG

Taschengeld-Planer

Unser Taschengeld-Planer hilft Kindern und Jugendlichen, einen Überblick über ihre Ausgaben in Games zu bekommen und Dark Patterns zu hinterfragen.



TASCHEGELD-PLANER - GAMING EDITION

Schnappe dir diesen Planer und fülle ihn jeden Tag einen Monat lang aus. Notiere am besten nach jeder Spielsession deine Ausgaben. Bevor du das nächste Mal Taschengeld bekommst, checke mit einem Erwachsenen wofür und wie viel Geld du ausgegeben hast.

Mein Name: _____ Mein Taschengeld: _____

WOCHE 1

	€
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Gesamt

WOCHE 2

	€
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Gesamt

WOCHE 3

	€
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Gesamt

WOCHE 4

	€
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

Gesamt

So viel habe ich ausgegeben: _____

So viel habe ich noch übrig: _____

So finde ich das: 😊 😐 😞 😡

Mediennutzungsvertrag

Der Mediennutzungsvertrag von Internet ABC e.V. und klicksafe kann Sicherheit für beide Seiten geben und dadurch Streitigkeiten vermeiden.



Zu guter Letzt: 5 Tipps für eine gesündere Mediennutzung

1. Schalte mal deine Benachrichtigungen aus!
2. Nimm dir bildschirmfreie Zeit am Tag!
3. Setze dir zeitliche Limits für Apps und Games!
4. Miste Apps und Games regelmäßig aus!
5. Entfolge Menschen, die dir nicht gut tun!

EUER FEEDBACK

https://survey.lamapoll.de/GS_Eltern_Elternabend_20241120



Teilt uns eure Meinung gern schnell im Chat!

- Kommt ihr wieder?
- Fühlt ihr euch informierter?
- Habt ihr evtl. sogar konkrete Ideen, die ihr umsetzen wollt?

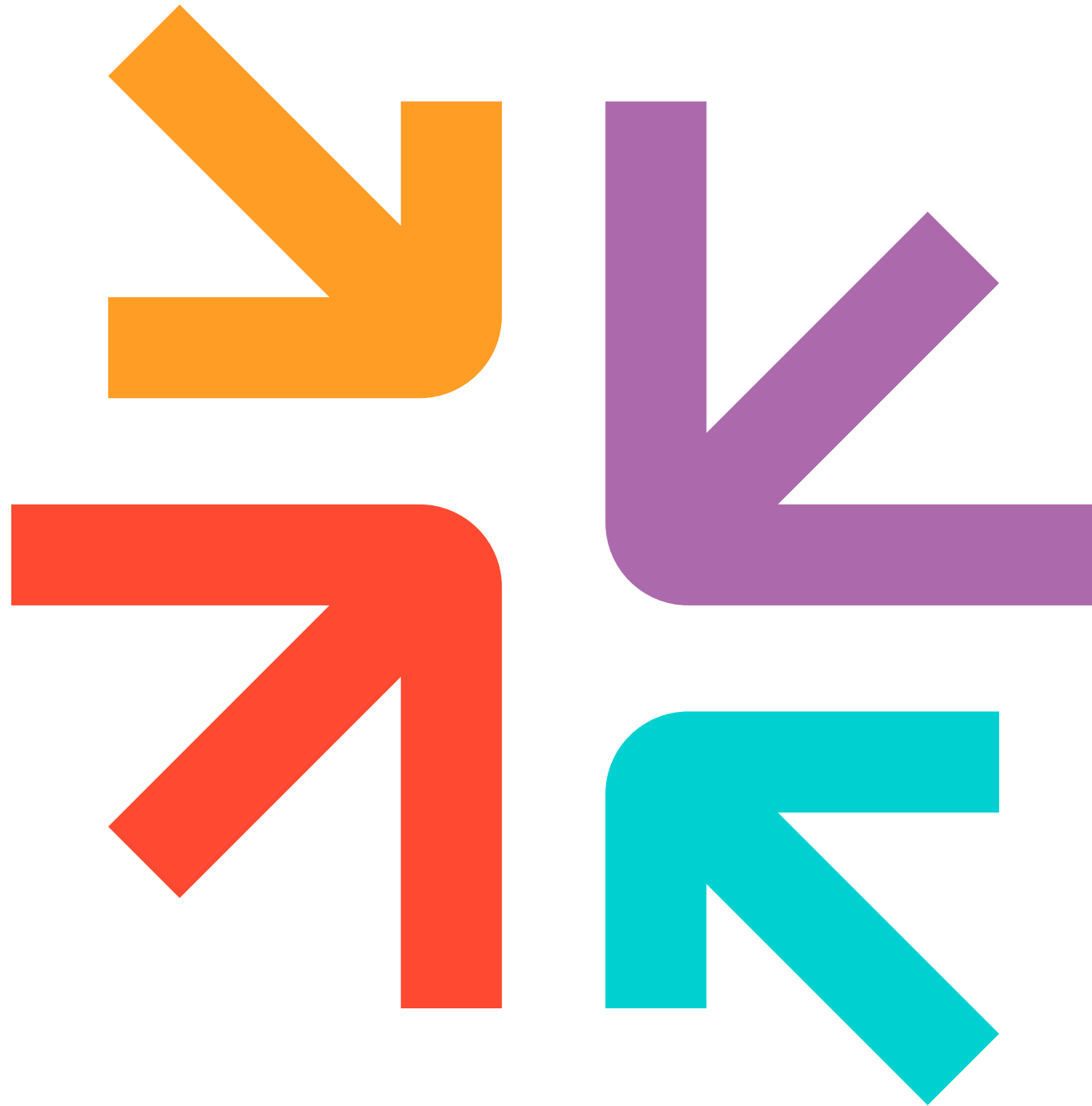
Weitere Veranstaltungen und Links



www.gameshift.nrw/veranstaltungen

[https://
gameshift.nrw/
links-gesunde-
mediennutzung/](https://gameshift.nrw/links-gesunde-mediennutzung/)

Kontakt



Du hast Interesse daran, dass wir an deine Schule kommen, mit deinem Verein zusammenarbeiten oder hast sonstige Fragen zum Projekt?
Wir freuen uns über deine Nachricht!

 info@gameshift.nrw

 www.gameshift.nrw

 [gameshift_nrw](https://www.instagram.com/gameshift_nrw)