TALENT SAFARI

Gaming-Check für Eltern

Wie gut kennen und begleiten Sie die Gaming-Nutzung Ihres Kindes?

Digitale Spiele gehören für viele Kinder und Jugendliche zu ihrem Alltag. Dieser Gaming-Check soll Ihnen dabei helfen, die Gaming-Nutzung Ihres Kindes und Ihre eigene Begleitung im Familienalltag zu reflektieren. Er dient der ersten Orientierung.

So funktioniert der Gaming-Check

Beantworten Sie die folgenden zehn Fragen möglichst ehrlich mit **Ja** oder **Nein**. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Ihre Antworten sollen Ihnen zeigen, welche Bereiche Sie bereits gut im Blick haben und an welchen Stellen es sinnvoll sein kann, noch einmal genauer hinzuschauen.

Mini-Fragebogen (Gaming-Check mit 10 Fragen)

1. Weiß ich, welche Spiele mein Kind aktuell spielt und was es dort macht?
☐ Ja ☐ Nein

2. Weiß ich, was meinem Kind an diesen Spielen besonders gefällt und warum es sie gerne spielt?
☐ Ja ☐ Nein

3. Weiß ich, ob mein Kind allein, mit Freundinnen und Freunden oder mit unbekannten Personen spielt?
☐ Ja ☐ Nein

4. Weiß ich, welche Kommunikationsmöglichkeiten mein Kind beim Gaming nutzt, zum Beispiel Text- oder Sprachchats?
☐ Ja ☐ Nein

5. Habe ich überprüft, ob die Sicherheits- und Privatsphäre-Einstellungen der genutzten Spiele dem Alter meines Kindes entsprechend eingestellt sind?
☐ Ja ☐ Nein

6. Haben wir klare und verständliche Vereinbarungen darüber, wann gespielt werden darf und wann die Spielzeit endet?
☐ Ja ☐ Nein

7. Haben wir klare Regeln dafür, ob und wie viel echtes Geld für In-Game-Käufe wie V-Bucks, Robux oder Minecoins ausgegeben werden darf?
☐ Ja ☐ Nein

8. Weiß mein Kind, welche persönlichen Informationen es beim Gaming nicht an andere Personen weitergeben sollte?
☐ Ja ☐ Nein

9. Weiß mein Kind, dass es sich an mich oder eine andere vertraute Person wenden kann, wenn es beim Gaming unangenehme oder beunruhigende Erfahrungen macht?
☐ Ja ☐ Nein

10. Bleibt trotz Gaming ausreichend Raum für Schlaf, Schule oder Ausbildung, Bewegung, Familie, Freundschaften und andere Interessen?
☐ Ja ☐ Nein

Auswertung und Interpretation

Schauen Sie sich zunächst an, welche Fragen Sie mit **„Nein“** beantwortet haben. Diese Antworten zeigen Bereiche, bei denen es sinnvoll sein kann, die Gaming-Nutzung Ihres Kindes noch genauer in den Blick zu nehmen oder gemeinsam neue Vereinbarungen zu treffen.

Haben Sie die meisten Fragen mit **„Ja“** beantwortet, haben Sie bereits viele wichtige Aspekte der Gaming-Nutzung und Begleitung Ihres Kindes im Blick. Einzelne Nein-Antworten sind dabei nicht automatisch ein Grund zur Sorge.

Besonders aufmerksam sollten Sie werden, wenn das Gaming zunehmend wichtige Bereiche des Alltags beeinträchtigt, beispielsweise Schlaf, Schule oder Ausbildung, Familie, Freundschaften oder andere Interessen. Auch wiederkehrende starke Konflikte oder Schwierigkeiten, das Spielen zu begrenzen, können Anlass sein, genauer hinzuschauen.

Wichtig: Dieser Gaming-Check dient der Orientierung und stellt keinen diagnostischen Test dar. Er kann keine psychologische Diagnostik ersetzen.

Sie möchten genauer hinschauen?

Wenn Sie sich Sorgen um das Spielverhalten Ihres Kindes machen oder Ihnen im Gaming-Check mehrere Bereiche aufgefallen sind, bei denen Sie unsicher sind, kann eine professionelle Einschätzung hilfreich sein.

Bei **TALENT SAFARI** besteht die Möglichkeit, Auffälligkeiten im Rahmen einer psychologischen Diagnostik genauer abzuklären. Wir beraten Eltern hinsichtlich weiterer sinnvoller Schritte, z. B. bezüglich bestehender Behandlungsoptionen.

Mit unserem **MEDIA CAMP** bieten wir ein gezieltes Training für Jugendliche im Alter von 14 bis 19 Jahren an. Dabei lernen die Teilnehmenden, digitale Medien bewusster und kontrollierter zu nutzen, Online-Zeiten besser zu steuern, Alternativen zu entdecken und mehr Balance zwischen Bildschirm und realem Leben zu entwickeln.