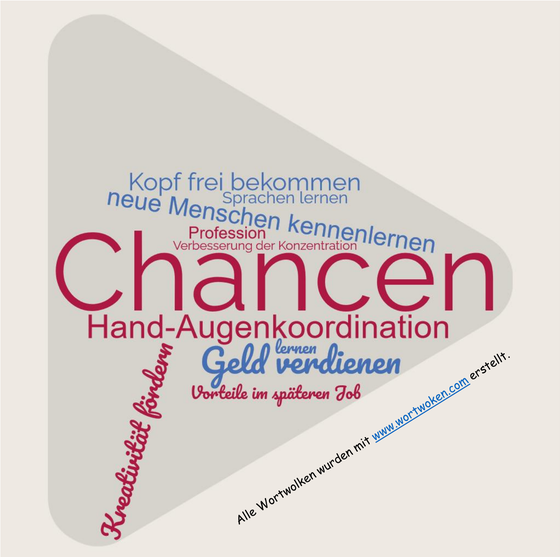


Online Spiele – Chancen und Risiken

Warum werden Online Spiele gespielt?		
Spaß	Wettbewerb	Langeweile
Neue Leute kennenlernen	Fortsetzen	Förderung der Konzentration
Geld verdienen	Belohnungen	Online Freunde treffen
Freizeitbeschäftigung	Definieren eines neuen Ich's	Lockdown
Schlechtes Wetter	Entspannung	Flucht vor Realität
Erfolgserlebnisse	…	Sucht

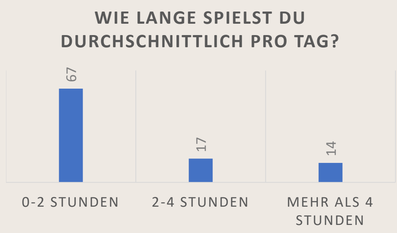
Tipps zum Schutz der Privatsphäre

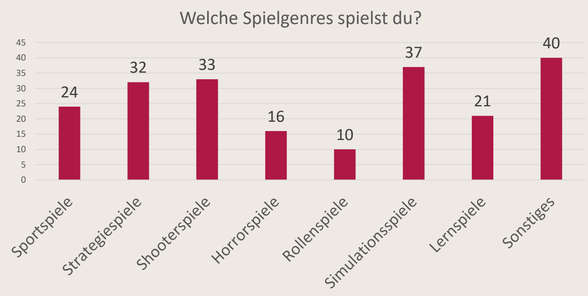
- **Das Internet vergisst nicht!** Im Internet veröffentlichte Daten können oft nicht mehr gelöscht werden. Deshalb: Keine Fotos, Videos oder Texte veröffentlichen, die peinlich sein oder später einmal zum eigenen Nachteil verwendet werden könnten. Hilfreiche Regel: Daten nur hochladen, wenn man diese auch den Eltern oder Lehrer/innen zeigen würde.
- **Persönliche Daten geheim halten.** Wohnadresse, Telefonnummer, Passwörter etc. gehen Fremde nichts an. Wo möglich, sollten anonymen Nicknames anstellen des richtigen Namens verwendet werden.
- **Recht am eigenen Bild beachten.** Fotos oder Videos, die andere Personen nachteilig darstellen, dürfen nicht verbreitet werden. Die Abgebildeten sind daher vorher zu fragen, ob sie mit einer Veröffentlichung einverstanden sind.
- **Privatsphäre-Einstellungen aktivieren.**. Privatsphäre-Einstellungen ändern sich häufig und sind standardmäßig nicht immer auf der sichersten Stufe eingestellt.
- **Unerwünschte Nutzer/innen blockieren.** Wenn du in einem Sozialen Netzwerk oder per Messenger belästigt wirst, kannst du die Person auf die „Ignorier-Liste" setzen oder an die Betreiber melden.
- **Für die Eltern: Verurteilen Sie Ihr Kind nicht**, wenn es fragwürdige Inhalte online stellt, sondern erklären Sie das Problem dabei! Besprechen Sie die Risiken der Internetnutzung.

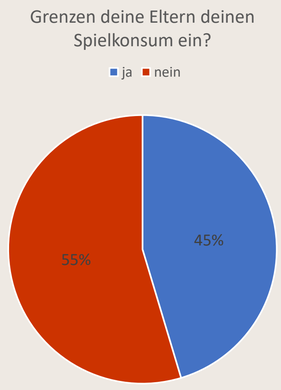
Quelle: https://www.saferinternet.at/faq/datenschutz/eltern/schutz-der-privatsphaere-im-internet-welche-tipps-kann-ich-meinem-kind-geben/

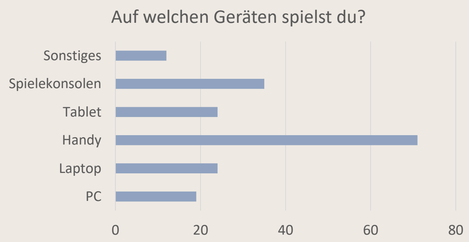
…ein Projekt der 3.B der MS Wartberg/Krems

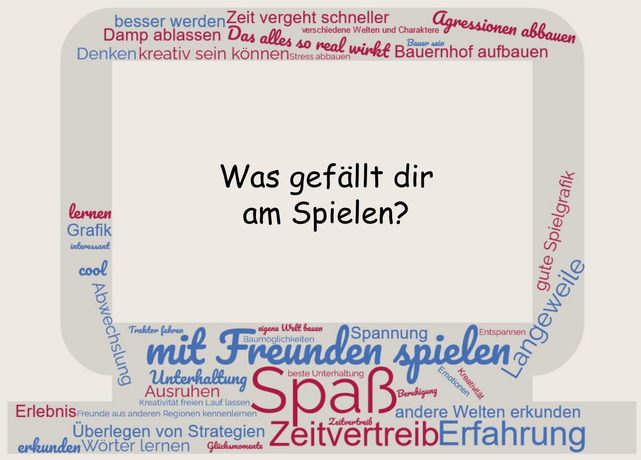
Ergebnisse der Umfrage an der MS Wartberg/Krems zum Thema Online Spiele mit 98 Teilnehmer/innen











Was ist im Moment dein Lieblingsonlinespiel?

Interview mit Mag. Kaiser-Fallent Karina, Psychologin im Bundeskanzleramt

Warum kann man Spiele ab einer älteren Altersfreigabe kaufen?
Die Altersfreigabe von Spielen wird in den Jugendschutzgesetzen geregelt. Diese werden von den Ländern bestimmt und sind somit von Bundesland zu Bundesland verschieden. In Wien gilt das PEGI System (siehe Infokasten). In Oberösterreich gibt es nur ein Verbot für den Verkauf von Spielen, die die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen gefährden. Welche Spiele gefährdend sind, kann letztlich aber der*die Verkäufer*in entscheiden. Er oder sie muss sich nicht an PEGI oder andere Kennzeichnungen halten.

Wie kann man mit Onlinespielen Geld verdienen?
Zum Beispiel mit eSport. Darunter versteht man das gemeinsame und kompetitive Computer- und Konsolenspiel. Es werden Spiele gespielt, die nicht nur durch Glück sondern durch Training und Erfahrung gewonnen werden können. Wenn professionelle Teams gegeneinander antreten, ist auch oft Publikum zum Anfeuern anwesend- ganz wie beim echten Sport. Ähnlich wie beim echten Sport gibt es auch Sponsoren, die eSportler*innen finanziell unterstützen. Beim Gewinn von großen Turnieren gibt es außerdem Preisgelder, von denen Profis leben können.
In Österreich gibt es einen eSport-Verein, der sich für den Ausbau des eSports einsetzt.
Quelle: https://esvoe.at/esport-erklaert/

Machen Shooterspiele aggressiv?
Grundsätzlich kann man sagen, dass Shooterspiele ab einem angemessenen Alter nicht aggressiv machen. So ist zum Beispiel der Grund für einen Amoklauf nie alleine ein Shooterspiel. Meistens liegen solchen Taten psychische Probleme zu Grunde. Wichtig ist jedoch, dass Spieler*innen von Shooterspielen bereits ein Alter erreicht haben, in dem sie zwischen der Spielewelt und der realen Welt klar unterscheiden können. Weiters ist es zentral zu wissen, dass Darstellungen Angst machen können. Dies ist vor allem bei kleineren Kindern der Fall. Deshalb ist es besonders wichtig, dass jüngere Geschwister vor angsteinflößenden Bildern geschützt werden.

Warum wird man süchtig?
Laut der Uni Lübeck spielen folgende Faktoren eine besondere Rolle:
- Erfolg durch soziale Interaktion
- ein komplexes und extensives Belohnungssystem
- Nachteile durch Spielpausen
- Mikrotransaktionen.

Spiele wie Fortnite und World of Warcraft sind hiervon besonders betroffen.

Warum ist Computerspielabhängigkeit gefährlich?
Menschen, die an einer Gaming- Abhängigkeit leiden, sind weitaus öfters von folgenden biologischen-, psychischen- und sozialen Belastungen betroffen als andere Personen:
• geringe Selbstwirksamkeitserwartung („ich kann das nicht"/ „ich werde das nicht schaffen")
• Ängstlichkeit
• geringes Selbstwertgefühl („ich bin ein Versager")
• Impulsivität („ich kann meine Gefühle und Handlungen nicht kontrollieren")
• Schüchternheit („ich weiß nicht, wie ich auf andere Menschen reagieren soll")
• Depression (Energielosigkeit, Traurigkeit, Emotionslosigkeit)
• soziale Isolation
• Schlafentzug
• Reduzierte Leistung in Schule
• Lebensunzufriedenheit
• Konzentrationsprobleme
• ungesunde Ernährung
Diese Belastungen führen leicht dazu, dass Betroffene sich immer mehr von anderen Menschen zurück ziehen und es im Laufe der Zeit immer schwieriger wird Hilfe zu erhalten und aus dem Muster auszubrechen. Folgen wie depressive Zustände und soziale Isolation bestärken das Abhängigkeitsverhalten und ermöglichen ein weiteres Abrutschen in die digitale Welt.

Quelle: https://www.gamers-health.com/computerspiel-abhaengigkeit/

Was ist Computerspielabhängigkeit?
Täglich mehrere Stunden zu spielen, bedeutet noch lange nicht abhängig zu sein. Obwohl exzessives Gaming schon seit 1983 beobachtet und untersucht wird, ist die „Gaming Disorder" erst seit 2018 eine anerkannte Diagnose der „World Health Organisation" (WHO). Als Computerspielabhängig gilt man laut WHO, wenn man folgende Kriterien über mindestens ein Jahr erfüllt:
1. **Verlust der Kontrolle über die Spieldauer und das Spielverhalten**, z.B. Wenn man nicht aufhören kann zu spielen, obwohl eigentlich keine Zeit dafür ist.
2. **Andere Hobbies und Aktivitäten rücken für Gaming in den Hintergrund**, z.B. Aufhören im Fußballverein, weil Gaming gemütlicher ist.
3. **Fortsetzung des Gaming-Verhaltens, obwohl es bereits negative Konsequenzen hat**, z.B. Keine Reduktion des Spielens, obwohl man einen starken Leistungsabfall in der Schule hat oder Beziehungen zu anderen Menschen darunter leiden.

Außerdem gibt es noch weitere Anzeichen, die auf eine Abhängigkeit hindeuten können, z.B.
- Wenn man geheim spielt oder lügt, wenn man gefragt wird, wie lange man gespielt hat
- Wenn man auch während anderer Aktivitäten dauernd an das Spielen denkt
- Wenn man Gaming als Realitätsflucht benutzt
- Wenn man gereizt und schlecht gelaunt ist, sofern man nicht spielen kann
- Wenn man das Essen oder die Körperpflege stark vernachlässigt, um spielen zu können

Quelle: https://www.gamers-health.com/computerspiel-abhaengigkeit/

Quelle: https://pixabay.com/de/photos/computer-sucht-hilfe-computersucht-1106899/

PEGI – Pan European Game Information

PEGI bietet Alterseinstufungen für Videospiele in 38 europäischen Ländern. Die Altersfreigabe bestätigt, dass das Spiel für Spieler*innen eines bestimmten Alters geeignet ist. PEGI berücksichtigt die Alterseignung eines Spiels, nicht den Schwierigkeitsgrad.

Dabei wird auch angegeben, welche (kritischen) Inhalte in dem Videospiel vorkommen.

Quelle: https://pegi.info/de

Hier findest du viele weiter nützliche Infos zum Thema:

Bundesstelle für die Positivprädikatisierung von digitalen Spielen: www.bupp.at
Saferinternet: www.saferinternet.at
Spielbar: www.spielbar.de
Internetmatters: www.internetmatters.org

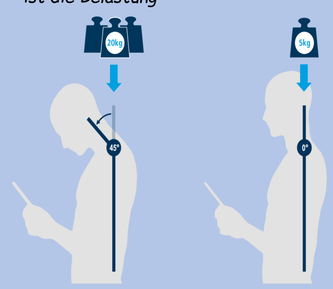
Wie kann ich mich vor Computerspielabhängigkeit schützen?
- Pflege deine „real life" Freundschaften
- Setze dich mit deinen Alltagsproblemen auseinander, flüchte nicht in die digitale Welt
- Setze dir ein Zeitlimit wie lange du spielen möchtest und höre danach auf
- Achte darauf, dass du dich täglich mindestens eine Stunde sportlich betätigst
- Wenn dich ein Spiel zu sehr in Anspruch nimmt und du dich die ganze Zeit damit beschäftigst, solltest du mehrere Tage Pause machen
- Mache Pausen, lass keine Mahlzeiten aus
- Schlaf ist wichtig, spiele bis maximal eine Stunde bevor du schlafen gehst und schlafe ausreichend
- Computerspiele sollten nicht deine einzige Freizeitbeschäftigung sein
- Denke aktiv über deine Spielgewohnheiten nach- hast du die Kontrolle?

Quelle: https://www.gamers-health.com/computerspiel-abhaengigkeit/

Was sind bedenkliche Spielmechaniken?
- **Zusatzkäufe** → Achtung Kostenfalle!
- **Lootboxes** → „Lootboxes" stellen Spielinhalte dar, die entweder durch Fortschritt im Spiel, zumeist aber durch (indirektes) Bezahlen von Echtgeld innerhalb des Spiels erworben werden können. In einer Lootbox werden auf Zufallsbasis Spielinhalte an Spielende weitergegeben. Das bedeutet, dass Spielende bei einem Kauf dieser Lootboxes zwar immer Spielinhalte bekommen, oft aber nicht die gewünschten.
- **Glücksspiel** → immer mehr Spiele bedienen sich einer Glücksspielmechanik, bei der man Spielgeld gewinnen kann. Durch zum Vorteil der Spielenden modulierte Gewinnchancen in diesen Apps werden bei vielen Spielenden unrealistische Erwartungen bezüglich ihrer Gewinnchancen bei realen Spielautomaten geschürt. Das Ziel dieser simulierten Glücksspiel-Apps ist somit nicht immer das Generieren von Gewinn, sondern die Hinführung von Spielenden zu Glücksspiel um Echtgeld.

Quelle: https://bupp.at/de/artikel/digitale-spiele-und-echtes-geld; https://www.bupp.at/de/blog/%E2%80%9Ecoin-master%E2%80%9C-%E2%80%93-%C3%BCber-gambling-und-gaming

Welche körperlichen Probleme können bei zu langer Bildschirmnutzung auftreten?
- Sehnenscheidenentzündung durch Dauertippen
- Kurzsichtigkeit durch immer gleiche Sehdistanz
- Smartphonenacken
  Je gebeugter der Nacken, desto größer ist die Belastung



Quelle: https://www.kieser-training.ch/fw/nackenschmerzen-digitaler-wandel-birgt-koerperliche-folgen/

Tipps:
- auf Haltung achten!
- NICHT zu LANG das GLEICHE!
- Position und Blick variieren
- zwischendurch bewegen/Übungen
- Sport zur Mobilisierung und Stärkung
- Smartphones auch mal weglegen