

Regeln & Tipps für eine gesunde Videospieldnutzung in der Familie

Videospiele sind im Familienalltag längst angekommen. Damit Gaming als Zeitvertreib gesund und sicher bleibt, sollten in der Familie einige Medienregeln aufgestellt und eingehalten werden.

Empfehlungen und Tipps zum Umgang mit Games in der Familie

Vereinbart innerhalb eurer Familie altersgerechte und an eure Situation angepasste Regeln und Nutzungszeiten.

- ✓ Legt die Spielzeiten in einem Mediennutzungsvertrag gemeinsam fest und vereinbart Konsequenzen bei Regelverstößen. Beziehe dein Kind in diesen Prozess ein, damit es sich gehört fühlt und versteht, warum diese Regeln wichtig sind.
- ✓ Findet flexible Lösungen für die Spieldauer. An einem Regentag spielt dein Kind vielleicht etwas länger, dafür an einem anderen Tag überhaupt nicht.
- ✓ Biete Kompromisse an, wenn es etwa um die Speicherung von Spielständen geht. Das Speichern ist in vielen Spielen nur in bestimmten Intervallen möglich. Kleinere Zeitüberschreitungen bedeuten daher noch nicht, dass dein Kind die Vereinbarungen ausnutzt oder bewusst missachtet.



Weise dein Kind bei längeren Spielzeiten darauf hin, regelmäßig Pausen einzulegen (ca. 15 Minuten pro Spielstunde werden empfohlen.)

- ✓ Lass dein Kind nur altersgerechte Videospiele spielen, die für seinen Entwicklungsstand geeignet sind. Die Altersfreigaben der PEGI kennzeichnen, ob ein Spiel für eine bestimmte Altersgruppe inhaltlich unbedenklich ist, schätzen aber nicht den Schwierigkeitsgrad ein. Informiere dich daher im Vorfeld, ob ein Spiel für dein Kind geeignet ist.
- ✓ Richte Geräte und Accounts kindersicher ein, um die Privatsphäre deines Kindes zu schützen, ungewollte Zahlungen zu verhindern oder den Zugriff auf nicht altersgerechte Spiele zu beschränken
- ✓ Bestimmt auch Verhaltensregeln, die für alle Familienmitglieder gelten. Ein Beispiel: keine Handyspiele am Esstisch.

Das Ziel ist es, dass dein Kind einen maßvollen und eigenverantwortlichen Umgang mit Videospiele erlernt. Die kritische Reflexion über das Gaming sollte den Spaß allerdings nicht ausschließen.

Empfehlungen für Spielzeiten: Wie lange dürfen Kinder Videospiele spielen?

Bildschirmzeiten sollten an das Alter, die Konzentrationsfähigkeit und die wachsende Fähigkeit zur Eigenverantwortung angepasst werden. Mit zunehmendem Alter kann die Nutzungsdauer daher langsam steigen. Folgende Empfehlungen dienen zur Orientierung:

- Kinder bis 7 Jahre: 20 bis 30 Minuten/Tag
- Kinder von 7 bis 10 Jahren: 60 Minuten/Tag
- Kinder von 10 bis 12 Jahren: 90 Minuten/Tag oder Wochenkontingent von 10 Stunden/Woche
- Jugendliche ab 13 Jahren: 90 - 120 Minuten/Tag oder ca. 10 – 14 Stunden/Woche



Für Kinder ab 10 Jahren kannst du dich bei der Einteilung der Bildschirmzeit an folgender Faustregel orientieren: maximal eine Stunde Bildschirmzeit pro Lebensjahr in der Woche.

Wichtig: Beachte, dass Bildschirmzeiten sich auch auf die Nutzung anderer Medien beziehen. Die Zeiten, die dein Kind beim Surfen, Chatten und am Smartphone verbringt, sollten in die Rechnung einfließen.

Altersgerechte Regeln zur Spieldauer

- ✓ Fällt es deinem Kind noch schwer, zwischen Schulaufgaben und Videospiele die Balance zu wahren, könnt ihr dafür weitere Regeln aufstellen: Etwa die Vereinbarung, dass nur am Wochenende gespielt werden darf.
- ✓ Bei älteren Kindern und Jugendlichen ist ein Wochenkontingent empfehlenswert, da es mehr Flexibilität erlaubt und zunehmend auf Selbstständigkeit beruht
- ✓ Hält sich dein Kind an Absprachen, kann es sich seine Zeit zunehmend eigenständig einteilen.

Videospielnutzung sinnvoll in den Familienalltag integrieren

- ✓ Neben dem Gaming sollte dein Kind noch genügend Zeit für andere Hobbys, sportliche Aktivitäten, Freunde und Familie sowie seine schulischen und häuslichen Verpflichtungen haben.
- ✓ Rege dein Kind zu abwechslungsreichen Freizeitaktivitäten an, um möglichst einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten und Bildschirmzeiten zu bieten.
- ✓ Versuche, das Interesse deines Kindes an einem bestimmten Videospiel wirklich zu verstehen. Zeige dabei nicht nur oberflächliches Interesse, sondern setze dich aktiv mit dem Spiel auseinander. So wirst du zum Ansprechpartner für dein Kind, ihr findet gemeinsame Gesprächsthemen und du bleibst über die Spielerfahrungen deines Kindes auf dem Laufenden.

- ✓ Auch gemeinsame Spieleabende können dazu beitragen, dass das Gaming zu einer positiven Erfahrung wird und ihr zusammen Zeit verbringen könnt.



Informiere dich genau über Videospiele, die dein Kind interessieren, oder teste sie selbst. Lass dir Inhalte oder Spielmechanismen von deinem Kind erklären und überlasse ihm die Expertenrolle. So förderst du das Selbstbewusstsein deines Kindes und wirst auch im Gaming-Bereich eine Vertrauensperson sowie ein kompetenter Ansprechpartner für dein Kind.

Weitere Infos zur gesunden Videospieldnutzung und altersgerechten Gaming-Regeln kannst du in unserem dazugehörigen Artikel [„Empfohlene Videospieldzeiten & Regeln für die Videospieldnutzung“](#) nachlesen.