

# Elternabend

## Gesundes Gaming- Tipps zur Medienerziehung

20.11.2024

Referent: Andreas Pauly, Diplom-Sozialpädagoge  
Mediensuchtprävention NRW e.V.





## Faszination von Medien



**Andreas Pauly**  
Mediensuchtprävention

**200 Mal schauen wir  
auf unser Handy - am  
Tag!**

**Die Folge: Wir können kaum noch  
abschalten, schlafen schlechter  
und sind mies gelaunt.**

**Zeit für eine Auszeit.**



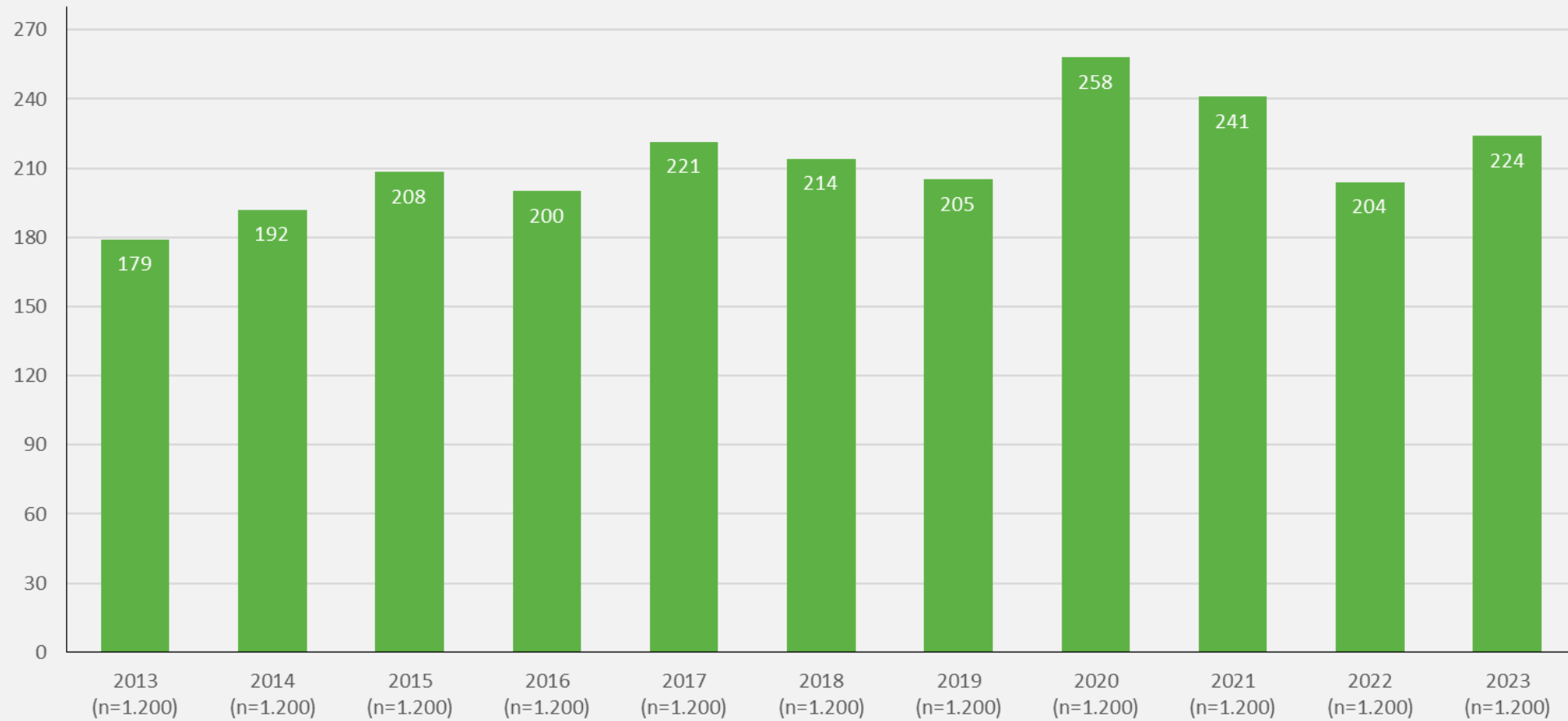
# Generation „Always on“

- **Sozialisation findet vor allem in kommerziellen, globalen Räumen statt**
- **Jugendliche orientieren sich an YouTuber\*innen/Influencer\*innen**
- **keine Trennung mehr zwischen on- und offline Lebensraum**
- **Communities zentral für Identitätsarbeit vielfältigere Lebensentwürfe, z.B. Cosplayer**



Quelle: jff 2022

## Entwicklung tägliche Onlinenutzung 2013-2023

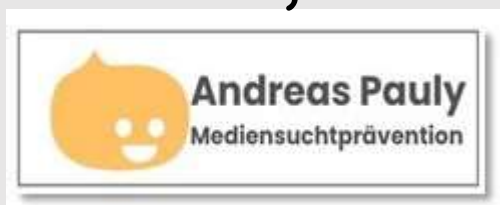


Quelle: JIM 2013-JIM 2023, Angaben in Minuten; \*Änderung der Fragestellung, Basis: alle Befragten, n=1.200

# Games

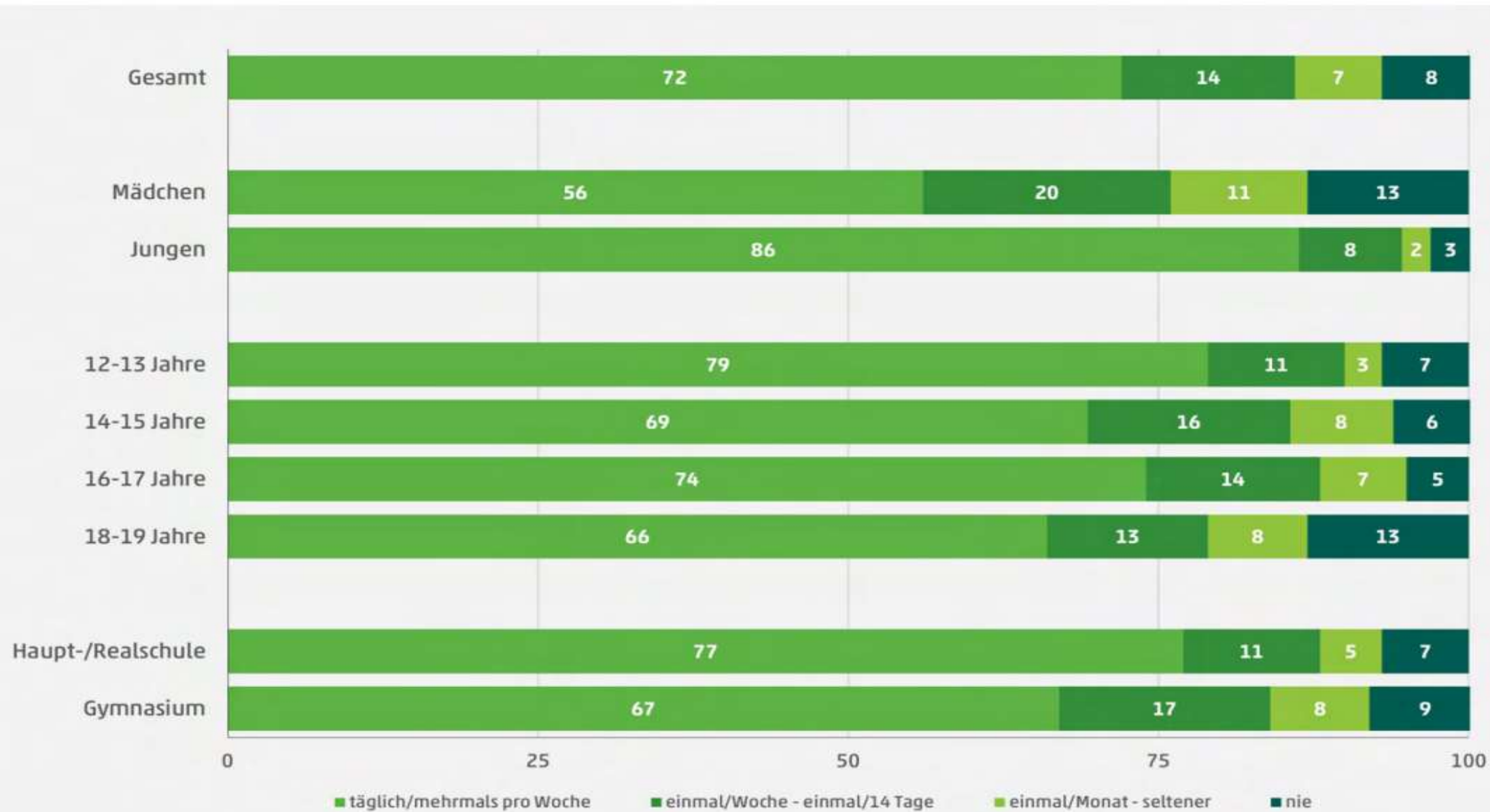
Videospiele bieten eine beeindruckende Vielfalt an Genres. Von Rätselspielen und schnelle Jump'n'Run-Abschnitte bis hin zu strategischen Planungen – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

- Multiplayer-Spiele am PC oder an Konsolen ermöglichen es Jugendlichen zudem, gemeinsam mit Freund:innen spannende Abenteuer zu erleben, selbst wenn sie sich nicht persönlich treffen können.
- 85 % der 14 Jährigen spielen regelmäßig Video- und Computerspiele.
- 1,4 Mrd Umsatz in Deutschland jährlich



# Digitale Spiele: Nutzungsfrequenz 2023

- Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele (netto) -





# Liebste Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele 2023

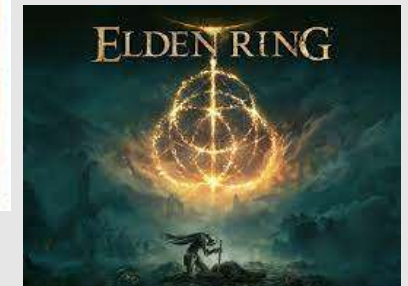
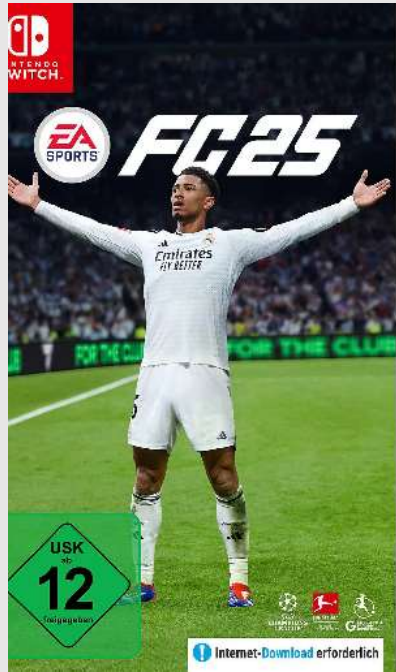
- Rang 1 bis 3, bis zu drei Nennungen -

|        | 12-13 Jahre          | 14-15 Jahre          | 16-17 Jahre          | 18-19 Jahre                       |
|--------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------------------|
| Rang 1 | „Minecraft“<br>(32%) | „Minecraft“<br>(22%) | „Minecraft“<br>(21%) | „FIFA“<br>(14%)                   |
| Rang 2 | „FIFA“<br>(18%)      | „FIFA“<br>(16%)      | „FIFA“<br>(13%)      | „Minecraft“<br>(13%)              |
| Rang 3 | „Fortnite“<br>(15%)  | „Fortnite“<br>(15%)  | „Fortnite“<br>(10%)  | „GTA - Grand Theft Auto“<br>(10%) |

|        | Haupt-/Realschule    | Gymnasium            | Mädchen                               | Jungen                |
|--------|----------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Rang 1 | „Minecraft“<br>(21%) | „Minecraft“<br>(23%) | „Minecraft“<br>(17 %)                 | „Minecraft“<br>(27 %) |
| Rang 2 | „FIFA“<br>(15%)      | „FIFA“<br>(16%)      | „Die Sims“ + „Hay Day“<br>(jew. 10 %) | „FIFA“<br>(24 %)      |
| Rang 3 | „Fortnite“<br>(14%)  | „Fortnite“<br>(11%)  | „Mario Kart“<br>(9 %)                 | „Fortnite“<br>(17 %)  |



# Digitale Videospiele



# Medienhandeln von Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche nutzen Medien entlang ihrer lebensweltlichen Bedingungen, um bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen.

- Spaß haben
- Mitreden zu können
- Erfolgserlebnisse
- Langeweile vertreiben
- Informieren
- Positionieren
- Anerkennung erhalten

# Bindungsfaktoren bei Games



- **Dauer – kein definiertes Ende**
- **Frequenz – Anwesenheit ist notwendig**
- **Belohnung- Spielimmernente Systeme**
- **Handelssystem- Geldwerte Gewinne**
- **Bezahlsystem- dark pattern, Loot Boxen**
- **Entwicklungspotenzial- Bindung an Avatare**
- **Offenheit der Spielwelt- Persistenten Welten**
- **Soziale Faktoren- Gilden und Freunde im Game**

# Bindungsfaktoren bei Glücksspiel, z.B. Sportwetten



- 1. Vielfältiges Wettangebot:** Die Vielfalt an Sportarten und Wettmöglichkeiten in der App
- 2. Benutzerfreundlichkeit der App:** Eine benutzerfreundliche Oberfläche, einfache Navigation und schnelle
- 3. Sicherheit und Vertrauen:** Die Gewährleistung von Sicherheit und Datenschutz in Bezug auf Benutzerkonten und Finanztransaktionen scheint seriös.
- 4. Angebote und Promotionen:** Regelmäßige Angebote, Boni und Promotionen erhöhen die Benutzerbindung
- 5. Kundenservice und Support:** Der effektive und reaktionsschnelle Kundenservice
- 6. Live-Wetten und Streaming:** Ein interaktives und unterhaltsames Erlebnis durch Live-Wetten und Live-Streaming von Sportereignissen
- 7. Personalisierte Empfehlungen:** Personalisierter Empfehlungen und Benachrichtigungen basierend auf den Vorlieben und dem bisherigen Verhalten der Benutzer

## Glücksspielaspekte bei Gaming

Die Vermischung von Gaming und Gambling zeigt sich in Mechaniken wie Lootboxen, bei denen Spieler Geld für zufällige Belohnungen ausgeben.

**Lootboxen** nutzen das Prinzip des Zufalls, was mit klassischen Glücksspielen vergleichbar ist. Spieler erleben Dopaminausschüttungen, ähnlich wie bei Slotmaschinen.

**Dark Patterns:** Entwickler setzen manipulative Designs ein, wie psychologische Tricks (z. B. Zeitdruck oder exklusive Inhalte), um zum Kauf zu animieren. Solche Mechaniken fördern Impulskäufe, erhöhen Ausgaben und können süchtig machen, besonders bei jungen Spielern.





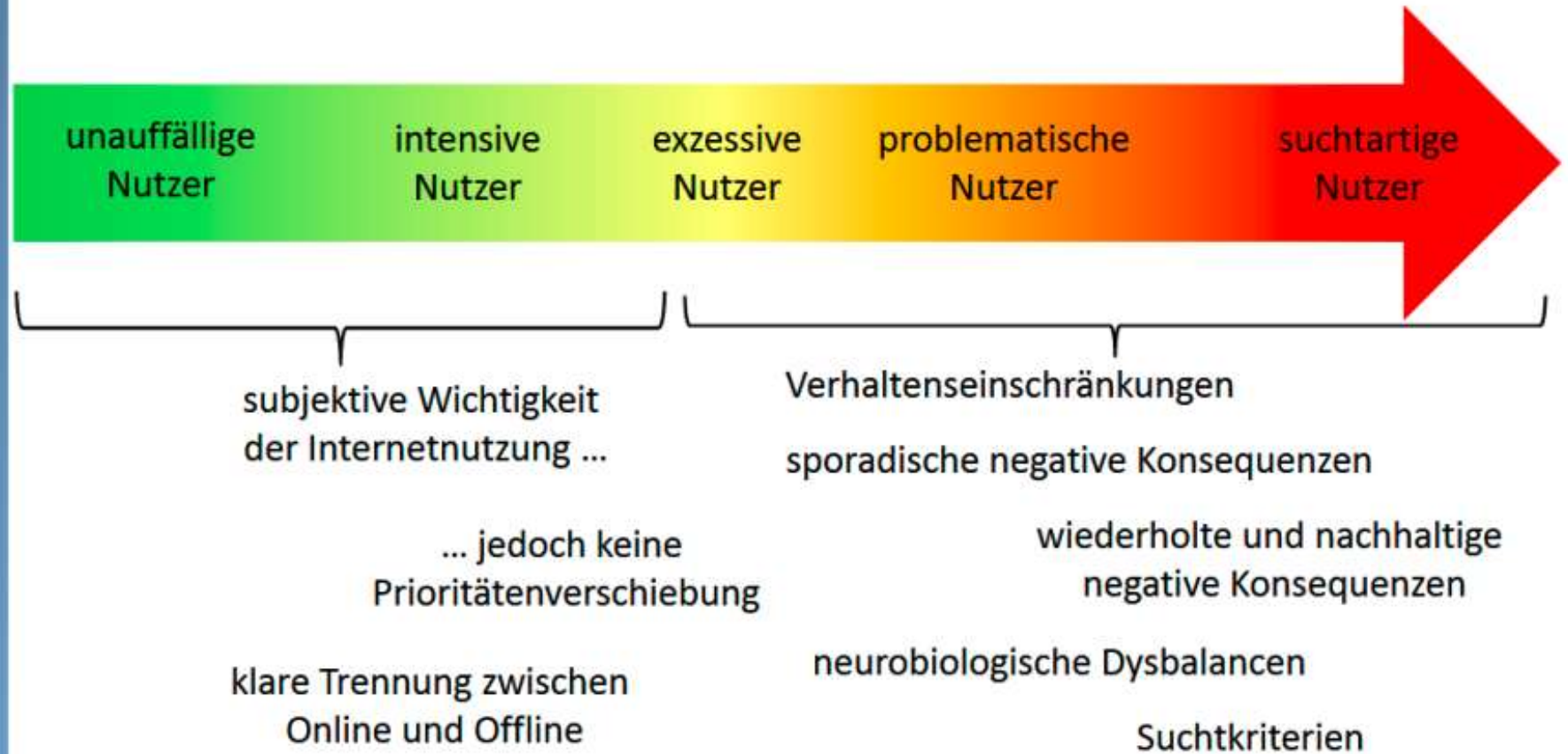
## Internet- und computerspiel- bezogene Störung



**Andreas Pauly**  
Mediensuchtprävention



# KLASSIFIKATION DER INTERNETNUTZUNG IN EINEM PHASENMODELL



8,4 % der 12-17jährigen haben ein suchtartiges Verhalten

Quelle:  
Drogenaffinitätsstudie  
2020 der BZGA



Quelle: Müller 2022

# International Classifikation of Diseases der WHO

## Punkt 6C51.0 gaming disorder:

Diese Störung wird als "Muster wiederkehrender oder beständiger Spielverhalten ('Digitales Spielen oder Videospiele')" bezeichnet, Drei Kriterien erfüllen:

- **Mangel an Selbstkontrolle darüber, wann und wie häufig gespielt wird,**
- **Die Priorisierung des Spielens über Lebensinteressen,**
- **Die Unfähigkeit das Spielen einzustellen, selbst wenn es schon negative Konsequenzen hatte.**

Um diese Diagnose zu stellen, muss dieses Verhalten über 12 Monate vorliegen.

Es muss sich nicht um eine Abhängigkeitsstörung mit Computerspielen handeln, der Arzt kann das bei der Diagnosestellung zumindest berücksichtigen.



## Konkrete Merkmale

- Vernachlässigung von realen Hobbies
- Vernachlässigung der Schulpflichten
- Sozialer Rückzug
- Immer wieder Streit mit den Eltern
- Vernachlässigung von Sport oder körperlicher Hygiene
- Keine Freude außerhalb des Zockens oder der Medien



## Entwickeln der Schutzfaktoren

- **Selbstbewusstsein durch Hobbies**
- **Selbstwirksamkeit durch Lob**
- **Konfliktfähigkeit durch Gespräche**
- **Streit mit Eltern wg der Schule**
- **Kommunikation mit Freund\*innen, Eltern, auch per whatsapp**

# Welche Maßnahmen sind notwendig?

Kinder und Jugendliche wurden befragt...

- 84 Prozent der Kinder und Jugendlichen sagen, dass Medien, die süchtig machen können, entsprechend gekennzeichnet werden sollten.
- 90 Prozent der Kinder fänden es sinnvoll, das Thema Mediensucht an Schulen zu behandeln.
- Kinder und Jugendliche wünschen sich Maßnahmen wie z.B. Altersgrenzen oder Informationen für Eltern
- kostenfreien Beratungs- und Behandlungsangebote.

**Medien- oder U14-Handyverbote lehnen dagegen die meisten Kinder und Jugendlichen ab.**

**Regeln  
vereinbaren**

**Vorbild  
sein**



**Im Gespräch  
bleiben**

**medienfreie  
Zeiten**

**konsequent  
sein**

**Alternativen  
zeigen**



# Empfehlungen (BITKOM)



## 1. Aktiv begleiten: 1 bis 8 Jahre

- Geeignete Inhalte auswählen
- Zeit im Blick behalten und ggf. reglementieren
- Gemeinsame Nutzung



## 2. Kontrolliert loslassen: 6 bis 12 Jahre

- Geschützte Surfräume nutzen und ggf. technische Schutzmaßnahmen einsetzen
- Gemeinsam geeignete Webseiten, Spiele, soziale Netzwerke etc. auswählen
- Über Erfahrungen im Internet sprechen



## 3. Kompetent unterstützen: 8 bis 18 Jahre

- Internetkompetenz und verantwortungsbewussten Umgang vermitteln. Aufklärung und Erfahrungsaustausch
- die eigene Privatsphäre schützen und die von anderen achten.
- Persönlichkeits- und Urheberrechte



Juri ist 17 Jahre alt und hat seine mittlere Reife mit wenig Aufwand bestanden. Er geht regelmäßig ins Fitnessstudio und hat keine feste Freundin. Seit mehreren Jahren spielt er an der Playstation verschiedene Ego Shooter und Fantasy Rollenspiele. Mit dem Handy ist auch gut unterwegs. Seine Eltern drängen ihn doch mal zu jobben und einen Ausbildungsplatz zu suchen. Sie haben errechnet, dass er in der letzten Woche 45 Stunden am Rechner verbracht hat, ohne die Nutzung des Handys. Als er am Wochenende ausgerastet ist, weil er im Spiel verloren hat, hat er die Tastatur am Boden zerschmettert und seine Mutter aggressiv weggeschubst.



## **Mögliche Fragen**

**Welche Spiele zockst Du? Was bedeutet Dir das Gaming?**

**Kann ich mal mit dir zusammen Spielen?**

**Was machst du denn da am Handy?**

**Könntest du nicht noch mal Reiten gehen? Was hast du**

**FRÜHER ohne Handy immer gemacht?**

**Können wir Samstag nicht mal einen gemeinsamen Spiele-  
/Filmabend machen?**

**In welchen Situationen kannst du auf das Gamen /die App  
nicht verzichten?**

**Hast du die Zeiten im Blick?**



## Ziele einer Mediensuchtprävention



**Andreas Pauly**  
Mediensuchtprävention

**Der wesentlichste Schutzfaktor, der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beiträgt und viele Risikofaktoren abpuffern kann, ist:**

**eine stabile, wertschätzende, emotional warme Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson.**



**Andreas Pauly**  
Mediensuchtprävention

# Ziele von Mediensuchtprävention

1. Erhöhen der Kenntnis über negative Folgen exzessiver Computerspiel- und Internetnutzung in den Zielgruppen
2. Förderung der Reflexionsfähigkeit sowie Einstellungsänderung zur eigenen Computerspiel- und Internetnutzung
3. Förderung der selbstkritischen Änderung des Nutzungsverhaltens von Computerspiel- und Internetangeboten
4. Förderung der Beratungsbereitschaft im Bedarfsfall







## Präventionsansätze



**Andreas Pauly**  
Mediensuchtprävention

# Die BZgA-Kampagne *Ins Netz gehen*



**Start:** 2011

**Vorrangige  
Zielgruppe:** 12 bis 18-Jährige

**Strategie:**

- Mehr-Ebenen-Ansatz
- Messbare Ziele
- Fokus auf Suchtprävention

**Methoden:** Selbsttests, Informationsportal, Net-Piloten

Ins **NETZ** gehen

Kontrast Gebärdensprache Leichte Sprache Login zur Online-Beratung

Die Wirkung von Filtern

Net-Piloten  
So kannst du dabei sein

Startseite

Slider pausieren

## Die BZgA-Kampagne *Ins Netz gehen* [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)

- Informationen (u.a. zum Net-Piloten-Projekt)
- Selbsttest, Wissenstests, Förderung der kritischen Selbstreflexion
- Online Verhaltensänderungsprogramm „Das andere Leben“ (inkl. Real Life Challenges, Medienchecker,...)
- Beratungsstellenfinder

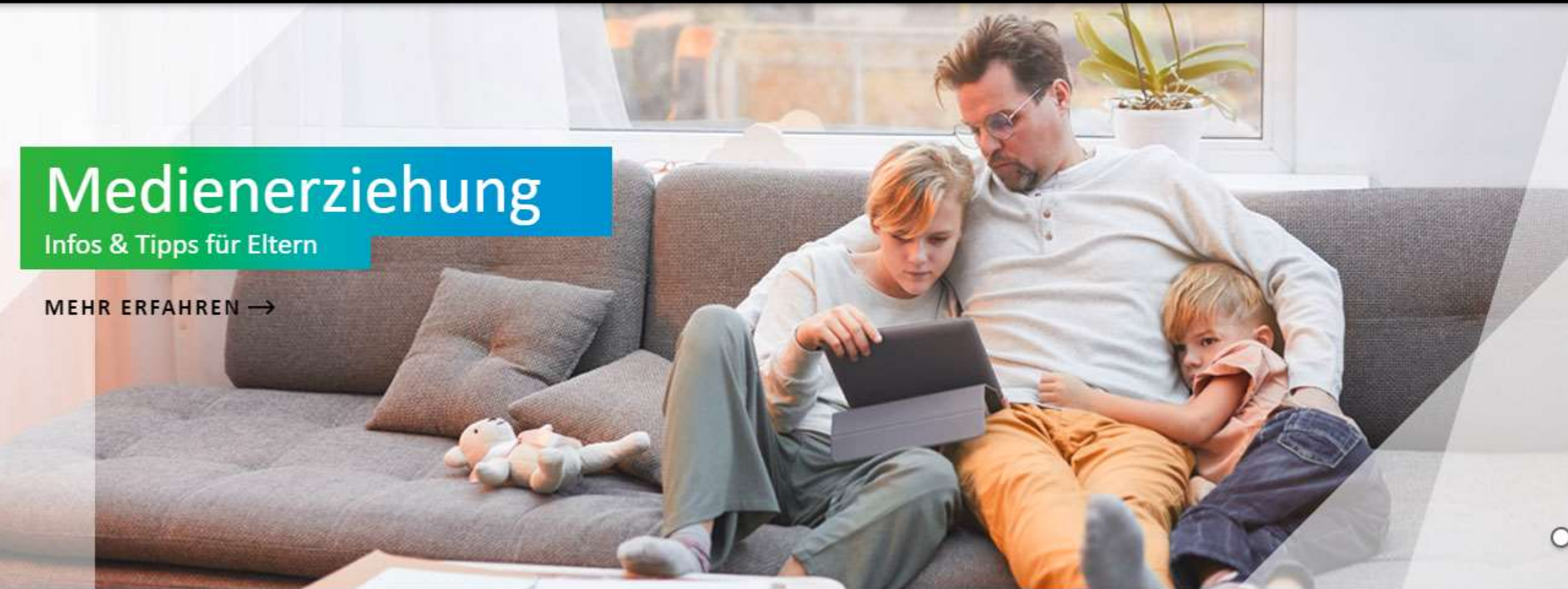




# Medienerziehung

Infos & Tipps für Eltern

[MEHR ERFAHREN →](#)



# KI-Tools: Vorsicht vor Cybermobbing



Gefälschte Inhalte zu Mobbingzwecken zu erstellen, ist nicht neu. Doch mit KI-Technologie erhalten MobberInnen nun immer mehr Möglichkeiten. Wie können Eltern ihr Kind sensibilisieren?

[MEHR ERFAHREN](#)



## INTERESSANTE ARTIKEL





Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Andreas Pauly  
Diplom Sozialpädagoge  
Fachkraft für Mediensuchtprävention  
[Andreaspauly.mediensucht@web.de](mailto:Andreaspauly.mediensucht@web.de)  
[www.mediensuchtpraevention-nrw.de](http://www.mediensuchtpraevention-nrw.de)  
Ansgarstr. 21, 50825 Köln



Seite des Vereins in NRW  
[www.mediensuchtpraevention.NRW.de](http://www.mediensuchtpraevention.NRW.de)

