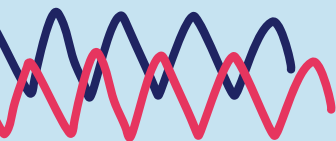


Ein Ratgeber für Kinder, die Videospiele lieben!





Videospiele können spannend sein, voller Abenteuer, Kreativität und neuer Welten, die es zu entdecken gilt. Viele Kinder spielen gerne, um Spaß zu haben, Herausforderungen zu meistern und mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Dieser kurze Leitfaden lädt DICH dazu ein, Deine Spielgewohnheiten auf neugierige, aber auch nachdenkliche Weise zu betrachten. Anstatt Dir vorzuschreiben, was Du tun oder lassen solltest, hilft er Dir dabei, verschiedene Aspekte des Spielens zu erkunden.

Was gefällt Dir daran?

Wie fühlst du Dich dabei?

Wie passt das in Deinen Alltag?

Es gibt keine „richtige“ Art, zu spielen. Jede*r erlebt Spiele anders. Dieser Leitfaden soll Dir lediglich Anregungen geben, um nachzudenken, neue Perspektiven zu entdecken und gemeinsam mit deiner Familie und deinen Freunden über Spiele zu sprechen.

Also, bist Du bereit für das Abenteuer?

Dieser Leitfaden wurde vom Forschungsteam GAMEHEARTS, einem von der Europäischen Union geförderten Projekt, das sich mit Videospielen befasst, entwickelt, um Kinder beim Spielen von Videospielen zu unterstützen.



universität
wien



Funded by
the European Union



Inhaltsverzeichnis

Fragen zur Selbstprüfung	1
Bessere Spielgewohnheiten	3
Online vs. echte Freunde	6
Tipps, um Risiken zu vermeiden	7
Probleme und Empfehlungen	9
Arbeiten in der Videospielbranche	11
Verbessern wir die Branche!	12
Fragen an dich	14
Weitere Informationen	15

FRAGEN ZUR SELBSTPRÜFUNG

Bevor du loslegst, solltest du dir folgende Fragen stellen:

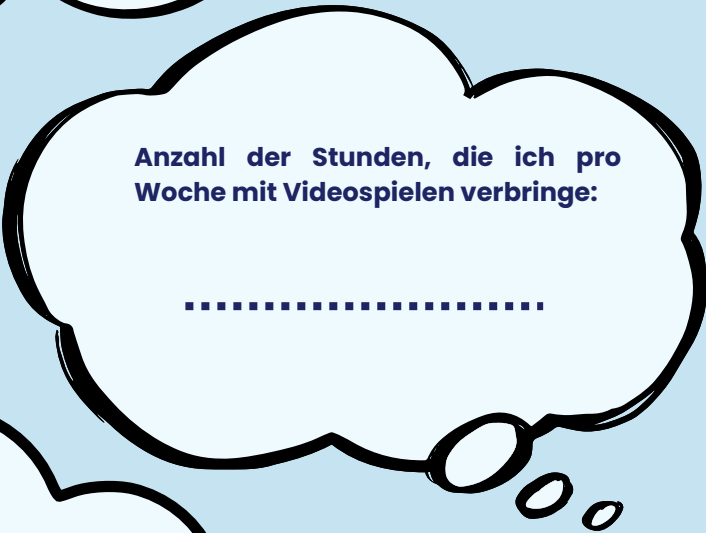
1. Spielst du Videospiele?
2. Wie oft spielst du Videospiele?
3. Wie viele Stunden spielst du pro Woche?
4. Bestimmst du selbst oder deine Eltern, wie viel Zeit du vor dem Bildschirm verbringst?





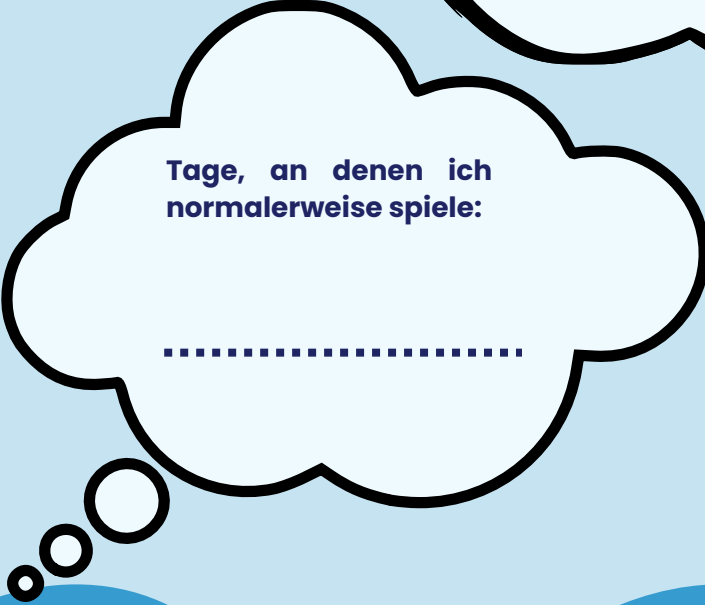
Mein Lieblingsspiel:

.....



**Anzahl der Stunden, die ich pro
Woche mit Videospielen verbringe:**

.....



**Tage, an denen ich
normalerweise spiele:**

.....

Bessere Spielgewohnheiten

01

Es gibt Dinge, die wir tun können, um unser Spielverhalten selbst in die Hand zu nehmen. Einen Plan zu machen und **UNSERE EIGENEN** Grenzen zu setzen, kann damit helfen. Probier's mal aus und beobachte, wie leicht oder schwer es ist, dich daran zu halten.

02



Auch Pausen sind wichtig. Regelmäßige Pausen helfen uns, konzentriert zu bleiben und uns körperlich besser zu fühlen.

03

Wenn wir etwas tun, das uns Spaß macht, verlieren wir leicht das Zeitgefühl. Eltern oder ältere Geschwister können dabei helfen, zu erkennen, wann es Zeit ist, aufzuhören. Grenzen können dazu beitragen, dass sich alle über die Bildschirmzeit im Klaren sind – auch wenn es nicht immer angenehm ist.

04

Versuche, Spiele auszuwählen, die du jederzeit unterbrechen kannst. Bei Spielen, die keine Unterbrechung zulassen, kann es schwierig sein, Pausen einzulegen oder rechtzeitig aufzuhören.





05 _____

Schau auf die Altersfreigabe oder bitte eine erwachsene Vertrauensperson, dir dabei zu helfen, Spiele zu finden, die für dein Alter geeignet sind.

06 _____



Snacks und Getränke halten deinen Körper fit. Genauso wie du dich um die Figuren in den Spielen kümmerst, solltest du auch auf dich selbst achten.

07 _____

Gib niemals deine persönlichen Daten weiter. Dein richtiger Name, deine Schule, Adresse und Telefonnummer sind privat und solltest du nicht online teilen, genauso wie Fotos von dir oder deiner Familie.

08 _____



Das Chatten mit anderen solltest du auf gute Freunde beschränken. Lass dich nicht von fremden Personen zu Gesprächen auf anderen Plattformen verleiten. Rede mit deinen Eltern oder Vertrauenspersonen.

So gehst du online mit anderen um:

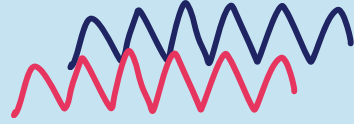
Fühlst du dich wegen einer anderen Person unwohl?

→ schalte sie stumm

Lässt die Person dich nicht in Ruhe?

→ blockiere und melde sie





09

Auch der Ort, an dem du spielst, kann eine Rolle spielen. Achte darauf, dich beim Spielen nicht zu isolieren.

10



Schlaf ist wichtig für Stimmung, Konzentration und Energie. Merkst du, wie sich spätes Gaming auf deinen Schlaf auswirkt? Höre auf deinen Körper, dann kannst du besser entscheiden, wann es an der Zeit ist, offline zu gehen.

11

Mit Freunden oder Klassenkameraden online zu spielen, kann Spaß machen. Manchmal spielt ihr vielleicht dieselben Videospiele, aber ihr solltet auch darauf achten, euch Zeit zu nehmen, um euch außerhalb der Schule persönlich zu treffen.

12

Beim Gaming sitzt man oft ziemlich lange. In den Pausen könntest du einen kurzen Spaziergang machen oder aufstehen und dich ein bisschen strecken.



Online Freunde vs. Freunde im echten Leben

Jemand kann online sehr freundlich wirken, besonders wenn ihr oft zusammen spielt. Aber denke daran:

 Auch wenn du schon hunderte Stunden mit jemandem gespielt hast, bleibt diese Person eine fremde Person, solange ihr euch noch nie im echten Leben getroffen habt.

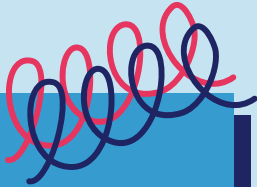
 Online Freund*in	 Freund*in im echten Leben
Du kennst nur den Benutzernamen.	Du weißt, wer die Person wirklich ist.
Die Person kann vorgeben, jemand anderes zu sein.	Erwachsene Vertrauenspersonen kennen sie ebenfalls.
Ihr sprecht nur online miteinander.	Ihr trefft euch im echten Leben.



Warnzeichen im Internet

Sprich sofort mit einer Vertrauensperson, wenn jemand:

-  dich bittet, auf eine andere App zu wechseln (z. B. Discord, WhatsApp, usw.)
-  nach Fotos oder persönlichen Informationen fragt
-  sagt, dass du etwas vor deinen Eltern oder Erziehungsberechtigten geheim halten sollst
-  dir ein unangenehmes Gefühl oder Angst macht



Altersfreigabe

Wusstest du, dass Spiele Altersfreigaben haben und manche nur für bestimmte Altersgruppen geeignet sind?

Die PEGI-Einstufung (Pan European Game Information) ist ein System zur Bewertung von Videospielen = wie geeignet sie für Kinder sind. Deine Eltern können herausfinden, was diese Kennzeichnungen bedeuten, und beurteilen, ob ein Spiel für dich geeignet ist.

Es ist wichtig, dass du keine Spiele spielst, die für dein Alter nicht geeignet sind!

Tipps, um Risiken zu vermeiden

Auch bei Videospielen gibt es gewisse Risiken. Du kannst einige Maßnahmen ergreifen, um auf Nummer sicher zu gehen.



Hüte dich vor Mobbing im Internet.

In Spielen hast du die Möglichkeit, mit anderen zusammenzuarbeiten, und das kann toll sein. Manche Interaktionen und Äußerungen sind jedoch beleidigend und verletzend. Nicht jede*r hat gute Absichten. Wenn jemand dich oder andere beleidigt, kannst du dich jederzeit ausloggen, die Person stumm schalten oder blockieren – du musst dich nicht an beleidigenden Gesprächen beteiligen.

Denk auch daran, welche Auswirkungen deine Worte oder Handlungen auf andere haben können. Es ist wichtig, anderen freundlich und respektvoll zu begegnen. Es ist nicht in Ordnung, wenn andere dich respektlos behandeln. Wenn du solches Verhalten in den Spielen beobachtest, die du spielst, sprich bitte mit einem Erwachsenen deines Vertrauens (z. B. deinen Eltern oder ein*e Lehrer*in).

Gib niemals deine persönlichen Daten online preis.

Die Kommunikation über die Spiele mag zwar toll sein, aber es wird empfohlen, beim Spielen keine persönlichen Daten preiszugeben. Überleg dir zweimal, bevor du in einer Online-Community etwas über dich preisgibst. Wenn du dir unsicher bist, bitte einen Erwachsenen um Hilfe.



Achtung bei Onlinekäufen!

Während des Spielens kann es vorkommen, dass dich jemand auffordert, Geld zu zahlen, um etwas im Spiel zu kaufen (z. B. ein zusätzliches Leben oder Ausrüstung für deinen Lieblingshelden). Sei dabei sehr vorsichtig! Es könnte sich um einen Betrugsversuch handeln. Es ist wichtig, dass du mit deinen Eltern darüber sprichst, bevor du eine Zahlung tätigt.

Vorsicht vor Lootboxen!

Hast du schon mal Lootboxen beim Spielen gesehen?
Oder sogar schon einmal welche gekauft?



In manchen Spielen gibt es Kisten, mit denen man zusätzliche Items gewinnen kann. Man sieht nicht, was drin ist, aber sie wecken deine Neugier! Man muss bezahlen, um sie zu öffnen. Aber selbst wenn du sie öffnest, ist die Wahrscheinlichkeit, eine gute Belohnung zu erhalten, sehr gering. Um es erneut zu versuchen, musst du wieder bezahlen! Und am Ende hast du vielleicht trotzdem keine gute Belohnung. Öffne diese Kisten nicht auf eigene Faust. Wenn du dir unsicher bist, sprich mit einer erwachsenen Person, der du vertraust.

UNSICHER? BITTE UM HILFE

Wenn du Fragen hast, dir bei etwas unsicher bist oder wenn dir etwas unangenehm ist, ist das meist ein guter Zeitpunkt, um mit deinen Eltern oder anderen Erwachsenen deines Vertrauens zu sprechen.

Probleme und Empfehlungen

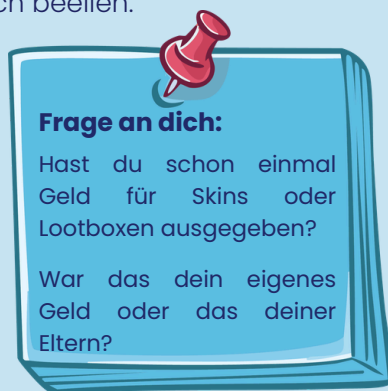
Im Rahmen unserer Untersuchung sind wir zudem auf einige Probleme in der Videospielbranche gestoßen

Spiele verleiten dazu, Geld auszugeben

Manche Spiele versuchen, dich dazu zu bringen, Dinge wie Lootboxen, Skins oder zusätzliche Leben zu kaufen. Sie zeigen dir möglicherweise „Sonderangebote“ oder Countdown-Uhren an, um dir das Gefühl zu geben, du müsstest dich beeilen.

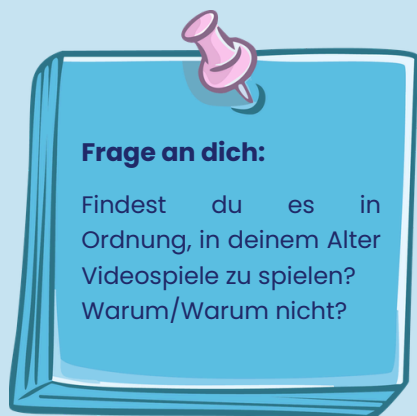
Was kannst du tun?

- Frag zuerst einen Erwachsenen, bevor du etwas kaufst.
- Lass dir Zeit – lass dich nicht von Countdown-Uhren unter Druck setzen.
- Denk daran: Vielleicht bekommst du den gewünschten Preis nicht, selbst wenn du dafür bezahlt.



Spiele, die nicht für dein Alter geeignet sind

Manche Spiele sehen cool aus, können aber beängstigende oder gewalttätige Inhalte enthalten, die ein ungutes Gefühl bereiten.



Was du tun kannst:

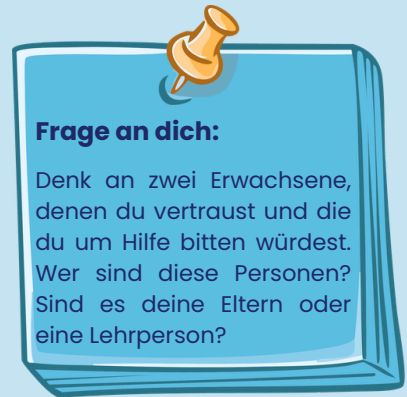
- Überprüfe die PEGI-Altersfreigabe, bevor du ein neues Spiel startest.
- Wähle Spiele aus, bei denen du dich wohl und sicher fühlst – es ist in Ordnung, aufzuhören, wenn dir ein Spiel Unbehagen bereitet.
- Frage einen Erwachsenen, wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Spiel für dich geeignet ist.

Online-Chats können unfreundlich oder verletzend sein

Manchmal sagen andere Spieler gemeine Dinge, setzen dich unter Druck, weiterzuspielen, oder versuchen, an persönliche Informationen zu kommen.

Denk mal darüber nach:

- Wir möchten, dass andere nett zu uns sind. Wie sollten wir andere behandeln?
- Weißt du, wie du jemanden blockieren oder stummschalten kannst, der unhöflich zu dir ist oder dir ein unangenehmes Gefühl vermittelt?

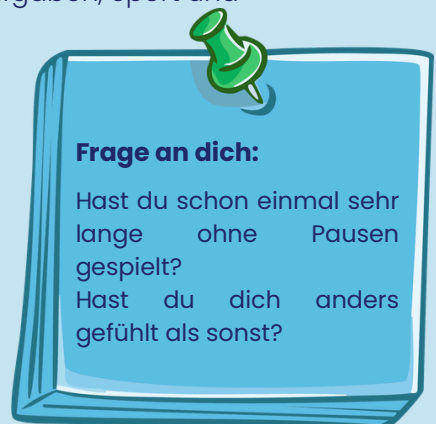


Zu lange spielen und die eigenen Bedürfnisse vergessen

Spiele machen Spaß, und dabei verliert man leicht das Zeitgefühl. Das kann dazu führen, dass man müde wird, Hausaufgaben vernachlässigt oder sich zu wenig bewegt.

Was kannst du tun?

- Du könntest regelmäßig Pausen einlegen: Dich strecken, nach draußen gehen oder etwa jede Stunde mit Freunden offline plaudern.
- Nimm dir bewusst Zeit für Hausaufgaben, Sport und andere Hobbys.
- Wenn ein Spiel dir Stress bereitet oder süchtig macht, mach eine Pause oder sprich mit jemandem darüber.



Arbeiten in der Videospielbranche

Magst du Spiele? Ziehst du einen Job in der Videospielbranche in Betracht?

Welche Rolle würdest du gerne in der Spielebranche übernehmen?

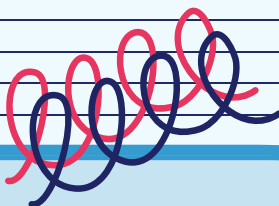
Wir haben mit jungen Menschen, die in der Videospielbranche tätig sind, über positive Aspekte und Challenges in Ihrem Beruf gesprochen. Hier geht's zu den Videos:

<https://gamehearts.eu/>

Dein Job:

Was wirst du tun?

Warum gefällt dir diese Rolle?



Verbessern wir die Branche!

Einige Empfehlungen

Die Welt der Videospiele ist spannend, kreativ und voller Möglichkeiten, aber es gibt Aspekte, an denen noch gearbeitet werden muss, damit sich alle sicher und einbezogen fühlen und Spaß am Spielen haben können. Auf der Grundlage dessen, was wir von vielen Kindern, Jugendlichen, Familien und Experten in ganz Europa erfahren haben, haben wir einige Ideen zur Verbesserung zusammengefasst:

1. Mehr Transparenz bei Lootboxen

- Spiele sollten deutlich zeigen, wenn etwas echtes Geld kostet.
- Belohnungssysteme sollten fair und leicht verständlich sein.
- Ausgabelimits oder Erinnerungen können helfen, den Überblick über das Geldausgeben zu behalten.

2. Altersfreigaben verständlicher machen

- Altersfreigaben sollten in ganz Europa gleich sein und überall eingehalten werden.
- Spiele sollten das Alter besser überprüfen, bevor Kinder spielen oder chatten können.
- Eltern sollten einfache Informationen erhalten, um passende und sichere Spiele für ihre Kinder auszuwählen.

3. Freundliche und sichere Spielgemeinschaften schaffen

- Spieler*innen sollten andere einfach blockieren, stummschalten oder melden können.
- Regeln für Respekt und freundliches Verhalten sollten klar sein und durchgesetzt werden.
- Alle Menschen sollen sich willkommen fühlen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Fähigkeiten.

4. Kreativität, Lernen und Zukunftschancen fördern

- Mehr Möglichkeiten für junge Menschen, Programmieren, Spieldesign oder Storytelling zu lernen.
- Faire und gesunde Arbeitsbedingungen für zukünftige Spieleentwickler*innen unterstützen.
- Sicherstellen, dass Mädchen, Frauen und unterrepräsentierte Gruppen die gleichen Chancen in der Gaming-Welt und in Spieleberufen haben.

5. Gaming für alle zugänglich machen

- Spiele sollten vielfältige Figuren, Geschichten, Kulturen und Fähigkeiten zeigen.
- Mehr Frauen, Mädchen und Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen sollten beim Einstieg in die Branche unterstützt werden.
- Spielestudios sollten auf die Rückmeldungen der Spielenden hören und Inklusion aktiv fördern.

6. Gemeinsam für mehr Sicherheit sorgen

Kein einzelner Mensch oder keine einzelne Organisation kann alle Herausforderungen allein lösen. Die beste Zukunft für Gaming entsteht, wenn Spielefirmen, Eltern, Schulen, politische Entscheidungsträger*innen, Jugendliche und Spielgemeinschaften zusammenarbeiten, um Spiele fair, sicher und unterhaltsam zu machen.

Fragen an dich:



1) Du hast gerade etwas über einige wichtige Themen und Probleme im Zusammenhang mit Videospielen gelesen. Welches davon hältst Du für besonders wichtig und muss Deiner Meinung nach zuerst gelöst werden?

2) Warum ist das schlecht? Welche Probleme verursacht das?

3) Es liegt nicht in Deiner Verantwortung, dieses Problem zu lösen, aber fallen Dir Gruppen oder Personen ein, die etwas unternehmen könnten, um dieses Problem zu lösen?

4) Wenn dieses Problem gelöst oder verbessert würde, welche Vorteile hätte das?

a) Ein Vorteil für Gamer*innen und ihre Familien...

b) Ein Vorteil für die Branche...

c) Sonst noch etwas?

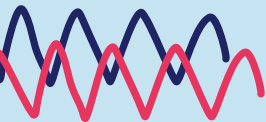
Weitere Informationen

- Saferinternet (Österreichisches Informationszentrum für Kinder, Betreuer und Lehrkräfte) Email: office@saferinternet.at; <http://saferinternet.at>
- Rat auf Draht (Österreichische Hotline) Tel.: 147
- fit4internet (Österreichische Initiative zur Stärkung digitaler Kompetenzen) Email: office@fit4internet.at
- Blinde Kuh (Deutsche Suchmaschine für Kinder) <http://blinde-kuh.de>
- Kiddle (Englische Suchmaschine für Kinder) <http://kiddle.co>
- The School of Social Networks Project (Ein kostenloses Programm, das Kindern den sicheren Umgang mit sozialen Medien vermittelt) <http://schoolofsocialnetworks.org/kids-corner/>
- Better internet for kids (EU-weite Plattform mit Ressourcen für Kinder, Eltern und Lehrkräfte) <http://better-internet-for-kids.europa.eu/en>



Notizen:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Universität Wien
GAMEHEARTS
Media Governance & Industries Research Lab

DOI: 10.5281/zenodo.22233624

Autorinnen:

Katharine Sarikakis
Ourania Maria Ventista
Lisa Baumgartner
Oleksandra Gudkova
Ayça Becerir

Gestaltet von:

Lisa Baumgartner

Coverbild von [Pawel Czerwinski](#) auf [Unsplash](#)

Icons von [Icons8](#)

Beim GAMEHEARTS-Projekt geht es darum, Videospiele für alle Menschen in Europa noch toller und wertvoller zu machen! Wir sind davon überzeugt, dass Videospiele dazu beitragen können, unsere Gemeinschaften zu stärken, neue Arbeitsplätze zu schaffen, unsere Gesundheit zu fördern und Menschen zusammenzubringen. Wir möchten sicherstellen, dass Videospiele einen wichtigen Teil der kreativen und kulturellen Welt ausmachen.

Unser Team, dem Universitäten und Partner aus Österreich, Großbritannien, Finnland, den Niederlanden und Polen angehören, arbeitet gemeinsam daran, innovative Ideen zu entwickeln. Zu unseren großartigen Partnern zählen Ubisoft, das Imperial War Museum und das London Symphony Orchestra. Wir untersuchen, wie Videospiele andere kulturelle Aktivitäten wie Kunst, Geschichte und Sport spannender und zugänglicher machen können. Durch die Erforschung von Videospielen untersuchen wir Möglichkeiten für inklusivere, fesselndere und befähigende kulturelle Erlebnisse. Unsere Arbeit umfasst sieben verschiedene Projektpakete, in denen Universitäten und Partner aus der Industrie gemeinsam aktuelle und zukünftige Trends in der Welt der Videospiele erforschen.

www.gamehearts.eu
info@gamehearts.eu

Das Projekt GAMEHEARTS wurde im Rahmen des Forschungs- und Innovationsprogramms Horizon Europe der Europäischen Union unter der Finanzhilfvereinbarung Nr. 101132543 gefördert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht zwingend die Positionen der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die REA können für diese Inhalte verantwortlich gemacht werden.

