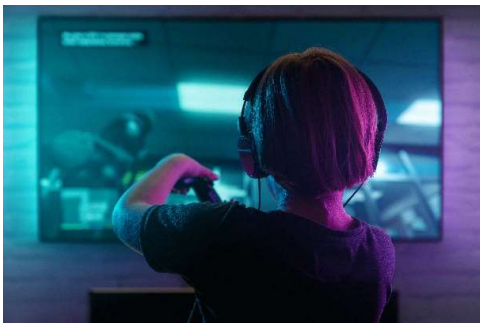
Wann wird Spielen zum Problem? Besteht Suchtgefahr?



Diese Erkenntnis ist nicht ganz einfach.

Es sollte nicht vorschnell geurteilt werden.

Ein zeitlich begrenztes, aber exzessives Spielverhalten muss nicht gleich zum Problem werden. Vorsicht ist geboten, wenn ein problematisches Spielverhalten länger als 12 Monate andauert und Du mehrere dieser Punkte bei Deinem Kind erkennst:

- Kontrollverlust bezüglich der Spieldauer
- Interessenverlust an anderen Aktivitäten
- Täuschung von Angehörigen bezüglich des Umfangs
- Entzugserscheinungen
- Fortsetzen des Spielens trotz negativer Folgen
- Verlust von Beziehungen, schulische/ berufliche Einschränkungen
- Überdecken negativer Gefühle durch das Spielen

Die Spielzeit ist abhängig von

- dem Alter und der Selbstständigkeit Deines Kindes
- dem Spiel und seinen Zeitanforderungen

Grundsätzlich gilt

- Kinder unter 3 Jahren sollten nicht am Computer spielen
- Bis zum Alter von 6 Jahren sollte Dein Kind nicht allein an Computer oder Konsole spielen.
- Im Vorschulalter: 30 Minuten Spieldauer
- Danach: Schritt für Schritt erhöhen
- Im Alter von 8-10 Jahre: max. 1 Stunde pro Tag
- Verhandele die Zeitplanung mit Deinem Kind gemeinsam.

Eltern tragen die Verantwortung für das Spielverhalten ihrer Kinder.
Gehe daher immer mit gutem Beispiel voran und sei Deinem Kind ein Vorbild.
Rege auch andere Freizeitaktivitäten gezielt an.

Textquelle: Bundeszentrale für politische Bildung (2019): Computerspiele.
Bildquelle: © iStock.com/rangizzz; www.openmoji.org

Wie empfindest Du das Spielverhalten Deines Kindes?

Wie alt ist Dein Kind/ Deine Kinder?

Wie oft und wie lange spielt Dein Kind/ Deine Kinder am Computer?

Werden neben dem Computer auch noch andere Medien genutzt, zum Beispiel Smartphone, Tablet, Playstation etc.?

Treffen von den Punkten auch welche auf Dein Kind zu? Wenn ja, welche? Kreuze an.

- ☐ Kontrollverlust bezüglich der Spieldauer
- ☐ Interessenverlust an anderen Aktivitäten
- ☐ Täuschung von Angehörigen bezüglich des Umfangs
- ☐ Verlust von Beziehungen
- ☐ Entzugserscheinungen
- ☐ Fortsetzen des Spielens trotz negativer Folgen
- ☐ Überdecken negativer Gefühle durch das Spielen
- ☐ schulische/ berufliche Einschränkungen