



# INFORMATIONSBLATT

Juni 2017

## Präventionsvideos für Eltern: Exzessives Gamen

Kinder spielen gerne. Durch Spielen entwickeln sie verschiedene Kompetenzen und Fähigkeiten. Doch zu häufiges und zu langes Gamen kann zu ernsthaften Problemen führen. Darunter leiden die schulische Leistung, der Schlaf und die sozialen Kontakte.

Der Film «Exzessives Gamen» erzählt die Geschichte des 7-jährigen Amare, der gerne Videospiele spielt und stundenlang darin versinken kann. Als ihm seine Grossmutter einmal das Tablet wegnimmt, beginnen die Konflikte. Die im Vorspann des Virtual-Reality-Videos angesprochenen Fragen liefern für Eltern eine gute Diskussionsgrundlage:

- Welche Art Videospiele spielt Ihr Kind?
- Sind diese Spiele harmlos?
- Ab wann müssen Sie sich Sorgen machen?
- Wie legen Sie Regeln fest?

### Empfehlungen für Eltern:

1. Legen Sie zusammen mit Ihrem Kind möglichst früh Regeln für die Nutzung von Videospiele fest und achten Sie auf die Altersempfehlungen.

Computerspiele können ein gewisses Suchtpotenzial aufweisen. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern in Bezug auf die Spieldauer, aber auch auf den Inhalt der Videospiele einen Rahmen festlegen. Die PEGI-Normen geben Altersempfehlungen für Videospiele und informieren mit Hilfe von Piktogrammen über den altersgemässen Inhalt.

2. Bieten Sie Ihrem Kind attraktive Freizeitaktivitäten ohne Medien und Videospiele.

Ein Kind sollte nicht den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzen. Zeigen Sie ihm deshalb andere Möglichkeiten auf, wie es sich alleine oder in der Familie beschäftigen kann, beispielsweise mit Lesen, Gesellschaftsspielen oder Aktivitäten im Freien. Kinder sind gerne mit der Familie zusammen und schätzen die gemeinsame Zeit.

Weitere Informationen finden Sie unter [Internet- und Computerspielsucht](#) und [Spiele](#)  
Alle VR-Videos finden Sie unter: [www.jugendundmedien.ch/VR](http://www.jugendundmedien.ch/VR)