

Gaming im Griff

Der kostenlose Elternkurs für Eltern von Söhnen zwischen 10 und 17 Jahren

Ihr Weg in

acht Wochen

Pro Woche ein Video und zwei Arbeitsblätter – eines am Sonntag, eines am Mittwoch.

Schauen Sie einfach in die Zeile Ihrer Woche – mehr brauchen Sie nicht.

Im Notfall – jederzeit

Notfallplan und Notfallkarte **49**

WOCHE	THEMA UND VIDEO	SONNTAG · SEITE	MITTWOCH · SEITE
1	Wo stehen wir? VIDEO Normal, riskant oder schon zu viel? (6:25)	Startbogen 3	Gaming-Ampel 5
2	Was gibt ihm das Spiel? VIDEO Warum „sofort aufhören“ oft nicht geht (7:08)	Zeig mir dein Spiel 8	Bedürfnis-Karte 10
3	Beziehung zuerst VIDEO Interesse zeigen: mitspielen, fragen, Zeit zu zweit (6:22)	15 Minuten zu zweit 12	Positiv-Beobachtung 14
4	Gemeinsam reden VIDEO Die Familien-Medienkonferenz (6:17)	Elternteam-Absprache 16	Gesprächsvorbereitung 19
5	Regeln, die halten VIDEO Das Ende einer Spielrunde ohne Drama (6:37)	Medienvertrag eine Fassung wählen: 10–12 Jahre 22 13–15 Jahre 25 16–17 Jahre 28	Beenden-Ritual 31
6	Konsequenzen ohne Machtkampf VIDEO Konsequenzen, die wirken – ruhig und angekündigt (6:11)	Wenn-dann-Plan 33	Helfer-Falle-Check 35
7	Lücke füllen, Kraft tanken VIDEO Die Lücke füllen: was er stattdessen braucht (7:06)	Alternativen-Finder 37	Kraftplan 40
8	Dranbleiben VIDEO Ihre Bilanz nach acht Wochen (6:31)	Frühwarnplan 43	Bilanz 46

Mehr gibt es nur bei Bedarf: Was suchen Sie? Das Register steht auf der nächsten Seite.

S. 2

Ich suche Hilfe bei ...

Die Bonus-Blätter (S. 66–181) gehören zu keiner Woche. Suchen Sie Ihr Anliegen – daneben steht die Seite.

Es eskaliert gerade – Streit, Wut, Drohungen

9.4	Notfallplan und Notfallkarte	49
9.1	Mein Deeskalationsplan	52
9.2	Eskalations-Protokoll	55
9.3	Vorlage: Die Ankündigung	57
9.5	Mein Unterstützerkreis	60
11.2	Hilfe-Wegweiser D · A · CH	62

Ich brauche fachliche Hilfe von außen

9.5	Mein Unterstützerkreis	60
11.2	Hilfe-Wegweiser D · A · CH	62

Wir fangen gerade erst an

0.3	Die ersten drei Tage	66
0.4	Beobachtungsprotokoll Woche 1	68

Ich mache mir Sorgen: Schlaf, Stimmung, Ängste, Unruhe

1.3	Aufmerksamkeit und Unruhe	70
1.4	Beobachtungsbogen Stimmung	73
1.5	Ängste und Rückzug	76
1.6	Schlaf-Check	79
8.2	Schlafprotokoll (2 Wochen)	108

Er soll sich selbst einschätzen

1.7	Selbsttest für Jugendliche	82
-----	----------------------------	----

Ich verstehe nicht, was er da spielt

2.2	Mechanik-Check für ein Spiel	84
2.3	Beenden-Tabelle	86

Spiele-Steckbriefe: Minecraft **162** Fortnite **164**
 Roblox **166** Brawl Stars **168** Clash Royale **170**
 EA FC (Ultimate Team, FC Mobile) **172**
 Call of Duty **174** GTA **176** Valorant **178**
 Counter-Strike 2 **180**

Ich weiß nicht, was ich sagen soll

4.2	Satzbaukasten	90
4.3	Medienkonferenz	92
B.1	50 Alltagssituationen	115

Schule und andere Eltern einbeziehen

4.4	Gespräch mit der Schule	95
4.5	Absprache mit anderen Eltern	97

Spielzeiten planen, Belohnung statt Strafe

5.2	Wochenplan Spielzeiten	99
6.1	Belohnungsplan	101

Die Beziehung stärken

3.1	Beziehungskonto-Tagebuch	88
-----	--------------------------	----

Es geht um Geld und In-Game-Käufe

7.1	Ausgaben-Protokoll	103
7.2	Geld-Vereinbarung	106
7.3	Checkliste Kaufsperren	153

Sperren und Zeitlimits einrichten

5.10	Geräte-Check	134
5.4	PlayStation	136
5.5	Anleitung Xbox	139
5.6	Nintendo Switch	142
5.7	PC (Windows, Steam, Epic)	144
5.8	Handy (iPhone, Android)	147
5.9	Router	150

Handy und Social Media

12.1	Handy-Vereinbarung	156
12.2	App-Check	159

Es geht um mich: Kraft und Vorbild

8.3	Eltern-Medien-Selbstcheck	110
10.1	Eltern-Belastungscheck	112

0.1 Mein Ausgangspunkt (Startbogen)

Wozu? Dieser Bogen hält fest, wie es Ihnen und Ihrem Sohn **heute** geht. Füllen Sie ihn jetzt aus und in 8 Wochen noch einmal (Spalte „Woche 8“). So sehen Sie, was sich verändert hat – auch wenn es sich im Alltag manchmal nicht so anfühlt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Datum heute: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

1. Das Spielen – so ist es gerade

	Heute	Woche 8
Spielzeit an einem normalen Schultag (Stunden, geschätzt)		
Spielzeit an einem Wochenende -Tag (Stunden, geschätzt)		
Uhrzeit, zu der das Gerät abends meistens ausgeht		
Wie oft gibt es Streit ums Spielen? (Mal pro Woche)		
Geld für Spiele / In-Game-Käufe im letzten Monat (€, geschätzt)		
Lieblingsspiele (Namen)		

2. Welche Geräte gibt es? (nur aufschreiben, noch nichts ändern)

Kreuzen Sie alles an, womit Ihr Sohn spielen kann – auch Geräte, die „eigentlich nicht zählen“.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Handy | ☐ Schul-Laptop / Schul-Tablet |
| ☐ Konsole | ☐ altes Handy / Zweitgerät |
| ☐ PC / Laptop | ☐ Smart-TV / Handheld |
| ☐ Tablet | ☐ Geräte bei Freunden oder Großeltern |

Davon nachts im Kinderzimmer: _____

3. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Kreisen Sie eine Zahl ein. In Woche 8 machen Sie ein Kreuz.

Bereich											
Streit ums Spielen in unserer Familie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine eigene Anspannung / mein Stress	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Meine Sorge um die Zukunft meines Sohnes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie gut wir miteinander reden können (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wie zuversichtlich ich bin, dass es besser wird	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Was ich beobachte (heute)

Bereich	gut	etwas schlechter als früher	deutlich schlechter
Schule / Ausbildung (Noten, Hausaufgaben, Anwesenheit)	☐	☐	☐
Schlaf (genug, regelmäßig)	☐	☐	☐
Freunde im echten Leben	☐	☐	☐
Hobbys und Bewegung außerhalb der Spiele	☐	☐	☐
Stimmung (fröhlich, ausgeglichen)	☐	☐	☐
Teilnahme am Familienleben (Essen, Ausflüge)	☐	☐	☐

5. Mein Ziel

Wenn dieser Kurs für mich ein Erfolg wäre – woran würde ich das in 8 Wochen merken? (Schreiben Sie etwas Konkretes, z. B. „Wir essen wieder dreimal pro Woche zusammen, ohne Handy.“)

Was soll auf keinen Fall passieren?

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt ausübt oder von Hoffnungslosigkeit oder Selbstverletzung spricht – dann reicht ein Kurs allein nicht (Notfallplan, Blatt 9.4; Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

1.1 Die Gaming-Ampel (Elternfragebogen)

Wozu? Viele Eltern fragen sich: Ist das noch normal – oder schon zu viel? Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre Sorge zu sortieren. Die Fragen folgen den Merkmalen, die Fachleute für eine Gaming-Störung (Computerspiel-Sucht) nach der internationalen Klassifikation ICD-11 heranziehen. **Wichtig:** Das Ergebnis ist ein **Hinweis, kein Befund**. Eine Diagnose kann nur eine Fachperson im Gespräch mit Ihrem Sohn stellen. Denken Sie an die **letzten 12 Monate**. Wenn Sie unsicher sind, kreuzen Sie an, was am ehesten stimmt.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

So geht's: Kreuzen Sie pro Zeile ein Kästchen an. Die Zahl in der Kopfzeile ist der Punktwert. Am Ende zählen Sie zusammen.

A · Kontrolle, Vorrang, Weitermachen (Kernmerkmale)

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
A1 Mein Sohn spielt deutlich länger, als er vorhatte oder als vereinbart war.	☐	☐	☐	☐
A2 Er schafft es kaum, von sich aus aufzuhören – auch wenn er es selbst möchte.	☐	☐	☐	☐
A3 Er spielt zu Zeiten oder an Orten, die eigentlich nicht gehen (nachts, im Unterricht, beim Essen).	☐	☐	☐	☐
A4 Spielen geht vor: Hausaufgaben, Pflichten, Essen oder Treffen kommen erst danach – oder gar nicht.	☐	☐	☐	☐
A5 Dinge, die ihm früher wichtig waren (Sport, Musik, Freunde draußen), hat er weitgehend aufgegeben.	☐	☐	☐	☐
A6 Seine Gedanken und Gespräche drehen sich fast nur noch ums Spielen.	☐	☐	☐	☐
A7 Er spielt weiter, obwohl es schon spürbare Folgen gibt (schlechte Noten, Ärger, Müdigkeit).	☐	☐	☐	☐
A8 Selbst nach ernststen Gesprächen oder Konsequenzen ändert sich am Spielen kaum etwas.	☐	☐	☐	☐
A9 Das Spielen ist im letzten Jahr eher mehr geworden – trotz der Probleme.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil A: _____ (höchstens 27)

B · Beeinträchtigung im Alltag

Weil er so viel spielt, leidet ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
B1 ... die Schule (Noten, Hausaufgaben, Fehlzeiten, Zuspätkommen)	☐	☐	☐	☐
B2 ... das Familienleben (Streit, er fehlt bei Mahlzeiten und Unternehmungen)	☐	☐	☐	☐
B3 ... der Kontakt zu Freunden außerhalb des Spiels	☐	☐	☐	☐
B4 ... sein Schlaf (spät ins Bett, morgens kaum wach, müde am Tag)	☐	☐	☐	☐

Summe Teil B: _____ (höchstens 12)

C · Begleitzeichen

Diese Zeichen zeigen oft, wie sehr das Spielen „festhält“.

In den letzten 12 Monaten ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
C1 Er wird gereizt, wütend oder verzweifelt, wenn er aufhören muss oder nicht spielen kann.	☐	☐	☐	☐
C2 Er verheimlicht oder schönt, wie lange er spielt (z. B. heimlich nachts).	☐	☐	☐	☐
C3 Er gibt mehr Geld für Spiele aus, als er hat oder als erlaubt ist – oder nimmt Geld ohne zu fragen.	☐	☐	☐	☐
C4 Er zieht sich zurück: Zimmer zu, wenig Kontakt zur Familie.	☐	☐	☐	☐
C5 Er spielt vor allem, um Ärger, Langeweile, Traurigkeit oder Stress nicht zu spüren.	☐	☐	☐	☐
C6 Wenn er nicht spielen darf, wirkt er unruhig, leer oder „wie auf Entzug“.	☐	☐	☐	☐

Summe Teil C: _____ (höchstens 18)

D · Seit wann?

Seit wann sind die Probleme (Teil A und B) so ausgeprägt?

- | | |
|---|---|
| ☐ weniger als 3 Monate | ☐ länger als 12 Monate |
| ☐ 3 bis 12 Monate | ☐ weiß nicht |

Zur Dauer: Für eine Diagnose achten Fachleute meist auf mindestens **12 Monate**; bei sehr starken Problemen auch kürzer. Kurze Dauer heißt nicht „Entwarnung“ – aber es ist ein guter Moment, früh gegenzusteuern.

Eigener Kursfragebogen nach den ICD-11-Merkmalen der Gaming-Störung (AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen, 2025); nicht validiert, Punktgrenzen sind Orientierungswerte. Tipp: Beide Eltern füllen getrennt aus – ein guter Gesprächsanfang (Blatt 10.2). Online-Elterntest: dr-armin-kaser.com/ist-mein-kind-computerspiel-suechtig/

Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte aus den Teilen A, B und C zusammen:

Teil A _____ + Teil B _____ + Teil C _____ = **Gesamtpunkte** _____ (höchstens 57)

Ampel	Gesamtpunkte	Was das heißen kann	Was Sie jetzt tun können
● Grün	0–17	Ihr Sohn spielt gern, aber das Spielen schadet (noch) kaum. Das ist bei vielen Jugendlichen so.	Im Gespräch bleiben, Interesse zeigen (Woche 3), wenige klare Regeln (Woche 5). Bogen in 3 Monaten wiederholen.
● Gelb	18–34	Riskantes Spielen: Das Spielen nimmt zu viel Raum ein, erste Bereiche leiden. Das ist ein Warnzeichen – aber gut veränderbar.	Den Kurs der Reihe nach durcharbeiten, besonders Woche 3–6. Schlaf prüfen (Blatt 1.6). Auf mögliche Hintergründe achten (Blätter 1.3–1.5). Nach 8 Wochen wiederholen.
● Rot	35–57	Deutliche Hinweise auf problematisches Spielen bis hin zu einer möglichen Gaming-Störung.	Fachlich abklären lassen: Kinderarzt/Kinderärztin, Kinder- und Jugendpsychiatrie oder eine Suchtberatungsstelle (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Dauer (Teil D): Geht es schon länger als 12 Monate so und Sie liegen im Gelb- oder Rotbereich: fachlich abklären lassen (Blatt 11.2).

Was belastet mich am meisten (wo habe ich „oft“ angekreuzt)?

Mein nächster kleiner Schritt:

Bitte nicht warten, wenn Ihr Sohn seit Wochen nicht zur Schule geht, Gewalt androht oder davon spricht, nicht mehr leben zu wollen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

2.1 Zeig mir dein Spiel – Interview-Leitfaden

Wozu? Ihr Sohn ist der Experte für sein Spiel. Wenn Sie ihn neugierig fragen, erfahren Sie viel – über das Spiel und über ihn. Und er erlebt: Meine Eltern interessieren sich für meine Welt, nicht nur für die Uhrzeit. Planen Sie etwa **20 Minuten**, setzen Sie sich neben ihn und lassen Sie sich das Spiel zeigen.

Datum: _____ Spiel: _____ Gerät: _____

Vorher: drei Spielregeln für Sie

- **Guter Zeitpunkt:** in einem ruhigen Moment, nicht kurz vor dem Ende der Spielzeit und nicht nach einem Streit. Fragen Sie: „Hast du Lust, mir mal dein Spiel zu zeigen?“
- **Nur zuhören, nicht bewerten.** In diesen 20 Minuten gibt es keine Regel, keine Kritik, kein „Siehst du, genau das meine ich“.
- **Nicht alles fragen.** Suchen Sie sich 5–8 Fragen aus. Lieber ein lockeres Gespräch als ein Verhör.

1. Das Spiel kennenlernen

Frage	Was ich erfahren habe
Worum geht es in dem Spiel? Was ist das Ziel?	
Was machst du da am liebsten?	
Was kann man gut können? Worin bist du richtig gut?	
Darf ich mal eine Runde zuschauen – oder selbst probieren?	

2. Runden und Aufhören

Frage	Was ich erfahren habe
Wie lange dauert eine Runde ungefähr?	
Kann man mittendrin aufhören oder speichern? Was passiert, wenn du rausgehst?	
Gibt es Ranglistenspiele („Ranked“)? Wie lange dauern die?	
Wann ist für dich ein guter Moment zum Aufhören?	

3. Freunde und Kontakte

Frage	Was ich erfahren habe
Mit wem spielst du meistens? Wen davon kennst du auch im echten Leben?	
Redet ihr dabei miteinander (Headset, Discord)?	
Wie ist der Ton im Chat? Gibt es Leute, die nerven?	
Was machst du, wenn dir jemand komisch vorkommt?	

4. Belohnungen und Geld

Frage	Was ich erfahren habe
Gibt es einen Battle Pass, tägliche Belohnungen oder eine Serie?	
Was kann man kaufen? Was davon findest du lohnend?	
Wie viel kostet so etwas in Euro?	

5. Was das Spiel ihm gibt

Frage	Was ich erfahren habe
Wie fühlst du dich, wenn du spielst? Und danach?	
Was würde dir fehlen, wenn es das Spiel nicht gäbe?	
Gibt es etwas, das dich an dem Spiel selbst nervt?	

Zum Abschluss: Bedanken Sie sich ehrlich: „Danke, dass du mir das gezeigt hast. Jetzt verstehe ich besser, warum dir das wichtig ist.“ Regeln besprechen Sie an einem anderen Tag.

Danach: meine Notizen

Was hat mich überrascht? Was hat mir gefallen?

Was ist wichtig für unsere Regeln (z. B. Rundenlänge, Ranked, Chat, Käufe)?

1.2 Was das Spielen meinem Sohn gibt (Bedürfnis-Karte)

Wozu? Hinter viel Spielen steckt fast immer ein echtes Bedürfnis, keine Faulheit. Wenn Sie wissen, **was** das Spiel Ihrem Sohn gibt, können Sie Wege suchen, wie er dasselbe **auch außerhalb des Bildschirms** bekommt. Sie brauchen die Karte in Woche 7 wieder (Blatt 8.1).

Datum: _____ Seine Lieblingsspiele: _____

Schritt 1: Was gibt ihm das Spielen? (meine Vermutung)

Kreisen Sie für jedes Bedürfnis ein, **wie sehr es bei Ihrem Sohn zutrifft**: 0 = gar nicht, 1 = ein wenig, 2 = deutlich, 3 = sehr.

Bedürfnis	Woran ich das merke (Beispiele)	Wie sehr trifft das zu?
Können und Erfolg – sich fähig fühlen, besser werden	Er freut sich über Siege, Ränge, neue Level; erzählt stolz, was er geschafft hat	0 · 1 · 2 · 3
Dazugehören – Freunde, Team, Gemeinschaft	Spielt fast nur mit Freunden, redet über Kopfhörer, „die anderen warten“	0 · 1 · 2 · 3
Selbst bestimmen – eigene Entscheidungen, Freiheit	Baut eigene Welten, wählt Figur und Weg, reagiert stark auf Vorschriften	0 · 1 · 2 · 3
Abschalten – Stress, Sorgen, Langeweile loswerden	Spielt vor allem nach der Schule, nach Streit oder wenn es ihm schlecht geht	0 · 1 · 2 · 3
Anerkennung und Status – gesehen werden	Ausrüstung, Skins, Rang sind ihm sehr wichtig; vergleicht sich mit anderen	0 · 1 · 2 · 3
Spannung und Abenteuer – Nervenkitzel, Neues erleben	Mag schnelle, aufregende Spiele; im Alltag schnell gelangweilt	0 · 1 · 2 · 3
Anderes: _____		0 · 1 · 2 · 3

Das wichtigste Bedürfnis ist vermutlich: _____

Schritt 2: Was sagt er selbst?

Fragen Sie in einem ruhigen Moment nach – neugierig, ohne Bewertung. Zum Beispiel:

- „Was macht dir an dem Spiel am meisten Spaß – das Gewinnen, die Leute oder was ganz anderes?“
- „Wie fühlst du dich, wenn du nach der Schule spielst?“

Was er gesagt hat:

Schritt 3: Wo bekommt er das sonst noch?

Tragen Sie für die wichtigsten Bedürfnisse ein, wo Ihr Sohn sie **schon jetzt** außerhalb der Spiele bekommt – und wo er sie **bekommen könnte**. Denken Sie klein und an seine Interessen, nicht an Ihre Wünsche.

Bedürfnis	Bekommt er das schon außerhalb der Spiele? Wo?	Wo könnte er es (wieder) bekommen? Eine Idee
Können und Erfolg		
Dazugehören		
Selbst bestimmen		
Abschalten		
Anerkennung		
Spannung		

Ideen (nur Beispiele):

- **Können:** Kletterhalle, Kampfsport, Instrument, Kochen, etwas reparieren
- **Dazugehören:** Verein, Jugendgruppe, Freunde einladen
- **Selbst bestimmen:** Taschengeld verwalten, Ausflug planen lassen
- **Abschalten:** Bewegung, Musik, ein offenes Ohr zu Hause

Bei sehr viel „Abschalten“: genauer hinschauen, wovor – siehe Lektion „Was oft dahintersteckt“ und Bögen 1.3–1.7.

Schritt 4: Was nehme ich mit?

Was verstehe ich jetzt besser an meinem Sohn?

Eine kleine Sache, die ich in den nächsten zwei Wochen anbieten oder ausprobieren möchte:

3.2 Plan: 15 Minuten Zeit zu zweit

Wozu? Mehrmals pro Woche etwa 15 Minuten allein mit Ihrem Sohn – und **er bestimmt**, was Sie machen. Diese Idee stammt aus bewährten Elterntrainings und ist eine der stärksten „Einzahlungen“ auf das Beziehungskonto. Planen Sie die Termine fest ein, wie einen Arzttermin. Nach zwei, drei Wochen wird es meist leichter.

Die fünf Regeln

1. **Er wählt aus** – im vernünftigen Rahmen (kein Einkauf für 100 €, keine Spiele über seiner Altersfreigabe).
2. **Keine Fragen zu Schule, Noten oder Spielzeit.** Diese 15 Minuten sind frei davon.
3. **Keine Kritik, keine Belehrung, keine Verbesserungsvorschläge.** Auch nicht, wenn es Ihnen auf der Zunge liegt.
4. **Sie sind ganz da.** Ihr eigenes Handy liegt in einem anderen Raum.
5. **Die Zeit fällt nicht weg, wenn es Streit gab.** Sie ist ein Geschenk, keine Belohnung.

So können Sie es ihm sagen

„Mir ist aufgefallen, dass wir fast nur noch über Regeln reden. Ich hätte gern ab und zu einfach Zeit mit dir. Eine Viertelstunde, du suchst aus, was wir machen. Ohne Schulthema, versprochen.“

Wenn er abwinkt: freundlich bleiben, Angebot stehen lassen – „Sag Bescheid, wenn du Lust hast. Mittwoch hätte ich Zeit.“

Ideenliste – kreuzen Sie an, was passen könnte

Am Bildschirm (er führt)	Draußen / Bewegung	Zuhause	Unterwegs
☐ Er zeigt mir sein Spiel	☐ Ein paar Körbe werfen	☐ Zusammen kochen / Pizza belegen	☐ Zusammen Essen holen
☐ Eine Runde zusammen spielen	☐ Kicken, Tischtennis	☐ Kartenspiel, Brettspiel	☐ Autofahrt mit seiner Musik
☐ Ein Video, das er lustig findet	☐ Kurzer Spaziergang mit Hund	☐ Etwas reparieren, basteln	☐ Eis oder Kakao holen
☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:	☐ Eigene Idee:

Meine festen Termine

	Tag	Uhrzeit	Wo / Wie
Termin 1			
Termin 2			
Termin 3			

Abhakliste für vier Wochen

Haken Sie jeden Termin ab und notieren Sie in einem Satz, wie es war. **Stimmung:** gut · mittel · schwierig.

Woche	Termin	✓	Was haben wir gemacht?	Stimmung	Habe ich die 5 Regeln geschafft? Was war schwer?
1	1	☐			
1	2	☐			
1	3	☐			
2	1	☐			
2	2	☐			
2	3	☐			
3	1	☐			
3	2	☐			
3	3	☐			
4	1	☐			
4	2	☐			
4	3	☐			

Ein Termin ist ausgefallen? Kein Problem – nehmen Sie den nächsten. Wichtig ist nur: Ihr Sohn merkt, dass es diese Zeit wirklich gibt – frei von Ärger.

3.3 Positiv-Beobachtungsbogen

Wozu? Sorge macht einen Tunnelblick: Man sieht fast nur noch, was schief läuft. Dieser Bogen trainiert den anderen Blick. Notieren Sie **eine Woche lang** jeden Abend **drei Dinge, die Ihr Sohn heute gut gemacht hat** – auch Kleinigkeiten (pünktlich aufgestanden, freundlich begrüßt, nach der Runde ausgemacht). Und halten Sie fest, ob und wie Sie es ihm gesagt haben.

So loben Sie wirksam

Statt ...	Besser ...
„Super!“ (allgemein)	Konkret beschreiben: „Du hast nach der Runde von selbst ausgemacht. Danke!“
„Gut, aber warum nicht immer so?“	Ohne „aber“: „Gut gemacht.“ – Punkt.
„Na also, geht doch!“	Ohne Stachel: „Das war heute nicht leicht – und du hast es geschafft.“
Großes Lob vor seinen Freunden	Beiläufig, unter vier Augen – im Vorbeigehen, per kurzer Nachricht
Nur gute Noten loben	Anstrengung loben: „Du hast dich echt hingezetzt.“

Wie gelobt? Kürzel für die Tabelle: **W** = mit Worten · **N** = Nachricht · **G** = Geste (Daumen hoch, Lächeln)
· – = (noch) nicht gesagt

Nach einem Streit reparieren: Am nächsten Tag, wenn alle ruhig sind: „Ich war gestern ziemlich laut. Das tut mir leid. Die Abmachung bleibt – aber so will ich nicht mit dir reden.“ Sie entschuldigen sich für den **Ton**, nicht für die **Regel**.

Worauf Sie achten können – auch Kleinigkeiten zählen

Alltag	Miteinander	Beim Spielen
☐ pünktlich aufgestanden	☐ freundlich begrüßt	☐ nach der Runde ausgemacht
☐ Hausaufgabe angefangen	☐ Geschwistern geholfen	☐ Bescheid gesagt, wann Schluss ist
☐ Müll / Tisch ohne Erinnerung	☐ etwas erzählt	☐ fair mit Freunden gespielt
☐ zum Training gegangen	☐ über einen Witz gelacht	☐ Ihnen das Spiel gezeigt

Meine Woche

Tag	Drei gute Dinge heute	Wie gelobt? (W / N / G / -)	Wie hat er reagiert?
Mo	1. 2. 3.		
Di	1. 2. 3.		
Mi	1. 2. 3.		
Do	1. 2. 3.		
Fr	1. 2. 3.		
Sa	1. 2. 3.		
So	1. 2. 3.		

Mein Rückblick

Was ist mir aufgefallen, das ich vorher übersehen habe?

Welche Art Lob kommt bei meinem Sohn gut an – und welche ist ihm eher peinlich?

Kritik am Verhalten statt an der Person – ein Satz, den ich mir vornehme: (z. B. statt „Du bist so faul“
→ „Die Hausaufgabe für morgen fehlt noch.“)

10.2 Elternteam-Absprache

Wozu? Wenn Eltern beim Spielen uneins sind, wird aus dem Streit ums Zocken schnell ein Streit zwischen den Eltern – und Ihr Sohn fragt den, der eher Ja sagt. Sie müssen nicht gleich denken. Aber Sie brauchen eine **gemeinsame Linie**. Dieses Blatt führt Sie durch ein Gespräch zu zweit (ca. 45 Minuten). Für getrennte Eltern gibt es Teil 4, für Alleinerziehende Teil 5.

Datum: _____ Wer spricht miteinander: _____

1. Vorbereitung: Gesprächsregeln

- | | |
|---|--|
| ☐ Ruhiger Moment, nicht direkt nach einem Streit, nicht vor dem Sohn | ☐ Einander ausreden lassen – erst zuhören, dann antworten |
| ☐ Handys weg | ☐ Ziel ist eine Lösung, nicht wer recht hat |

2. Jeder erzählt – der andere hört nur zu

	Elternteil A	Elternteil B
Was mir am Spielen unseres Sohnes Sorgen macht		
Was ich am Spielen verstehe oder gut finde		
Was mich am Verhalten des anderen Elternteils stört (als Ich-Satz)		
Was ich am anderen schätze (im Umgang mit unserem Sohn)		

Unser gemeinsames Ziel (Meistens wollen beide dasselbe – z. B. „dass er gesund schläft, in der Schule mitkommt und wir wieder normal miteinander reden.“):

3. Unsere gemeinsame Linie

Drei Grundregeln, hinter denen wir beide stehen

Regel	Was genau? (Uhrzeit, Ort, Gerät)
1.	
2.	
3.	

Wer macht was?

Aufgabe	Wer?
Erinnert ans Ende der Spielzeit / an die Abgabe	
Setzt angekündigte Konsequenzen um (Blatt 6.2)	
Kümmert sich um Technik (Jugendschutz, Router)	
Hat Kontakt zur Schule	
Verbringt diese Woche Zeit zu zweit mit ihm (Woche 3)	

Unsere Abmachungen für schwierige Momente

- **Wer gerade da ist, entscheidet.** Der andere stützt die Entscheidung vor dem Sohn – auch wenn er es anders gemacht hätte.
- **Wir kritisieren einander nicht vor ihm** (auch kein Augenrollen, kein Seufzen).
- **Unterschiede klären wir hinter verschlossener Tür.**

Unser Signal bei Uneinigkeit (ein Satz oder Zeichen, das heißt: „Jetzt nicht weiterstreiten, wir reden später zu zweit“):

Unser Satz: „Darüber reden wir zwei noch.“ oder: _____

Wann reden wir später darüber? (z. B. am selben Abend, wenn er im Bett ist):

4. Wenn wir getrennt leben: zwei Haushalte

Nicht alles muss gleich sein. Kinder kommen damit klar, dass es „bei Papa anders ist als bei Mama“. Einigen Sie sich, wenn möglich, auf **wenige Kernpunkte**.

Thema	Gleich in beiden Haushalten?	Unsere Absprache
Nachtruhe / Gerät aus um	☐ ja ☐ nein	
Geld im Spiel, Käufe	☐ ja ☐ nein	
Altersfreigaben (USK/PEGI)	☐ ja ☐ nein	
Gerät wandert mit / bleibt	☐ ja ☐ nein	
Wie wir uns informieren (schriftlich, kurz, sachlich)	☐ ja ☐ nein	

Wenn der andere Haushalt nicht mitmacht:

- sachlich bleiben
- nicht über den Sohn als Boten verhandeln
- nicht schlecht über den anderen reden
- sich auf den eigenen Haushalt konzentrieren

Ein Satz für Wechseltage: „Bei Papa gelten Papas Regeln. Hier gilt unsere.“ Familienberatungsstellen können vermitteln, wenn Gespräche nicht mehr möglich sind.

5. Wenn ich allein erziehe

Wer kann mich unterstützen? (Großeltern, Pate/Patin, Freundin, Trainer, Beratungsstelle)

Person	Wobei? (z. B. Abholen, Gespräch mit ihm, Entlastung für mich)
--------	---

6. Geschwister und Großeltern

Frage	Unsere Antwort
-------	----------------

Welche Regeln gelten für die Geschwister – und warum anders? (gerecht heißt nicht gleich)

Wie schützen wir Jüngere (Altersfreigaben, kein Zuschauen bei Spielen ab 16/18)?

Welches Geschwisterkind kommt gerade zu kurz – und was bekommt es diese Woche?

Was sagen wir den Großeltern (z. B. Geschenke: Ausflug statt Spielguthaben)?

Geschwister sind keine Spione. Bitten Sie sie nicht, zu melden, wer wie lange gespielt hat. Das belastet die Geschwisterbeziehung.

7. Probezeit

Wir probieren diese Absprache bis: _____ Dann setzen wir uns wieder zusammen am:

Was hat geklappt? Was ändern wir?

Unterschrift: _____ Unterschrift: _____

4.1 Gesprächsvorbereitung

Wozu? Schwierige Gespräche scheitern oft, weil sie spontan, im Ärger und im falschen Moment beginnen. Zehn Minuten Vorbereitung ersparen oft eine Stunde Streit. Füllen Sie diesen Bogen **vor** dem Gespräch aus. Satz-Ideen finden Sie im **Satzbaukasten (Blatt 4.2)**.

1. Mein Thema – nur eines

Worüber möchte ich sprechen? (z. B. Schlaf unter der Woche, Hausaufgaben vor dem Spielen, Käufe im Spiel)

2. Mein kleines Ziel

Was soll **nach** dem Gespräch anders sein? Klein und realistisch – nicht „Er sieht ein, dass er süchtig ist“.

Zu groß (lieber nicht)	Klein und machbar (so geht's)
„Ab morgen nur noch eine Stunde.“	„Er weiß, dass ich mir um seinen Schlaf Sorgen mache.“
„Er gibt zu, dass er ein Problem hat.“	„Ich habe seine Sicht gehört.“
„Alles wird anders.“	„Wir vereinbaren einen Termin für die Medienkonferenz.“

Mein Ziel:

3. Der Zeitpunkt

- | | |
|--|--|
| ☐ nicht mitten im Spiel oder Chat | ☐ nicht spät abends |
| ☐ nicht direkt nach einem Streit | ☐ ohne Zuschauer |

Wann? _____ Wo? (Auto, Spaziergang ...) _____ Ankündigt am: _____

So kündige ich es an: (z. B. „Ich möchte morgen nach dem Essen in Ruhe mit dir reden. Nichts Schlimmes. Passt dir das?“)

4. Mein erster Satz – als Ich-Botschaft

Ich sehe ... (Beobachtung, keine
Bewertung)

Ich fühle ... (Sorge, Ärger,
Traurigkeit)

Ich wünsche mir ... (konkrete
Bitte)

Mein Satz, ausgeschrieben:

5. Was er antworten könnte – und was ich dann sage

Er sagt vielleicht ...

Ich antworte ruhig ...

„Alle dürfen länger!“

„Kann sein. Mir geht es gerade um dich.“

„Du nervst.“ / „Lass mich.“

„Ich merk's. Es ist mir trotzdem wichtig. Fünf Minuten.“

(schweigt, zuckt mit den Schultern)

„Du musst jetzt nichts sagen. Denk drüber nach.“

„Du hängst doch selbst dauernd am Handy!“

„Da hast du einen Punkt. Daran will ich auch arbeiten.“

6. Meine Notbremse

Woran merke ich, dass das Gespräch kippt? (z. B. ich werde laut, er steht auf, Türen knallen)

Mein Satz zum Aufhören: (z. B. „Ich merke, wir werden beide laut. Lass uns morgen weiterreden.“)

Was tue ich danach, um mich zu beruhigen? (rausgehen, durchatmen, jemanden anrufen)

7. Nach dem Gespräch

Was lief gut – auch Kleinigkeiten?

Was habe ich über seine Sicht erfahren?

Was würde ich nächstes Mal anders machen?

Wie geht es weiter? (nächstes Gespräch, Medienkonferenz – Blatt 4.3)

Wenn Gespräche regelmäßig in Drohungen, Gewalt oder Hoffnungslosigkeit enden: Bitte nicht allein weiterkämpfen (Notfallplan, Blatt 9.4).

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

5.1a Medienvertrag 10–12 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vertrag zwischen _____ (Sohn) und _____ (Eltern) gültig ab: _____

1. Wann ich spielen darf

Tag	Spielzeit (Minuten)	frühestens ab	spätestens bis
Montag bis Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			
Ferien			

Nach _____ Uhr starte ich **keine neue Runde** mehr. Die Spielzeit zählt für alle Bildschirme zusammen (Konsole, PC, Tablet, Handy, Videos).

2. Wann alle Bildschirme aus sind

- ☐ beim Essen
- ☐ bis die Hausaufgaben fertig sind
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafengehen
- ☐ bei Ausflügen
- ☐ _____

Nachts schlafen alle Geräte **außerhalb meines Zimmers**, an diesem Ort: _____

3. Welche Spiele

- ☐ Ich spiele nur Spiele, deren Alterskennzeichen (USK/PEGI) zu meinem Alter passt.
- ☐ Neue Spiele zeige ich vorher meinen Eltern.
- ☐ _____

4. Geld und Käufe

- ☐ Ich kaufe nichts im Spiel ohne zu fragen.
- ☐ Ich bekomme _____ € im Monat für Spiele (von meinem Taschengeld / extra).
- ☐ Die Kaufsperre bleibt eingeschaltet.

5. Online-Kontakte

- ☐ Ich chatte nur mit Leuten, die ich auch im echten Leben kenne.
- ☐ Ich verrate keine Adresse, Schule oder Telefonnummer.
- ☐ Wenn mir etwas komisch vorkommt, sage ich es meinen Eltern – **ich bekomme deshalb keinen Ärger.**

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10).**

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

6. Wenn eine Regel nicht klappt

Beim ersten Mal gibt es eine Erinnerung. Danach gilt: _____

7. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir sagen das Ende **15 und 5 Minuten vorher** an.
- ☐ Wir lassen dich deine Runde zu Ende spielen.
- ☐ Wir legen beim Essen selbst das Handy weg.
- ☐ Wir ändern Regeln nicht aus Ärger, sondern nur gemeinsam.
- ☐ Wir interessieren uns für deine Spiele.
- ☐ _____

8. Ausnahmen und Überprüfung

Ausnahmen (z. B. Geburtstag, Turnier mit Freunden, Krankheit): _____

Wir schauen uns diesen Vertrag wieder an am: _____

Datum, Unterschrift Sohn: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.1b Medienvertrag 13–15 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vertrag zwischen _____ (Sohn) und _____ (Eltern) gültig ab: _____

1. Spielzeit – wir wählen eine Variante

- ☐ **Tageslimit:** Montag bis Donnerstag ____ Min., Freitag ____ Min., Samstag ____ Min., Sonntag ____ Min.
- ☐ **Wochenkontingent:** ____ Stunden pro Woche, die ich selbst einteile. Ich trage meine Zeiten in den Wochenplan (Blatt 5.2) ein. Was verbraucht ist, ist weg – es gibt keinen Vorschuss auf die nächste Woche.

Schultage	Wochenende und Ferien
Keine neue Runde mehr nach ... Uhr	
Alle Geräte aus um ... Uhr	

2. Bildschirmfreie Zeiten

- ☐ beim Essen
- ☐ vor den Hausaufgaben / bis ____ Uhr
- ☐ eine Stunde vor dem Schlafen
- ☐ _____

Nachts liegen Handy und Controller **außerhalb meines Zimmers**, hier: _____

3. Spiele und Inhalte

- ☐ Spiele mit höherem Alterskennzeichen als mein Alter nur nach Absprache.
- ☐ Ich zeige meinen Eltern gelegentlich, was ich spiele.
- ☐ _____

4. Geld

Mein Spiele-Budget: ____ € pro Monat.

- ☐ Käufe darüber hinaus nur nach Absprache.
- ☐ Keine Lootboxen / Kisten mit Zufallsinhalt.
- ☐ _____

5. Online-Kontakte und Chat

- ☐ Ich nehme keine Freundschaftsanfragen von Fremden an, die nach Fotos, Geld oder Treffen fragen.
- ☐ Wenn mich jemand bedrängt oder beleidigt, blockiere ich ihn und rede mit meinen Eltern. **Ich bekomme dafür keinen Ärger und kein Spielverbot.**

6. Schule und Pflichten

Bevor ich spiele, ist erledigt: _____

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10)**.

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

7. Wenn es nicht klappt

Erste Erinnerung freundlich. Danach gilt (vorher festgelegt): _____

8. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir kündigen das Ende rechtzeitig an.
- ☐ Wir respektieren das Rundenende.
- ☐ Wir richten Jugendschutz-Einstellungen **offen und gemeinsam** ein, nicht heimlich.
- ☐ Wir halten uns selbst an die bildschirmfreien Zeiten.
- ☐ Wir hören zu, bevor wir entscheiden.
- ☐ _____

9. Ausnahmen und Überprüfung

Ausnahmen (Turniere, Ferien, LAN-Abend mit Freunden ...): _____

Überprüfung am: _____ (danach alle drei Monate)

Datum, Unterschrift Sohn: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.1c Medienvertrag 16–17 Jahre

Wozu? Ein Vertrag hält fest, was in Ihrer Familie rund ums Spielen gilt – damit niemand mehr streiten muss, was „am Sonntag gesagt wurde“. Es gibt **drei Fassungen**: 10–12 Jahre (Seite 2), 13–15 Jahre (Seite 4), 16–17 Jahre (Seite 6). Drucken Sie nur die Fassung, die zu Ihrem Sohn passt.

So gehen Sie vor

1. **Eltern zuerst einig werden.** Füllen Sie den Entwurf mit Bleistift aus – höchstens fünf wichtige Regeln. Lassen Sie Lücken für die Ideen Ihres Sohnes.
2. **In ruhiger Stunde besprechen** – nicht direkt nach einem Streit (Ablauf: Blatt 4.3 Familien-Medienkonferenz). Ihr Sohn darf Vorschläge machen und verhandeln. Das letzte Wort haben die Eltern.
3. **Unterschreiben – beide Seiten.** Auch die Eltern übernehmen Pflichten.
4. **Aufhängen**, gut sichtbar (Kühlschrank, Flur).
5. **Nach 4 Wochen überprüfen:** Was klappt? Was ändern wir? Danach etwa alle drei Monate und zu jedem Schuljahresbeginn.

Orientierung für die Spielzeit (gemeint ist die gesamte Freizeit am Bildschirm, also auch Videos und Handy; Hausaufgaben zählen nicht; Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026):

- 9–12 Jahre: höchstens 45–60 Minuten pro Tag
- 12–16 Jahre: höchstens 2 Stunden
- 16–18 Jahre: Richtwert weiterhin etwa 2 Stunden

Für ältere Jugendliche ist ein **Wochenkontingent** oft besser als ein starres Tageslimit (so auch klicksafe). Das sind **Richtwerte, kein Gesetz** – wichtiger ist, dass Schlaf, Schule, Freunde und Familie nicht zu kurz kommen. Liegt Ihr Sohn heute weit darüber, verringern Sie die Zeit in kleinen Schritten.

Gute Regeln sind: wenige · klar (Uhrzeit statt „nicht so lange“) · gemeinsam erarbeitet · schriftlich · überprüfbar · mit vorher geregelten Ausnahmen.

Medienverträge sind in der Familienarbeit bewährt; eigens für das Spielen sind sie kaum wissenschaftlich untersucht. Sehen Sie den Vertrag als Werkzeug für Klarheit – nicht als Garantie. Was bei Regelbrüchen hilft, lernen Sie in Woche 6.

Quellen der Zeitwerte: Medizinische Leitlinie Bildschirmmedien, Elternversion 2026 (AWMF-Register 027-075); klicksafe / Bayerische Landeszentrale für neue Medien, „Computerspiele – Tipps für Eltern“; Saferinternet.at, Elternratgeber. Stand Oktober 2026.

Unser Vertrag

Vereinbarung zwischen _____ und _____ gültig ab: _____

In diesem Alter geht es weniger um Kontrolle und mehr darum, dass Ihr Sohn lernt, sich **selbst** Grenzen zu setzen. Die Eltern werden vom Aufpasser zum Berater. Halten Sie trotzdem einige feste Eckpunkte fest – vor allem Schlaf und Schule.

1. Meine Zeit – ich plane selbst

Wochenkontingent: _____ Stunden pro Woche (Spielen, Videos, Social Media in der Freizeit).

☐ Ich behalte meine Zeit selbst im Blick (Bildschirmzeit-Anzeige am Handy oder Wochenplan 5.2).

Unter der Woche ist um _____ Uhr Schluss, am Wochenende um _____ Uhr.

2. Was nicht verhandelbar ist

☐ Schlaf: Das Handy lädt nachts außerhalb meines Zimmers (oder: _____).

☐ Schule / Ausbildung: Anwesenheit und Abgaben laufen.

☐ Gemeinsame Mahlzeiten: __ Mal pro Woche ohne Bildschirm.

☐ _____

3. Woran wir merken, dass es gut läuft

Ich schlafe genug, bin in der Schule dabei, treffe Freunde und mache noch etwas anderes als Spielen, z.

B.: _____

4. Geld

Mein Budget für Spiele: _____ € pro Monat – aus meinem eigenen Geld / Taschengeld.

- ☐ Ich nutze keine Zahlungsdaten meiner Eltern.
- ☐ Größere Käufe (über _____ €) bespreche ich vorher.

Für alle Geräte

Was hier steht, gilt für **jedes** Gerät – Konsole, PC, Handy, Tablet, Schulgerät, auch bei Freunden. Wird ausgewichen (anderes Gerät, mobile Daten, zweites Konto), gilt dieselbe Abmachung wie bei einem Regelbruch. Welche Geräte es gibt und wo sie nachts liegen: **Geräte-Check (Blatt 5.10)**.

Wochenende und Ferien

	Schultag	Wochenende	Ferien
Spielzeit			
Alle Geräte aus um			

In den Ferien kippt es oft. Planen Sie vorher, was die Tage füllt (Blatt 8.1), und gehen Sie nach den Ferien bewusst zur Schulwoche zurück.

5. Wenn es kippt

Wenn Schlaf oder Schule deutlich leiden, setzen wir uns zusammen und vereinbaren für _____ Wochen engere Regeln: _____

6. Das versprechen meine Eltern

- ☐ Wir vertrauen dir einen eigenen Spielraum an und kontrollieren nicht heimlich.
- ☐ Wir sprechen Sorgen offen und ruhig an.
- ☐ Wir sind ein Vorbild bei unserer eigenen Bildschirmzeit.
- ☐ Wir interessieren uns für das, was dir am Spielen wichtig ist.
- ☐ _____

7. Überprüfung

Wir sprechen wieder darüber am: _____ (und zu jedem Schuljahresbeginn)

Datum, Unterschrift: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

Datum, Unterschrift Eltern: _____

5.3 Beenden-Ritual-Karte

Wozu? Das Ende einer Spielrunde ist für viele Familien der schwierigste Moment des Tages. Ein fester Ablauf nimmt die Spannung heraus: Jeder weiß, was kommt. Füllen Sie die Karte **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus, hängen Sie sie neben den Bildschirm oder an die Zimmertür und testen Sie sie eine Woche lang. Fragen Sie ihn: „Was würde dir helfen, leichter aufzuhören?“

Unser Ritual zum Aufhören

Schritt	Was passiert	Bei uns so:
1 · Vorwarnung	15 Minuten vorher und 5 Minuten vorher. Ein Elternteil kommt persönlich vorbei. Ich sage kurz „Okay“.	Vorwarnung um _____ und _____ Uhr
2 · Letzte Runde	Nach der Vorwarnung starte ich keine neue Runde mehr. Die laufende Runde spiele ich zu Ende.	Keine neue Runde nach _____ Uhr
3 · Speichern und ablegen	Ich speichere, verabschiede mich von meinem Team und lege den Controller / das Handy an seinen Platz.	Platz:
4 · Übergang	Ein kleines Ritual für den Kopf: kurz erzählen, wie die Runde war, aufstehen, ein Glas Wasser trinken ...	Unser Übergang:
5 · Danach	Gleich danach kommt etwas Festes – zum Beispiel Abendessen, Duschen, Hund ausführen.	Danach kommt:

Was wir einander versprechen

Ich (Sohn)	Wir (Eltern)
Ich sage „Okay“, wenn die Vorwarnung kommt.	Wir warnen rechtzeitig vor – persönlich, nicht durch die Tür gerufen.
Ich starte nach der Vorwarnung keine neue Runde.	Wir lassen dich die laufende Runde beenden.
Wenn ich mich ärgere, darf ich das sagen – ohne zu schreien oder etwas kaputt zu machen.	Wir bleiben ruhig, diskutieren nicht und reden am nächsten Tag darüber.
	Wir sagen es dir, wenn es gut geklappt hat.

Wenn die Runde sehr lang dauert (manche Spiele haben Runden von 30 Minuten und mehr), muss die Startgrenze früher liegen. Wie lange Runden in typischen Spielen dauern, steht in Blatt 2.3 „Beenden-Tabelle“.

Unsere Testwoche

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Ende hat geklappt / so lala / Streit

Was ändern wir nach der Testwoche?

Wenn es trotzdem kracht: Wut beim Abschalten ist häufig und kein Zeichen, dass Sie versagt haben. Bleiben Sie ruhig, sagen Sie wenig („Die Zeit ist um. Wir reden morgen.“) und ziehen Sie nicht im Zorn den Stecker. Mehr dazu in Teil „Im Notfall“. Wenn Sie oder andere bedroht werden: in Sicherheit bringen und Hilfe rufen.

Notruf 112 · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**

6.2 Wenn-dann-Plan für Konsequenzen

Wozu? Konsequenzen, die **im Zorn** entstehen, sind meist zu groß – und werden nach zwei Tagen zurückgenommen. Ihr Sohn lernt dann: Drohungen gelten nicht. Mit diesem Plan legen Sie **vorher**, **in Ruhe** fest, was bei den häufigsten Regelbrüchen passiert. Dann entscheidet im Ernstfall nicht Ihre Wut, sondern die Abmachung.

Die 5 Merkmale einer guten Konsequenz

Merkmal	Prüffrage	✓
Vorher angekündigt	Weiß mein Sohn schon jetzt, was passiert?	☐
Logisch	Passt die Folge zum Verhalten?	☐
Verhältnismäßig	Ist sie klein genug, dass ich sie sicher durchziehe?	☐
Ruhig umgesetzt	Kann ich sie ohne Vortrag und ohne Ironie umsetzen?	☐
Zeitlich begrenzt	Wann ist sie vorbei – und wie sieht der Neustart aus?	☐

Beispiele

Wenn ... (Regelbruch)	... dann (angekündigte Folge)	Wie lange?
Gerät nicht zur vereinbarten Zeit abgegeben	Am nächsten Tag 30 Minuten früher Schluss	1 Tag
Nachts heimlich gespielt	Gerät übernachtet im Wohnzimmer / Router-Nachtsperre	1 Woche
Ohne Erlaubnis im Spiel gekauft	Zahlt aus Taschengeld zurück, Kaufsperre wird eingerichtet	bis bezahlt
Hausaufgaben liegen gelassen	Morgen erst Aufgaben, dann Spiel	1 Tag
Beleidigt oder geschrien	Gespräch, wenn alle ruhig sind; Entschuldigung / Wiedergutmachung	bis erledigt

Mein Plan

Wenn ... (Verhalten)	... dann (Folge)	Wie lange?	Wie ich dabei ruhig bleibe

Angekündigt am: _____ Wo/wie (z. B. beim Abendessen): _____

So setze ich eine Konsequenz um

1. **Durchatmen.** Wenn nötig, kurz den Raum verlassen.
2. **In einem Satz benennen:** „Abgemacht war 21 Uhr. Deshalb ist morgen um 20:30 Schluss.“
3. **Umsetzen – ohne neue Diskussion.** Die Diskussion war vorher.
4. **Aushalten:** Er darf sauer sein. „Ich verstehe, dass du sauer bist. Es bleibt dabei.“
5. **Neustart:** Wenn die Zeit um ist, ist es vorbei. Kein Nachtragen.

Meine Sätze für schwierige Momente

Situation	Mein Satz
Ich bin selbst zu wütend	„Ich bin gerade zu wütend. Ich sage dir morgen, wie es weitergeht.“
Er protestiert („Voll unfair!“)	
Ich bin kurz davor nachzugeben	

Keine leeren Drohungen: Sagen Sie nur, was Sie auch tun werden. Lieber klein und sicher als groß und wackelig. **Wochenlange Verbote** nehmen ihm jeden Grund, sich anzustrengen.

Sicherheit geht vor. Wird es bedrohlich oder gewalttätig: zuerst Abstand, die Konsequenz kommt später in Ruhe (Teil „Im Notfall“, Blatt 9.1).

Notruf 112 · Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117

Rückblick nach 2 Wochen – was hat funktioniert, was ändere ich? _____

6.3 Helfer-Falle-Check

Wozu? Aus Liebe, Sorge oder dem Wunsch nach Frieden übernehmen Eltern oft Dinge, die eigentlich ihr Sohn erledigen müsste. Das ist menschlich – macht das Spielen aber bequemer und kostet Sie viel Kraft. In der Suchthilfe heißt dieses Muster **Co-Abhängigkeit**; hier nennen wir es **Helfer-Falle**. Der Check ist **nur für Sie** – ehrlich, ohne Selbstvorwurf.

1. Was übernehme ich gerade?

Kreuzen Sie an, wie oft das in den letzten vier Wochen vorkam.

Ich ...	nie	manchmal	oft
schreibe Entschuldigungen für die Schule, obwohl er eigentlich verschlafen oder durchgespielt hat	☐	☐	☐
erkläre Lehrkräften, Verwandten oder Freunden, warum er nicht kommt (Ausreden)	☐	☐	☐
bringe Essen oder Getränke ans Zimmer oder an den PC	☐	☐	☐
bezahle Käufe im Spiel, Schulden oder Schäden, ohne dass er etwas beiträgt	☐	☐	☐
wecke ihn mehrmals, rufe hinterher, erinnere an jeden Termin	☐	☐	☐
räume sein Zimmer auf, sammle Wäsche ein, erledige seine Aufgaben im Haushalt	☐	☐	☐
mache Hausaufgaben oder Schulorganisation für ihn	☐	☐	☐
verzichte auf eigene Pläne, damit es zu Hause keinen Streit gibt	☐	☐	☐
verheimliche vor dem anderen Elternteil, wie viel er wirklich spielt	☐	☐	☐
nehme angekündigte Konsequenzen zurück, weil ich den Streit nicht aushalte	☐	☐	☐
richte meine Stimmung danach, wie es ihm gerade geht	☐	☐	☐

Kein Test mit Punktwert. Jedes „oft“ ist ein Hinweis, wo Sie ansetzen können – nicht ein Beweis, dass Sie etwas falsch machen. Fast alle Eltern in Ihrer Lage finden hier mehrere Kreuze.

2. Warum ich das tue

Was treibt mich an? (Mehrfachnennung möglich)

- | | |
|---|---|
| ☐ Liebe / er soll nicht leiden | ☐ endlich Ruhe / kein Streit |
| ☐ Sorge um seine Zukunft | ☐ Schuldgefühle |
| ☐ Scham vor anderen | ☐ anderes: _____ |

3. Was gebe ich zurück?

1. Wählen Sie **eine** Sache pro Woche.
2. Kündigen Sie sie ruhig und vorher an.
3. Halten Sie sie eine Woche durch.

Was ich bisher übernommen habe	Was ich stattdessen tue (Verantwortung zurück)	Ab wann?	Mein Satz zum Ankündigen
Beispiel: Entschuldigung schreiben	Er spricht selbst mit der Lehrkraft; ich lüge nicht mehr für ihn	nächster Mo.	„Ich traue dir zu, dass du das selbst klärst. Wenn du willst, überlegen wir zusammen, was du sagst.“
Beispiel: Teller ans Zimmer	Essen um 18:30 am Tisch – wer nicht kommt, macht sich später selbst etwas		„Ab heute gibt es Essen am Tisch. Wir freuen uns, wenn du dabei bist.“

4. Natürliche Folgen – wo ist die Grenze?

Folgen zulassen	Begleiten	Sofort eingreifen
schlechte Note, kaltes Essen, kein Geld mehr für den nächsten Skin, ungewaschenes Lieblingsshirt	Schulpflicht und häufiges Fehlen: nicht für ihn lügen, aber offen mit der Schule sprechen (Teil „Im Notfall“)	Er isst kaum noch, verletzt sich, es gibt Gewalt oder Gedanken an Suizid → Hilfe holen

Bei Gefahr gilt kein „Folgen zulassen“. Notfallplan: Blatt 9.4.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

5. Was ich in der Woche beobachte

Woche	Was habe ich zurückgegeben?	Wie hat er reagiert?	Wie ging es mir?
1			
2			

Auch Sie brauchen Unterstützung: Suchtberatungsstellen beraten auch Eltern – auch wenn Ihr Sohn (noch) nicht mitkommt (Woche 7, Blatt 11.2).

8.1 Alternativen-Finder (Bedürfnis → Aktivität)

Wozu? Wenn weniger gespielt wird, entsteht oft eine Lücke: Langeweile, Leere, schlechte Laune. Das ist normal. Eine Alternative hält nur, wenn sie **dasselbe Bedürfnis** erfüllt wie das Spiel. Mit diesem Blatt finden Sie – am besten **gemeinsam mit Ihrem Sohn** – passende Ideen, probieren eine davon aus und schauen danach zusammen, wie es war. Nicht als Strafe und nicht „statt Zocken“, sondern als Angebot.

Datum: _____ Ausgefüllt von:

☐ mir allein

☐ mit meinem Sohn zusammen

Schritt 1: Was gibt ihm das Spiel?

Kreuzen Sie an, was bei Ihrem Sohn **besonders stark** ist (meist ein oder zwei Punkte). Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie ihn: „Was ist für dich das Beste am Spielen?“

Bedürfnis	Woran ich es merke (Beispiele)	stark
Können & Erfolg	will besser werden, Rang, Statistik, Siege, Rückmeldung	☐
Zugehörigkeit	spielt vor allem mit Freunden, redet im Chat, Team ist wichtig	☐
Selbstbestimmung	will selbst entscheiden, mag keine Vorgaben, baut eigene Welten	☐
Abschalten	spielt nach Stress, Streit, schlechten Noten, wenn er traurig ist	☐
Sonstiges:		☐

Was er selbst dazu sagt (wörtlich, wenn möglich):

Schritt 2: Ideen sammeln

Hier ein paar Anregungen. Streichen Sie, was nicht passt, und ergänzen Sie eigene Ideen. **Was hat er früher gern gemacht?** Alte Hobbys sind oft der leichteste Weg zurück.

Bedürfnis	Mögliche Ideen
Können & Erfolg	Sport mit sichtbarem Fortschritt (Klettern/Bouldern, Kampfsport, Laufen), Instrument, Programmieren, Videos schneiden, Kochen, Schach
Zugehörigkeit	Verein, Jugendgruppe, Freunde zu Hause treffen, LAN-Abend mit Freunden bei Ihnen (fester Anfang und Schluss, Pizza, Pause) als Brücke
Selbstbestimmung	eigene Verantwortung (einmal pro Woche kochen, Ausflug planen), kleiner Nebenjob (Jugendschutz-Regeln beachten), etwas reparieren oder bauen
Abschalten	Bewegung, Radfahren, Natur, Hund ausführen, Musik hören, Duschen und Ruhe ohne Bildschirm

Unsere drei Ideen:

Idee	Passt zu welchem Bedürfnis?	Was brauchen wir dafür? (Ort, Geld, Fahrt, Begleitung)
1		
2		
3		

Schritt 3: Eine Idee ausprobieren

Klein anfangen: ein Probetraining, ein Nachmittag – keine Jahresmitgliedschaft. Am Anfang gehen Sie mit oder fahren ihn hin.

Wir probieren aus: _____ Wann: _____ Wer kommt mit: _____

So frage ich ihn (Einladung, kein Befehl – z. B. „Mir ist aufgefallen, wie gut du ... kannst. Hättest du Lust, mal ... auszuprobieren? Ich komme mit.“):

Schritt 4: Wie war es? (danach gemeinsam ausfüllen)

Frage	Mein Sohn	Ich
Wie hat es gefallen? (0 = gar nicht, 10 = super)		
Was war gut?		
Was war schwierig oder peinlich?		
Nochmal machen? (ja / vielleicht / nein)		
Wenn nein: Was probieren wir als Nächstes?		

Rechnen Sie mit einem Nein. Ein Nein heute ist kein Nein für immer. Bleiben Sie freundlich dran und bieten Sie in ein paar Tagen etwas anderes an. Auch „hat mir nicht gefallen“ ist ein Ergebnis – dann wissen Sie beide mehr.

Extra: Tagesanker für Wochenende und Ferien

Nicht jede Minute verplanen – aber ein paar feste Anker helfen, damit die Spielzeit einen Platz hat und nicht den ganzen Tag füllt.

Uhrzeit	Anker (Beispiel)	Unser Plan
Vormittag	gemeinsames Frühstück	
Späterer Vormittag	Bewegung oder draußen sein	
Nachmittag	vereinbarte Spielzeit	
Später Nachmittag	Freunde, Hobby oder Aufgabe	
Abend	Abendessen ohne Bildschirm	
Später Abend	Geräte ins „Handyhotel“, Ruhe	

10.3 Mein Kraftplan

Wozu? Ruhig bleiben, zuhören, Konsequenzen durchhalten – all das braucht Kraft. Wie im Flugzeug gilt: **erst die eigene Sauerstoffmaske, dann die des Kindes**. Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sie ist Teil der Lösung. Dieser Plan hilft Ihnen, Kraftquellen zu finden, sie fest in die Woche einzuplanen und zu wissen, was Sie tun, wenn es Ihnen selbst schlecht geht. Ergänzend: Blatt 10.1 Eltern-Belastungscheck.

1. Was mir Kraft gibt

Kreuzen Sie an, was Ihnen guttut (oder früher gutgetan hat), und ergänzen Sie.

Bewegung

- ☐ Spaziergang
- ☐ Radfahren, Laufen
- ☐ Sport, Schwimmen
- ☐ _____

Ruhe

- ☐ 5 Minuten ruhig atmen (länger aus als ein)
- ☐ Tee am offenen Fenster
- ☐ früher ins Bett
- ☐ _____

Menschen

- ☐ Freundin/Freund anrufen
- ☐ Treffen ohne Gesprächsthema „Sohn“
- ☐ Zeit als Paar
- ☐ _____

Für mich

- ☐ Hobby, Musik, Chor
- ☐ Lesen, Serie, Podcast
- ☐ Garten, Kochen, Werken
- ☐ _____

Meine drei wichtigsten Kraftquellen:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Was mir Kraft raubt

Kraftfresser	Was ich ändern kann (auch ein kleiner Schritt zählt)
Beispiel: Ich bleibe wach, bis bei ihm das Licht aus ist	Router-Nachtsperre einrichten (Blatt 5.9), dann selbst schlafen gehen

3. Meine Woche – Selbstfürsorge fest eingeplant

Tragen Sie für jeden Tag **eine kleine Sache** (5 Minuten reichen) und für die Woche **einen festen Termin nur für Sie** ein – wie einen Arzttermin.

	Kleine Pause (5–30 Min.)	Uhrzeit	Geschafft?
Montag			☐
Dienstag			☐
Mittwoch			☐
Donnerstag			☐
Freitag			☐
Samstag			☐
Sonntag			☐
Mein fester Termin diese Woche			☐

4. Freundlich mit mir selbst

Schuld schaut zurück, Verantwortung nach vorn. Was sagt meine strenge innere Stimme – und was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?

Meine strenge innere Stimme	Was ich einer Freundin sagen würde
„Ich habe versagt.“	„Du hast damals mit dem Wissen von damals entschieden. Heute probierst du etwas Neues.“

5. Mein Notfallplan für mich

Woran merke ich, dass ich nicht mehr kann? (z. B. kaum Schlaf, ständig weinen, nur noch schreien, körperliche Beschwerden)

Wenn es mir schlecht geht, ...	Name / Nummer
rufe ich diese Person an:	
spreche ich mit meiner Hausärztin / meinem Hausarzt:	
suche ich Beratung (Suchtberatungsstelle, Familienberatung) – auch ohne meinen Sohn:	
übernimmt diese Person für einen Abend:	

Hilfe für Eltern (Stand Oktober 2026)

Land	Für Eltern
Deutschland	Elterntelefon (Nummer gegen Kummer) 0800 111 0 550 , kostenlos
Österreich	Rat auf Draht – Elternseite mit Online-Beratung: elternseite.at
Schweiz	Elternnotruf 0848 35 45 55 , rund um die Uhr
Überall	Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige und kennen Selbsthilfegruppen für Eltern

Wenn Sie selbst an Suizid denken oder das Gefühl haben, sich oder anderen etwas anzutun:

Rufen Sie sofort an – Sie müssen das nicht allein tragen.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

Wenn Sie mit der Situation zu Hause nicht weiterkommen, können Sie ein **Elterngespräch** bei mir buchen – psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com.

Quellen der Nummern (abgerufen Oktober 2026): nummergegenkummer.de, rataufdraht.at / elternseite.at, elternnotruf.ch, telefonseelsorge.de / telefonseelsorge.at / 143.ch.

11.1 Rückfall-Frühwarnplan

Wozu? Rückfälle gehören zu jeder Veränderung – sie sind kein Scheitern. Wer seine **Risikozeiten** und **Frühwarnzeichen** kennt und schon vorher weiß, **was dann zu tun ist**, reagiert mit Plan statt mit Panik. Füllen Sie den Plan in Ruhe aus, am besten zu zweit (Elternteam). Teile davon können Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn besprechen, z. B. in der nächsten Medienkonferenz.

Ausgefüllt am: _____ von: _____ Nächste Überprüfung: _____

1. Unsere Risikozeiten

Welche Zeiten in den nächsten Monaten könnten schwierig werden? Kreuzen Sie an und tragen Sie das Datum ein.

Risikozeit	Wann? (Datum)	Was planen wir vorher?
☐ Ferien / lange Wochenenden		
☐ Neues großes Spiel oder neue Saison (Erscheinungstag kennt er meist genau)		
☐ Prüfungen, Zeugnis, Schularbeiten		
☐ Streit mit Freunden, Liebeskummer, Kränkung		
☐ Umbruch: Schulwechsel, Umzug, Trennung, Krankheit in der Familie		
☐ Sonstiges:		

2. Frühwarnzeichen – woran wir es früh merken

Bei meinem Sohn (kreuzen Sie an, was Sie von früher kennen, und ergänzen Sie eigene Zeichen):

Zeichen	Zeichen
☐ Gerät geht abends immer später aus	☐ Mehr Wut oder Gereiztheit beim Beenden
☐ Spielt heimlich oder nachts	☐ Weniger Treffen mit Freunden, weniger Hobbys
☐ Müde am Morgen, kommt schwer aus dem Bett	☐ Hausaufgaben und Lernen werden vergessen
☐ Neue Käufe im Spiel	☐ Isst lieber allein im Zimmer
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

Bei mir / bei uns Eltern:

Zeichen	Zeichen
☐ Ich werde wieder lauter oder drohe	☐ Ich kontrolliere ständig
☐ Ich lasse alles laufen, weil mir die Kraft fehlt	☐ Wir Eltern streiten über die Regeln
☐ Eigenes Zeichen:	☐ Eigenes Zeichen:

3. Was wir dann tun – Plan statt Panik

Stufe	Woran wir sie erkennen	Was wir dann tun
Ausrutscher (ein Abend, ein Wochenende)		Durchatmen, nicht im Ärger reagieren. Am nächsten Tag ruhig ansprechen. Am Plan festhalten.
Rückfall (mehrere Wochen im alten Muster)		Medienkonferenz einberufen. Eine Regel nachjustieren. Unterstützer einbeziehen.
Ernste Lage (Schule bricht weg, Gewalt, Hoffnungslosigkeit)		Professionelle Hilfe holen (Blatt 11.2). Bei akuter Gefahr Notruf (Blatt 9.4).

Unser Satz zum Ansprechen (in Ruhe, als Beobachtung, ohne Vorwurf – z. B. „Mir fällt auf, dass es abends wieder später wird. Lass uns am Wochenende gemeinsam draufschaun.“):

Was wir in der Medienkonferenz fragen:

1. Was hat in den letzten Wochen gut geklappt?
2. Wo ist es schwierig geworden – und warum?
3. Was ändern wir? **Eine** Sache, nicht zehn:
4. Wann schauen wir wieder darauf? Datum:

4. Wer hilft

Wer?	Wobei?	Telefon / Kontakt
Elternteil / Partner(in)		
Vertrauensperson (Großeltern, Freund(in), Pate)		
Schule (Klassenvorstand / Klassenlehrer(in), Schulpsychologie)		
Beratungsstelle / Ärztin oder Arzt (siehe Blatt 11.2)		

5. Unser Booster-Termin

Booster-Termin = ein fester Termin **4 Wochen nach Kursende**, an dem Sie gemeinsam Bilanz ziehen – auch wenn es gut läuft. Danach: **Medienkonferenz alle 4–6 Wochen**.

Booster-Termin am: _____ Nächste Medienkonferenzen: _____ · _____ · _____

Bei akuter Gefahr (Gedanken an Suizid oder Selbstverletzung, Gewalt):

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

11.3 Meine Bilanz (Abschlussbogen)

Wozu? Sie haben acht Wochen lang viel ausprobiert, ausgehalten und dazugelernt. Dieser Bogen hat **die gleichen Fragen wie Ihr Startbogen (Blatt 0.1)**. Legen Sie beide nebeneinander und übertragen Sie Ihre Startwerte in die Spalte „Start“. So sehen Sie schwarz auf weiß, was sich verändert hat – auch kleine Schritte zählen. Und Sie halten fest, was Sie weiterführen möchten.

Datum heute: _____ Datum Startbogen: _____ Von: _____

1. Das Spielen – damals und heute

	Start (aus 0.1)	Heute
Spielzeit an einem normalen Schultag (Stunden, geschätzt)		
Spielzeit an einem Wochenende -Tag (Stunden, geschätzt)		
Uhrzeit, zu der das Gerät abends meistens ausgeht		
Wie oft gibt es Streit ums Spielen? (Mal pro Woche)		
Geld für Spiele / In-Game-Käufe im letzten Monat (€, geschätzt)		
Lieblingsspiele (Namen)		

2. Wie belastet ist der Alltag? (0 = gar nicht, 10 = extrem)

Tragen Sie Ihren Startwert ein und kreisen Sie die Zahl für **heute** ein.

	Start	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Streit ums Spielen in unserer Familie												
Meine eigene Anspannung / mein Stress												
Meine Sorge um die Zukunft meines Sohnes												
Wie gut wir miteinander reden können (0 = gar nicht, 10 = sehr gut)												
Wie zuversichtlich ich bin, dass es (weiter) besser wird												

3. Was ich beobachte (heute)

Bereich	besser als beim Start	gleich	schlechter
Schule / Ausbildung (Noten, Hausaufgaben, Anwesenheit)	☐	☐	☐
Schlaf (genug, regelmäßig)	☐	☐	☐
Freunde im echten Leben	☐	☐	☐
Hobbys und Bewegung außerhalb der Spiele	☐	☐	☐
Stimmung (fröhlich, ausgeglichen)	☐	☐	☐
Teilnahme am Familienleben (Essen, Ausflüge)	☐	☐	☐
Unsere Beziehung (Vertrauen, gute Momente)	☐	☐	☐

Gaming-Ampel (Blatt 1.1) – falls Sie sie zweimal ausgefüllt haben:

Start:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

Heute:

☐ grün

☐ gelb

☐ rot

4. Mein Ziel – erreicht?

Mein Ziel aus dem Startbogen war:

Wie weit bin ich gekommen? (0 = gar nicht, 10 = ganz erreicht) 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Woran merke ich das konkret?

5. Rückblick

Was hat am meisten geholfen? (eine Lektion, ein Satz, eine Regel, ein Gespräch, ein Moment)

Worauf bin ich – bei aller Mühe – stolz? (auf mich, auf meinen Sohn, auf uns)

Was mache ich weiter? (höchstens drei Dinge – lieber wenige, die bleiben)

Was genau?	Wann / wie oft?
1	
2	
3	

Was ist noch offen? (Was hat sich nicht verändert? Wofür brauche ich noch Unterstützung?)

Woran erkenne ich früh, dass es wieder schlechter wird – und was tue ich dann? (ausführlich im Rückfall-Frühwarnplan, Blatt 11.1)

Rückschritte gehören dazu. Wenn es in den nächsten Monaten wieder schwieriger wird, heißt das nicht, dass alles umsonst war. Nehmen Sie diesen Bogen, den Startbogen und Ihren Frühwarnplan zur Hand, und schauen Sie, was schon einmal geholfen hat. **Wenn sich wenig verändert hat** oder Sie in der Gaming-Ampel bei Rot geblieben sind: Holen Sie sich Unterstützung (Hilfe-Wegweiser, Blatt 11.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

6. Kurze Rückmeldung zum Kurs

Wie hilfreich war ...	gar nicht	wenig	ziemlich	sehr
der Kurs insgesamt	☐	☐	☐	☐
die Videos	☐	☐	☐	☐
die Arbeitsblätter und Fragebögen	☐	☐	☐	☐
die konkreten Sätze und Beispiele	☐	☐	☐	☐

Was hat mir gefehlt oder war zu viel?

Würde ich den Kurs anderen Eltern empfehlen?

☐ ja

☐ vielleicht

☐ nein

Wenn Sie mögen, schicken Sie mir Ihre Antworten zu Teil 6 per E-Mail – die Adresse finden Sie auf der Kontaktseite: dr-armin-kaser.com/kontakt. Alles andere auf diesem Bogen gehört nur Ihnen.

9.4 Notfallplan und Notfallkarte (DACH)

Wozu? In einer Krise ist keine Zeit zum Suchen. Füllen Sie diesen Plan **heute** aus, in einer ruhigen Minute – auch wenn Sie hoffen, ihn nie zu brauchen. Hängen Sie Seite 1 an einen Ort, den alle Erwachsenen im Haushalt kennen. Die Karte auf Seite 2 schneiden Sie aus und tragen sie im Portemonnaie. Gehört zur Lektion „Wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen“ (m09_l4).

1. Wie dringend ist es?

Stufe	Woran ich es erkenne	Was ich tue
ROT – sofort	Konkreter Plan, Vorbereitungen (z. B. Mittel besorgt, Abschiedsnachrichten), Suizidversuch, Selbstverletzung mit Verletzung · Gewalt mit Verletzungsgefahr	Notruf 112 (Rettung AT/CH 144) oder sofort in die Notaufnahme der Kinder- und Jugendpsychiatrie . Nicht allein lassen. Gefährliche Mittel wegnehmen, wenn das ohne Risiko geht. Bei Gewalt: Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117 .
GELB – heute oder morgen	Gedanken an den Tod oder Sätze wie „Ohne mich wärt ihr besser dran“, aber kein konkreter Plan · Selbstverletzung (z. B. Ritzen) · starke Hoffnungslosigkeit	Direkt nachfragen (siehe unten). Noch heute Krisentelefon anrufen, zeitnah Kinderarzt oder Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie . Gefährliche Mittel wegräumen.
GRÜN – im Blick behalten	Sorge, Rückzug, gedrückte Stimmung, aber keine Gedanken an den Tod	Im Gespräch bleiben, beobachten, Beratung holen (Beratungsstelle, Schulpsychologie, Elterngespräch).

2. So spreche ich ihn an

- Ruhiger Moment, ungestört, mit Zeit. Beobachtung + Sorge: „Du wirkst seit Wochen so bedrückt. Ich mache mir Sorgen um dich.“
- **Direkt fragen:** „Denkst du manchmal daran, nicht mehr leben zu wollen?“ – Fragen bringt ihn **nicht** auf die Idee; oft entlastet es (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention).
- Bei Ja ruhig weiterfragen: „Hast du schon überlegt, wie? Hast du etwas vorbereitet?“ Je konkreter, desto dringender.
- Zuhören, nicht bewerten, danke sagen. **Kein Geheimhaltungs-Versprechen:** „Das ist zu groß für uns allein. Wir holen Hilfe, und ich bleibe bei dir.“
- Droht er damit, um eine Regel zu verhindern („... wenn du mir die Konsole wegnimmst“): **ernst nehmen und trotzdem handeln**. Sicherheit zuerst, Hilfe holen, fachlich abklären lassen. Die Regel nicht aufgeben – aber auch nicht in dieser Minute erzwingen.

3. Sicherheit zu Hause

Was	Erledigt
Medikamente (auch rezeptfreie) eingeschlossen oder aus dem Haus	☐
Waffen, Munition aus dem Haus (oder sicher verschlossen, Schlüssel getrennt)	☐
Andere gefährliche Mittel weggeräumt (z. B. Messer, Seile, Chemikalien)	☐
Alle Erwachsenen im Haushalt kennen diesen Plan	☐

4. Meine Nummern (bitte ausfüllen)

Wer	Name / Ort	Telefon
Kinder- und Jugendpsychiatrie mit Notaufnahme		
Kinderarzt / Hausarzt		
Regionaler Krisendienst (falls vorhanden)		
Beratungsstelle / Behandler meines Sohnes		
Vertrauensperson 1 (Blatt 9.5)		
Vertrauensperson 2		

Tipp: Die nächste Kinder- und Jugendpsychiatrie finden Sie über die Website Ihres Bundeslandes / Kantons, über den Kinderarzt oder mit der Suche „Kinder- und Jugendpsychiatrie Notaufnahme + Ihr Ort“. Rufen Sie einmal an und fragen Sie, wie man außerhalb der Sprechzeiten hinkommt. Kliniken mit Erfahrung bei Computerspiel-Sucht: dr-armin-kaser.com → Computerspiel-Sucht → Adressen → Kliniken.

5. Notfallkarte zum Ausschneiden



NOTFALLKARTE – für Eltern

Akute Gefahr: Notruf 112 (AT/CH Rettung 144)

Nicht allein lassen · Mittel wegnehmen · Hilfe holen

DE TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 ·
Elterntelefon 0800 111 0 550 · Polizei 110

AT TelefonSeelsorge 142 · Rat auf Draht 147 · Polizei
133

CH Dargebotene Hand 143 · Elternnotruf 0848 35 45
55 · Polizei 117

Kinder- u. Jugendpsychiatrie:

Tel.: _____

WENN ES DIR RICHTIG SCHLECHT GEHT

Du bist nicht allein. Reden hilft – anonym und kostenlos.

Notfall: 112

DE Nummer gegen Kummer 116 111 · TelefonSeelsorge
0800 111 0 111

AT Rat auf Draht 147 (rund um die Uhr)

CH Pro Juventute 147 (rund um die Uhr, auch Chat auf
147.ch)

Jemand, dem ich vertraue: _____

Tel.: _____



Die Karte für Ihren Sohn können Sie ihm in einer ruhigen Zeit geben, ohne großes Gespräch: „Ich hab dir das hier hingelegt. Falls es dir mal richtig schlecht geht und du nicht mit mir reden willst.“

Auch Sie dürfen anrufen – für sich selbst. Diese Sorge zu tragen, ist schwer. Die Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143** ist rund um die Uhr auch für Eltern da. Nummern geprüft: Stand Oktober 2026 (telefonseelsorge.de, nummergegenkummer.de, rataufdraht.at, oesterreich.gv.at, bag.admin.ch, elternnotruf.ch).

9.1 Mein Deeskalationsplan

Wozu? Im Streit denkt niemand gut – auch Sie nicht. Deshalb legen Sie **jetzt, in einer ruhigen Stunde**, fest, was Sie tun, wenn es kocht. Dann müssen Sie im Ernstfall nicht überlegen, sondern nur noch Ihrem Plan folgen. Gehört zur Lektion „Wut beim Abschalten“ (m09_l1).

Erstellt am: _____ von: _____ überprüft am: _____

1. Wann kracht es meistens?

Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft, und ergänzen Sie.

Typische Auslöser	trifft zu
Ende einer Spielzeit mitten in einem Match / einer Runde	☐
Abends, wenn alle müde sind (Uhrzeit: _____)	☐
Morgens beim Wecken / vor der Schule	☐
Nach einer Niederlage oder Ärger im Spiel	☐
Wenn ich etwas wegnehme oder den Stecker ziehe	☐
Anderes:	☐

2. Frühwarnzeichen

Woran merke ich, dass die Stimmung kippt? Schreiben Sie ganz konkret auf, was Sie sehen und hören (z. B. „sagt dreimal ‚Gleich!‘“, „Kiefer fest“, „ich rede schneller“).

Bei meinem Sohn	Bei mir

3. Was ich sage, wenn es kocht

Eine ruhige, leise Stimme. **Ein** Satz. Kein Vortrag. Wählen Sie Ihre Sätze aus oder schreiben Sie eigene.

Mögliche Sätze	passt zu mir
„Ich sehe, du bist mitten drin. Diese Runde noch, dann ist aus.“	☐
„Ich sehe, dass du wütend bist. Die Regel bleibt.“	☐
„Ich rede jetzt nicht weiter. Wir sprechen morgen darüber.“	☐
„Ich brauche jetzt eine Pause.“ (mein Stopp-Satz)	☐

Meine eigenen Sätze:

4. Was ich tue

Frage	Mein Plan (konkret: wer, wo, was)
Wohin gehe ich , wenn ich Abstand brauche?	
Wer übernimmt , wenn ich selbst koche?	
Was beruhigt mich? (z. B. länger aus- als einatmen)	
Was ich NICHT tue (z. B. nichts wegreißen, nicht drohen)	

5. Danach: Reparatur

Wenn alle ruhig sind – oft erst Stunden später oder am nächsten Tag.

1. **Abkühlen lassen.** Nicht nachlegen, keine „letzte Bemerkung“.
2. **Kontakt anbieten**, ohne Vorwurf (Tee, gemeinsames Essen, kurze Frage).
3. **Eigenen Anteil benennen**, falls es einen gab: „Ich war auch zu laut. Das tut mir leid.“
4. **Sein Verhalten klar benennen:** „Den Controller zu werfen, ist nicht in Ordnung.“
5. **Gemeinsam planen:** „Wie schaffen wir das Ende einer Runde beim nächsten Mal besser?“ – seine Ideen zuerst.

So möchte ich das Reparatur-Gespräch beginnen:

6. Vorbeugen – damit es seltener kracht

Idee	Wollen wir ausprobieren
Ende 15 Minuten vorher ankündigen	☐
Ende = Ende einer Runde statt feste Uhrzeit mitten im Match	☐
Regeln in ruhiger Zeit gemeinsam absprechen (Woche 5)	☐
Abends kein Wettkampf-Modus (Ranglisten-Spiele) mehr nach ____ Uhr	☐
Eigene Idee:	☐

Sicherheit geht vor jeder Regel. Wenn Gegenstände fliegen, er droht oder jemand verletzt werden könnte: Raum verlassen, Geschwister mitnehmen, Hilfe holen. Bei Gefahr: **Notruf 112** · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**. Wenn er droht, sich etwas anzutun: immer ernst nehmen – siehe **Notfallplan (Blatt 9.4)**.

9.2 Eskalations-Protokoll

Wozu? Im Rückblick verschwimmen schlimme Abende zu einem einzigen „immer“. Ein kurzes Protokoll zeigt, **wann, wobei und wie oft** es wirklich kracht – und was geholfen hat. Oft wird so ein Muster sichtbar (gleiches Spiel, gleiche Uhrzeit, gleicher Satz). Das Protokoll hilft auch, wenn Sie mit einer Beratungsstelle, der Schule oder einer Ärztin sprechen. Schreiben Sie **nach** dem Streit, wenn Sie ruhig sind – zwei Minuten genügen.

Stärke: 1 = gereizt, laut · 3 = Schreien, Türknallen · 5 = Werfen, Sachen kaputt · 7 = Drohungen gegen Personen · 10 = körperliche Gewalt

Datum, Uhrzeit	Auslöser (was war direkt davor?)	Was ist passiert? (er / ich)	Wie hat es geendet?	Stärke 1– 10	Was lerne ich daraus?

Beispiel: Di 21:40 · Spielzeit vorbei, mitten in einer Ranglisten-Runde · er schreit, wirft Controller aufs Bett; ich habe „Immer dasselbe!“ gerufen · ich bin rausgegangen, nach 20 Min. war Ruhe · 4 · Ende früher ankündigen; nicht mitten in der Runde abbrechen; mein Satz hat Öl ins Feuer gegossen.

Datum, Uhrzeit	Auslöser (was war direkt davor?)	Was ist passiert? (er / ich)	Wie hat es geendet?	Stärke 1– 10	Was lerne ich daraus?
-------------------	-------------------------------------	---------------------------------	------------------------	-----------------	--------------------------

Auswertung nach zwei Wochen

Wie oft ist es eskaliert? _____ Mal Durchschnittliche Stärke: _____ Höchste Stärke: _____

Welches Muster sehe ich? (Uhrzeit, Wochentag, Spiel, Auslöser, mein Verhalten)

Was hat geholfen, dass es schneller ruhig wurde?

Was nehme ich in meinen Deeskalationsplan (Blatt 9.1) auf?

Holen Sie sich Hilfe, wenn die Stärke öfter bei **7 oder höher** liegt, wenn es fast täglich kracht oder wenn Sie Angst vor Ihrem Kind haben. Sie müssen das nicht allein tragen – siehe Lektion „Drohungen, Gewalt, Erpressung“ und Notfallplan (Blatt 9.4). Bei akuter Gefahr: **Notruf 112**.

9.3 Vorlage: Die Ankündigung

Wozu? Die Ankündigung ist ein Werkzeug aus dem Ansatz der **Neuen Autorität** (gewaltloser Widerstand) nach dem Psychologen Haim Omer. Er hat sich in der Familienarbeit bewährt – gerade dort, wo Kinder drohen oder gewalttätig werden. Für Computerspiele wurde er nicht eigens wissenschaftlich geprüft, seine Grundideen passen aber gut. Mit der Ankündigung sagen Sie Ihrem Sohn **ruhig und schriftlich**: Wir nehmen das nicht mehr hin – wir bleiben da – und wir sind nicht mehr allein. Gehört zur Lektion m09_12.

So gehen Sie vor

1. **Ruhige Zeit wählen.** Nie direkt nach einem Streit („Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist“). Am besten ein ruhiger Nachmittag oder Wochenendtag.
2. **Vorher Unterstützer gewinnen** (Blatt 9.5). Mindestens eine Person sollte wissen, dass Sie die Ankündigung übergeben.
3. **Beide Eltern** (wenn möglich, auch getrennt lebende) lesen gemeinsam vor und unterschreiben.
4. **Vorlesen, übergeben, gehen.** Nicht diskutieren, nicht auf Spott oder Beschimpfung eingehen. Das Blatt bleibt bei ihm.
5. **Keine Drohungen, keine Strafen** hineinschreiben. Es geht um Ihr Handeln, nicht um sein Bestrafen.
6. **Danach handeln Sie** – ruhig und beharrlich. Und zeigen weiter Beziehung (gemeinsames Essen, Interesse, freundliche Gesten).

Wie es danach weitergeht

Wenn ...	dann ...
er das Blatt zerreißt, lacht oder schimpft	nicht reagieren. Die Botschaft ist trotzdem angekommen.
er diskutieren will	„Wir haben dir aufgeschrieben, was uns wichtig ist. Wenn du einen Vorschlag hast, hören wir zu – in Ruhe.“
es wieder zu Drohungen kommt	ruhig bleiben, Aufschub: „Das lasse ich so nicht stehen. Ich komme darauf zurück.“ Später handeln – mit Unterstützern.
es zu körperlicher Gewalt kommt	Raum verlassen, Geschwister schützen, Hilfe holen. Notruf 112 · Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117
etwas kaputtgegangen ist	Wiedergutmachung statt Strafe: reparieren, ersetzen, etwas für die Familie tun.
er einen Schritt auf Sie zu macht	anerkennen, ohne zu triumphieren. Eine kleine Geste der Versöhnung (Lieblingssessen, gemeinsame Zeit).

Die Vorlage

Streichen Sie, was nicht passt, und schreiben Sie in Ihren eigenen Worten. Kurz ist besser als lang.

Lieber _____,

wir haben dich lieb, und du bist uns sehr wichtig. Gerade deshalb schreiben wir dir.

In letzter Zeit ist bei uns zu Hause etwas passiert, das wir nicht mehr hinnehmen werden:

(z. B. „Du hast gedroht, Sachen kaputt zu machen.“ / „Du hast Papa gestoßen.“ / „Du spielst nachts bis vier Uhr und gehst nicht mehr zur Schule.“)

Wir haben bisher oft geschimpft, gedroht oder nachgegeben. Das tut uns leid, und das wollen wir ändern.

Wir werden ab jetzt:

(z. B. „uns nicht mehr erpressen lassen“ / „die Geräte nachts aus deinem Zimmer nehmen“ / „bei Gewalt Hilfe holen, auch die Polizei“)

Wir haben anderen Menschen erzählt, was bei uns los ist. Sie stehen an unserer Seite – und auch an deiner:

Wir werden dich nicht schlagen, nicht beschimpfen und nicht demütigen. Wir wollen dich nicht besiegen. Aber wir werden alles tun, was in unserer Macht steht, damit es dir und uns wieder besser geht.

Wir freuen uns über deine Vorschläge, wie das gelingen kann.

Ort, Datum: _____ Unterschriften: _____

Mein Entwurf in Stichworten

Was wir nicht mehr hinnehmen:

Was wir stattdessen tun werden:

Wer uns unterstützt:

Wann und wo wir die Ankündigung übergeben:

Gut zu wissen: Bei Gewalt in der Familie bekommen Sie kostenlose Beratung:

- **DE:** Elterntelefon 0800 111 0 550 · Opfer-Telefon Weißer Ring 116 006 · Jugendamt (Hilfen zur Erziehung)
- **AT:** Gewaltschutzzentren 0800 700 217 · Opfer-Notruf 0800 112 112 · Kinder- und Jugendhilfe
- **CH:** Elternnotruf 0848 35 45 55 (rund um die Uhr) · Opferhilfe im Kanton

Wenn Sie bei der Ankündigung Begleitung möchten, können Sie auch ein Elterngespräch (Beratung, online) auf dr-armin-kaser.com buchen. Stand Oktober 2026.

9.5 Mein Unterstützerkreis

Wozu? Viele Eltern kämpfen allein und im Verborgenen – aus Scham. Doch Geheimhaltung schwächt Eltern. Ein Grundgedanke der **Neuen Autorität** (nach Haim Omer, bewährt in der Familienarbeit): **Holen Sie sich Menschen an die Seite.** Unterstützer entlasten Sie, geben Ihnen Mut, und Ihr Sohn spürt: Viele Menschen sorgen sich um ihn und stehen hinter den Eltern. Gehört zu den Lektionen m09_l2 und m09_l3.

1. Wer könnte zu meinem Kreis gehören?

Schreiben Sie spontan alle Namen auf – auch die, bei denen Sie zögern. Auswählen können Sie danach.

Bereich	Namen (alle, die mir einfallen – auch die, bei denen ich zögere)
Familie, Paten	
Freunde, Nachbarn	
Eltern seiner Freunde	
Schule	
Verein, Hobby	
Fachleute	

Denken Sie auch an: Großeltern, Paten, Klassenlehrer/in, Schulsozialarbeit, Trainer/in, Kinderarzt, Beratungsstelle.

2. Wer könnte was tun?

Nicht jeder muss alles tun. Schon eine kleine Rolle hilft.

Mögliche Rolle	Beispiel
Zuhören – für mich	„Kann ich dich anrufen, wenn es wieder kracht?“
Mit meinem Sohn sprechen	Der Onkel ruft an: „Ich habe gehört, dass es zu Hause schwierig ist. Ich halte zu dir – und zu deinen Eltern.“
Vermitteln	Eine Vertrauensperson hilft bei einer Wiedergutmachung oder einem Gespräch.
Da sein	Bei der Übergabe der Ankündigung oder in einer schwierigen Situation in der Nähe sein.
Etwas Schönes anbieten	Mit ihm klettern, angeln, kochen, schrauben – eine Alternative zum Bildschirm.
Entlasten	Geschwister nehmen, mich einen Abend rausholen.
Schule / Fachleute	Gemeinsam einen Plan für Anwesenheit und Rückkehr machen.

3. Mein Unterstützerkreis

Name	Beziehung	Was könnte sie / er tun?	Telefon	Angefragt am	Zusage?

4. Nachrichtenvorlage zum Einbinden

Wählen Sie Menschen, die Ihren Sohn mögen, und erzählen Sie nur so viel wie nötig. Anrufen ist oft noch besser – die Nachricht kann ein erster Schritt sein.

Hallo _____,

ich möchte dir etwas anvertrauen, das mir nicht leichtfällt. Bei uns zu Hause ist es gerade sehr schwierig mit _____. Es gibt viel Streit ums Spielen, und manchmal wird es richtig heftig. Wir haben beschlossen, das nicht mehr allein und im Stillen zu tragen.

Du bist mir/uns wichtig, und _____ mag dich. Wärst du bereit, uns zu unterstützen? Zum Beispiel, indem du _____. Es geht nicht darum, mit ihm zu schimpfen – sondern ihm zu zeigen, dass wir alle zu ihm halten.

Können wir diese Woche kurz telefonieren?

Danke dir, _____

5. Was ich meinem Sohn über den Kreis sage

Offenheit gehört dazu: Ihr Sohn soll wissen, dass andere Bescheid wissen – nicht als Drohung, sondern als Teil der Sorge um ihn.

11.2 Hilfe-Wegweiser Deutschland, Österreich, Schweiz

Wozu? Wenn es ernst wird, fehlt oft die Kraft zum Suchen. Hier stehen die wichtigsten Stellen an einem Ort. **Sie dürfen auch allein anrufen** – Beratungsstellen beraten Eltern, auch wenn der Sohn (noch) nicht mitkommt. Tragen Sie unten zwei Stellen aus Ihrer Nähe ein und hängen Sie das Blatt gut sichtbar auf (z. B. an den Kühlschrank).

Wann professionelle Hilfe?

Holen Sie sich Hilfe, wenn eines davon zutrifft: **Ampel rot** über Wochen (Schule, Schlaf, Freunde brechen weg) · Hinweise auf **Begleiterkrankungen** (Depression, Ängste, ADHS) · **Gewalt**, Drohungen, Zerstörung · Ihr Sohn geht seit Wochen **kaum oder nicht zur Schule** · **Hoffnungslosigkeit** oder Gedanken an Suizid/Selbstverletzung (dann sofort – siehe roter Kasten).

Die Stufen der Hilfe: 1. Kinder-/Hausarzt, Schulpsychologie → 2. Sucht- oder Familienberatungsstelle (meist kostenlos) → 3. ambulante Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie → 4. Spezialambulanz für Medien-/Spielsucht → 5. Klinik (nur in schweren Fällen, meist nach Empfehlung von Beratungsstelle oder Arzt).

Akute Gefahr – sofort anrufen (alle rund um die Uhr):

	Deutschland	Österreich	Schweiz
Notruf	112	112 · Rettung 144	112 · Sanität 144
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 / 0800 111 0 222	142	143 (Die Dargebotene Hand)
Kinder und Jugendliche	116 111 (Nummer gegen Kummer)	147 (Rat auf Draht)	147 (Pro Juventute)

Deutschland

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
Mediensucht-Hotline (DAK-Gesundheit mit DZSKJ, Uniklinikum Hamburg-Eppendorf)	Termin per Mail an cbaldus@uke.de · mediensuchthilfe.info	Telefonberatung für Eltern und Jugendliche, für alle Kassen	ja
Beratungsstellen-Datenbank „Ins Netz gehen“ (BIÖG)	ins-netz-gehen.de → Beratungsstellen-Datenbank (Suche nach PLZ)	Sucht- und Medienberatung in Ihrer Nähe, auch für Angehörige	meist ja
Fachverband Medienabhängigkeit	fv-medienabhaengigkeit.de → Hilfe finden	spezialisierte Anlaufstellen nach PLZ	meist ja
Elterntelefon (Nummer gegen Kummer)	0800 111 0 550 · Zeiten: nummergegenkummer.de	Eltern, anonym	ja
bke-Elternberatung	bke-elternberatung.de (Chat, Mail, Forum)	Online-Erziehungsberatung für Eltern	ja
Erziehungs- und Familienberatung vor Ort	über Jugendamt der Stadt/des Kreises	Familien, auch bei Streit und Schulproblemen	ja
Schulpsychologie	schulpsychologie.de → Beratungsstellen	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Spezialambulanzen für Medien-/Spielsucht (meist an Unikliniken, Kinder- und Jugendpsychiatrie)	Vermittlung über Beratungsstelle, Kinderarzt oder fv-medienabhaengigkeit.de	Diagnostik und Behandlung	Krankenkasse

Österreich

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
147 Rat auf Draht	147 (rund um die Uhr) · Elternberatung: elternseite.at	Kinder, Jugendliche – und Eltern	ja
Suchtberatung / Fachstelle Ihres Bundeslandes	Übersicht der Fachstellen: suchtvorbeugung.net	Beratung und Weitervermittlung	meist ja
kontakt&co Suchtprävention Tirol	+43 512 585730 · kontaktco.at (Mo–Do 8–16 Uhr)	Tiroler Fachstelle, Information und Orientierung	ja
SUPRO Vorarlberg	05523 54941 · supro.at	Vorarlberger Fachstelle, Information und Orientierung	ja
Familienberatungsstellen	familienberatung.gv.at/beratungsstellen (rund 475 Stellen)	Familien, Eltern	ja
Schulpsychologie	schulpsychologie.at (in jeder Bildungsregion)	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Spielsuchtambulanz de La Tour , Villach	+43 4242 24368	Computer-/Spielsucht, Betroffene und Angehörige	ja

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
Ambulanz für Spielsucht pro mente OÖ, Linz	spielsuchtambulanz.at	Verhaltenssüchte inkl. Internet/Gaming	Website prüfen
Anton Proksch Institut, Wien	+43 1 880 10-0 · api.or.at	stationäre Therapie bei Gaming-Sucht ab 17 Jahren; Angehörigenangebote	Sozialversicherung
LKH Hall, Kinder- und Jugendpsychiatrie (tirol kliniken)	050 504-34000 · tirol-kliniken.at	Jugendliche 12–18, ambulant und stationär	Sozialversicherung

Schweiz

Stelle	Kontakt	Für wen / was	Kostenlos
SafeZone.ch (Bundesamt für Gesundheit, Infodrog)	safezone.ch → Beratung	anonyme Online- Suchtberatung, auch für Angehörige	ja
Elternberatung Pro Juventute	058 261 61 61 (24/7) · WhatsApp · projuventute.ch	Eltern, Erziehungsfragen und Krisen	ja
147 Pro Juventute	147 (rund um die Uhr)	Kinder und Jugendliche	ja
Sucht Schweiz	suchtschweiz.ch/hilfe · +41 21 321 29 11 (Mo–Fr 9–12 Uhr)	Informationen, Broschüren, Wegweiser zu Hilfen	ja
Suchtindex.ch (Infodrog)	suchtindex.ch	Verzeichnis aller Suchtfachstellen, Ambulanzen, Kliniken	–
Regionale Suchtfachstelle (z. B. Suchtfachstelle St. Gallen)	suchtfachstelle-sg.ch · andere Kantone: über suchtindex.ch	Beratung Jugendliche und Eltern	meist ja
Schulpsychologischer Dienst	über die Schule oder die Gemeinde/den Kanton	Schulprobleme, Fehlzeiten	ja
Die Dargebotene Hand	143 · 143.ch	Erwachsene in Krisen, rund um die Uhr	ja

Kliniken und weitere Adressen: Eine Liste spezialisierter Kliniken (DE, AT, IT) finden Sie auf dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/adressen/kliniken/. Eine Klinik ist nur in schweren Fällen nötig; meist empfiehlt sie eine Beratungsstelle oder eine Ärztin/ein Arzt. **Wenn Sie nicht weiterkommen:** Elterngespräch bei Dr. Armin Kaser, Psychologe – psychologische Beratung für Eltern, online, auf dr-armin-kaser.com.

Meine Stellen vor Ort

Stelle (Name)	Telefon	Adresse / Website	Ansprechperson, Zeiten
Kinderärztin/-arzt bzw. Hausärztin/-arzt			
Beratungsstelle in meiner Nähe			
Schulpsychologie / Vertrauenslehrkraft			

Erster Anruf geplant am: _____ Was ich fragen möchte: _____

Stand Oktober 2026 (geprüft 17.10.2026). Quellen: Websites der genannten Stellen; AWMF-S1-Leitlinie Internetnutzungsstörungen; „Süchtig nach digitalen Welten“ (Sozialministerium AT). Nummern und Zeiten können sich ändern – bitte vor dem Anruf kurz prüfen.

0.3 Schnellstart-Checkliste: Die ersten drei Tage

Wozu? Wenn es zu Hause gerade brennt, möchte man alles auf einmal ändern. Das geht meistens schief. Diese Checkliste gibt Ihnen für drei Tage **einen** klaren Weg: erst beobachten, dann reden, dann eine einzige Vereinbarung. Hängen Sie das Blatt an den Kühlschrank und haken Sie ab. (Passt zur Lektion „Die ersten drei Tage: Ihr Schnellstart“.)

Tag 1 ist am: _____ Tag 2: _____ Tag 3: _____

Tag 1 – Beobachten statt handeln

Was ich heute tue

- ☐ Ich ändere heute **noch keine Regel**. Ich schaue nur genau hin.
- ☐ Ich nehme das Gerät **nicht im Zorn** weg und ziehe kein Kabel mitten im Spiel.
- ☐ Ich notiere: **Wie lange** spielt er, **was** spielt er, **wann** hört er auf – und **wie**?
- ☐ Ich achte auf seine **Stimmung danach** und darauf, **wann** es Streit gibt.
- ☐ Ich fülle am Abend das **Beobachtungsprotokoll (Blatt 0.4)** aus – 3 Minuten.
- ☐ Ich tue heute **eine Sache für mich** (Spaziergang, Telefonat mit einer Freundin, früh ins Bett).

Tag 2 – Ein ruhiges erstes Gespräch

Was ich heute tue

- ☐ Ich suche einen **ruhigen Moment** nebenbei (Auto, Kochen, Spaziergang) – nicht mitten im Spiel, nicht spätabends, nicht im Streit.
- ☐ Ich frage **mit echtem Interesse**, z. B.: „Was gefällt dir an dem Spiel am meisten?“ oder „Zeigst du mir mal, was du da machst?“
- ☐ Ich höre zu, ohne zu bewerten. **Heute keine Regel, kein Vortrag.**
- ☐ Wenn er abblockt, sage ich: „Okay, ich frag später nochmal. Mich interessiert das wirklich.“ – und lasse es gut sein.
- ☐ Ich fülle das Protokoll (Blatt 0.4) weiter aus.

Was er erzählt hat / was mir aufgefallen ist:

Tag 3 – Eine einzige erste Vereinbarung

Wählen Sie **eine** der beiden Vereinbarungen (nicht beide):

Vereinbarung	Ort / Uhrzeit
☐ Nachts schlafen alle Geräte außerhalb der Kinderzimmer (z. B. „Handyhotel“ – eine Kiste im Flur). Gilt auch für mein Handy.	Ort: _____ ab _____ Uhr
☐ Beim Abendessen gibt es keinen Bildschirm – für alle, auch für uns Eltern.	an diesen Tagen: _____

So gehe ich vor

- ☐ Ich schlage die Vereinbarung **ruhig** vor und sage, **warum** sie mir wichtig ist.
- ☐ Ich frage nach seiner Meinung: „Was meinst du?“
- ☐ Ich biete eine **Probewoche** an: „Lass es uns eine Woche probieren, dann schauen wir gemeinsam, wie es war.“
- ☐ Ich halte mich **selbst** an die Vereinbarung.
- ☐ Termin für das gemeinsame Nachgespräch nach einer Woche: _____

Was ich in diesen drei Tagen lieber lasse

- ☐ Drohungen, die ich nicht durchhalten kann („Dann kommt die Konsole für immer weg!“)
- ☐ Diagnosen im Streit („Du bist süchtig!“)
- ☐ Sofort ein komplettes Verbot
- ☐ Heimlich Spielstände oder Konten löschen
- ☐ Vor meinem Sohn mit meinem Partner / meiner Partnerin streiten, wer recht hat

Wenn doch etwas schiefgeht: Das passiert fast allen Eltern. Sie können jederzeit neu anfangen. Ein kurzer Satz hilft oft: „Das gestern war nicht gut von mir. Ich will das anders machen.“

Bitte nicht warten, wenn es Gewalt gibt oder Ihr Sohn davon spricht, nicht mehr leben zu wollen. Mehr dazu in Teil „Im Notfall“.

Notruf 112 · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr)

0.4 Beobachtungsprotokoll Woche 1

Wozu? Aus einem Gefühl („Er spielt doch ständig!“) wird ein klares Bild. Notieren Sie eine Woche lang jeden Abend kurz, was Sie beobachtet haben – **ohne etwas zu ändern**. Das dauert etwa 3 Minuten. Schätzungen reichen, Sie müssen nicht mit der Stoppuhr danebensitzen. Das Protokoll hilft Ihnen später bei der Gaming-Ampel (Blatt 1.1) und bei Gesprächen – auch mit Fachleuten.

Woche vom _____ bis _____ Ausgefüllt von: _____

So füllen Sie aus: Stimmung danach: ausgeglichen · gereizt/müde · bedrückt/wütend (Zeichen einfach hinschreiben oder in Worten). Streit: ja/nein, ggf. kurz worum.

Tag	Spielzeit gesamt (Std., geschätzt)	Was gespielt?	Uhrzeit Ende (abends)	Wie hat er aufgehört?	Stimmung danach	Streit? (ja/nein, worum)	Schlaf (Licht aus / aufgestanden)	Besonderes
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								

Am Ende der Woche: Was fällt mir auf?

Frage	Meine Antwort
Spielzeit an einem Schultag im Schnitt (Std.)	
Spielzeit an einem Wochenendtag im Schnitt (Std.)	
An wie vielen Tagen gab es Streit ums Spielen?	
Wann gab es meistens Streit? (z. B. beim Abendessen, beim Aufhören, vor dem Schlafen)	
Wie hat er meistens aufgehört ? (selbst · nach Erinnerung · erst nach Streit · gar nicht)	
Wie war seine Stimmung nach dem Spielen meistens?	
Wie hat er geschlafen ? (Uhrzeit Licht aus, morgens fit oder müde?)	
Gab es einen guten Moment mit ihm diese Woche? Welchen?	

Was hat mich überrascht – im Guten wie im Schlechten?

Gibt es ein Muster? (z. B. „Nach schlechten Schultagen spielt er länger.“ – „Am Wochenende ist es entspannter.“)

Weiter geht's: Mit diesem Protokoll füllen Sie die Gaming-Ampel aus (Blatt 1.1). Wenn Sie länger beobachten möchten, kopieren Sie die erste Seite einfach für Woche 2. Ein eigenes Schlafprotokoll für zwei Wochen finden Sie in Woche 7 (Blatt 8.2).

1.3 Beobachtungsbogen Aufmerksamkeit und Unruhe

Wozu? Manche Jungen, die sehr viel spielen, haben auch große Mühe mit Konzentration, Unruhe oder Ungeduld – **auch ohne Bildschirm**. Dahinter kann eine Aufmerksamkeitsstörung stecken (ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Fachleute empfehlen, solche Begleitprobleme mitzubehandeln, weil sich beides gegenseitig verstärken kann. Dieser Bogen hilft Ihnen, Ihre Beobachtungen zu sammeln und **zum Kinderarzt oder zur Kinder- und Jugendpsychiatrie mitzunehmen**. Er ist **ein Hinweis, kein Befund** – eine Diagnose kann nur eine Fachperson stellen.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

Wichtig beim Ausfüllen: Denken Sie an Situationen **außerhalb des Spielens** – Schule, Hausaufgaben, Essen, Familienalltag, Sport. Dass Ihr Sohn beim Zocken stundenlang konzentriert ist, sagt wenig aus: Spiele belohnen sofort und ständig. Gerade Kinder mit ADHS können sich dort oft besonders gut „festbeißen“. Denken Sie an die **letzten 6 Monate**.

A · Aufmerksamkeit und Organisation

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
1 schweift bei Hausaufgaben oder im Unterricht schnell mit den Gedanken ab.	☐	☐	☐	☐
2 macht Flüchtigkeitsfehler, obwohl er den Stoff eigentlich kann.	☐	☐	☐	☐
3 scheint nicht zuzuhören, wenn man ihn direkt anspricht – auch wenn kein Gerät läuft.	☐	☐	☐	☐
4 fängt Aufgaben an, bringt sie aber selten zu Ende.	☐	☐	☐	☐
5 hat große Mühe, sich zu organisieren (Schultasche, Termine, Zimmer, Zeitplan).	☐	☐	☐	☐
6 drückt sich vor Aufgaben, die länger Konzentration verlangen (Lesen, Lernen, Aufsätze).	☐	☐	☐	☐
7 verliert oder verlegt Dinge (Hefte, Schlüssel, Jacke, Sportsachen).	☐	☐	☐	☐
8 lässt sich leicht durch Geräusche oder Nebensächliches ablenken.	☐	☐	☐	☐
9 vergisst Alltägliches (Aufträge, Termine, was er gerade holen wollte).	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ in Teil A: _____ (von 9) Anzahl „manchmal“: _____

B · Unruhe und Ungeduld

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
10 zappelt, wippt oder hat ständig etwas in den Händen.	☐	☐	☐	☐
11 steht auf, wo Sitzenbleiben erwartet wird (Unterricht, Essen, Hausaufgaben).	☐	☐	☐	☐
12 wirkt innerlich getrieben, „wie unter Strom“, kann schwer zur Ruhe kommen.	☐	☐	☐	☐
13 redet sehr viel oder kann schwer leise sein, wenn es nötig wäre.	☐	☐	☐	☐
14 platzt mit Antworten heraus oder unterbricht andere.	☐	☐	☐	☐
15 kann sehr schwer warten (Schlange, Reihenfolge, „gleich“).	☐	☐	☐	☐
16 handelt, ohne nachzudenken (riskante Aktionen, spontane Käufe, unüberlegte Worte).	☐	☐	☐	☐
17 gerät schnell in Wut – die oft genauso schnell wieder verfliegt.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ in Teil B: _____ (von 8) Anzahl „manchmal“: _____

C · Seit wann und wo?

Seit wann fällt Ihnen das auf?

- | | |
|--|---|
| ☐ schon im Kindergarten / in der Volksschule
bzw. Grundschule (vor dem 12. Geburtstag) | ☐ erst, seit er so viel spielt |
| ☐ erst seit 1–2 Jahren | ☐ weiß nicht |

In welchen Bereichen zeigt es sich? (alle ankreuzen, die passen)

- | | |
|--|--|
| ☐ Unterricht | ☐ Sport / Verein / Hobbys |
| ☐ Hausaufgaben / Lernen | ☐ mit Freunden |
| ☐ Familienalltag (Essen, Pflichten) | |

Haben Lehrkräfte oder andere Erwachsene Ähnliches erwähnt? (Zeugnisbemerkungen, Elternsprechtage, Trainer)

Wie sehr leidet er (oder die Familie) darunter?

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ kaum | ☐ deutlich |
| ☐ etwas | ☐ sehr |

Ein typisches Beispiel aus dem Alltag:

Auswertung

Eine Abklärung ist sinnvoll, wenn **mehrere** dieser Punkte zutreffen:

- ☐ In Teil A **oder** Teil B haben Sie **5 oder mehr Mal** „oft“ angekreuzt.
- ☐ Die Schwierigkeiten bestehen **seit mindestens 6 Monaten**.
- ☐ Sie waren **schon vor dem 12. Geburtstag** zu sehen.
- ☐ Sie zeigen sich in **mindestens zwei Bereichen** (z. B. Schule **und** Familie) – nicht nur rund ums Spielen.
- ☐ Ihr Sohn hat dadurch **deutliche Nachteile** (Noten, Freundschaften, ständiger Streit).

Viele Kreuze? Besprechen Sie das mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin** oder einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie** (bzw. einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis). **Nehmen Sie diesen Bogen mit.** Hilfreich ist, wenn auch eine Lehrkraft einen leeren Bogen ausfüllt – so sieht die Fachperson den Blick von „außen“. ADHS ist gut behandelbar; eine Behandlung kann es auch leichter machen, das Spielen zu begrenzen.

Wenige Kreuze? Beruhigend. Behalten Sie den Bogen und schauen Sie in einigen Monaten noch einmal drauf.

Bitte bedenken – ähnliche Zeichen können auch andere Ursachen haben:

- **Schlafmangel** (siehe Blatt 1.6) macht unkonzentriert, gereizt und zappelig.
- **Sorgen, Ängste oder gedrückte Stimmung** (Blätter 1.4 und 1.5) rauben Konzentration.
- **Viel Bildschirm am Abend, Stress zu Hause oder in der Schule**, auch Hör- oder Sehprobleme.

Genau deshalb gehört die Einordnung in fachliche Hände – nicht in eine Selbstdiagnose aus dem Internet.

So sprechen Sie Ihren Sohn darauf an (nicht als Vorwurf): „Mir fällt auf, dass dir Hausaufgaben echt schwerfallen, auch wenn du dich anstrengst. Ich möchte mal mit der Kinderärztin schauen, ob es etwas gibt, das dir das leichter macht. Bist du dabei?“

Was ich aus diesem Bogen mitnehme:

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale von ADHS und an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die bei Begleiterkrankungen wie ADHS eine Mitbehandlung empfiehlt. Kein Test, nicht validiert, ersetzt keine Untersuchung.

1.4 Beobachtungsbogen Stimmung

Wozu? Manchmal ist das viele Spielen nicht die Ursache, sondern ein **Ausweg**: Wer sich traurig, leer oder wertlos fühlt, findet im Spiel Ablenkung, Erfolg und Freunde. Eine Depression sieht bei Jungen oft anders aus als erwartet – eher **gereizt, mürrisch, zurückgezogen** als weinend. Dieser Bogen hilft Ihnen, genauer hinzuschauen und Ihre Beobachtungen **zum Kinderarzt oder zur Kinder- und Jugendpsychiatrie mitzunehmen**. Er ist ein **Hinweis, kein Befund**.

Zuerst das Wichtigste: Wenn Ihr Sohn davon spricht, nicht mehr leben zu wollen, sich verletzt oder Abschied nimmt – **warten Sie nicht, bis der Bogen fertig ist**. Lesen Sie sofort den Notfallkasten auf der letzten Seite.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten zwei bis vier Wochen** und an die Zeit **außerhalb des Spielens**.

A · Stimmung und Antrieb

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
1 wirkt traurig, bedrückt oder innerlich leer.	☐	☐	☐	☐
2 freut sich kaum noch über Dinge, die ihm früher Spaß gemacht haben – auch außerhalb des Spiels.	☐	☐	☐	☐
3 ist auffallend gereizt, launisch oder explodiert wegen Kleinigkeiten.	☐	☐	☐	☐
4 zieht sich von Familie und Freunden zurück, auch von früheren Freunden.	☐	☐	☐	☐
5 wirkt müde, kraftlos, „kommt zu nichts“ – auch nach genug Schlaf.	☐	☐	☐	☐
6 kann sich schwer konzentrieren; Entscheidungen fallen ihm schwer.	☐	☐	☐	☐

B · Körper und Alltag

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
7 schläft deutlich schlechter – oder deutlich mehr – als früher.	☐	☐	☐	☐
8 isst viel weniger oder viel mehr als sonst; sein Gewicht hat sich verändert.	☐	☐	☐	☐
9 klagt über Bauch- oder Kopfschmerzen, für die der Arzt keinen Grund findet.	☐	☐	☐	☐
10 vernachlässigt sich (Duschen, Kleidung, Zimmer) mehr als für sein Alter üblich.	☐	☐	☐	☐

C · Wie er über sich und die Zukunft denkt

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
11 wertet sich selbst ab („Ich bin zu blöd“, „Ich kann eh nichts“, „Mich mag keiner“).	☐	☐	☐	☐
12 macht sich übertriebene Vorwürfe oder fühlt sich an allem schuld.	☐	☐	☐	☐
13 klingt hoffnungslos („Hat eh alles keinen Sinn“, „Wird nie besser“).	☐	☐	☐	☐
14 spielt vor allem, um schlechte Gefühle nicht spüren zu müssen.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ gesamt: _____ (von 14) davon bei Frage 1 oder 2:

☐ ja

☐ nein

D · Warnzeichen – bitte ehrlich ankreuzen

In den letzten Wochen ...	nein	unsicher	ja
Er hat vom Sterben, vom Tod oder von „nicht mehr da sein“ gesprochen oder geschrieben.	☐	☐	☐
Er hat gesagt, er wolle nicht mehr leben oder sich etwas antun.	☐	☐	☐
Ich habe Verletzungen gesehen, die er sich selbst zugefügt haben könnte (z. B. Schnitte, Verbrennungen).	☐	☐	☐
Er verschenkt Lieblingssachen, verabschiedet sich auffällig oder sucht im Internet nach Methoden.	☐	☐	☐

Ein einziges „ja“ oder „unsicher“ in Teil D reicht: Handeln Sie heute – siehe Notfallkasten.

E · Seit wann und wo?

Seit wann ist Ihnen die Veränderung aufgefallen?

☐ weniger als 2 Wochen

☐ länger als 2 Monate

☐ 2 Wochen bis 2 Monate

☐ weiß nicht

Gab es einen Auslöser? (Trennung, Umzug, Schulwechsel, Verlust, Mobbing, Liebeskummer, Krankheit ...)

Wo zeigt es sich?

☐ Schule

☐ Hobbys / Sport

☐ Familie

☐ auch im Spiel (weniger Freude, mehr Frust)

☐ Freunde

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter und an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die Depression als häufige, mitzubehandelnde Begleiterkrankung nennt. Kein Test, nicht validiert, ersetzt keine Untersuchung.

Auswertung

Abklärung sinnvoll, wenn Frage **1 oder 2 „oft“** angekreuzt ist **und** mehrere weitere Fragen „oft“ – und das **seit mindestens zwei Wochen, an den meisten Tagen**. Sprechen Sie dann mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin**, einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie** oder einer kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxis. **Nehmen Sie diesen Bogen mit.**

Eine Depression ist **keine Schwäche und kein Erziehungsfehler** – und sie ist gut behandelbar. Wenn sie mitbehandelt wird, fällt es oft auch leichter, das Spielen zu begrenzen.

Wenige Kreuze? Gut. Bleiben Sie trotzdem aufmerksam, besonders wenn Sie das Spielen jetzt begrenzen: Manche Jugendliche fallen dann zuerst in ein Loch.

So können Sie Ihren Sohn ansprechen – ruhig, ohne Vorwurf, am besten nebenbei (im Auto, beim Spaziergang):

„Du wirkst in letzter Zeit oft so down. Ich mach mir keine Vorwürfe und dir auch nicht – ich will nur verstehen, wie es dir geht.“

„Manchmal, wenn es Menschen richtig schlecht geht, denken sie daran, lieber nicht mehr da zu sein. Kennst du solche Gedanken?“

Die direkte Frage nach Suizidgedanken bringt niemanden erst auf die Idee. Für viele Jugendliche ist es eine Erleichterung, dass jemand fragt.

Notfallkasten – wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen

- **Nehmen Sie jede Andeutung ernst.** Auch „War doch nur Spaß“ oder Sätze im Chat.
- **Bleiben Sie bei ihm**, wenn Sie akute Gefahr spüren. Lassen Sie ihn nicht allein.
- **Räumen Sie Gefährliches weg:** Medikamente, Messer, Waffen, Seile, Autoschlüssel.
- **Akute Gefahr: Notruf 112** – oder direkt in die Notaufnahme der nächsten **Kinder- und Jugendpsychiatrie** bzw. Kinderklinik.
- **Reden mit jemandem, rund um die Uhr:** Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143**
- **Für Ihren Sohn selbst: 147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**
- Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ und **Notfallplan (Blatt 9.4)**.

Sie müssen in diesem Moment **keine Regel durchsetzen** und keinen Streit gewinnen. Sicherheit geht vor; die Fragen ums Spielen klären Sie später – mit Unterstützung.

Was ich beobachtet habe und ansprechen möchte:

1.5 Beobachtungsbogen Ängste und Rückzug

Wozu? In der Spielwelt ist vieles leichter: Man kann sich verstecken, neu anfangen, mutig sein. Für Jungen mit **sozialen Ängsten, Schulangst oder Mobbing-Erfahrungen** wird das Spiel oft zum sicheren Ort – und das echte Leben immer bedrohlicher. Dieser Bogen hilft Ihnen, solche Hintergründe zu erkennen. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**. Nehmen Sie ihn mit, wenn Sie mit Kinderarzt, Schule oder Beratungsstelle sprechen.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten drei Monate** und an Situationen **außerhalb des Spielens**.

A · Unter Menschen

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
1 meidet Situationen mit Gleichaltrigen oder Fremden (Feiern, Verein, Klassenfahrt).	☐	☐	☐	☐
2 hat große Angst, sich zu blamieren oder ausgelacht zu werden.	☐	☐	☐	☐
3 drückt sich vor Referaten, Vorlesen oder Fragen vor der Klasse – mit starker Anspannung.	☐	☐	☐	☐
4 vermeidet Alltägliches wie Telefonieren, Einkaufen oder Nachfragen.	☐	☐	☐	☐
5 wirkt online selbstbewusst und gesprächig, im echten Leben aber gehemmt.	☐	☐	☐	☐

B · Schule

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
6 klagt morgens vor der Schule über Bauchweh, Übelkeit oder Kopfschmerzen.	☐	☐	☐	☐
7 hat diese Beschwerden am Wochenende und in den Ferien kaum.	☐	☐	☐	☐
8 ist am Sonntagabend oder nach den Ferien besonders angespannt.	☐	☐	☐	☐
9 fehlt in der Schule, kommt zu spät oder will früher abgeholt werden.	☐	☐	☐	☐
10 will über die Schule gar nicht reden.	☐	☐	☐	☐

C · Sorgen und Anspannung

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
11 macht sich viele Sorgen, die er kaum abstellen kann.	☐	☐	☐	☐
12 hat plötzliche Angstanfälle (Herzrasen, Atemnot, Zittern).	☐	☐	☐	☐
13 braucht sehr viel Rückversicherung („Bist du sicher, dass ...?“).	☐	☐	☐	☐

D · Rückzug

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
14 hat außer Online-Kontakten kaum noch Freunde.	☐	☐	☐	☐
15 verlässt sein Zimmer oder die Wohnung kaum noch.	☐	☐	☐	☐
16 sagt Familienunternehmungen und Treffen regelmäßig ab.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“: A _____ B _____ C _____ D _____ gesamt _____ (von 16)

E · Mögliche Anzeichen für Mobbing (auch online)

Ist Ihnen das aufgefallen?	nein	unsicher	ja
Sachen kommen beschädigt nach Hause oder fehlen; Geld verschwindet.	☐	☐	☐
Er hat Verletzungen, die er nicht erklären will.	☐	☐	☐
Er nimmt Umwege, will gebracht werden oder meidet Bus, Pause, Umkleide.	☐	☐	☐
Er wird nicht mehr eingeladen; in Klassengruppen ist er „raus“.	☐	☐	☐
Nach Nachrichten am Handy oder im Spiel-Chat ist er plötzlich verstört, wütend oder still.	☐	☐	☐
Er wird im Spiel oder im Voice-Chat beschimpft, ausgeschlossen oder bloßgestellt.	☐	☐	☐

Seit wann fällt Ihnen das auf?

☐ weniger als 1 Monat

☐ länger als 6 Monate

☐ 1–6 Monate

☐ seit einem bestimmten Ereignis: _____

In welchen Bereichen?

☐ Schule

☐ Familie

☐ Freizeit / Verein

☐ online / im Spiel

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale von sozialer Angst, Schulangst und Mobbing sowie an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die Angststörungen als häufige Begleiterkrankung nennt. Kein Test, nicht validiert.

Auswertung

Viele „oft“ in A, B oder C – vor allem, wenn es seit Monaten so geht und ihn im Alltag einschränkt: Sprechen Sie mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin** oder einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie**. Ängste im Jugendalter sind häufig und **gut behandelbar**. Bei Schulangst gilt: früh handeln, nicht wochenlang abwarten. **Nehmen Sie diesen Bogen mit.**

Viele „oft“ in D (Rückzug) gehören immer abgeklärt – Rückzug kann zu Ängsten, gedrückter Stimmung (Blatt 1.4) oder einem stark problematischen Spielen gehören.

Ein „ja“ oder „unsicher“ in Teil E: Nehmen Sie es ernst und sprechen Sie ihn behutsam an (siehe unten). Holen Sie die **Schule** ins Boot (Klassenvorstand bzw. Klassenleitung, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie).

Was hilft – und was eher nicht

Eher hilfreich	Eher nicht hilfreich
Ängste ernst nehmen: „Das klingt wirklich schwer.“	„Stell dich nicht so an.“
Kleine, machbare Schritte gemeinsam planen	Ihn unvorbereitet in die gefürchtete Situation schieben
Das Spiel als sicheren Ort anerkennen – und langsam echte Kontakte dazugewinnen	Das Spiel als Ursache allen Übels sehen und sofort wegnehmen

So können Sie ihn ansprechen:

„Mir ist aufgefallen, dass du morgens oft Bauchweh hast – am Wochenende aber nicht. Ich glaube dir, dass das wehtut. Gibt es in der Schule etwas, das dir Stress macht?“

„Wenn dich jemand fertigmacht – in der Schule oder im Spiel –, dann bist nicht du das Problem. Ich helfe dir, und ich mache nichts über deinen Kopf hinweg.“

Bei Mobbing und Online-Belästigung: Beweise sichern (Screenshots mit Datum, Namen, Chatverläufe), nichts löschen, nicht zurückschreiben. **Bilder mit Nacktheit niemals weiterleiten** – auch nicht an die Schule (das kann selbst strafbar sein); in diesem Fall die Polizei einschalten: **DE 110 · AT 133 · CH 117**. Beratung für Jugendliche: **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**. **Geht er seit Wochen nicht mehr zur Schule** oder spricht er von Hoffnungslosigkeit: nicht warten – siehe Teil „Im Notfall“ (Lektion „Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht“), Notfallplan (Blatt 9.4) und Hilfe-Wegweiser (Blatt 11.2).

Was ich als Nächstes tun möchte:

1.6 Schlaf-Check

Wozu? Schlaf ist oft die **erste Baustelle**, wenn Jungen viel spielen – und zugleich der Hebel, der am schnellsten etwas verändert. Wer zu wenig schläft, ist gereizter, unkonzentrierter und kann Spielzeiten noch schwerer begrenzen. Dieser Check zeigt Ihnen in zehn Minuten, wie es um den Schlaf Ihres Sohnes steht. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

A · Die Zahlen (so gut Sie es wissen)

	Schultag	Wochenende / Ferien
Uhrzeit, zu der das letzte Gerät ausgeht		
Uhrzeit, zu der er wirklich einschläft (geschätzt)		
Uhrzeit, zu der er aufsteht		
Schlafdauer (Stunden)		

Verschiebung am Wochenende: Aufstehzeit Wochenende minus Schultag = _____ Stunden

Richtwerte für die Schlafdauer (Fachgesellschaften für Schlafmedizin): Kinder von **6–12 Jahren: 9–12 Stunden**, Jugendliche von **13–18 Jahren: 8–10 Stunden** pro Nacht. Gut zu wissen: In der Pubertät verschiebt sich die innere Uhr nach hinten – Jugendliche werden **von Natur aus** später müde. Das ist kein Trotz. Umso wichtiger sind Geräte-Pausen am Abend.

B · Geräte in der Nacht

Was ist nachts in seinem Zimmer?	nein	manchmal	ja
Handy	☐	☐	☐
Spielkonsole oder PC	☐	☐	☐
Tablet, Fernseher oder Laptop	☐	☐	☐
WLAN ist nachts eingeschaltet	☐	☐	☐

Letzte Bildschirmnutzung vor dem Einschlafen:

- ☐ mehr als 1 Stunde vorher
 ☐ bis zum Einschlafen
☐ 30–60 Minuten

C · Wie sich der Schlaf zeigt

In den letzten 4 Wochen ...	nie	selten	manchmal	oft
1 Er braucht abends länger als eine halbe Stunde zum Einschlafen.	☐	☐	☐	☐
2 Er ist nachts am Handy oder spielt heimlich weiter.	☐	☐	☐	☐
3 Er hat nachts „Termine“ im Spiel (Freunde, Turniere, Events, andere Zeitzonen).	☐	☐	☐	☐
4 Er kommt morgens kaum aus dem Bett; Wecken ist ein Kampf.	☐	☐	☐	☐
5 Er ist tagsüber müde, döst im Unterricht oder schläft nach der Schule lange.	☐	☐	☐	☐
6 Er ist morgens oder nach wenig Schlaf besonders gereizt.	☐	☐	☐	☐
7 Er trinkt Energy-Drinks, Cola oder Kaffee, um wach zu bleiben.	☐	☐	☐	☐
8 Er holt am Wochenende Schlaf bis mittags oder länger nach.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ in Teil C: _____ (von 8)

Seit wann ist das so?

- ☐ seit wenigen Wochen
☐ seit einigen Monaten

- ☐ seit über einem Jahr
☐ seit einem bestimmten Spiel / Gerät:

Wo merkt man die Müdigkeit?

- ☐ Schule
☐ Stimmung zu Hause
☐ Sport

- ☐ Freunde
☐ Gesundheit (oft krank, Kopfweh)

Auswertung

Kreuzen Sie an, was zutrifft:

- ☐ An Schultagen schläft er **weniger als den Richtwert** (13–18 Jahre: unter 8 Stunden; jünger: unter 9 Stunden).
- ☐ Die **Verschiebung am Wochenende** beträgt **mehr als 2 Stunden**.
- ☐ Mindestens ein Bildschirmgerät ist **nachts im Zimmer** (Teil B „ja“ oder „manchmal“).
- ☐ Der Bildschirm läuft **bis kurz vor dem Einschlafen**.
- ☐ In Teil C gibt es **drei oder mehr „oft“**.

Ihre Kreuze	Was das heißt	Nächster Schritt
0–1	Der Schlaf ist eine Stärke. Gut so!	Beibehalten. Abendroutine loben, nicht nur Probleme ansprechen.
2–3	Der Schlaf wackelt. Das wirkt sich auf Stimmung, Schule und Spielverhalten aus.	Ein Schritt zuerst: Geräte nachts raus aus dem Zimmer („Handy-Hotel“, Ladestation im Flur). Schlafprotokoll führen (Blatt 8.2).
4–5	Schlaf ist eine zentrale Baustelle . Wahrscheinlich hängen viele Konflikte daran.	Woche 7 (Schlaf, Bewegung, Körper) vorziehen. Nachtruhe technisch absichern (Router, Blatt 5.9). Mit Ihrem Sohn gemeinsam planen statt verordnen.

Bewährte Grundregeln (Medienleitlinie für Eltern): nachts **keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer** und **mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen** kein Bildschirm mehr. Ein fester Ablageort für alle Familiengeräte – auch die der Eltern – macht es leichter.

So können Sie es ansprechen: „Mir geht’s nicht ums Zocken, mir geht’s um deinen Schlaf. Du bist morgens so fertig – das tut dir nicht gut. Wo sollen die Geräte nachts schlafen? Lass uns das gemeinsam ausmachen.“

Zum Arzt / zur Ärztin, wenn Ihr Sohn **trotz** Geräte-Pause dauerhaft schlecht einschläft, laut schnarcht oder Atemaussetzer hat, tagsüber ungewöhnlich schläfrig ist oder sich der Schlaf zusammen mit der Stimmung stark verändert hat (Blatt 1.4). **Nacht zum Tag gemacht und Schule verweigert?** Siehe Teil „Im Notfall“, Lektion „Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht“.

Unser erster Schritt für besseren Schlaf:

Richtwerte nach der Empfehlung der American Academy of Sleep Medicine (2016), übernommen von vielen Fachgesellschaften; Regeln zu Geräten nach der „Medienleitlinie für Eltern“ (Elternversion der AWMF-Leitlinie 027-075 zu Bildschirmmedien). Eigener Check für diesen Kurs, kein Test.

1.7 Wie ist das bei mir? (Selbsttest für Jugendliche)

Hey, kurz vorweg: Zocken ist nicht schlecht. Es macht Spaß, man trifft Freunde, man wird richtig gut in etwas. Dieser Test ist **kein Verhör** und **kein Urteil** über dich. Er hilft dir zu checken, ob das Spielen gerade noch zu deinem Leben passt – oder mehr Platz einnimmt, als du willst. Antworte ehrlich: **Du entscheidest, ob du das Ergebnis jemandem zeigst.**

Datum: _____ Alter: _____

Teil 1 · Ich und das Zocken

Denk an die **letzten Monate**. Ein Kreuz pro Zeile; die Zahl oben sind deine Punkte.

Wie oft stimmt das für dich?	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
1 Ich spiele länger, als ich mir vorgenommen habe.	☐	☐	☐	☐
2 Ich wollte schon weniger spielen – hat nicht geklappt.	☐	☐	☐	☐
3 Wenn ich aufhören muss, bin ich richtig sauer oder genervt.	☐	☐	☐	☐
4 Ich denke ans Spielen, auch wenn ich gerade was anderes mache.	☐	☐	☐	☐
5 Sachen, die mir früher Spaß gemacht haben, mache ich kaum noch.	☐	☐	☐	☐
6 Für die Schule mache ich weniger, weil ich lieber zocke.	☐	☐	☐	☐
7 Ich bin morgens müde, weil ich zu lange gespielt habe.	☐	☐	☐	☐
8 Ich sage nicht ganz ehrlich, wie lange ich wirklich gespielt habe.	☐	☐	☐	☐
9 Ich gebe mehr Geld für Spiele aus, als ich eigentlich will.	☐	☐	☐	☐
10 Ich spiele, um Stress oder Probleme zu vergessen.	☐	☐	☐	☐
11 Wegen des Zockens gibt's zu Hause ständig Stress.	☐	☐	☐	☐
12 Ohne Spielen weiß ich nichts mit mir anzufangen.	☐	☐	☐	☐

Meine Punkte (alle zusammenzählen): _____ (höchstens 36)

Teil 2 · Was mir das Spielen gibt

Kreuz an, was stimmt – das ist alles okay:

- | | |
|--|--|
| ☐ Spaß | ☐ gegen Langeweile |
| ☐ Freunde treffen | ☐ ich muss nicht an Probleme denken |
| ☐ abschalten | ☐ Anerkennung / Rang |
| ☐ ich bin richtig gut darin | ☐ sonst: _____ |

Für Eltern: Blatt ohne Druck anbieten, z. B.: „Ich hab da einen Test gefunden, nur für dich. Du musst ihn mir nicht zeigen. Wenn du drüber reden willst, bin ich da.“ Eigener Selbsttest nach ICD-11-Merkmalen; nicht validiert, keine Diagnose.

Teil 3 · Wie geht's mir sonst?

Wie oft stimmt das für dich?	nie	selten	manchmal	oft
Mir geht's in letzter Zeit oft schlecht oder ich fühle mich leer.	☐	☐	☐	☐
Ich mache mir viele Sorgen oder habe Angst vor bestimmten Situationen (z. B. Schule).	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich oft allein, auch wenn Leute um mich herum sind.	☐	☐	☐	☐
Jemand macht mich fertig – in der Schule oder online.	☐	☐	☐	☐

Dein Ergebnis (Teil 1)

Punkte	Was das heißen kann
0–10	Du hast das ziemlich gut im Griff. Zocken gehört zu deinem Leben, aber es bestimmt nicht alles. Bleib dran – und achte auf genug Schlaf.
11–20	Das Spielen nimmt gerade viel Platz ein. Das geht vielen so – Spiele sind dafür gebaut, dass man dranbleibt. Probier einen kleinen Versuch: feste Schluss-Uhrzeit oder Handy nachts raus aus dem Zimmer.
21–36	Das Spielen hat dich gerade ziemlich im Griff. Das heißt nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Aber allein kommt man da oft schwer raus. Rede mit jemandem , dem du vertraust – deinen Eltern, einer Lehrerin, dem Schulsozialarbeiter, dem Hausarzt, einer Beratungsstelle oder einer Hotline (siehe unten).

Hast du in Teil 3 ein- oder mehrmals „oft“ angekreuzt? Dann geht es vielleicht gar nicht nur ums Zocken. Da musst du nicht allein durch. **Rede mit jemandem** – sich Hilfe zu holen ist keine Schwäche, sondern ziemlich mutig.

Wenn du etwas ändern willst – was wäre ein kleiner erster Schritt? Und wem könntest du davon erzählen?

Anonym und kostenlos reden:

- **Österreich:** Rat auf Draht **147** (rund um die Uhr, auch Chat auf rataufdraht.at)
- **Deutschland:** Nummer gegen Kummer **116 111** (auch online)
- **Schweiz:** Pro Juventute **147** (rund um die Uhr, auch Chat und SMS, 147.ch)

Wenn du daran denkst, nicht mehr leben zu wollen, oder dir etwas antun willst: Sag es bitte sofort jemandem oder ruf eine der Nummern oben an. Im Notfall: **Notruf 112**.

2.2 Mechanik-Check für ein Spiel

Wozu? Spiele wechseln, die Mechaniken bleiben. Mit dieser Checkliste prüfen Sie **ein** Spiel: Wie lang sind die Runden, welche Belohnungsfallen stecken drin, wo kann Geld fließen, wer kann Kontakt aufnehmen? Am besten gehen Sie die Liste **gemeinsam mit Ihrem Sohn** durch – er kennt die Antworten meist. Für jedes weitere Spiel nehmen Sie ein neues Blatt.

Spiel: _____ Gerät(e): _____ Datum: _____

1. Die Mechaniken

Mechanik	ja	nein	weiß nicht	Was heißt das genau? (Notiz)
Runden / Matches – wie lange etwa? _____ Min.	☐	☐	☐	
Speichern jederzeit möglich?	☐	☐	☐	
Abbruch wird bestraft (Niederlage, Punktabzug, Sperre)?	☐	☐	☐	
Ranglisten / Ranked (Rang kann steigen und fallen)	☐	☐	☐	
Battle Pass / Saisons – nächstes Saisonende: _____	☐	☐	☐	
Tägliche Belohnungen / Serien (Login-Belohnung, „Streak“)	☐	☐	☐	
Begrenzte Angebote (Shop wechselt, „nur heute“, Events)	☐	☐	☐	
Zufalls-Belohnungen (Lootbox, Pack, Drop, Gacha, Kiste)	☐	☐	☐	
Spielwährung (Name: _____)	☐	☐	☐	
Käufe mit echtem Geld möglich	☐	☐	☐	
Text-Chat mit anderen	☐	☐	☐	
Sprach-Chat (Headset) mit anderen	☐	☐	☐	
Kontakt zu Fremden möglich	☐	☐	☐	
Elternkontrollen vorhanden (Zeit, Chat, Käufe)	☐	☐	☐	

2. Altersfreigabe

Eintrag

USK (Deutschland) – auf Packung oder im Store: 0 / 6 / 12 / 16 / 18

PEGI (Österreich, Schweiz, Europa): 3 / 7 / 12 / 16 / 18

Zusatzhinweise (z. B. „In-Game-Käufe“, „Chats“, „Erhöhte Kaufanreize“, „Druck zum Vielspielen“, „zufällige Objekte“)

Passt die Freigabe zum Alter meines Sohnes? ☐ ja ☐ nein
☐ knapp

USK prüft seit 2023 auch Kaufanreize und Druck zum Vielspielen · usk.de · pegi.info

3. Was heißt das für unsere Regeln?

Zu jedem „ja“ oben eine Idee – ankreuzen, was Sie übernehmen wollen.

Wenn ...	dann könnte unsere Regel sein ...	übernehmen?
Runden lang sind und Abbruch bestraft wird	Ende am Rundenende; keine neue Runde nach ____ Uhr; 15 Min. vorher Vorwarnung	☐
Runden sehr kurz sind („nur noch eine“)	Grenze nach Anzahl Runden oder fester Uhrzeit statt „noch kurz“	☐
es keine Runden gibt (offene Welt, Bauen)	Ende an ein Ziel knüpfen („wenn das Haus fertig ist“) und eine späteste Uhrzeit	☐
es Ranglisten gibt	Ranked nur, wenn noch Zeit für ein ganzes Match bleibt	☐
es Battle Pass / Seasons gibt	Saisonende vorher besprechen – keine Extra-Zeit wegen Saisonende	☐
es tägliche Belohnungen gibt	Einloggen zählt zur Spielzeit; keine Ausnahmen spätabends	☐
es Zufalls-Belohnungen gibt	kein echtes Geld für Zufall (Lootboxen, Packs)	☐
es Käufe gibt	festes Budget, Guthabenkarte, Kaufsperre (Blätter 7.2 und 7.3)	☐
es Chat mit Fremden gibt	Chat nur mit Freunden; Einstellungen gemeinsam vornehmen; „Du darfst mir alles erzählen“	☐
die Altersfreigabe nicht passt	gemeinsam entscheiden: nicht spielen / später / nur mit Absprache – und begründen	☐

Unsere wichtigste Absprache für dieses Spiel (wieder anschauen am: _____):

2.3 Beenden-Tabelle: Wie lange dauert eine Runde?

Wozu? Streit beim Aufhören entsteht oft, weil Eltern „jetzt sofort“ meinen und das Spiel „erst am Rundenende“ zulässt. Die Tabelle zeigt, wie lange eine Runde in beliebten Spielen **etwa** dauert und ob man mittendrin aufhören kann. Füllen Sie die letzte Spalte **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus – und streichen oder korrigieren Sie, was bei ihm anders ist.

Spiel	Eine Runde dauert etwa	Mittendrin aufhören?	Was oft gut funktioniert	Unsere Absprache
Brawl Stars	2–3 Min.	geht, aber Runden reihen sich endlos („nur noch eine“)	Grenze nach Anzahl Runden oder fester Uhrzeit	
Clash Royale	3–5 Min.	wie Brawl Stars	Anzahl Runden; Clan-Termine vorher klären	
Rocket League	5 Min. + evtl. Verlängerung	Abbruch = Niederlage, im Ranglistenspiel Nachteile	nach dem laufenden Match Schluss	
Call of Duty	10–30 Min. je nach Modus	Abbruch = Niederlage, Team ist sauer	Modus vorher klären; Startgrenze	
EA FC	15–20 Min. pro Match	Abbruch = Niederlage	kein neues Match nach ____ Uhr	
Fortnite (Battle Royale)	20–25 Min., wer früh ausscheidet, ist früher fertig	Abbruch = Runde verloren	Startgrenze; 15 Min. Vorwarnung	
Valorant (Ranked)	30–40 Min. und länger	Strafe (Punkte, Wartezeit) und Ärger im Team	Ranked nur, wenn noch 45–60 Min. Zeit sind	
Counter-Strike 2 (Ranked)	30–50 Min.	Strafe und Ärger im Team	wie Valorant	
Minecraft	keine Runden (auf Servern/Minispielen schon)	Speichern jederzeit	Ende an ein Ziel knüpfen („Haus fertig“) + späteste Uhrzeit	
Roblox	je nach Spiel: kurze Runden bis endlos	sehr verschieden	Spiel benennen lassen, dann wie oben entscheiden	

Spiel	Eine Runde dauert etwa	Mittendrin aufhören?	Was oft gut funktioniert	Unsere Absprache
GTA (ab 18)	Story: jederzeit; Online-Missionen: nicht	Story speichern jederzeit, Mission nicht	– Altersfreigabe beachten –	

Alle Zeiten sind **Erfahrungswerte, Stand Oktober 2026** (Valorant und Clash Royale laut Spiele-Wikis, sonst Erfahrung).
 Modi und Regeln ändern sich mit jedem Update – Ihr Sohn weiß es am genauesten.

Drei Werkzeuge für ein ruhigeres Ende

Werkzeug	So klingt es	Bei uns
Ende am Rundenende	„Um 20 Uhr ist Schluss – die laufende Runde darfst du fertig spielen.“	☐ ja
Vorwarnung	„In 15 Minuten ist Schluss. Fang bitte keine neue Runde mehr an.“	☐ ja
Startgrenze	„Nach 19:30 Uhr startest du kein neues Match mehr.“	☐ ja

Wichtig: Das Rundenende ist kein Freifahrtschein für „noch eine“. Was passiert, wenn die Absprache nicht eingehalten wird, legen Sie vorher fest (Woche 5 und Woche 6). Echte Ausnahmen (Termin, Abfahrt) möglichst eine Stunde vorher ankündigen.

Datum: _____ Eltern: _____ Sohn: _____

3.1 Beziehungskonto-Tagebuch

Wozu? Zwischen Ihnen und Ihrem Sohn gibt es ein unsichtbares Konto. Jede freundliche, interessierte Begegnung ist eine **Einzahlung**. Jede Ermahnung, Kritik oder Drohung ist eine **Abhebung** – auch wenn sie berechtigt ist. Damit Regeln halten, braucht das Konto Guthaben. Notieren Sie **zwei Wochen lang** jeden Abend kurz, was heute war. Keine Note – nur Ihr Muster sehen. Einzahlungen ohne Gegenleistung (nicht „Ich war nett – jetzt mach aus“).

Beginn am: _____ Ausgefüllt von: _____

Ideen für Einzahlungen

Klein (unter 1 Minute)	Mittel (5–15 Minuten)	Ohne Worte
„Schön, dass du da bist.“	Sich ein Spiel zeigen lassen	Lieblingsessen kochen
Über seinen Witz lachen	15 Minuten Zeit zu zweit (Blatt 3.2)	Kakao oder Snack vorbeibringen
Eine echte Frage zu seinem Spiel	Eine Runde mitspielen – er erklärt	Ihm etwas zutrauen und es ihn machen lassen

Woche 1

Tragen Sie Stichworte ein. Bei „Stimmung“: gut · mittel · 😞 schwierig.

Tag	Einzahlungen heute	Abhebungen heute	Stimmung	Morgen plane ich diese Einzahlung
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Woche 2

Tag	Einzahlungen heute	Abhebungen heute	Stimmung	Morgen plane ich diese Einzahlung
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Mein Rückblick nach zwei Wochen

Welche Einzahlungen kamen bei meinem Sohn am besten an?

In welchen Situationen hebe ich besonders oft ab? (z. B. abends beim Ausmachen, beim Thema Schule, wenn ich müde bin)

Was hat sich in der Stimmung zwischen uns verändert – auch Kleinigkeiten?

Eine Einzahlung, die ich ab jetzt fest einplane:

Gut zu wissen: Abhebungen gehören dazu – Sie müssen nicht perfekt sein. Nach einem Streit hilft Reparieren (Lektion 3.3). Lehnt Ihr Sohn Einzahlungen zuerst ab: freundlich dranbleiben.

4.2 Satzbaukasten für schwierige Gespräche

Wozu? In hitzigen Momenten fehlen einem oft die Worte. Dieser Baukasten sammelt Sätze, die Türen öffnen statt schließen. Nehmen Sie sich zwei, drei heraus, die zu Ihnen passen, und **formulieren Sie sie in Ihren eigenen Worten**. Kein Satz wirkt wie ein Zauberspruch – entscheidend ist der ruhige, ehrliche Ton ohne Ironie. Die Zuhör-Werkzeuge stammen aus der Motivierenden Gesprächsführung, die sich in der Suchthilfe bewährt hat.

1. Ich-Botschaften: Ich sehe – ich fühle – ich wünsche mir

- „Ich sehe, dass du diese Woche jeden Abend nach Mitternacht noch gespielt hast. Ich mache mir Sorgen um deinen Schlaf. Ich wünsche mir, dass wir eine Lösung finden.“
- „Mir ist aufgefallen, dass du seltener mit uns isst. Ich vermisse das. Ich würde mich freuen, wenn du am Wochenende wieder dabei bist.“
- „Ich merke, dass ich wütend werde, wenn ich dreimal erinnern muss. Ich möchte nicht so mit dir reden. Lass uns überlegen, wie das Aufhören leichter geht.“

2. Offene Fragen (beginnen oft mit „Wie“ oder „Was“)

Über das Spiel	Über ihn	Über Veränderung
„Was gefällt dir an dem Spiel am meisten?“	„Wie geht's dir gerade so – mit allem?“	„Was wäre ein erster kleiner Schritt?“
„Was war heute dein bester Moment?“	„Was ist dir gerade wichtig?“	„Was hat früher schon mal geholfen?“
„Wann hörst du leicht auf, wann schwer?“	„Wie geht es dir selbst mit dem Spielen?“	„Wie kann ich dich dabei unterstützen?“

Vorsicht bei „Warum“ – „Warum spielst du so viel?“ klingt schnell nach Rechtfertigung. Besser: „Was macht das Spielen gerade so wichtig für dich?“

3. Spiegeln und Anerkennen: zeigen, dass Sie verstanden haben

- „Dir ist wichtig, dass sich dein Team auf dich verlassen kann.“
- „Das Spielen ist gerade der Teil des Tages, an dem du dich gut fühlst.“
- „Du findest unsere Regel unfair, weil deine Freunde länger dürfen.“
- „Das Spielen am Abend kostet dich ganz schön Kraft.“
- **Zusammenfassen mit „und“:** „Einerseits sind da deine Freunde und der Spaß – **und** andererseits merkst du, dass du morgens kaum hochkommst.“
- „Du hast dir das echt selbst beigebracht.“ · „Gut, dass du so offen erzählst.“ · „Danke, dass du nach der Runde ausgemacht hast.“
- **Vor dem eigenen Rat um Erlaubnis fragen:** „Darf ich dir sagen, was mir Sorgen macht?“

4. Sätze gegen Eskalation

Situation	Satz
Es wird laut	„Ich merke, wir werden beide laut. Lass uns in zehn Minuten weiterreden.“
Er beschimpft Sie	„So rede ich nicht weiter. Ich komme später wieder.“ (ruhig gehen)
Sie wissen nicht weiter	„Darüber muss ich nachdenken. Ich sage dir morgen Bescheid.“
Er fordert sofort eine Antwort	„Ich entscheide das nicht unter Druck. Du bekommst heute Abend eine Antwort.“
Er droht	„Ich höre, dass du sehr wütend bist. Drohungen ändern meine Entscheidung nicht.“
Sie haben überreagiert	„Ich war vorhin zu laut. Das tut mir leid. Die Regel bleibt – aber so will ich nicht mit dir reden.“

5. Sätze, die man besser vermeidet – und bessere Alternativen

Lieber vermeiden	Warum?	Besser
„Du bist doch süchtig!“	Etikett – schließt die Tür	„Ich sehe, dass deine Noten abrutschen. Das macht mir Sorgen.“
„Immer hängst du vor dem Ding!“	„Immer“ stimmt nie, fordert Widerspruch	„Heute warst du seit dem Mittag dran.“
„Du bist so faul.“	Greift die Person an	„Die Hausaufgabe für morgen fehlt noch.“
„Schau dir mal deinen Bruder an!“	Vergleich verletzt	„Was brauchst du, damit es leichter geht?“
„Ach, das ist doch nur ein Spiel.“	Wertet ab, was ihm wichtig ist	„Das Spiel ist dir richtig wichtig.“
„Gut, aber warum nicht immer so?“	„Aber“ löscht das Lob	„Gut gemacht.“ – Punkt.
„Wenn du nicht sofort ausmachst, fliegt die Konsole aus dem Fenster!“	Drohung, die man nicht umsetzt	„Wie besprochen: Nach dieser Runde ist Schluss. Sonst gilt morgen, was wir vereinbart haben.“

Meine drei Lieblingssätze (in meinen eigenen Worten):

4.3 Familien-Medienkonferenz: Ablauf und Protokoll

Wozu? Über Spielen und Medien wird nicht mehr im Streit um 22 Uhr gesprochen, sondern bei einem **festen, ruhigen Termin**: alle 2–4 Wochen, 20–30 Minuten, mit allen, die im Haushalt leben. Ihr Sohn ist dabei **Mitgestalter**, nicht Angeklagter. Die Medienkonferenz ist ein bewährtes Werkzeug aus der Familienarbeit; eine eigene Wirksamkeitsstudie gibt es dazu nicht. Seite 1–2: Anleitung mit Beispiel, Seite 3: Protokoll zum Kopieren.

Vorher (nur die Eltern): Unser Rahmen

Steht fest (nicht verhandelbar)	Ist verhandelbar
z. B. genug Schlaf, Schule hat Vorrang, Altersfreigaben, Sicherheit im Netz	z. B. Uhrzeiten, Dauer, Wochenende, Ausnahmen, Ferien

- ☐ Wir Eltern sind uns einig (Unstimmigkeiten klären wir **vorher**, nicht in der Konferenz).
- ☐ Termin angekündigt.
- ☐ Snacks / gemütlicher Ort.

Einladung, z. B.: „Wir wollen ab jetzt alle zwei Wochen kurz zusammensitzen und die Medien-Regeln besprechen. Deine Meinung zählt. Sonntag um elf? Es gibt Pfannkuchen.“

Der Ablauf in fünf Schritten

Schritt	Was passiert	Tipps
1. Anerkennen (3 Min.)	Jeder sagt, was seit dem letzten Mal gut lief.	Konkret: „Du hast dreimal pünktlich ausgemacht.“ Eltern fangen an.
2. Wünsche (5–8 Min.)	Reihum sagt jeder, was ihm wichtig ist – auch Ihr Sohn, auch die Eltern über ihr eigenes Handy.	Ausreden lassen, nicht kommentieren. Ein Gegenstand als „Redestab“ hilft. Spiegeln: „Dir ist wichtig, dass ...“
3. Vorschläge (5–8 Min.)	Ideen sammeln, Ihr Sohn zuerst . Noch nichts bewerten.	Er ist Experte für seine Spiele (z. B. wie lange ein Match dauert).
4. Einigung auf Probe (5 Min.)	Eine, höchstens zwei Abmachungen auswählen – für 1–2 Wochen.	„Auf Probe“ nimmt Druck raus. Konkret: wer, was, wann, was gilt, wenn es nicht klappt.
5. Überprüfen (2 Min.)	Nächsten Termin festlegen, Protokoll unterschreiben, aufhängen.	Beim nächsten Mal wirklich nachschauen: Hat es funktioniert? Was anpassen?

Wenn es hakt

Wenn ...	... dann
er nicht kommen will	Kurz halten, neuen Termin anbieten. Kommt er nicht, entscheiden Sie vorläufig allein – und laden zum nächsten Mal wieder ein.
es laut wird	Pause: „Wir machen in zehn Minuten weiter.“ Notfalls vertagen.
keine Einigung gelingt	Ihr Vorschlag gilt auf Probe – beim nächsten Mal wird neu verhandelt.
alte Geschichten hochkommen	„Heute geht es nur um _____. Das andere notieren wir fürs nächste Mal.“

Die drei wichtigsten Regeln: Nur **ein Thema** pro Konferenz · immer mit **Anerkennung** beginnen · Abmachungen **auf Probe** – und wirklich überprüfen.

Beispiel: So kann ein Protokoll aussehen

Ausgedacht, aber typisch – Familie mit Sohn (14), Thema „Schluss unter der Woche“.

Schritt	Eingetragen
1. Gut lief	Mama: „Du hast am Dienstag ohne Diskussion ausgemacht.“ – Sohn: „Papa hat beim Essen nicht aufs Handy geschaut.“
2. Wünsche	Sohn: „Freitags mit meinen Freunden länger spielen.“ – Mama: „Unter der Woche um 22 Uhr Licht aus.“ – Papa: „Hausaufgaben vor dem Spielen.“
3. Vorschläge	Sohn: „Nach halb zehn kein neues Ranked-Match mehr, nur kurze Runden.“ · Papa: „Handys laden nachts in der Küche – auch unsere.“ · Mama: „Freitag bis 23 Uhr.“
4. Abmachung auf Probe	Mo–Do: ab 21:30 kein neues Match, 22:00 Gerät aus, Handy lädt in der Küche (alle). Freitag bis 23 Uhr. Probe 2 Wochen. Klappt es nicht, ist am nächsten Tag um 21 Uhr Schluss.
5. Überprüfen	Sonntag in zwei Wochen, 11 Uhr. Themen fürs nächste Mal: Wochenende, Ferien.

Was das Beispiel zeigt: Die beste Idee kam vom Sohn – er kennt die Länge seiner Matches. Die Eltern machen bei der Handy-Regel selbst mit. Und die Abmachung ist konkret (Uhrzeit, Tage, was gilt, wenn es nicht klappt) und befristet.

Protokoll der Familien-Medienkonferenz

Datum: _____ Nr.: _____ Dabei: _____

Unser Thema heute (nur eines): _____

1. Das lief seit dem letzten Mal gut:

2. Wünsche

Wer	Das ist mir wichtig

3. Vorschläge (alle Ideen, noch ohne Bewertung)

4. Unsere Abmachung auf Probe

Was genau?	Ab wann – bis wann?	Wer macht was?	Was gilt, wenn es nicht klappt?

5. Nächster Termin zum Überprüfen: _____ Themen fürs nächste Mal:

Unterschriften: _____

Beim nächsten Treffen: Hat die Abmachung funktioniert?

☐ ja

☐ teilweise

☐ nein →

☐ beibehalten

☐ anpassen: _____

☐ neu verhandeln

4.4 Gespräch mit der Schule

Wozu? Wenn das Spielen in die Schule hineinwirkt – Müdigkeit im Unterricht, fehlende Hausaufgaben, Fehlzeiten, Rückzug in der Klasse –, ist die Schule ein wichtiger Partner. Viele Eltern zögern aus Scham oder aus Sorge, ihrem Sohn zu schaden. Ein gut vorbereitetes Gespräch schadet ihm nicht, sondern sorgt dafür, dass alle Erwachsenen an einem Strang ziehen. Dieser Leitfaden hilft bei Vorbereitung, Gespräch und Absprachen.

1. Ist ein Gespräch jetzt sinnvoll?

- | | |
|---|--|
| ☐ Er ist im Unterricht oft müde oder schläft ein | ☐ er zieht sich in der Klasse zurück |
| ☐ Hausaufgaben fehlen häufig | ☐ es gibt Hinweise auf Mobbing (Blatt 1.5) |
| ☐ die Noten fallen deutlich | ☐ er spielt während des Unterrichts oder auf dem Schulgerät |
| ☐ er fehlt oder kommt zu spät | |

Ein Kreuz reicht für ein erstes Gespräch. **Bei längerem Fernbleiben vom Unterricht nicht warten** – siehe Teil „Im Notfall“.

2. Mit wem?

Ansprechperson	Wann
Klassenvorstand / Klassenlehrer:in	erste Ansprechperson, kennt die ganze Klasse
Schulsozialarbeit	wenn es um Rückzug, Konflikte oder die Familie geht
Schulpsychologie / schulpsychologischer Dienst	wenn Leistungsabfall, Angst oder Fehlzeiten zunehmen
Beratungslehrer:in, Vertrauenslehrer:in	wenn Ihr Sohn selbst lieber mit jemandem dort redet

Unsere Ansprechperson: _____ Kontakt: _____

3. Soll mein Sohn davon wissen?

In der Regel **ja**. Sagen Sie ihm vorher, dass und warum Sie mit der Schule sprechen – heimliche Gespräche zerstören Vertrauen. Ab etwa 14 kann er auch dabei sein, wenn er möchte.

So sage ich es ihm: _____

4. Vorbereitung

Was ich beobachte (Fakten, keine Bewertung)

Was ich von der Schule wissen möchte

Mein Ziel für das Gespräch (klein und konkret, z. B. „Wir vereinbaren, wie wir uns über fehlende Hausaufgaben informieren“):

5. Im Gespräch

- Mit dem Gemeinsamen beginnen: „Wir wollen beide, dass es ihm gut geht und er die Schule schafft.“
- Beobachtungen schildern, nicht diagnostizieren. Statt „Er ist spielsüchtig“ lieber „Er spielt oft bis spät in die Nacht und ist morgens kaum wach“.
- Fragen statt fordern: „Was beobachten Sie? Was hat bei anderen Schülern geholfen?“
- Nur so viel Privates erzählen, wie für die Schule nötig ist.

6. Unsere Absprachen

Was

Wer

Bis wann

Wie informieren wir uns gegenseitig (z. B. kurze Nachricht bei fehlenden Hausaufgaben)?

Regeln für Schul-Laptop / Schul-Tablet zu Hause

Handy während der Schulzeit

Nächster Termin, um zu schauen, was sich verändert hat

Kein Bündnis gegen ihn. Ziel ist ein Netz, das ihn hält – nicht eine Front, die ihn kontrolliert. Erzählen Sie Ihrem Sohn nach dem Gespräch, was vereinbart wurde.

4.5 Absprache mit anderen Eltern und Erwachsenen

Wozu? „Bei den anderen darf man das aber!“ – dieser Satz bringt viele Eltern ins Wanken. Oft stimmt er nur zum Teil. Und wo Ihr Sohn viel Zeit verbringt – bei Freunden, bei den Großeltern, beim anderen Elternteil –, gelten schnell ganz andere Regeln. Sie müssen nicht alle Familien auf Ihre Linie bringen. Aber ein kurzer Austausch über ein paar Eckpunkte nimmt Druck heraus und verhindert, dass Ihr Sohn Erwachsene gegeneinander ausspielt.

1. Wo verbringt mein Sohn Zeit an Bildschirmen außer zu Hause?

Bei wem?	Wie oft?	Was ich weiß, was dort gilt	Muss ich etwas klären?
			☐
			☐
			☐
			☐

2. Eltern seiner Freunde

Worauf es ankommt: Sie wollen niemanden erziehen. Sie suchen ein paar gemeinsame Eckpunkte, mit denen alle leben können.

Eckpunkt	Unser Vorschlag
Nachtruhe bei Übernachtungen (Geräte ab ... Uhr weg)	
Spiele nur nach Altersfreigabe (USK/PEGI)	
Keine Käufe ohne Rücksprache mit den Eltern des Kindes	
Kurze Nachricht, wenn etwas auffällt	

Ein Einstieg, der nicht belehrt (für ein Gespräch oder die Elterngruppe der Klasse):

„Bei uns ist das Spielen gerade ein großes Thema, und ich glaube, wir sind nicht die Einzigen. Hätten Sie Lust, sich kurz abzustimmen – zum Beispiel, bis wann bei Übernachtungen gespielt wird? Es würde allen Kindern das Verhandeln ersparen.“

3. Großeltern, Babysitter, Verwandte

Sie meinen es gut – und schenken Spielguthaben oder lassen „ausnahmsweise“ länger spielen.

Frage	Unsere Bitte
Geschenke (z. B. Ausflug oder Sportsachen statt Spielguthaben)?	
Wie lange darf er bei Ihnen spielen? Bis wann?	
Was tun Sie, wenn er nicht aufhören will?	

So kann ich es sagen: „Ihr seid für ihn sehr wichtig. Gerade versuchen wir, das Spielen in den Griff zu bekommen, und es hilft uns sehr, wenn ihr bei diesen zwei Punkten mitzieht.“

4. Der andere Elternteil

Wenn Sie getrennt leben: Die gemeinsame Linie für zwei Haushalte steht in der **Elternteam-Absprache (Blatt 10.2, Abschnitt 4)**.

Was Sie Ihrem Sohn sagen können: „In anderen Familien gelten andere Regeln, so wie es dort auch andere Essenszeiten gibt. Bei uns gilt, was wir gemeinsam vereinbart haben.“ Kurz, ruhig und ohne die anderen schlechtzumachen.

5.2 Wochenplan Spielzeiten

Wozu? Der Plan zeigt schwarz auf weiß, ob die vereinbarten Zeiten im Alltag funktionieren – ohne Streit darüber, „wie lange es wirklich war“. Ab etwa 13 Jahren trägt **Ihr Sohn** die Zeiten selbst ein, bei Jüngeren machen Sie es gemeinsam. **Zählt mit:** alle Bildschirme in der Freizeit. **Zählt nicht:** Hausaufgaben und Lernen.

Woche vom _____ bis _____ Vereinbart:

☐ Tageslimit _____ Min.

☐ Wochenkontingent _____ Std. Keine neue
Runde nach _____ Uhr

Woche 1

Tag	Geplant (von – bis)	Tatsächlich (von – bis)	Minuten tatsächlich	Noch übrig (Kontingent)	Wie lief das Ende?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Summe					

Wochenrückblick (gemeinsam, 10 Minuten, z. B. Sonntagabend)

Was hat diese Woche gut geklappt?

An welchem Tag war es schwierig – und warum?

Wie war der Schlaf (Uhrzeit Licht aus, ungefähr)?

Wollen wir etwas am Plan ändern? Was genau?

Woche vom _____ bis _____ Vereinbart:

☐ Tageslimit _____ Min.

☐ Wochenkontingent _____ Std. Keine neue
Runde nach _____ Uhr

Woche 2

Tag	Geplant (von – bis)	Tatsächlich (von – bis)	Minuten tatsächlich	Noch übrig (Kontingent)	Wie lief das Ende?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
Summe					

Wochenrückblick

Was hat diese Woche gut geklappt?

An welchem Tag war es schwierig – und warum?

Wie war der Schlaf (Uhrzeit Licht aus, ungefähr)?

Wollen wir etwas am Plan ändern? Was genau?

Vergleich Woche 1 und Woche 2: Was hat sich verändert?

Tipp: Loben Sie konkret, was geklappt hat („Am Mittwoch hast du pünktlich aufgehört – stark.“). Der Plan ist **kein Beweismittel** für Vorwürfe, sondern eine gemeinsame Landkarte.

6.1 Belohnungsplan

Wozu? Verhalten, das bemerkt und belohnt wird, kommt öfter vor. Mit diesem Plan machen Sie sichtbar, was **schon gut klappt** – statt nur auf Probleme zu reagieren. Seite 1 ist Ihre Vorlage, Seite 2 zeigt zwei Beispiele (10–12 Jahre und 13–17 Jahre). Füllen Sie den Plan **gemeinsam mit Ihrem Sohn** aus, in einem ruhigen Moment.

Die 5 Regeln für einen guten Plan

1. **Wenig:** 1 bis 3 Verhaltensweisen – nicht mehr. Lieber klein anfangen.
2. **Konkret und positiv:** „Gerät um 20 Uhr abgegeben“ statt „nicht so viel zocken“.
3. **Schnell erreichbar:** Die erste Belohnung sollte nach 3–4 Tagen möglich sein.
4. **Verdient ist verdient:** Punkte werden bei Ärger **nicht** wieder abgezogen. Für Regelbrüche gibt es den Wenn-dann-Plan (Blatt 6.2).
5. **Anerkennen:** Beim Eintragen jeden Abend ein kurzer, ehrlicher Satz („Das hat heute gut geklappt.“).

Unser Plan

Gilt ab: _____ Erste Überprüfung am: _____

Was klappt (konkret)	Punkte	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1.								
2.								
3.								
Punkte pro Tag								

Was es dafür gibt (gemeinsam ausgesucht)

Punkte	Belohnung

Spielzeit als Belohnung? Mit Vorsicht: Die vereinbarte **Grundspielzeit** muss er sich nicht täglich verdienen. Bonuszeit nur **klein, mit Obergrenze** (z. B. max. 30 Min. am Wochenende), **nie spät abends** – und gemischt mit Belohnungen ohne Bildschirm.

Beispiel A – für 10 bis 12 Jahre

Was klappt	Punkte
Gerät um 19:30 Uhr ohne Diskussion abgegeben	2
Hausaufgaben vor dem Spielen erledigt	1
Mindestens 30 Minuten draußen, Sport oder Bewegung	1

Punkte	Belohnung
8	Pizza-Abend: Er sucht den Belag und den Film aus
25	Ausflug zu zweit (Kletterhalle, Kino, Schwimmbad)
30	30 Minuten Bonus-Spielzeit am Samstagnachmittag (höchstens einmal pro Woche)

Tipp für Jüngere: Plan sichtbar aufhängen (Kühlschrank), Punkte mit Stickern eintragen, jeden Abend 2 Minuten gemeinsam draufschauen.

Beispiel B – für 13 bis 17 Jahre: verhandeln statt Sticker

Vereinbarungen auf Augenhöhe und Privilegien: Wer Verantwortung zeigt, bekommt mehr Freiheit.

Was wir vereinbaren	Was es dafür gibt (verhandelt)
Unter der Woche um 23 Uhr offline – 3 Wochen lang	Samstag bis 24 Uhr spielen
Jeden Tag ohne Erinnerung zur Schule aufgestanden	Fahrdienst zum Training / zu Freunden am Wochenende
Ausgaben im Spiel immer vorher abgesprochen	Er verwaltet sein Taschengeld selbst (Monatsbetrag)
Einmal pro Woche gemeinsames Familienessen ohne Handy	Zuschuss zu etwas, das er sich wünscht (z. B. Führerschein, Konzertkarte)

Unsere Vereinbarung (in eigenen Worten):

Unterschrift Sohn: _____ Unterschrift Eltern: _____

Belohnung oder Bestechung? Belohnung wird **vorher in Ruhe** vereinbart, Bestechung **mitten im Streit** angeboten. Im Streit gilt, was vorher ausgemacht war.

7.1 Ausgaben-Protokoll

Wozu? Viele Eltern wissen nicht genau, wie viel Geld in Spiele fließt – oft sind es viele kleine Beträge. Tragen Sie hier die Käufe der **letzten drei Monate** ein, am besten **gemeinsam mit Ihrem Sohn**. Es geht ums Hinschauen, nicht ums Abrechnen: keine Vorwürfe, nur Fakten. Danach führen Sie das Protokoll einfach weiter.

Wo Sie die Käufe finden

Wo	So finden Sie den Kaufverlauf (Stand Oktober 2026, Menünamen können sich ändern)
iPhone / iPad	Einstellungen → [Ihr Name] → Medien & Käufe → Account anzeigen → Kaufverlauf · oder reportaproblem.apple.com
Android	Play Store → Profilbild → Zahlungen & Abos → Budget & Verlauf
PlayStation	Einstellungen → Benutzer und Konten → Konto → Zahlung und Abonnements → Transaktionsverlauf
Xbox / Windows	account.microsoft.com → Zahlungen & Abrechnung → Bestellverlauf
Nintendo Switch	Nintendo eShop bzw. accounts.nintendo.com → Shop-Menü → Kontoaktivitäten
Steam / Epic	Konto → Kaufhistorie (store.steampowered.com/account/history, epicgames.com → Konto → Transaktionen)
Bank / Kreditkarte / PayPal	Kontoauszug nach „Apple“, „Google“, „Sony“, „Microsoft“, „Nintendo“, „Valve/Steam“, „Epic“, „Roblox“ durchsuchen
Guthabenkarten	Kassenbons, Geschenke von Verwandten (Geburtstag, Weihnachten)

So gehen Sie vor

1. **Ruhigen Moment wählen** – nicht direkt nach einem Schreck über den Kontoauszug. Sagen Sie: „Ich möchte mir mit dir anschauen, wohin unser Geld für Spiele geht. Es gibt keinen Ärger, ich will nur den Überblick.“
2. **Alle Quellen durchgehen** (Tabelle oben) und jeden Kauf auf Seite 2 eintragen. Auch Guthabenkarten und Geschenke zählen.
3. **Zusammenrechnen** (Seite 3) und gemeinsam überlegen, was fair wäre.
4. **Weiterführen:** Ab jetzt trägt Ihr Sohn jeden Kauf selbst ein – das schärft den Blick für echtes Geld.

Meine Käufe

Datum	Spiel	Was gekauft? (z. B. Battle Pass, V-Bucks, Pack)	Wo / wie bezahlt?	Betrag €	mit Erlaubnis?	Zufall (Pack/Lootbox)?
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐
					☐	☐

Auswertung

Monat 1: _____

Monat 2: _____

Monat 3: _____

Summe der Käufe (€)

davon **ohne** Erlaubnis (€)

davon für **Zufalls-Pakete** (€)

Anzahl Käufe

Spielwährung umrechnen: Schauen Sie gemeinsam im Shop nach, was ein Paket Spielwährung in Euro kostet, und rechnen Sie den Preis eines Gegenstands um.

Paket: _____ (Spielwährung) für _____ € → Gegenstand kostet _____ (Spielwährung) = _____ €

Fragen für das Gespräch

- Welcher Kauf hat sich für dich wirklich gelohnt? Welcher nicht?
- Hat dich die Summe überrascht?
- Gab es Käufe, bei denen du eigentlich nicht kaufen wolltest (Saisonende, „nur heute“, Freunde)?
- Wie viel im Monat fändest du fair – und woher soll das Geld kommen?

Unsere Erkenntnisse (Grundlage für die Geld-Vereinbarung, Blatt 7.2):

Warnzeichen: stark steigende Ausgaben, heimliche Käufe, Lügen über Geld, Geld leihen oder nehmen, Packs öffnen „wie im Rausch“. Das ist ein Hinweis, kein Befund – nehmen Sie es ernst und schauen Sie sich die Gaming-Ampel (Blatt 1.1) noch einmal an.

7.2 Geld-Vereinbarung

Wozu? Eine schriftliche Vereinbarung beendet das tägliche Verhandeln („Bitte, nur zehn Euro!“). Ihr Sohn weiß vorher, woran er ist – und entscheidet innerhalb des Rahmens selbst. Füllen Sie die Vereinbarung **gemeinsam** aus, fragen Sie ihn, was er fair findet, und unterschreiben Sie beide. Grundlage ist Ihr Ausgaben-Protokoll (Blatt 7.1). Schriftliche Familienvereinbarungen haben sich in der Familienarbeit bewährt; einen wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis speziell für Spiele gibt es nicht.

Vereinbarung zwischen _____ (Eltern) und _____ (Sohn)

gültig ab: _____

1. Wie viel?

Für Spiele, Spielwährung, Pässe usw. stehen pro _____ €
Monat zur Verfügung:

Das Geld kommt aus:	☐ dem Taschengeld	☐ einem extra Spiele-Budget
	☐ eigenem Verdienst	☐ _____
Geldgeschenke / Guthabekarten zum Geburtstag oder zu Weihnachten:	☐ zählen zum Budget	☐ zählen extra, bis höchstens _____ €
Was im Monat übrig bleibt:	☐ darf gespart werden	☐ verfällt
Wenn das Geld weg ist, ist es weg. Es gibt keinen ☐ einverstanden Vorschuss und kein Nachschießen.		

2. Wofür?

Erlaubt (Beispiele: Battle Pass, ein Kostüm, ein neues Spiel mit passender Altersfreigabe)

Nicht erlaubt (Beispiele: Lootboxen/Packs mit echtem Geld, Spiele über der Altersfreigabe)

3. Wie wird gekauft?

☐ nur mit **Guthabekarte** (keine Kreditkarte, kein PayPal im Konto meines Sohnes)

☐ jeder Kauf über **Kaufanfrage**, die Eltern freigeben

☐ monatliches **Ausgabenlimit** in Konsole/Store eingestellt (Blatt 7.3)

☐ Eltern-Konten auf allen Geräten mit **Passwort/PIN**, das nur die Eltern kennen

☐ jeder Kauf wird ins **Ausgaben-Protokoll** eingetragen

☐ Käufe über _____ € nur nach Absprache

4. Und wenn die Vereinbarung gebrochen wird?

Zum Beispiel bei einem heimlichen Kauf. Legen Sie es **jetzt, in Ruhe** fest – nicht im Ärger.

Das Geld wird zurückgezahlt:

☐ ganz ☐ zum Teil: _____ € – in Raten von _____ € pro Woche/Monat

Zusätzlich gilt:

Wir versuchen gemeinsam, den Kauf beim Anbieter zu erstatten.

☐ einverstanden

Wenn du von dir aus ehrlich erzählst, ist die Folge kleiner.

☐ einverstanden

5. Wann schauen wir wieder drauf?

Wir prüfen die Vereinbarung gemeinsam am: _____ (Vorschlag: nach zwei Monaten) und dann alle _____ Monate.

Was wir sonst noch vereinbaren:

Ort, Datum: _____

Unterschrift Sohn: _____ Unterschrift Eltern: _____

Tipp: Hängen Sie die Vereinbarung sichtbar auf (z. B. Kühlschrank oder Schreibtisch). Wenn eine Regel im Alltag nicht passt, ändern Sie sie beim nächsten Termin – nicht spontan im Streit.

8.2 Schlafprotokoll (2 Wochen)

Wozu? Zwei Wochen lang halten Sie fest, wann der Bildschirm ausgeht, wann Ihr Sohn ungefähr schläft und wann er aufsteht. Am besten füllt **Ihr Sohn das Protokoll selbst aus** – als Experiment, nicht als Kontrolle: „Wie viel Schlaf bekommst du eigentlich?“ Uhrzeiten dürfen geschätzt sein. *Stunden* = Schlafdauer (ungefähr), *Fit*: 1 = total kaputt ... 5 = richtig fit.

Start (Datum): _____ Ausgefüllt von:

☐ meinem Sohn

☐ mir

☐ gemeinsam

Woche 1

Tag	Bildschirm aus	Eingeschlafen	Aufgestanden	Stunden	Fit (1–5)	Besonderes (Spiel, Stress ...)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Woche 2

Tag	Bildschirm aus	Eingeschlafen	Aufgestanden	Stunden	Fit (1–5)	Besonderes (Spiel, Stress ...)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Zur Orientierung: Jugendliche von 13 bis 18 Jahren brauchen etwa **8–10 Stunden** Schlaf, Kinder von 6 bis 12 Jahren **9–12 Stunden** (Empfehlung der American Academy of Sleep Medicine). Die

medizinische Leitlinie zu Bildschirmmedien (Elternversion) empfiehlt: **mindestens 1 Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme** und **nachts keine Geräte im Kinderzimmer**.

Nach zwei Wochen: gemeinsam auswerten

	Schultage	Wochenende
Durchschnittliche Schlafdauer (h)		
Durchschnittlich „Bildschirm aus“ um		
Durchschnittlich aufgestanden um		

Wochenend-Jetlag: Wie viele Stunden später steht er am Wochenende auf als an Schultagen? ____ h
(Mehr als 2 Stunden Unterschied machen den Montag oft sehr schwer.)

Was fällt uns auf? (z. B. „An Tagen mit Bildschirm bis Mitternacht ist er morgens bei 1 oder 2.“)

Eine Sache, die wir ab jetzt ausprobieren (nur eine – z. B. Handyhotel ab 21:30, Wecker statt Handy, am Wochenende spätestens um 10 Uhr aufstehen):

Was dem Schlaf hilft

- feste Zeiten, auch am Wochenende ungefähr
- ein kleines Abendritual (duschen, lesen, ruhige Musik)
- tagsüber Bewegung und Tageslicht
- abends kein schweres Essen, **keine Energydrinks** oder Cola am Nachmittag und Abend
- Handy und Konsole nachts außerhalb des Zimmers – für alle in der Familie („Handyhotel“)

Bitte ärztlich abklären lassen, wenn Ihr Sohn über mehrere Wochen kaum einschlafen kann, nachts oft lange wach liegt, tagsüber ständig erschöpft ist oder sehr niedergeschlagen wirkt – zuerst bei der Kinder- und Jugendärztin oder dem Hausarzt.

Stand Oktober 2026. Quellen: American Academy of Sleep Medicine, Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations (2016); Medienleitlinie für Eltern zur AWMF-Leitlinie Bildschirmmedien (027-075).

8.3 Eltern-Medien-Selbstcheck

Wozu? Ihr eigenes Vorbild ist eines der stärksten Werkzeuge, die Sie haben – und es liegt ganz in Ihrer Hand. Dieser Bogen hilft Ihnen, **ehrlich und ohne Schuld** auf Ihre eigene Mediennutzung zu schauen. Es geht nicht um Noten. Ihr Handy ist nicht der Grund, warum Ihr Sohn viel spielt. Niemand außer Ihnen muss diesen Bogen sehen.

Datum: _____ Ausgefüllt von: _____

1. Die Zahlen aus meinem Handy

Schauen Sie in die Statistik: **iPhone** → Einstellungen → Bildschirmzeit. **Android** → Einstellungen → Digitales Wohlbefinden (Bezeichnung je nach Hersteller etwas anders).

	Meine Schätzung vorher	Laut Handy
Bildschirmzeit pro Tag (Durchschnitt der letzten Woche)		
Wie oft am Tag entsperre ich das Handy / greife ich danach?		
Meine drei meistgenutzten Apps		
Davon ungefähr für die Arbeit / Organisation (Stunden)		

2. Was mein Sohn bei mir sieht

Kreuzen Sie ehrlich an. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur einen Ausgangspunkt.

Situation	nie	selten	manchmal	oft
Mein Handy liegt beim Essen auf dem Tisch.	☐	☐	☐	☐
Ich schaue aufs Display, während mein Sohn mir etwas erzählt.	☐	☐	☐	☐
Ich schaue Handy und Fernseher gleichzeitig.	☐	☐	☐	☐
Ich nutze das Handy im Auto oder auf Ausflügen „nebenbei“.	☐	☐	☐	☐
Mein Handy liegt nachts neben meinem Bett.	☐	☐	☐	☐
Ich greife zum Handy, wenn ich gestresst bin oder mich langweile.	☐	☐	☐	☐
Ich verliere am Handy selbst manchmal die Zeit.	☐	☐	☐	☐
Ich halte mich an Regeln, die ich von meinem Sohn verlange.	☐	☐	☐	☐

3. Ein kurzer Blick nach innen

Wozu nutze ich mein Handy am meisten?

☐ Arbeit

☐ Organisation (Familie, Termine)

☐ Kontakt

☐ Erholung

☐ Gewohnheit

☐ Ablenkung von Sorgen

Was mir an meiner eigenen Nutzung gefällt:

Was ich gern ändern würde:

Erwachsene dürfen andere Regeln haben – zum Beispiel, wenn Sie für die Arbeit oder für Angehörige erreichbar sein müssen. Wichtig ist, dass Sie es **erklären**. Gemeinsame Familienregeln (beim Essen, nachts im „Handyhotel“) gelten dagegen für alle.

4. Mein erster Schritt – ab dieser Woche

Wählen Sie **eine** bildschirmfreie Zeit, die für die ganze Familie gilt – auch für Sie.

☐ Bildschirmfreie Zeit	Ab wann
☐ Beim gemeinsamen Essen liegen alle Geräte woanders.	
☐ Ab ____ Uhr gehen alle Handys ins „Handyhotel“ (auch meins).	
☐ Im Auto: reden, Musik oder Hörspiel statt Handy.	
☐ Wenn mein Sohn mit mir spricht, lege ich das Handy weg.	
☐ Eigene Idee:	

So sage ich es meinem Sohn (z. B. „Mir ist aufgefallen, dass ich selbst oft am Handy bin. Ich fange bei mir an: Ab heute ...“):

Wenn ich die Regel selbst breche (das passiert allen)

1. **Bemerken:** „Oh, ich hab das Handy in der Hand.“

2. **Zugeben:** „Das war gegen unsere Regel.“

3. **Weglegen** – ohne lange Erklärung.

In zwei Wochen nochmal angeschaut am: _____ Bildschirmzeit dann: _____ h/Tag

10.1 Eltern-Belastungscheck

Wozu? Wenn ein Kind sehr viel spielt, kreist irgendwann das ganze Familienleben darum. Viele Eltern schlafen schlecht, streiten miteinander, schämen sich oder fühlen sich allein. Das ist **keine Schwäche**, sondern eine normale Reaktion auf eine lange, schwere Zeit. Dieser Check zeigt Ihnen, **wie viel Sie gerade tragen** – und wo Sie zuerst für sich selbst sorgen können. Denn nur wer selbst noch Kraft hat, kann ruhig und klar bleiben. Er ist **ein Hinweis, kein Befund**.

Datum: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten vier Wochen**. Ein Kreuz pro Zeile.

In den letzten 4 Wochen ...	nie (0)	selten (1)	manchmal (2)	oft (3)
Stress und Kraft				
1 Ich bin angespannt, sobald es ums Spielen geht – oft schon, bevor etwas passiert.	☐	☐	☐	☐
2 Ich fühle mich erschöpft und ausgelaugt.	☐	☐	☐	☐
3 Ich reagiere gereizter, lauter oder härter, als ich eigentlich will.	☐	☐	☐	☐
4 Ich habe körperliche Stresszeichen (Kopfweg, Herzklopfen, Magen, Verspannung).	☐	☐	☐	☐
Schlaf und Grübeln				
5 Ich schlafe schlecht – weil ich wach liege, grübele oder kontrolliere, ob er noch spielt.	☐	☐	☐	☐
6 Die Sorge um meinen Sohn begleitet mich fast den ganzen Tag, auch in der Arbeit.	☐	☐	☐	☐
Schuld und Scham				
7 Ich mache mir Vorwürfe, etwas falsch gemacht zu haben.	☐	☐	☐	☐
8 Ich schäme mich und erzähle anderen lieber nichts davon.	☐	☐	☐	☐
Familie und Partnerschaft				
9 Wir Eltern streiten darüber, wie wir mit dem Spielen umgehen sollen.	☐	☐	☐	☐
10 Ich fühle mich als „der/die Strenge“ allein gelassen – oder ausgespielt.	☐	☐	☐	☐
11 Geschwister, Partnerschaft oder ich selbst kommen neben dem Thema zu kurz.	☐	☐	☐	☐
Unterstützung und Zuversicht				
12 Ich habe niemanden, mit dem ich offen darüber reden kann.	☐	☐	☐	☐
13 Für Dinge, die mir guttun (Freunde, Bewegung, Hobbys), bleibt keine Zeit.	☐	☐	☐	☐
14 Ich habe das Gefühl, dass nichts hilft und es nie besser wird.	☐	☐	☐	☐

Meine Summe: _____ (höchstens 42)

Bitte zusätzlich ehrlich beantworten	nein	manchmal	ja
Ich habe Angst vor den Wutausbrüchen meines Sohnes oder fühle mich zu Hause nicht mehr sicher.	☐	☐	☐
Ich habe selbst schon gedacht, dass ich nicht mehr kann oder nicht mehr leben möchte .	☐	☐	☐

Auswertung

Summe	Was das heißen kann	Was jetzt guttut
0–13	Sie sind belastet, haben aber noch gute Reserven.	Pflegen Sie, was Ihnen Kraft gibt – auch wenn es „nur“ ein Spaziergang ist. Ihr Kraftplan (Blatt 10.3) hält das fest.
14–27	Deutliche Belastung. Sie geben viel und tanken zu wenig auf. Das ist auf Dauer nicht durchzuhalten.	Eine Entlastung in dieser Woche einplanen. Mit einem Menschen offen reden. Absprachen im Elternteam treffen (Blatt 10.2).
28–42	Sehr hohe Belastung. Ihre Kraft ist am Limit. Das ist kein Versagen – es zeigt, wie lange Sie schon kämpfen.	Holen Sie sich Hilfe für sich selbst: Hausarzt/Hausärztin, Elternberatung oder Telefonberatung (unten). Lesen Sie Woche 8. Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Ein „ja“ oder „manchmal“ bei den beiden Zusatzfragen ist wichtiger als jede Summe. **Angst vor Ihrem Sohn:** Ihre Sicherheit geht vor – siehe Teil „Im Notfall“ und Notfallplan (Blatt 9.4); bei Gefahr Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117. **Wenn Sie nicht mehr leben möchten:** Bitte reden Sie heute mit jemandem.

Notruf 112 · Telefonseelsorge DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143 (rund um die Uhr)

Kleine Schritte der Selbstfürsorge

Kreuzen Sie **einen oder zwei** an, die Sie diese Woche ausprobieren:

- ☐ **Eine Sache pro Tag nur für mich** – 15 Minuten Kaffee, Musik, ein Anruf, ohne über das Spielen nachzudenken.
- ☐ **Schlaf schützen:** Ich kontrolliere nachts nicht mehr selbst; dafür sorgt eine technische Lösung (Blatt 5.9).
- ☐ **Ich erzähle einem Menschen davon**, dem ich vertraue. Scham wird kleiner, wenn man sie teilt.
- ☐ **Bewegung:** zweimal pro Woche 20 Minuten draußen.
- ☐ **Ein Abend ohne das Thema** mit Partner/Partnerin oder Freundin/Freund.
- ☐ **Ich lasse den Vorwurf los:** Ich habe mit dem gehandelt, was ich wusste. Jetzt lerne ich dazu.

Hilfe für Eltern – kostenlos und vertraulich (Stand Oktober 2026)

- **Deutschland:** Elterntelefon der Nummer gegen Kummer **0800 111 0 550** (anonym, kostenlos; Zeiten auf nummergegenkummer.de)
- **Österreich:** Rat auf Draht – Elternseite mit Online-Beratung **elternseite.at**; Telefonseelsorge **142**; Familienberatungsstellen in ganz Österreich (familienberatung.gv.at)
- **Schweiz:** Elternnotruf **0848 35 45 55** (rund um die Uhr); Pro Juventute Elternberatung **058 261 61 61** (rund um die Uhr)
- **Überall:** Erziehungs- und Familienberatungsstellen sowie Suchtberatungsstellen beraten auch Angehörige – oft ohne Wartezeit für ein Erstgespräch. Adressen: Hilfe-Wegweiser (Blatt 11.2).

Was ich mir für mich vornehme:

Eigener Check für diesen Kurs, kein Test und nicht validiert. Quellen der Telefonnummern: nummergegenkummer.de, elternseite.at, elternnotruf.ch, projuventute.ch (abgerufen Oktober 2026).

B.1 50 Alltagssituationen – was Sie sagen und tun können

Wozu? 50 Situationen, die viele Eltern kennen. Zu jeder: was dahinterstecken **kann**, Sätze zum Sagen, was Sie tun können, was Sie lieber lassen – und wo im Kurs es mehr dazu gibt. **Suchen Sie sich die Situation, die Sie gerade beschäftigt.** Sagen Sie die Sätze in Ihren eigenen Worten. Und wenn einmal nichts klappt: Das geht allen Eltern so.

Notfall? Bei Suizidgedanken, Gewalt oder wenn Ihr Sohn verschwunden ist: **Situationen 46–50** und Notfallplan (Blatt 9.4). Akut: **Notruf 112** · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr) · Polizei **DE 110** · **AT 133** · **CH 117**.

Inhalt

A · Aufhören und Abschalten

1. Er schreit, wenn ich das WLAN abschalte
2. „Nur noch diese eine Runde!“ – und dann noch eine
3. Er hört mich nicht, wenn ich ihn zum Essen rufe
4. Er knallt nach dem Abschalten Türen oder wirft den Controller
5. „Ich kann jetzt nicht aufhören, sonst lasse ich mein Team im Stich!“
6. Er hat die Bildschirmzeit-Sperre umgangen oder das Passwort geknackt
7. Er hat heimlich ein zweites Handy oder spielt auf einem alten Gerät weiter
8. Nach dem Spielen ist er stundenlang schlecht gelaunt

B · Diskussionen und Sprüche

9. „Alle anderen dürfen länger!“
10. „Du hast doch keine Ahnung von Spielen!“
11. „Du hängst doch selbst ständig am Handy!“
12. „Ich will Profi-Gamer oder Streamer werden.“
13. „Zocken ist das Einzige, was mir Spaß macht.“
14. „Mir ist langweilig!“ – sobald das Gerät aus ist
15. Er redet kaum noch mit mir – nur „Hm“, „Passt“, „Weiß nicht“

C · Schlaf, Zeit und Alltag

16. Er spielt nachts unter der Decke am Handy
17. Er kommt morgens nicht aus dem Bett
18. Er isst nur noch vor dem Bildschirm oder lässt Mahlzeiten aus
19. Er hat sein Hobby (z. B. Fußball, Musik) aufgegeben
20. Er geht kaum noch raus und trifft keine Freunde mehr
21. In den Ferien spielt er von morgens bis nachts
22. Er duscht kaum noch, sein Zimmer verwahrlost

D · Schule

23. Er macht Hausaufgaben nur nebenbei – oder gar nicht
24. Die Noten sind abgestürzt, das Zeugnis ist in Gefahr
25. Die Schule ruft an: Er schläft im Unterricht
26. Er geht nicht mehr zur Schule

27. Er spielt im Unterricht heimlich am Handy
28. „Ich brauche den PC aber für die Schule!“

E · Geld und Käufe

29. Er hat heimlich mit meiner Kreditkarte Robux (oder V-Bucks) gekauft
30. Er gibt sein ganzes Taschengeld für Skins aus
31. Er will unbedingt Kartenpacks, Lootboxen oder den Battle Pass
32. Er hat Geld aus meiner Geldbörse genommen
33. Er wettet mit Skins oder spielt auf Casino-Seiten

F · Inhalte, Online-Welt und Wünsche

34. Er spielt GTA – mit 12
35. Im Voice-Chat wird geflucht und beleidigt – auch von ihm
36. Ein Fremder aus dem Spiel schreibt ihm privat, macht Geschenke oder will Bilder
37. Er wird im Spiel gemobbt oder ausgelacht
38. Er schaut stundenlang Streamer oder YouTube statt selbst zu spielen
39. Er wünscht sich einen teuren Gaming-PC oder eine neue Konsole

G · Familie: Elternteil, Geschwister, Getrennte

40. Mein Partner, meine Partnerin oder mein Ex erlaubt alles
41. Beim anderen Elternteil darf er unbegrenzt spielen
42. Wir streiten als Eltern nur noch über das Spielen
43. Der kleine Bruder will auch, was der Große darf
44. Die Großeltern schenken Konsole, Spiele oder Guthaben
45. Ich habe im Ärger die Konsole weggenommen – und weiß nicht weiter

H · Wenn es ernst wird

46. Er droht, sich etwas anzutun, wenn ich die Konsole wegnehme
47. Er hat mich geschubst, geschlagen oder Dinge zerstört
48. Er droht abzuhausen – oder ist weggelaufen
49. „Ich hasse dich, du machst mein Leben kaputt!“
50. Er ist seit Tagen nur noch im Zimmer, isst kaum und wirkt völlig verändert

A · Aufhören und Abschalten

Der häufigste Streitmoment überhaupt: das Ende einer Spielrunde. Hier hilft vor allem Vorbereitung – vorher ausmachen, statt im Moment zu verhandeln.

1. Er schreit, wenn ich das WLAN abschalte.

Was dahinterstecken kann: Ein abruptes Ende reißt ihn mitten aus dem Spiel – oft vor seinen Freunden. Viele Spiele lassen sich nicht pausieren; wer plötzlich offline geht, verliert Punkte oder lässt sein Team hängen. Die Wut gilt meist dem Moment, nicht Ihnen als Person.

Was Sie sagen können:

„Ich sehe, dass dich das gerade richtig ärgert. Wir reden darüber, wenn du dich beruhigt hast.“
„Ab morgen machen wir es anders: Du bekommst zehn Minuten vorher Bescheid, und das Ende ist ausgemacht.“

Was Sie tun können: Ruhig bleiben, nicht diskutieren, Raum verlassen, wenn es laut wird. Danach – in einer ruhigen Stunde – ein festes Ende vereinbaren, mit Vorwarnung und Rücksicht auf Runden (Matches zu Ende spielen lassen, aber keine neue beginnen). Technik dann als vereinbarte Hilfe nutzen, nicht als Überraschungswaffe.

Lieber lassen: Den Router als Strafe mitten im Match ziehen; zurückschreien; in der Wut neue Strafen erfinden.

Mehr dazu: Woche 5 (Lektion „Das Ende einer Spielrunde ohne Drama“), Blatt 5.3, Blatt 2.3, Teil „Im Notfall“ (Wut beim Abschalten), Blatt 9.1.

2. „Nur noch diese eine Runde!“ – und dann noch eine.

Was dahinterstecken kann: Spiele sind so gebaut, dass das Ende einer Runde wie der Anfang der nächsten wirkt: Belohnung, Rangliste, „fast geschafft“. Ihr Sohn ist dabei nicht unehrlich – er unterschätzt den Sog.

Was Sie sagen können:

„Okay, diese Runde noch. Dann ist Schluss – ich komme in 15 Minuten und schaue, dass du wirklich rausgehst.“
„Wie lange dauert eine Runde bei dir ungefähr? Dann planen wir das ein.“

Was Sie tun können: Lassen Sie sich zeigen, wie lange eine Runde dauert, und vereinbaren Sie Endzeiten in Runden, nicht nur in Minuten. Zum Ende hin persönlich hingehen statt rufen. Klappt es, kurz anerkennen („Danke, das war fair“).

Lieber lassen: Jedes Mal neu verhandeln; „Noch eine“ erlauben und dann sauer sein, wenn es zwei werden.

Mehr dazu: Blatt 2.3 (Beenden-Tabelle), Blatt 5.3 (Beenden-Ritual), Woche 2.

3. Er hört mich nicht, wenn ich ihn zum Essen rufe.

Was dahinterstecken kann: Mit Headset und hoher Konzentration hört er Sie oft wirklich nicht. Und „gleich“ heißt im Spiel: wenn die Runde fertig ist.

Was Sie sagen können:

„Essen in zehn Minuten. Ich komme gleich noch einmal und sage dir Bescheid.“

„Ich möchte, dass du beim Essen dabei bist. Mir ist das wichtig – nicht als Kontrolle, sondern weil ich dich sehen will.“

Was Sie tun können: Hingehen, Blickkontakt, kurz Bescheid geben – zehn Minuten vorher. Feste Essenszeiten als handyfreie Familienzeit ausmachen (für alle, auch die Eltern). Gute Stimmung beim Essen ist wichtiger als das perfekte Timing.

Lieber lassen: Durch die Wohnung rufen und nach dem dritten Mal explodieren; das Essen zur Diskussion übers Zocken nutzen.

Mehr dazu: Woche 3 (Beziehung zuerst), Blatt 5.1 (Medienvertrag), Blatt 8.3 (Eltern-Medien-Selbstcheck).

4. Er knallt nach dem Abschalten Türen oder wirft den Controller.

Was dahinterstecken kann: Frust nach einer verlorenen Runde plus das Ende des Spiels – das ist für viele Jugendliche eine doppelte Kränkung. Das Gefühl ist verständlich, das Verhalten trotzdem nicht in Ordnung.

Was Sie sagen können:

„Dass du wütend bist, verstehe ich. Dass Sachen kaputtgehen, ist nicht okay. Wir reden später.“

Was Sie tun können: Im Moment nichts lösen, nur Grenzen benennen und Abstand nehmen. Später, in Ruhe: Was hilft dir, runterzukommen? (Musik, kurz raus, Snack.) Schaden wird – ohne Drama – gemeinsam wiedergutmacht, z. B. aus dem Taschengeld. Wenn es öfter vorkommt: Muster aufschreiben.

Lieber lassen: Im Moment der Wut belehren oder bestrafen; Gewalt gegen Sachen als „Pubertät“ abtun, wenn sie sich steigert.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ (Wut beim Abschalten), Blatt 9.1 (Deeskalationsplan), Blatt 9.2 (Eskalations-Protokoll), Woche 6.

5. „Ich kann jetzt nicht aufhören, sonst lasse ich mein Team im Stich!“

Was dahinterstecken kann: Das stimmt oft: In Teamspielen werden Abbrecher gesperrt oder abgewertet, und Freunde sind enttäuscht. Für Ihren Sohn ist das ein echtes soziales Problem, keine Ausrede.

Was Sie sagen können:

„Das verstehe ich. Dann starten wir ab jetzt keine neue Runde mehr, wenn weniger als 30 Minuten übrig sind.“

„Sag deinen Freunden vorher, wann du offline gehst. Dann lässt du niemanden hängen.“

Was Sie tun können: Teamspiele nur starten, wenn genug Zeit bleibt. Mit ihm üben, Freunden die eigene Zeitgrenze zu sagen („Ich bin bis 20 Uhr da“). Das ist auch eine wichtige soziale Fähigkeit.

Lieber lassen: Den Einwand als Lüge abtun; ihn vor seinen Freunden über das Headset bloßstellen.

Mehr dazu: Woche 2 (Freunde, Chat, Streamer), Blatt 2.3, Blatt 5.3.

6. Er hat die Bildschirmzeit-Sperre umgangen oder das Passwort geknackt.

Was dahinterstecken kann: Jugendliche sind technisch oft schneller als ihre Eltern – Anleitungen kursieren im Netz. Das Umgehen zeigt vor allem, dass die Regel für ihn nicht passt oder nicht gemeinsam ausgemacht wurde.

Was Sie sagen können:

„Ich habe gesehen, dass die Sperre aus ist. Ich bin nicht überrascht, dass du das kannst. Aber so war es nicht ausgemacht – lass uns reden, was nicht passt.“

Was Sie tun können: Ruhig ansprechen, Passwörter ändern, die Regel überprüfen. Technik funktioniert am besten, wenn sie vereinbart ist („Wir richten das zusammen ein“). Eine angekündigte Konsequenz für das Umgehen gehört in den Medienvertrag.

Lieber lassen: Ein technisches Wettrüsten beginnen; ihn als „Hacker“ und „Lügner“ abstempeln.

Mehr dazu: Woche 5 (Technik als Helfer), Blätter 5.4–5.9, Blatt 5.1, Blatt 6.2.

7. Er hat heimlich ein zweites Handy oder spielt auf einem alten Gerät weiter.

Was dahinterstecken kann: Wenn Regeln als sehr streng erlebt werden, entstehen Schleichwege. Heimlichkeit ist auch ein Zeichen, wie stark der Sog ist – und dass er Ärger fürchtet.

Was Sie sagen können:

„Ich habe das alte Handy gefunden. Ich bin enttäuscht, aber vor allem will ich verstehen: Was hat dir gefehlt?“

Was Sie tun können: Gerät ruhig an sich nehmen, nicht dramatisieren. Gemeinsam besprechen, was an den Regeln nicht funktioniert. Alte Geräte im Haushalt einsammeln, WLAN-Zugänge prüfen (neue Geräte erscheinen im Router). Ehrlichkeit danach ausdrücklich anerkennen.

Lieber lassen: Sein Zimmer heimlich durchsuchen und damit Vertrauen weiter zerstören (Ausnahme: echte Gefahr).

Mehr dazu: Blatt 5.9 (Router), Woche 6 (Konsequenzen ohne Machtkampf), Blatt 1.1 (Begleitzeichen).

8. Nach dem Spielen ist er stundenlang schlecht gelaunt.

Was dahinterstecken kann: Nach intensiven Spielen ist der Alltag schlicht weniger aufregend – der Übergang fällt schwer. Manchmal steckt auch Frust über Niederlagen dahinter, Müdigkeit oder gedrückte Stimmung.

Was Sie sagen können:

„Du wirkst nach dem Zocken oft ziemlich down. Merkst du das auch? Was würde dir helfen?“

Was Sie tun können: Einen Übergang einplanen: Bewegung, Essen, kurz raus, Musik. Beobachten, ob die Laune nach bestimmten Spielen, Uhrzeiten oder Niederlagen besonders schlecht ist. Hält die gedrückte Stimmung auch an spielfreien Tagen an: Blatt 1.4 ausfüllen.

Lieber lassen: Die schlechte Laune als Beweis nehmen, dass „Spiele böse machen“; ihn mit Sprüchen aufziehen.

Mehr dazu: Blatt 5.3 (Beenden-Ritual), Woche 7 (Alternativen), Blatt 1.4 (Stimmung).

B · Diskussionen und Sprüche

Viele Sätze Ihres Sohnes sind Verhandlungsangebote. Sie müssen nicht jedes Argument widerlegen. Es reicht, ruhig bei Ihrer Haltung zu bleiben – und zuzuhören.

9. „Alle anderen dürfen länger!“

Was dahinterstecken kann: Das Gefühl, als Einziger zurückzustehen, ist für Jugendliche wirklich schmerzhaft. Oft stimmt es auch teilweise – und manchmal ist es stark übertrieben.

Was Sie sagen können:

„Kann sein, dass andere länger dürfen. Bei uns ist es so, weil mir dein Schlaf und die Schule wichtig sind.“

„Ich höre mir gern an, was du vorschlägst. Aber nicht jetzt im Streit – am Sonntag bei der Familienkonferenz.“

Was Sie tun können: Gelassen bleiben, nicht beleidigt reagieren. Gegebenenfalls mit anderen Eltern sprechen – oft sind die Regeln ähnlicher als behauptet. Regeln in Ruhe gemeinsam überprüfen und, wenn es passt, angepasst erweitern (z. B. am Wochenende länger).

Lieber lassen: „Wenn alle aus dem Fenster springen ...“; die Regel aus Trotz verschärfen.

Mehr dazu: Woche 4 (Familien-Medienkonferenz), Blatt 4.3, Blatt 5.1, Blatt 4.2 (Satzbaukasten).

10. „Du hast doch keine Ahnung von Spielen!“

Was dahinterstecken kann: Er hat in gewisser Weise recht – und das ist eine Chance. Jugendliche fühlen sich oft nicht ernst genommen in dem, was ihnen wichtig ist.

Was Sie sagen können:

„Stimmt, da weißt du viel mehr als ich. Zeig's mir mal – ich möchte es verstehen.“

Was Sie tun können: Lassen Sie sich das Spiel zeigen, fragen Sie neugierig (Was ist das Ziel? Was macht dir Spaß? Mit wem spielst du?). Spielen Sie ruhig einmal mit. Wer versteht, kann bessere Regeln machen – und wird ernster genommen.

Lieber lassen: Spiele pauschal abwerten („Dieser Schwachsinn“); das Gespräch als Verhör tarnen.

Mehr dazu: Blatt 2.1 (Interview-Leitfaden), Woche 3 (Interesse zeigen), Spiele-Lexikon S.1–S.10.

11. „Du hängst doch selbst ständig am Handy!“

Was dahinterstecken kann: Kinder lernen mehr durch Beobachten als durch Regeln. Der Vorwurf ist unangenehm – und manchmal berechtigt.

Was Sie sagen können:

„Da hast du einen Punkt. Ich arbeite auch an mir. Was schlägst du vor – für uns alle?“

Was Sie tun können: Ehrlich prüfen (Blatt 8.3). Regeln, die für alle gelten, sind glaubwürdiger: handyfreies Essen, Geräte nachts außerhalb der Schlafzimmer – auch für Erwachsene. Eigene Ausnahmen (z. B. Arbeit) erklären.

Lieber lassen: Sich rechtfertigen und ablenken („Ich arbeite, das ist was anderes!“) – ohne etwas zu ändern.

Mehr dazu: Woche 7 (Wir als Vorbild), Blatt 8.3.

12. „Ich will Profi-Gamer oder Streamer werden.“

Was dahinterstecken kann: Ein echter Traum, der Anerkennung und eine Zukunftsvorstellung verspricht. Davon leben können aber nur sehr wenige – und Profis trainieren strukturiert, schlafen und machen Sport.

Was Sie sagen können:

„Finde ich spannend, dass du so ein Ziel hast. Was glaubst du, braucht man dafür?“

„Lass uns mal recherchieren, wie Profis trainieren – und was sie machen, wenn's nicht klappt.“

Was Sie tun können: Den Traum ernst nehmen, nicht belächeln. Gemeinsam realistisch anschauen: Trainingspläne, Schlaf, Schulabschluss als Plan B. Verwandte Wege zeigen (Mediengestaltung, Informatik, Eventmanagement). Ein Ziel, das Struktur verlangt, kann sogar helfen.

Lieber lassen: Den Traum lächerlich machen oder als „Ausrede fürs Zocken“ abtun.

Mehr dazu: Woche 4 (Zuhören, damit er redet), Woche 7 (Alternativen), Blatt 1.2 (Bedürfnis-Karte).

13. „Zocken ist das Einzige, was mir Spaß macht.“

Was dahinterstecken kann: Ein ernst zu nehmender Satz. Er kann heißen, dass andere Hobbys weggebrochen sind – oder dass es ihm insgesamt nicht gut geht.

Was Sie sagen können:

„Das klingt, als wäre gerade nicht viel los, was dir Freude macht. Erzähl mal – wie geht es dir sonst?“

Was Sie tun können: Nachfragen, was das Spiel ihm gibt (Erfolg, Freunde, Abschalten), und gemeinsam suchen, wo es das auch woanders geben könnte. Gibt es noch mehr Zeichen von Freudlosigkeit, Rückzug oder Hoffnungslosigkeit: Blatt 1.4 ausfüllen und ärztlich abklären lassen.

Lieber lassen: Sofort mit einer Liste von Hobbys antworten („Dann geh doch Fußball spielen!“).

Mehr dazu: Blatt 1.2 (Bedürfnis-Karte), Blatt 8.1 (Alternativen-Finder), Blatt 1.4 (Stimmung).

14. „Mir ist langweilig!“ – sobald das Gerät aus ist.

Was dahinterstecken kann: Nach viel schneller Belohnung fühlt sich alles andere zäh an. Langeweile ist unangenehm, aber nicht gefährlich – und oft der Anfang von etwas Neuem.

Was Sie sagen können:

„Ja, das kenne ich. Langeweile geht vorbei. Wenn du magst, kannst du mir helfen – oder wir machen was zusammen.“

Was Sie tun können: Langeweile aushalten lassen, ohne sofort ein Programm zu liefern. Vorher eine Liste mit Ideen machen, die ihm selbst einfallen. Gemeinsame Aktivitäten anbieten, besonders solche mit Bewegung oder echtem Können (kochen, bauen, Sport).

Lieber lassen: Das Gerät zurückgeben, damit Ruhe ist; Langeweile mit Vorwürfen kommentieren.

Mehr dazu: Blatt 8.1 (Alternativen-Finder), Woche 7, Blatt 3.2 (15 Minuten zu zweit).

15. Er redet kaum noch mit mir – nur „Hm“, „Passt“, „Weiß nicht“.

Was dahinterstecken kann: Das ist in der Pubertät häufig und nicht automatisch ein schlechtes Zeichen. Oft ist das Vertrauen durch viele Streitgespräche angeknackst.

Was Sie sagen können:

„Ich merke, dass wir gerade wenig reden. Ich vermissе das. Du musst nichts erzählen – aber ich bin da.“

Was Sie tun können: Gespräche nebenbei suchen: im Auto, beim Kochen, beim Spaziergehen. Nicht nur über Probleme reden. Interesse an seiner Welt zeigen, kleine gute Momente sammeln. Kritik bewusst reduzieren.

Lieber lassen: Gespräche nur noch über Regeln und Noten führen; Schweigen als Respektlosigkeit deuten.

Mehr dazu: Woche 3 (Beziehung zuerst), Blatt 3.1 (Beziehungskonto), Woche 4 (Zuhören).

C · Schlaf, Zeit und Alltag

Wenn Schlaf und Alltag kippen, leidet alles andere mit. Gute Nachricht: Hier helfen klare, gemeinsam vereinbarte Strukturen oft schnell.

16. Er spielt nachts unter der Decke am Handy.

Was dahinterstecken kann: Nachts ist es ruhig, Freunde sind online, niemand kontrolliert. Dazu verschiebt sich in der Pubertät die innere Uhr nach hinten. Das Ergebnis: chronischer Schlafmangel.

Was Sie sagen können:

„Mir geht's nicht um Kontrolle, sondern um deinen Schlaf. Ab jetzt schlafen alle Handys in der Küche – meins auch.“

Was Sie tun können: Geräte nachts außerhalb des Zimmers (Ladestation, „Handy-Hotel“). WLAN nachts über den Router abschalten oder einschränken. Einen Wecker statt Handy-Wecker kaufen. Gemeinsam vereinbaren, nicht über Nacht verhängen.

Lieber lassen: Nachts ins Zimmer stürmen und Streit anfangen; Handys im eigenen Schlafzimmer liegen lassen und seins verbieten.

Mehr dazu: Blatt 1.6 (Schlaf-Check), Blatt 8.2 (Schlafprotokoll), Blatt 5.9 (Router), Woche 7.

17. Er kommt morgens nicht aus dem Bett.

Was dahinterstecken kann: Meist ist es schlicht Schlafmangel – oder späte Spielzeiten am Vorabend. Manchmal steckt auch Schulangst oder gedrückte Stimmung dahinter.

Was Sie sagen können:

„Ich sehe, wie fertig du morgens bist. Lass uns schauen, was am Abend anders werden kann.“

Was Sie tun können: Den Abend angehen, nicht den Morgen: Geräte-Ende mindestens eine Stunde vor dem Schlafen, feste Aufstehzeit auch am Wochenende (höchstens zwei Stunden später). Schlafprotokoll führen. Wenn er trotz genug Schlaf nicht hochkommt oder Bauchweh vor der Schule hat: Blätter 1.4 und 1.5.

Lieber lassen: Jeden Morgen zehnmal wecken und schimpfen; ihn ständig entschuldigen, ohne etwas zu ändern.

Mehr dazu: Blatt 1.6, Blatt 8.2, Teil „Im Notfall“ (Nacht zum Tag gemacht), Blatt 1.5 (Ängste).

18. Er isst nur noch vor dem Bildschirm oder lässt Mahlzeiten aus.

Was dahinterstecken kann: Spiele kennen keine Pausen – und Essen am Schreibtisch spart Zeit. Mahlzeiten sind aber oft der letzte gemeinsame Moment der Familie.

Was Sie sagen können:

„Eine Mahlzeit am Tag essen wir zusammen. Ohne Bildschirm – für alle. Die Zeit gehört uns.“

Was Sie tun können: Mindestens eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag verlässlich einplanen. Ihn mitentscheiden lassen (Essenswunsch, Kochen). Nicht nebenher beim Spielen essen lassen.

Lieber lassen: Das Essen ins Zimmer bringen, um Streit zu vermeiden; gemeinsame Mahlzeiten zum Verhör machen.

Mehr dazu: Blatt 5.1 (Medienvertrag), Woche 3, Woche 7.

19. Er hat sein Hobby (z. B. Fußball, Musik) aufgegeben.

Was dahinterstecken kann: Manchmal ist es ein normaler Interessenwechsel. Wenn aber nach und nach alles andere wegfällt, ist das eines der Kernzeichen für problematisches Spielen.

Was Sie sagen können:

„Früher bist du so gern zum Training gegangen. Was hat sich verändert?“

Was Sie tun können: Ohne Vorwurf nach Gründen fragen (Streit im Team? Leistungsdruck? Kein Bock?). Neues ausprobieren lassen, auch kurz und unverbindlich. Gemeinsame Aktivitäten anbieten. Notieren, wie viel außer dem Spielen noch übrig ist.

Lieber lassen: Ihn zwingen, wieder hinzugehen; alle Schuld aufs Spiel schieben.

Mehr dazu: Blatt 1.1 (Gaming-Ampel), Blatt 8.1, Woche 7.

20. Er geht kaum noch raus und trifft keine Freunde mehr.

Was dahinterstecken kann: Online-Freunde können echte Freunde sein. Wenn er aber gar nicht mehr rausgeht, kann Unsicherheit, soziale Angst oder Mobbing dahinterstecken.

Was Sie sagen können:

„Wer sind eigentlich die Leute, mit denen du spielst? Erzähl mal.“

„Magst du jemanden von deinen Freunden einladen? Ich spendiere Pizza.“

Was Sie tun können: Online-Freundschaften anerkennen. Reale Treffen leicht machen (einladen, fahren, LAN-Party zu Hause). Wenn Angst oder Rückzug dahinterstehen: Blatt 1.5 ausfüllen.

Lieber lassen: Online-Freunde schlechtmachen; ihn ungefragt bei Aktivitäten anmelden.

Mehr dazu: Blatt 1.5 (Ängste und Rückzug), Woche 2 (das soziale Spiel), Blatt 8.1.

21. In den Ferien spielt er von morgens bis nachts.

Was dahinterstecken kann: Ohne Schule fehlt die Struktur. Viele Spiele haben Ferien-Events. Und ein paar lange Zocktage sind für viele Jugendliche ein echtes Ferienerlebnis.

Was Sie sagen können:

„Ferien sind auch zum Zocken da. Lass uns ausmachen, wie viel – und was wir sonst noch machen.“

Was Sie tun können: Vor den Ferien einen Ferienplan machen: Spielzeiten, feste Aufstehzeit, ein bis zwei Termine pro Tag (Freunde, Sport, Ausflug, Job). Ein, zwei „Zock-Tage“ ausdrücklich erlauben kann Druck nehmen.

Lieber lassen: Erst in der dritten Ferienwoche mit Regeln anfangen; ihn mit vollem Programm „verplanen“.

Mehr dazu: Blatt 5.2 (Wochenplan), Blatt 8.1, Woche 5.

22. Er duscht kaum noch, sein Zimmer verwahrlost.

Was dahinterstecken kann: Wer sehr viel spielt, vernachlässigt zuerst, was keinen Spaß macht. In der Pubertät ist ein chaotisches Zimmer normal – deutliche Selbstvernachlässigung ist es nicht.

Was Sie sagen können:

„Mir fällt auf, dass du dich gerade wenig um dich kümmerst. Geht's dir gut?“

Was Sie tun können: Wenige klare Grundregeln (Duschen, Wäsche, Müll) und diese an Spielzeit koppeln („erst ..., dann ...“). Wenn es mit Rückzug, Freudlosigkeit oder Schlafproblemen einhergeht: Blatt 1.4.

Lieber lassen: Beschämen („Du stinkst“), besonders vor anderen.

Mehr dazu: Blatt 6.1 (Belohnungsplan), Blatt 1.4 (Stimmung).

D · Schule

Die Schule ist oft der Punkt, an dem Eltern merken: Es kippt. Bleiben Sie mit Ihrem Sohn und mit der Schule im Gespräch – als Team, nicht als Ankläger.

23. Er macht Hausaufgaben nur nebenbei – oder gar nicht.

Was dahinterstecken kann: Hausaufgaben sind anstrengend und belohnen spät; das Spiel belohnt sofort. Manchmal steckt auch Überforderung oder eine Konzentrationsschwäche dahinter.

Was Sie sagen können:

„Erst Hausaufgaben, dann Zocken – das gilt ab jetzt jeden Tag. Wenn du Hilfe brauchst, setze ich mich dazu.“

Was Sie tun können: Feste Reihenfolge („erst – dann“), fester Lernplatz ohne Geräte, kurze Lernblöcke. Hilfe anbieten statt kontrollieren. Wenn er sich auch ohne Spielen kaum konzentrieren kann: Blatt 1.3.

Lieber lassen: Jeden Abend die Hausaufgaben kontrollieren und kommentieren; mit Nachhilfe-Marathons drohen.

Mehr dazu: Blatt 5.2 (Wochenplan), Blatt 6.1 (Belohnungsplan), Blatt 1.3 (Aufmerksamkeit).

24. Die Noten sind abgestürzt, das Zeugnis ist in Gefahr.

Was dahinterstecken kann: Schlechte Noten sind ein deutliches Warnzeichen – und für Ihren Sohn oft beschämender, als er zeigt. Druck allein führt eher zu Rückzug ins Spiel.

Was Sie sagen können:

„Ich mache mir Sorgen um das Zeugnis. Ich will dir nicht drohen, ich will mit dir einen Plan machen. Was brauchst du?“

Was Sie tun können: Gemeinsam mit ihm (und eventuell der Lehrkraft) einen realistischen Plan machen: Welche Fächer, welche Schritte bis wann? Spielzeit an Lernzeiten koppeln. Kleine Fortschritte anerkennen.

Lieber lassen: Alle Geräte bis zum Zeugnis wegnehmen – das führt oft zu Eskalation statt zu Lernen.

Mehr dazu: Woche 6 (Konsequenzen, die wirken), Blatt 6.2, Blatt 4.1 (Gesprächsvorbereitung).

25. Die Schule ruft an: Er schläft im Unterricht.

Was dahinterstecken kann: Fast immer ist das Schlafmangel durch lange Nächte am Bildschirm. Manchmal auch Medikamente, Krankheit oder Stimmungsprobleme.

Was Sie sagen können:

„Die Lehrerin hat angerufen, weil du im Unterricht einschläfst. Ich bin nicht sauer – ich will wissen, wie viel du gerade schläfst.“

Was Sie tun können: Der Lehrkraft danken und Zusammenarbeit anbieten. Schlaf-Check machen, Geräte nachts aus dem Zimmer, WLAN nachts aus. Nach zwei Wochen gemeinsam Bilanz ziehen.

Lieber lassen: Die Schule abwimmeln („Bei uns ist alles in Ordnung“); ihn vor der Lehrkraft bloßstellen.

Mehr dazu: Blatt 1.6 (Schlaf-Check), Blatt 8.2, Blatt 5.9.

26. Er geht nicht mehr zur Schule.

Was dahinterstecken kann: Schulvermeidung ist ein ernstes Zeichen. Dahinter steckt fast nie „nur“ das Spielen, sondern oft Angst, Mobbing, Überforderung, Depression – und ein verschobener Tag-Nacht-Rhythmus. Je länger es dauert, desto schwerer wird der Weg zurück.

Was Sie sagen können:

„Ich sehe, dass dir die Schule gerade unmöglich vorkommt. Ich lasse dich damit nicht allein – wir holen uns Hilfe.“

Was Sie tun können: Schnell handeln, nicht wochenlang krankmelden. Schule informieren (Klassenvorstand bzw. Klassenleitung, Schulpsychologie, Schulsozialarbeit). Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiatrie einbeziehen. Kleine Schritte zurück planen (z. B. erst eine Stunde).

Lieber lassen: Abwarten, „bis er von selbst geht“; Zwang mit Gewalt; nur das Spiel verbieten und hoffen.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ (Schule verweigert, Nacht zum Tag gemacht), Blatt 1.5, Blatt 11.2 (Hilfe-Wegweiser).

Bei mehr als ein bis zwei Wochen Fehlzeit oder Hoffnungslosigkeit: zeitnah ärztliche oder psychologische Abklärung (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

27. Er spielt im Unterricht heimlich am Handy.

Was dahinterstecken kann: Handyspiele sind kurz, schnell und immer dabei. Oft spielt er, wenn der Unterricht ihn langweilt oder überfordert.

Was Sie sagen können:

„Die Schule hat sich gemeldet. Wie können wir das lösen, ohne dass ich dir das Handy ganz wegnehmen muss?“

Was Sie tun können: Mit ihm und der Schule die Schulregel klären (Handy im Spind, Flugmodus). Bildschirmzeit für Spiele-Apps vormittags sperren. Hinschauen, ob der Unterricht ihn über- oder unterfordert.

Lieber lassen: Die Strafe der Schule zu Hause verdoppeln; die Schule beschuldigen.

Mehr dazu: Blatt 5.8 (Handy), Blatt 12.1 (Handy-Vereinbarung), Teil „Zum Nachschlagen“.

28. „Ich brauche den PC aber für die Schule!“

Was dahinterstecken kann: Oft stimmt das – und genau das macht Grenzen schwierig. Zwischen Referat und Spiel liegt nur ein Klick.

Was Sie sagen können:

„Klar, für die Schule bekommst du den PC. Dann aber am Küchentisch und nur für Schulsachen.“

Was Sie tun können: Schularbeit an einem offenen Platz (Küche, Wohnzimmer) oder mit einem eigenen Schul-Benutzerkonto ohne Spiele. Schulzeit und Spielzeit klar trennen.

Lieber lassen: Den Einwand grundsätzlich als Lüge behandeln.

Mehr dazu: Blatt 5.7 (PC: Windows, Steam, Epic), Blatt 5.1.

E · Geld und Käufe

Viele Spiele sind kostenlos – sie verdienen ihr Geld mit kleinen Käufen im Spiel. Das ist gewollt verführerisch. Klare Geld-Regeln schützen Ihren Sohn und Ihr Konto.

29. Er hat heimlich mit meiner Kreditkarte Robux (oder V-Bucks) gekauft.

Was dahinterstecken kann: Oft beginnt es mit kleinen Beträgen und ohne echtes Gefühl für Geld – digitale Währungen verschleiern die echten Euro. Manchmal steckt auch Druck aus der Gruppe dahinter.

Was Sie sagen können:

„Ich habe die Abbuchungen gesehen. Ich bin wirklich enttäuscht. Wir reden in Ruhe darüber, wie wir das wiedergutmachen.“

Was Sie tun können: Ruhig bleiben. Zahlungsdaten aus allen Konten entfernen, Kaufsperren aktivieren (Kauf nur mit Passwort oder gar nicht). Beim Anbieter bzw. App-Store eine Erstattung beantragen – das klappt manchmal, ist aber nicht garantiert. Bei hohen Beträgen beraten lassen (DE:

Verbraucherzentrale; AT: Arbeiterkammer oder Europäisches Verbraucherzentrum; CH: Konsumentenschutz). Eine Wiedergutmachung vereinbaren, die er schaffen kann.

Lieber lassen: Ihn als Dieb beschimpfen; nichts tun und die Karte weiter gespeichert lassen.

Mehr dazu: Woche 6 (Geld-Regeln und unerlaubte Käufe), Blatt 7.3 (Kaufsperren), Blatt 7.2 (Geld-Vereinbarung).

30. Er gibt sein ganzes Taschengeld für Skins aus.

Was dahinterstecken kann: Skins zeigen Status, Zugehörigkeit und Stil – wie Markenkleidung. Für ihn ist das kein „Nichts“, sondern etwas Echtes.

Was Sie sagen können:

„Es ist dein Taschengeld. Ich finde nur wichtig, dass du merkst, wie viel es ist. Lass uns mal einen Monat aufschreiben.“

Was Sie tun können: Ein festes Budget für Spiele (aus dem Taschengeld) vereinbaren und Ausgaben einen Monat lang notieren. Guthabekarten statt Kreditkarte. Fragen: Was gibt dir der Skin?

Lieber lassen: Jeden Kauf kommentieren und lächerlich machen; Taschengeld kommentarlos streichen.

Mehr dazu: Blatt 7.1 (Ausgaben-Protokoll), Blatt 7.2, Woche 6.

31. Er will unbedingt Kartenpacks, Lootboxen oder den Battle Pass.

Was dahinterstecken kann: Lootboxen sind „Überraschungspakete“ gegen Geld – der Inhalt ist Zufall. Das Prinzip ähnelt dem Glücksspiel und ist gezielt so gebaut, dass man weiterkauft. Ein Battle Pass setzt dagegen auf tägliches Dranbleiben.

Was Sie sagen können:

„Ich erkläre dir mal, wie diese Packs funktionieren – die sind so gebaut, dass man immer weiterkaufen will. Wie viel willst du im Monat dafür ausgeben?“

Was Sie tun können: Den Mechanismus gemeinsam anschauen und erklären (ohne Panik). Ein fixes Monatsbudget vereinbaren. Bei Zufallskäufen besonders streng sein; einmalige Käufe mit klarem Inhalt sind weniger riskant.

Lieber lassen: Einfach bezahlen, damit Ruhe ist; Lootboxen mit Verboten belegen, ohne zu erklären warum.

Mehr dazu: Woche 6 (Wie Spiele an das Geld kommen), Woche 2 (Belohnungsfallen), Blatt 2.2 (Mechanik-Check).

32. Er hat Geld aus meiner Geldbörse genommen.

Was dahinterstecken kann: Das ist ein Vertrauensbruch – und oft ein Zeichen, dass der Druck zu kaufen sehr groß ist. Es macht ihn noch nicht zu einem schlechten Menschen.

Was Sie sagen können:

„Mir fehlt Geld, und ich glaube, du hast es genommen. Ich bin enttäuscht. Ich möchte, dass du es mir ehrlich sagst – dann finden wir eine Lösung.“

Was Sie tun können: Klar benennen, ohne zu demütigen. Eine Wiedergutmachung vereinbaren (zurückzahlen, Arbeit im Haushalt). Geld sicher aufbewahren. Ehrlichkeit honorieren. Wenn es sich wiederholt oder um größere Summen geht: Hinweis auf eine stärker problematische Entwicklung (Blatt 1.1).

Lieber lassen: Ihn vor anderen bloßstellen; die Polizei als Drohung benutzen.

Mehr dazu: Woche 6, Woche 6 (Konsequenzen), Blatt 6.2, Blatt 1.1.

33. Er wettet mit Skins oder spielt auf Casino-Seiten.

Was dahinterstecken kann: Bei manchen Spielen (z. B. Counter-Strike) werden Skins auf externen Seiten verwettet oder in „Cases“ verlost. Das ist echtes Glücksspiel – für Minderjährige nicht erlaubt und mit erhöhtem Suchtrisiko.

Was Sie sagen können:

„Ich habe gesehen, dass du auf diesen Skin-Seiten bist. Das ist Glücksspiel, das ist für dich nicht erlaubt – und gefährlich. Ich will verstehen, wie viel da schon gelaufen ist.“

Was Sie tun können: Ernst nehmen, ruhig nachfragen, wie viel Geld und Zeit im Spiel sind. Zahlungswege sperren, Seiten über den Router oder Jugendschutz blockieren. Bei größeren Verlusten oder Heimlichkeit: Suchtberatungsstelle (berät auch zu Glücksspiel).

Lieber lassen: Es als harmloses Spiel abtun; Schulden einfach stillschweigend begleichen.

Mehr dazu: Spiele-Lexikon S.10 (Counter-Strike 2), Woche 6, Blatt 11.2 (Hilfe-Wegweiser).

F · Inhalte, Online-Welt und Wünsche

Nicht nur wie lange, sondern auch was und mit wem er spielt, ist wichtig. Interesse und klare Absprachen schützen hier mehr als heimliche Kontrolle.

34. Er spielt GTA – mit 12.

Was dahinterstecken kann: GTA ist ab 18 freigegeben (USK 18 / PEGI 18) – wegen drastischer Gewalt, Sexualität und Drogen. Viele Jüngere spielen es trotzdem, weil es „alle“ spielen. Das Spiel ist ein Status-Symbol.

Was Sie sagen können:

„Ich verstehe, dass alle davon reden. Das Spiel ist aus gutem Grund ab 18. Lass uns schauen, was du stattdessen spielen kannst, das dir ähnlich Spaß macht.“

Was Sie tun können: Die Altersfreigabe erklären statt nur verbieten. Sich das Spiel (z. B. per Video) anschauen. Jugendschutz an Konsole/PC einstellen. Altersgerechte Alternativen mit ähnlichem Reiz suchen (offene Welt, Fahrzeuge, Action). Mit anderen Eltern sprechen.

Lieber lassen: Wegschauen („Ist doch nur ein Spiel“); ihn vor seinen Freunden bloßstellen.

Mehr dazu: Spiele-Lexikon S.8 (GTA), Blätter 5.4–5.7 (Jugendschutz).

35. Im Voice-Chat wird geflucht und beleidigt – auch von ihm.

Was dahinterstecken kann: In vielen Online-Spielen ist der Umgangston rau („toxic“). Jugendliche übernehmen den Ton, oft ohne viel nachzudenken.

Was Sie sagen können:

„Ich habe gehört, wie ihr miteinander redet. Ich weiß, dass das im Spiel oft so ist. Bei uns zu Hause möchte ich aber, dass niemand so beschimpft wird.“

Was Sie tun können: Ansprechen, ohne zu dramatisieren. Klare Grenze bei Beleidigungen, Rassismus, Sexismus. Melde- und Stummschalt-Funktionen zeigen. Fragen, wie es ihm selbst mit dem Ton geht.

Lieber lassen: Mithören und dann vor den Freunden einschreiten; den Chat ohne Gespräch komplett verbieten.

Mehr dazu: Woche 2 (Freunde, Chat, Streamer), Blätter 5.4–5.7 (Chat-Einstellungen).

36. Ein Fremder aus dem Spiel schreibt ihm privat, macht Geschenke oder will Bilder.

Was dahinterstecken kann: Das können Warnzeichen für Cybergrooming sein: Erwachsene, die über Spiele gezielt Kontakt zu Kindern und Jugendlichen suchen. Typisch: Geschenke (Skins, Guthaben), Komplimente, Wechsel in private Chats, Geheimhaltung.

Was Sie sagen können:

„Danke, dass du mir das zeigst. Du hast nichts falsch gemacht. Wir kümmern uns jetzt gemeinsam darum.“

Was Sie tun können: Ruhig bleiben, loben, dass er es erzählt. Beweise sichern (Screenshots, Name, Datum), Kontakt blockieren und melden. Chat-Einstellungen auf „nur Freunde“. Bei sexuellen Inhalten oder Erpressung **Polizei** einschalten.

Lieber lassen: Das Handy zur Strafe wegnehmen – dann erzählt er beim nächsten Mal nichts mehr; Bilder selbst weiterleiten.

Mehr dazu: Woche 2, Blätter 5.4–5.8 (Kontakteinstellungen), Blatt 9.4.

Bei Erpressung mit Bildern („Sextortion“) oder sexuellen Anfragen: nicht zahlen, nichts löschen, keine Bilder weiterleiten – Polizei **DE 110 · AT 133 · CH 117**. Hilfe für Jugendliche: **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**.

37. Er wird im Spiel gemobbt oder ausgelacht.

Was dahinterstecken kann: Ausgrenzung im Spiel kann genauso wehtun wie auf dem Schulhof – oft betrifft es dieselben Leute.

Was Sie sagen können:

„Das klingt richtig gemein. Danke, dass du es mir erzählst. Was würde dir jetzt helfen?“

Was Sie tun können: Zuhören, ernst nehmen. Gemeinsam blockieren, melden, Screenshots sichern. Prüfen, ob es auch in der Schule passiert – dann Schule einbeziehen.

Lieber lassen: „Dann spiel halt nicht mehr“ – das bestraft ihn zusätzlich.

Mehr dazu: Blatt 1.5 (Mobbing-Anzeichen), Woche 2.

38. Er schaut stundenlang Streamer oder YouTube statt selbst zu spielen.

Was dahinterstecken kann: Zuschauen ist für viele Jugendliche wie Sport schauen: Unterhaltung, Lernen, Gemeinschaft. Streamer werden zu Vorbildern – und verdienen an Aufmerksamkeit.

Was Sie sagen können:

„Wen schaust du da am liebsten? Was magst du an dem?“

Was Sie tun können: Interessiert nachfragen, gemeinsam reinschauen. Videozeit in die Gesamt-Bildschirmzeit einrechnen. Auf Inhalte und Werbung (Glücksspiel-Werbung, Kauf-Aufrufe) achten. Autoplay ausschalten.

Lieber lassen: Streamer pauschal verachten; Videozeit nicht mitzählen.

Mehr dazu: Woche 2 (Streamer), Teil „Zum Nachschlagen“ (Handy, YouTube, Social Media), Blatt 12.2 (App-Check).

39. Er wünscht sich einen teuren Gaming-PC oder eine neue Konsole.

Was dahinterstecken kann: Für ihn ist das kein Luxus, sondern das Werkzeug für sein wichtigstes Hobby. Für Sie ist es eine große Ausgabe – und eventuell mehr Spielzeit.

Was Sie sagen können:

„Ich verstehe, warum dir das wichtig ist. Lass uns einen Plan machen: Was trägst du selbst bei, und welche Regeln gelten dann?“

Was Sie tun können: Nicht sofort ja oder nein sagen. Gemeinsamen Sparplan machen (Eigenanteil). Vorher Regeln für das neue Gerät festlegen (Standort, Zeiten, Jugendschutz). Ein Gerät im Gemeinschaftsraum statt im Kinderzimmer ist eine Überlegung wert.

Lieber lassen: Den Kauf als Belohnung für etwas versprechen, das nicht realistisch ist; das Gerät ohne Regeln ins Kinderzimmer stellen.

Mehr dazu: Blatt 7.2 (Geld-Vereinbarung), Blatt 5.1 (Medienvertrag), Woche 5.

G · Familie: Elternteam, Geschwister, Getrennte

Das Spielen eines Kindes kann eine ganze Familie spalten. Sie müssen nicht in allem einig sein – aber in den wichtigsten Punkten an einem Strang ziehen.

40. Mein Partner, meine Partnerin oder mein Ex erlaubt alles.

Was dahinterstecken kann: Eltern haben oft verschiedene Sorgen und verschiedene Stile. Der „lockere“ Elternteil will oft Streit vermeiden oder die Beziehung schützen – nicht Sie sabotieren.

Was Sie sagen können:

„Ich glaube, wir wollen beide, dass es ihm gut geht. Können wir uns auf drei Punkte einigen, die bei uns beiden gelten?“

Was Sie tun können: Ohne Kind in Ruhe reden. Gemeinsame Mindestregeln vereinbaren (z. B. Schlafenszeit, Geräte nachts raus). Unterschiede in Kleinigkeiten zulassen. Den anderen Elternteil vor dem Kind nicht schlechtmachen.

Lieber lassen: Den Streit vor Ihrem Sohn austragen; ihn zum Boten zwischen Eltern machen.

Mehr dazu: Woche 7 (Gemeinsam statt gegeneinander), Blatt 10.2 (Elternteam-Absprache).

41. Beim anderen Elternteil darf er unbegrenzt spielen.

Was dahinterstecken kann: Nach einer Trennung gibt es oft zwei Welten. Sie können nur beeinflussen, was in Ihrem Zuhause gilt.

Was Sie sagen können:

„Bei Papa ist es anders, das ist okay. Bei uns gelten unsere Regeln.“

Was Sie tun können: Gelassen bleiben: Klare Regeln in einem Haushalt helfen schon. Ein sachliches Gespräch mit dem anderen Elternteil anbieten – über Schlaf und Schule, nicht über „richtig oder falsch“. Bei großen Konflikten: Familien- oder Erziehungsberatung.

Lieber lassen: Ihren Sohn über den anderen Haushalt ausfragen; Regeln als Kampf zwischen Eltern führen.

Mehr dazu: Woche 7, Blatt 10.2, Blatt 11.2.

42. Wir streiten als Eltern nur noch über das Spielen.

Was dahinterstecken kann: Sorge und Erschöpfung machen dünnhäutig. Oft hat jeder einen Teil recht – und beide fühlen sich allein.

Was Sie sagen können:

„Ich merke, wir drehen uns im Kreis. Lass uns eine Zeit ausmachen, in der wir in Ruhe reden – und auch mal über anderes.“

Was Sie tun können: Feste Elternbesprechung (z. B. einmal pro Woche, 20 Minuten). Erst gemeinsame Ziele sammeln, dann Regeln. Bewusst Zeiten ohne das Thema. Beratung als Paar ist kein Versagen.

Lieber lassen: Sich gegenseitig die Schuld geben; Entscheidungen allein treffen und den anderen übergehen.

Mehr dazu: Blatt 10.1 (Belastungsscheck), Blatt 10.2, Woche 7.

43. Der kleine Bruder will auch, was der Große darf.

Was dahinterstecken kann: Geschwister vergleichen ständig. Der Jüngere will dazugehören – oft spielt er mit oder schaut zu.

Was Sie sagen können:

„Du bekommst auch mehr, wenn du älter bist. Bei uns hängen die Regeln vom Alter ab, nicht davon, wer lauter ist.“

Was Sie tun können: Altersgerechte Regeln für jedes Kind, offen erklärt. Darauf achten, dass der Jüngere nicht bei Spielen ab 16 oder 18 zuschaut. Dem Großen Verantwortung geben, statt ihn zum Sündenbock zu machen.

Lieber lassen: Den Großen für alles verantwortlich machen; aus Fairness allen gleich viel erlauben.

Mehr dazu: Blatt 5.1 (Medienvertrag, 3 Altersstufen), Woche 7.

44. Die Großeltern schenken Konsole, Spiele oder Guthaben.

Was dahinterstecken kann: Großeltern wollen Freude machen und wissen oft nicht, was das Thema für Sie bedeutet.

Was Sie sagen können:

„Danke, dass ihr so an ihn denkt. Bei Spielen ist es gerade schwierig bei uns. Können wir Geschenke vorher kurz absprechen?“

Was Sie tun können: Freundlich, aber klar informieren. Alternativen vorschlagen (Ausflug, Sportsachen, gemeinsame Zeit, Kino). Gutscheine im Zweifel über Sie laufen lassen.

Lieber lassen: Geschenke vor dem Kind wegnehmen oder die Großeltern bloßstellen.

Mehr dazu: Blatt 9.5 (Unterstützerkreis), Blatt 7.2.

45. Ich habe im Ärger die Konsole weggenommen – und weiß nicht weiter.

Was dahinterstecken kann: Das passiert fast allen Eltern irgendwann. Im Ärger angekündigte Strafen sind oft zu hart, zu lang oder nicht durchzuhalten.

Was Sie sagen können:

„Ich war vorhin sehr wütend und habe überreagiert. Die Konsole bleibt heute weg. Morgen reden wir in Ruhe, wie es weitergeht.“

Was Sie tun können: Fehler zugeben, ohne die Grenze ganz aufzugeben. Strafe in Ruhe auf ein sinnvolles Maß bringen. Für die Zukunft: Konsequenzen vorher ankündigen und aufschreiben (Wenn-dann-Plan). Sich selbst verzeihen.

Lieber lassen: Aus schlechtem Gewissen alles sofort zurückgeben; wochenlange Strafen durchziehen, nur um nicht nachzugeben.

Mehr dazu: Woche 6 (Konsequenzen – ruhig und angekündigt), Blatt 6.2, Blatt 10.3 (Kraftplan).

H · Wenn es ernst wird

In diesen Situationen geht **Sicherheit vor allem anderen** – vor Regeln, vor Konsequenzen, vor dem Gewinnen eines Streits. Holen Sie sich früh Hilfe.

46. Er droht, sich etwas anzutun, wenn ich die Konsole wegnehme.

Was dahinterstecken kann: Solche Sätze können aus Wut und Verzweiflung kommen, aus Druck – oder aus echter Not. Von außen kann man das nicht sicher unterscheiden. Darum: immer ernst nehmen.

Was Sie sagen können:

„Was du gerade gesagt hast, nehme ich sehr ernst. Ich bleibe bei dir. Denkst du gerade daran, dir etwas anzutun?“

Was Sie tun können: Ruhig bleiben, bei ihm bleiben, direkt nachfragen. Die Konsole ist jetzt nicht wichtig – die Sicherheit schon. Gefährliche Gegenstände wegräumen. Noch am selben oder nächsten Tag fachliche Hilfe holen (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiatrie). Später, in Ruhe und mit Unterstützung, die Regeln neu klären.

Lieber lassen: Die Aussage als Erpressung abtun („Das sagst du doch nur“); ihn allein lassen; im Moment über Regeln streiten.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ (Wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen), Blatt 9.4 (Notfallplan), Blatt 1.4.

Bei akuter Gefahr: Notruf 112 oder Notaufnahme der nächsten Kinder- und Jugendpsychiatrie. Rund um die Uhr reden: Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143**. Für Ihren Sohn: **AT/CH 147 · DE 116 111**.

47. Er hat mich geschubst, geschlagen oder Dinge zerstört.

Was dahinterstecken kann: Gewalt entsteht oft aus extremer Anspannung und Ohnmacht. Erklärbar heißt aber nicht akzeptabel. Ihre Sicherheit und die der Geschwister gehen vor.

Was Sie sagen können:

(Später, in Ruhe:) „Was gestern passiert ist, nehme ich nicht hin. Ich will es nicht wieder erleben. Ich hole mir Unterstützung.“

Was Sie tun können: Im Moment: Abstand, Raum verlassen, Geschwister schützen. Danach dokumentieren (Datum, was passiert ist). Unterstützer einbeziehen (Verwandte, Freunde). Fachliche Hilfe holen: Familienberatung, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendamt bzw. Kinder- und Jugendhilfe (dort gibt es Hilfe, nicht nur Kontrolle).

Lieber lassen: Zurückschlagen; Gewalt verschweigen aus Scham; Drohungen, die Sie nicht umsetzen können.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ (Drohungen, Gewalt, Erpressung: Stärke statt Härte), Blätter 9.1, 9.2, 9.3, 9.5.

Bei Gefahr für Leib und Leben: Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117 oder Notruf 112. Das ist kein Verrat an Ihrem Kind, sondern Schutz – für alle.

48. Er droht abzuhausen – oder ist weggelaufen.

Was dahinterstecken kann: Weglaufen ist meist ein Hilferuf oder eine Flucht aus einem unerträglichen Streit. Die meisten Jugendlichen kommen bald zurück – das Risiko unterwegs ist aber real.

Was Sie sagen können:

„Ich will, dass du sicher bist. Egal, was war: Du kannst jederzeit zurückkommen. Wir reden, wenn du so weit bist.“

Was Sie tun können: Bei Drohung: ruhig bleiben, Gesprächsangebot machen, die Situation entschärfen. Wenn er weg ist: Freunde und Bekannte anrufen, Handy anrufen oder schreiben, bei Sorge sofort die Polizei verständigen. Nach der Rückkehr: erst Erleichterung zeigen, später reden – mit Unterstützung.

Lieber lassen: Ihm hinterherrufen „Dann geh doch!“; bei der Rückkehr sofort Strafen verhängen.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“, Blatt 9.4 (Notfallplan), Blatt 9.5.

Bei Sorge um seine Sicherheit – vor allem nachts oder bei Jüngeren: sofort Polizei DE 110 · AT 133 · CH 117. Sie müssen nicht 24 Stunden warten.

49. „Ich hasse dich, du machst mein Leben kaputt!“

Was dahinterstecken kann: Solche Sätze treffen tief. Im Streit sagen Jugendliche Dinge, die sie in Ruhe nicht so meinen. Sie zeigen, wie groß sein Druck gerade ist.

Was Sie sagen können:

„Ich merke, wie wütend du bist. Ich hab dich trotzdem lieb. Und meine Entscheidung bleibt.“

Was Sie tun können: Tief durchatmen, nicht zurückschlagen. Den Satz nicht persönlich nehmen – auch wenn er weh tut. Später das Gespräch suchen, ohne den Satz vorzuhalten. Sich selbst Trost holen (Partner, Freundin, Beratung).

Lieber lassen: Mit gleicher Härte antworten („Dann zieh doch aus“); tagelang beleidigt sein.

Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ (ruhig bleiben, wenn er explodiert), Woche 7 (Ihr Stress, Ihre Kraft), Blatt 10.3.

50. Er ist seit Tagen nur noch im Zimmer, isst kaum und wirkt völlig verändert.

Was dahinterstecken kann: Ein starker, plötzlicher Rückzug kann mehr sein als „zu viel Spielen“: Depression, Angst, Mobbing, ein belastendes Erlebnis, Drogen oder eine körperliche Erkrankung.

Was Sie sagen können:

„Ich mache mir echte Sorgen um dich. Ich komme jetzt öfter vorbei – nicht zur Kontrolle, sondern weil du mir wichtig bist.“

Was Sie tun können: Kontakt halten: regelmäßig ins Zimmer kommen, Essen bringen, kurz da sein. Direkt nach seinem Befinden fragen, auch nach Suizidgedanken. Zeitnah Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiatrie einschalten; Blatt 1.4 mitnehmen.

Lieber lassen: Abwarten, „bis es vorbei ist“; ihn mit Vorwürfen aus dem Zimmer holen wollen.

Mehr dazu: Blatt 1.4 (Stimmung), Blatt 1.5, Woche 8 (Wann Sie professionelle Hilfe brauchen), Blatt 11.2.

Wenn er von Hoffnungslosigkeit oder vom Sterben spricht: wie bei Situation 46 handeln – **Notruf 112** · Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111** · **AT 142** · **CH 143** (rund um die Uhr).

Ihre Situation ist nicht dabei? Notieren Sie sie und gehen Sie die vier Fragen durch: Was könnte dahinterstecken? Was will ich sagen? Was will ich tun? Was lasse ich lieber? Oft hilft auch der Satzbaukasten (Blatt 4.2). Wenn Sie nicht weiterkommen, können Sie ein Elterngespräch bei mir buchen (psychologische Beratung, online, auf dr-armin-kaser.com).

Typische Situationen, keine Fallgeschichten. Die Vorschläge stützen sich auf bewährte Ansätze aus Familienarbeit und Suchthilfe; sie ersetzen keine Beratung oder Behandlung im Einzelfall. Altersfreigaben: USK/PEGI, Stand Oktober 2026.

5.10 Geräte-Check: alle Bildschirme im Blick

Wozu? Eine Regel für die Konsole hilft wenig, wenn auf dem Handy, dem alten Tablet oder dem Schul-Laptop einfach weitergespielt wird. Dieser Check sammelt alle Geräte an einem Ort, legt für jedes fest, wo es nachts liegt und was es schützt, und klärt vorher, was gilt, wenn Ihr Sohn ausweicht. Er ergänzt den Medienvertrag (5.1a–c). Die Geräteliste aus dem Startbogen (0.1) können Sie hier übernehmen.

1. Alle Geräte, mit denen gespielt werden kann

Auch die, die „eigentlich nicht zählen“: altes Handy in der Schublade, Schul-Tablet, Smart-TV, Handheld, Geräte der Geschwister.

Gerät	Gehört wem?	Wo liegt es nachts?	Internet über	Schutz eingerichtet (Blatt)
Handy			WLAN ☐ mobile Daten ☐	☐ 5.8
Konsole			WLAN ☐ Kabel ☐	☐ 5.4–5.6
PC / Laptop			WLAN ☐ Kabel ☐	☐ 5.7
Tablet			WLAN ☐ mobile Daten ☐	☐ 5.8
Schul-Laptop / Schul-Tablet	Schule		WLAN ☐	☐ mit Schule klären
Altes Handy / Zweitgerät			WLAN ☐	☐
Smart-TV / Handheld			WLAN ☐	☐

2. Der Nachtparkplatz

Ein fester Ort außerhalb des Kinderzimmers, an dem **alle** Geräte über Nacht laden – auch die der Eltern, wenn möglich. Das ist die wirksamste einzelne Regel für den Schlaf.

Unser Nachtparkplatz: _____ Ab wie viel Uhr: _____

Wecker statt Handy-Wecker:

☐ besorgt Ladekabel aus dem Kinderzimmer: ☐ erledigt

3. Die zweite Sicherung

Die Technik sagt „Nein“, nicht Sie. Für die Nacht reicht oft eine Sicherung am Router (Blatt 5.9) **plus** eine Ruhezeit am Handy (Blatt 5.8), weil das Handy über mobile Daten am Router vorbei ins Internet kommt.

Sicherung	Erledigt
WLAN-Sperrzeit für seine Geräte am Router	☐
Ruhezeit / Auszeit am Handy (Bildschirmzeit, Family Link)	☐
Kauf Sperre auf allen Geräten (Blatt 7.3)	☐
Kinder-Konto statt Erwachsenen-Konto an der Konsole	☐

4. Wenn er ausweicht – vorher vereinbart

Fast alle Jugendlichen probieren aus, ob die Regeln Lücken haben. Das ist kein Verrat, sondern normal. Entscheidend ist, dass vorher klar ist, was dann passiert – ruhig, ohne Drama.

Möglicher Ausweg	Was wir dann tun
Er spielt am Handy weiter, wenn die Konsole aus ist	
Er nutzt mobile Daten oder den Hotspot eines Freundes	
Er spielt auf dem Schul-Laptop oder einem alten Gerät	
Er legt ein zweites Konto an oder kennt das Passwort	
Er nutzt einen VPN oder umgeht die Sperre technisch	
Er spielt bei Freunden oder Großeltern	Absprache mit anderen Eltern (Blatt 4.5)

Kein technischer Wettlauf. Keine Sperre ist perfekt, und ein geschickter Jugendlicher findet fast immer einen Weg. Die Technik soll Ihnen das tägliche Kontrollieren abnehmen – halten muss die Regel durch die Beziehung und die Abmachung. Wenn Ihr Sohn eine Lücke findet: Lücke schließen, die vereinbarte Folge umsetzen (Blatt 6.2), nicht zum Verhör machen.

Geräte-Check wiederholen am: _____ (spätestens bei jedem neuen Gerät und zu Schulbeginn)

5.4 Anleitung PlayStation (PS5 und PS4)

Wozu? Mit der Familienverwaltung von PlayStation stellen Sie ein, wie lange und bis wann Ihr Sohn spielt, welche Spiele er nutzen darf, mit wem er chattet und wie viel er ausgeben kann. Die Einstellungen hängen am **Konto Ihres Sohnes** und gelten auf PS5 und PS4. Am bequemsten geht es mit der kostenlosen **PlayStation Family-App** auf Ihrem Handy. Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

Was Sie einstellen können

Bereich	Was es bewirkt
Spielzeit	Dauer pro Tag und spielbare Uhrzeiten – für die ganze Woche oder je Wochentag. Bei Ende: nur Hinweis oder automatisch abmelden.
Spiele und Apps	Nur Spiele bis zu einer Altersstufe; einzelne Spiele können Sie auf Anfrage freigeben.
Online-Kommunikation	Chat und von anderen erstellte Inhalte einschränken; Ausnahmen für einzelne Spiele möglich.
Monatliches Ausgabelimit	Wie viel Ihr Sohn im PlayStation Store ausgeben darf. Voreinstellung bei Kinderkonten: 0 .
Weitere	Surfen im Web, VR-Brille, Privatsphäre-Einstellungen.

Vorbereitung

1. **Sie** brauchen ein eigenes PlayStation-Konto. Damit sind Sie der **Familienmanager**.
2. Ihr Sohn braucht ein **eigenes Kinderkonto** mit seinem echten Geburtsdatum – angelegt in Ihrer Familie. Er muss seine E-Mail-Adresse bestätigt haben und sich auf der Konsole mit diesem Konto anmelden.
3. App installieren: **PlayStation Family** (App Store / Google Play). Mit Ihrem Konto anmelden und „**Deine Familie einrichten**“ wählen.

Schritt für Schritt: Spielzeit festlegen

In der PlayStation Family-App (empfohlen)

1. Oben auf dem Startbildschirm Ihren Sohn auswählen.
2. Das **Einstellungen-Symbol** neben seinem Namen antippen.
3. **Spielzeiteinstellungen** wählen. Falls verlangt, zuerst die **Zeitzone** festlegen.
4. **Spielzeit begrenzen** auf „Einschränken“ stellen.
5. **Dauer der Spielzeit** und **Spielbare Stunden** eintragen – für alle Tage gleich oder je Wochentag.
6. **Bei Ende der Spielzeit:** „Nur benachrichtigen“ oder „Ausloggen“ wählen. Speichern.

Direkt an der PS5: Einstellungen → **Familie und Kindersicherung** → **Familienverwaltung** → Kind auswählen → Zeitzone → **Spielzeiteinstellungen** → Speichern.

An der PS4: Einstellungen → **Kindersicherung/Familienverwaltung** → **Familienverwaltung** → Kind auswählen → Zeitzone → Spielzeiteinstellungen.

Im Browser: playstation.com → Konto-Verwaltung → **Familienverwaltung** → Kind auswählen → bei der Spielzeit „Bearbeiten“.

Mehr Zeit für heute? Ihr Sohn kann an der PS5 über die Erinnerungsmitteilung **um mehr Zeit bitten**. Sie bekommen eine Nachricht und können zustimmen oder ablehnen. Sie selbst können in der App „**Spielzeit für heute ändern**“, ohne die Regel zu verändern. Tipp: Vereinbaren Sie vorher, wann das in Ordnung ist (siehe Medienvertrag 5.1, „Ausnahmen“).

Spiele, Chat und Geld

In der App: Kind auswählen → Einstellungen-Symbol → **Kindersicherung**, dann:

- **Spiele und Apps:** Altersstufe festlegen, **Spielanfragen** und **Zugelassene Spiele** verwalten.
- **Online-Kommunikation:** Kommunikation und benutzerseitig generierte Inhalte einschränken; Ausnahmen pro Spiel.
- **Monatliches Ausgabelimit:** Betrag festlegen. Käufe Ihres Sohnes werden vom **Guthaben des Familienmanagers** abgebucht.

An der PS5 finden Sie dieselben Punkte unter Einstellungen → Familie und Kindersicherung → Familienverwaltung → Kind → Kindersicherung.

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Er spielt mit Ihrem Konto oder dem eines Geschwisters, das auf der Konsole angemeldet ist.	Für Ihr eigenes Konto auf der Konsole einen Anmelde-Passcode festlegen. Erwachsenen-Konten nicht dauerhaft angemeldet lassen.
Er legt ein neues Konto an oder spielt als Gast .	In den Konsolen-Einstellungen unter „Familie und Kindersicherung“ die Einschränkungen für die Konsole selbst nutzen (z. B. neue Benutzer / Gastanmeldung nur mit Ihrem Code). Die genaue Bezeichnung kann je nach Systemversion abweichen.
Er sieht Ihr Passwort oder Ihren Code.	Nie vor seinen Augen eingeben; ein eigenes, neues Passwort wählen.
Er spielt bei Freunden oder am Handy weiter.	Technik endet an der Haustür. Hier hilft nur die Absprache – und eine Regel für alle Bildschirme zusammen.
„Die Zeit ist falsch!“	Prüfen Sie, ob die Zeitzone stimmt. Änderungen während des Spiels greifen oft erst nach Ab- und Anmelden.

Tipp: gemeinsam einrichten

Setzen Sie sich mit Ihrem Sohn vor die Konsole oder das Handy und stellen Sie **die Zeiten aus Ihrem Medienvertrag** gemeinsam ein. Zeigen Sie ihm, was er sieht, wenn die Zeit abläuft, und wie er um mehr Zeit bitten kann. Sagen Sie offen: „Die Konsole erinnert dich – dann muss ich es nicht tun.“ Heimlich eingerichtete Sperren führen fast immer zu einem Vertrauensstreit statt zu weniger Spielzeit.

Eingerichtet am: _____ Spielzeit: _____ Min. (Mo–Fr) / _____ Min. (Sa–So) Spielbar bis: _____ Uhr
Ausgabelimit: _____ €

Stand Oktober 2026. Hersteller ändern Menüs regelmäßig – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: PlayStation-Support, „So legst du die Spielzeit auf PlayStation fest“ (playstation.com/de-de/support/account/play-time-controls-playstation), „So legst du die Kindersicherung auf PlayStation-Konsolen fest“ (playstation.com/de-de/support/account/ps5-parental-controls-spending-limits) und „PlayStation Family-App“ (playstation.com/de-de/support/account/ps-family-app).

5.5 Anleitung Xbox

Wozu? Bei der Xbox laufen alle Jugendschutz-Einstellungen über die **Microsoft-Familiengruppe**. Sie stellen sie bequem in der kostenlosen **Xbox Family Settings-App** auf Ihrem Handy oder im Browser ein. Die Bildschirmzeit stellen Sie **nicht an der Konsole** ein. Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

Was Sie einstellen können

Bereich	Was es bewirkt
Bildschirmzeit	Zeitlimit und erlaubter Zeitraum pro Tag oder für die ganze Woche – für Xbox, auf Wunsch auch gemeinsam mit Windows-PC und Android.
Inhalte	Spiele und Apps nur bis zu einer Altersstufe; Webfilter.
Ausgaben	Käufe nur mit Ihrer Zustimmung („Kaufanfrage“); Guthaben gezielt aufladen.
Freunde und Online-Spiel	Wer Freund werden darf, Mehrspieler-Spiele, Chat.

Vorbereitung

1. **Sie** brauchen ein Microsoft-Konto und sind **Organisator** der Familiengruppe.
2. Ihr Sohn braucht ein **eigenes Microsoft-Konto** (Kinderkonto) in Ihrer Familiengruppe, mit seinem echten Geburtsdatum.
3. Er meldet sich **an der Xbox mit genau diesem Konto** an – sonst greifen die Einstellungen nicht.
4. App installieren: **Xbox Family Settings** (App Store / Google Play) und mit Ihrem Konto anmelden.

Schritt für Schritt: Bildschirmzeit festlegen

Im Browser (laut Xbox-Hilfe)

1. Auf **account.microsoft.com/family** mit Ihrem Konto anmelden.
2. Ihren Sohn auswählen und die Kachel **Bildschirmzeit** öffnen.
3. Das Gerät **Xbox** wählen und – beim ersten Mal – **Grenzwerte aktivieren**.
4. Für jeden Tag (oder die ganze Woche) **Zeitlimit** und **Zeitbereich** festlegen, z. B. 1 Stunde zwischen 16 und 20:30 Uhr.
5. Wenn PC und Xbox zusammen zählen sollen: „**Einen Zeitplan für alle Geräte verwenden**“ einschalten.
6. **Fertig** wählen.

In der Xbox Family Settings-App: Ihren Sohn antippen → **Bildschirmzeit** → Zeitplan für die Tage einstellen. Dort sehen Sie auch seine Anfragen (z. B. „mehr Zeit“) und beantworten sie direkt.

Vorwarnung an der Konsole einschalten: Damit Ihr Sohn rechtzeitig sieht, dass die Zeit bald abläuft, meldet er sich an der Xbox an, drückt die **Xbox-Taste** → **Profil und System** →

Einstellungen → Voreinstellungen → Benachrichtigungen → Xbox-Benachrichtigungen → System und stellt **Systembenachrichtigungen** auf **Ein**.

Wichtig: Die Zeit läuft, **solange er angemeldet ist** – auch wenn er nur das Menü offen hat.
Vereinbaren Sie: Wer aufhört, meldet sich ab.

Inhalte, Käufe, Freunde

In der App Ihren Sohn auswählen, dann:

- **Inhaltsbeschränkungen:** Altersstufe für Spiele und Apps festlegen; einzelne Spiele auf Anfrage freigeben.
- **Ausgaben:** „**Kaufanfrage**“ für Käufe einschalten; bei Bedarf gezielt Guthaben auf sein Konto laden (wie Taschengeld).
- **Freunde und Online-Interaktionen:** Freundschaftsanfragen nur mit Ihrer Zustimmung; Mehrspieler und Chat erlauben oder einschränken.

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Er spielt mit Ihrem Profil oder einem Erwachsenen-Profil auf der Konsole.	Ihr eigenes Profil an der Xbox mit einer sechsstelligen PIN schützen (Xbox-Taste → Profil und System → Einstellungen → Konto → Anmeldung, Sicherheit und PIN → Meine PIN erstellen) und sich nach dem Spielen abmelden.
Er legt ein neues Microsoft-Konto an oder spielt als Gast.	Regelmäßig in der App prüfen, welche Konten an der Konsole aktiv sind; unter „Anmeldung, Sicherheit und PIN“ einstellen, dass die Konsole nach Ihrer PIN fragt.
Er bleibt angemeldet, „verbraucht“ Zeit und streitet dann über die Abrechnung.	Abmelden als Teil des Beenden-Rituals (Blatt 5.3).
Er spielt am PC mit demselben Konto weiter.	„Einen Zeitplan für alle Geräte verwenden“ einschalten oder den PC ebenfalls einrichten (Blatt 5.7).
Er sieht Ihr Passwort.	Nie vor seinen Augen eingeben; bei Verdacht ändern.

Tipp: gemeinsam einrichten

Nehmen Sie die Zeiten aus Ihrem Medienvertrag (Blatt 5.1) und stellen Sie sie **zusammen mit Ihrem Sohn** ein. Zeigen Sie ihm, wie er um mehr Zeit bitten kann, und besprechen Sie, wann Sie „Ja“ sagen (z. B. Turnier mit Freunden am Samstag). So wird die Xbox zur Erinnerungshilfe – nicht zum heimlichen Aufpasser.

Eingerichtet am: _____ Zeit: _____ Min. (Mo–Fr) / _____ Min. (Sa–So) Erlaubt bis: _____ Uhr

Käufe: ☐ nur mit Zustimmung

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: Xbox-Support, „Festlegen von Bildschirmzeitlimits für Ihre Xbox-Familiengruppe“ (support.xbox.com/de-DE/help/family-online-safety/online-safety/set-screen-time-limits); Xbox-Support, „Verwalten einer PIN für Ihr XBOX-Profil“ (support.xbox.com/de-DE/help/family-online-safety/passkey-guest-key/create-and-manage-xbox-one-passkey); Xbox Family Settings-App (xbox.com/de-DE/apps/family-settings-app); Microsoft-Support, „Geräteübergreifende Bildschirmzeitbeschränkungen“ (support.microsoft.com/de-de/family-safety/set-screen-time-limits-across-devices).

5.6 Anleitung Nintendo Switch und Switch 2

Wozu? Für Nintendo Switch und Nintendo Switch 2 gibt es die kostenlose App „**Nintendo Switch-Altersbeschränkungen**“ (englisch „Parental Controls“). Damit legen Sie vom Handy aus die tägliche Spieldauer, einen **Gute-Nacht-Alarm** und gesperrte Funktionen fest und sehen, was gespielt wurde. **Wichtig:** Die meisten Beschränkungen gelten **für die ganze Konsole**, nicht für einzelne Nutzer – richten Sie sie nach dem jüngsten Spieler aus. Planen Sie etwa 20 Minuten ein.

Was Sie einstellen können

Bereich	Was es bewirkt
Spieldauer	Tägliches Limit (bis zu 6 Stunden), auf Wunsch je Wochentag unterschiedlich.
Gute-Nacht-Alarm	Spielende zu einer festen Uhrzeit (wählbar zwischen 16:00 und 23:45 Uhr); auch, ab wann am Morgen wieder gespielt werden darf.
Software pausieren	Wenn eingeschaltet, wird das Spiel bei Zeitende angehalten . Sonst erscheint nur ein Hinweis.
Gesperrte Funktionen	Spiele nach Alterseinstufung (USK/PEGI), freie Kommunikation, Posten in sozialen Netzwerken. Voreinstellungen „Kind“ und „Jugendliche“ oder eigene Auswahl.
Erlaubnisliste	Einzelne Spiele von der Altersgrenze ausnehmen – die Spieldauer gilt trotzdem.
GameChat (Switch 2)	Sprach- und Video-Chat: Für Nutzer unter 16 Jahren muss er pro Nutzer in der App eingerichtet werden.
Käufe im eShop	Wird über das Nintendo-Konto (Familiengruppe) gesteuert, nicht über die App.

Schritt für Schritt

1. **App installieren:** „Nintendo Switch-Altersbeschränkungen“ aus App Store / Google Play. Mit **Ihrem** Nintendo-Account anmelden. Die App zeigt einen **Verknüpfungscode**.
2. **An der Konsole:** HOME-Menü → **Systemeinstellungen** → nach unten zu **Altersbeschränkungen** → **Einstellungen für die Altersbeschränkungen** → die Einrichtung über die App wählen und den **Verknüpfungscode** eingeben.
3. **In der App:** oben rechts **Altersbeschränkungen** antippen.
4. **Spieldauer** festlegen; bei Bedarf „**Für einzelne Tage festlegen**“ einschalten.
5. **Gute-Nacht-Alarm** setzen (z. B. 20:30 Uhr unter der Woche).
6. „**Software zu bestimmter Zeit pausieren**“ einschalten, wenn das Spiel bei Zeitende wirklich stoppen soll.
7. **Gesperrte Funktionen:** Voreinstellung wählen oder „Nutzerdefiniert“ einzeln anpassen.
8. **Geheimzahl** in der App ansehen oder ändern – und gut aufbewahren.
9. **Käufe:** Im Browser auf accounts.nintendo.com mit Ihrem Konto anmelden → **Familiengruppe** → Konto Ihres Sohnes → Beschränkungen für Ausgaben und eShop festlegen.

Mehr Zeit für heute? In der App können Sie die Spieldauer für den Tag um 5, 15 oder 30 Minuten verlängern oder die Grenze für einen Tag aufheben – ohne die Regel zu ändern. **Ohne App** lassen sich an der Konsole (Systemeinstellungen → Altersbeschränkungen) nur Altersgrenzen und Kommunikation einstellen, **keine Spielzeit**.

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Er kennt die Geheimzahl . Mit ihr lassen sich die Beschränkungen an der Konsole vorübergehend aufheben.	Geheimzahl in der App ändern, nie vor ihm eingeben – im TV-Modus ist die Eingabe auf dem Fernseher für alle sichtbar. Schauen Sie ab und zu in die Spielaktivität der App – ungewöhnlich lange Zeiten fallen dort auf.
Er spielt nach dem Hinweis einfach weiter.	„ Software pausieren “ einschalten – sonst ist das Limit nur eine Erinnerung.
Er spielt auf einer anderen Konsole (Geschwister, Freunde).	Jede Konsole muss eigens verknüpft werden. Außer Haus hilft nur die Absprache.
Die Konsole ist offline , und Sie sehen keine aktuellen Daten.	Die Konsole sollte mit dem WLAN verbunden sein, damit die App aktuelle Spielzeiten zeigt und Änderungen ankommen.
Er kauft mit hinterlegter Kreditkarte .	Keine Zahlungsdaten auf seinem Konto speichern; Ausgabenbeschränkung im Nintendo-Konto setzen; besser Guthabekarten.

Tipp: gemeinsam einrichten

Richten Sie die App **gemeinsam mit Ihrem Sohn** ein und übernehmen Sie die Zeiten aus Ihrem Medienvertrag (Blatt 5.1). Viele Kinder finden es leichter, wenn „die Switch“ das Ende anzeigt statt Mama oder Papa. Besprechen Sie vorher: Was passiert, wenn das Spiel pausiert, aber die Runde noch läuft? (Tipp aus Blatt 5.3: ab einer bestimmten Uhrzeit keine neue Runde mehr starten.)

Eingerichtet am: _____ Spieldauer: _____ Min. Gute-Nacht-Alarm: _____ Uhr Pausieren: ☐
ein

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: Nintendo-Support, „Einrichten, Anpassen oder Entfernen der Nintendo Switch 2-Altersbeschränkungen“ (nintendo.com/de-de/Support/Altersbeschränkungen/...-1494771.html) und „Altersbeschränkungen für Nintendo Switch 2 und Nintendo Switch: Übersicht und häufig gestellte Fragen“ (nintendo.com/de-de/Support/Altersbeschränkungen/...-1494768.html).

5.7 Anleitung PC (Windows, Steam, Epic Games)

Wozu? Am PC gibt es drei Ebenen: **Windows** selbst (Microsoft Family Safety) begrenzt die Zeit am ganzen Gerät. **Steam** und **Epic Games** sind Spiele-Plattformen mit eigenem Jugendschutz für Spiele, Chat und Käufe. Sie müssen nicht alles einrichten: Für die **Zeit** reicht meist Windows. Für **Inhalte und Geld** richten Sie zusätzlich die Plattform ein, die Ihr Sohn nutzt. Planen Sie pro Ebene etwa 20 Minuten ein.

1 · Windows: Microsoft Family Safety

Bereich	Was es bewirkt
Bildschirmzeit	Wann und wie lange der PC genutzt werden darf, je Wochentag. Auf Wunsch ein gemeinsamer Zeitplan mit Xbox.
App- und Spiellimits	Zeitlimits für einzelne Programme oder Spiele.
Inhaltsfilter	Altersgrenzen für Apps und Spiele; Webfilter (funktioniert im Browser Microsoft Edge – andere Browser werden dafür gesperrt).
Ausgaben	Käufe im Microsoft Store nur mit Zustimmung.

Vorbereitung: Ihr Sohn braucht ein **eigenes Microsoft-Konto** in Ihrer Familiengruppe und meldet sich am PC **mit diesem Konto** an. Wichtig: Sein Windows-Konto sollte ein **Standardbenutzer** sein, **kein Administrator** – sonst kann er Einstellungen ändern.

Schritte (Browser):

1. Auf **account.microsoft.com/family** mit Ihrem Konto anmelden (Sie sind „Organisator“).
2. Die Kachel Ihres Sohnes auswählen → **Bildschirmzeit**.
3. Das Gerät **Windows** wählen → **Grenzwerte aktivieren**.
4. Einen Tag auswählen und **Zeitraum** und **Gesamtzeit** festlegen; die Änderung auf andere Tage oder „Jeden Tag“ übertragen.
5. Optional: **App- und Spiellimits** und **Inhaltsfilter** einstellen.

Dasselbe geht in der App **Microsoft Family Safety** (iPhone/Android): Kachel Ihres Sohnes antippen → Plattform Windows/Xbox → Bildschirmzeit festlegen.

2 · Steam: Steam-Familie

Seit 2024 heißt der Jugendschutz bei Steam **Steam-Familien** (früher „Familienansicht“ mit PIN; alte Einstellungen werden übernommen).

Bereich	Was es bewirkt
Spielzugriff	Welche Spiele aus der Bibliothek Ihr Sohn spielen darf.
Steam-Funktionen	Shop, Community, Chat erlauben oder sperren.
Spielzeit	Zeitlimits und erlaubte Zeiten; Spielzeit-Berichte.
Anfragen	Ihr Sohn kann um mehr Zeit oder ein Spiel bitten – Sie entscheiden.

Schritte:

1. Sie und Ihr Sohn brauchen je ein **eigenes Steam-Konto**.
2. In Steam oben **Ihren Kontonamen** → **Accountdetails** → **Familienverwaltung** → **Familie erstellen**.
3. Ihren Sohn **als Kind** einladen (nicht als Erwachsenen – Kinder können die Familie nicht verwalten).
4. In der Familienverwaltung den Tab **Verwalten** öffnen, den Bereich Ihres Sohnes mit dem Pfeil rechts aufklappen → „**Kindersicherung für diesen Benutzer aktivieren**“.
5. Spielzugriff, Funktionen und **Spielzeit-Limits** festlegen.

Steam erlaubt eine Familie nur mit einem Konto, das nicht „eingeschränkt“ ist. Wenn eine solche Meldung kommt: Auf Ihrem eigenen Konto muss einmal etwas gekauft oder Guthaben aufgeladen worden sein.

3 · Epic Games (z. B. Fortnite)

Bereich	Was es bewirkt
Jugendschutz-PIN	Ein sechsstelliger Code; ohne ihn kann Ihr Sohn gesperrte Einstellungen nicht ändern.
Altersfreigaben	Welche Fortnite-Inseln und welche Spiele im Epic Games Store erlaubt sind; darüber nur mit PIN.
Chat und Freunde	Text- und Sprachchat einschränken; Freundschaftsanfragen nur mit PIN.
Käufe	Käufe nur mit PIN bzw. eingeschränkt.
Zeitlimits für Fortnite	Erlaubte Spielzeit; 30 Minuten vor Ende erscheint ein Hinweis im Spiel. Dazu wöchentliche Zeitberichte per E-Mail.

Schritte:

1. Den **Epic Games Launcher** öffnen oder im Browser **epicgames.com** aufrufen.
2. Mit dem **Konto Ihres Sohnes** anmelden (das Konto, mit dem er Fortnite spielt – auch auf der Konsole).
3. Die Seite **Jugendschutz** öffnen (epicgames.com/account/parental-controls).
4. Eine **sechsstellige PIN** festlegen, die nur Sie kennen, und eine Eltern-E-Mail-Adresse hinterlegen.
5. Altersfreigaben, Chat, Freundschaftsanfragen, Käufe und **Zeitlimits** einstellen.

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Er hat am PC Administratorrechte oder ein zweites, lokales Konto.	Sein Konto auf Standardbenutzer stellen; nur Sie haben das Administrator-Passwort; unbekannte Konten löschen.
Er nutzt einen anderen Browser statt Edge.	Der Webfilter sperrt andere Browser, solange er aktiv ist – das ist gewollt.
Er legt ein neues Steam- oder Epic-Konto an.	Windows-Bildschirmzeit gilt fürs ganze Gerät, egal welches Spielkonto. Deshalb ist Windows die wichtigste Ebene.
Er kennt die Epic-PIN .	PIN ändern; nie vor ihm eingeben.
Er spielt Fortnite auf der Konsole oder dem Handy .	Die Epic-Einstellungen hängen am Konto und gelten auch dort; die Zeit der Konsole zusätzlich dort begrenzen (5.4–5.6).

Tipp: gemeinsam einrichten

Richten Sie Windows und die Plattform **gemeinsam mit Ihrem Sohn** ein. Sagen Sie offen, warum (Ihr Medienvertrag, Blatt 5.1). Viele Jugendliche, die gern am PC spielen, kennen sich besser aus als ihre Eltern – lassen Sie sich ruhig zeigen, wo etwas ist. Das stärkt die Beziehung und macht heimliche Tricks weniger nötig.

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: Microsoft-Support, „Geräteübergreifende Bildschirmzeitbeschränkungen“ (support.microsoft.com/de-de/family-safety/set-screen-time-limits-across-devices); Steam-Support, „Benutzerhandbuch und häufig gestellte Fragen zu Steam-Familien“ (help.steampowered.com/de/faqs/view/054C-3167-DD7F-49D4); Epic Games, „How do I set up Parental Controls through the Epic Games Account?“ (epicgames.com/help, Artikel a13853564), „What are Time Limit Controls?“ (Artikel a202300000012603) und safety.epicgames.com/parental-controls. Deutsche Menünamen bei Steam und Epic können leicht abweichen.

5.8 Anleitung Handy (iPhone und Android)

Wozu? Auf dem Handy wird oft am meisten gespielt – nebenbei, im Bett, auf dem Schulweg. Apple (**Bildschirmzeit**) und Google (**Family Link**) bieten kostenlose Einstellungen für Ruhezeiten in der Nacht, Zeitlimits für einzelne Apps und Käufe nur mit Ihrer Freigabe. Sie stellen alles **von Ihrem eigenen Handy** aus ein. Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

Was Sie einstellen können (beide Systeme)

Bereich	Was es bewirkt
Tageslimit / Zeitpläne	Wie lange und zu welchen Tageszeiten das Handy genutzt werden kann (z. B. Schulzeit, Nacht).
App-Limits	Zeitlimit nur für bestimmte Apps, z. B. Spiele oder Videos. Telefon und Nachrichten können erlaubt bleiben.
Apps und Inhalte	Neue Apps nur mit Ihrer Zustimmung; Altersgrenzen für Apps, Filme, Websites.
Käufe	In-App-Käufe und App-Käufe nur nach Ihrer Freigabe.

A · iPhone: Bildschirmzeit über die Familienfreigabe

Vorbereitung: Richten Sie die **Familienfreigabe** ein (Einstellungen → Ihr Name → Familie). Ihr Sohn braucht einen **eigenen Apple Account als Kinderaccount** in Ihrer Familie – nicht Ihren mitbenutzen. Bringen Sie alle Geräte auf die **neueste Softwareversion**, damit die Einstellungen sich abgleichen.

Schritte – auf Ihrem eigenen iPhone:

1. **Einstellungen** öffnen → **Familie** → den **Namen Ihres Sohnes** antippen.
2. **Bildschirmzeit** antippen und den Anweisungen folgen.
3. **Zeitlimits und Bildschirmzeitpläne** festlegen: z. B. eigene Zeitpläne für vor der Schule, Schule, nach der Schule und Nacht – getrennt für Wochentage und Wochenende.
4. **App-Limits** für Spiele setzen (z. B. 1 Stunde pro Tag für die Kategorie „Spiele“).
5. **Inhalte und Käufe:** „Kaufanfrage“ / „Vor dem Kaufen fragen“ einschalten.
6. Einen **Bildschirmzeit-Code** festlegen – auf **Ihrem** Gerät, nicht auf seinem, und anders als Ihr Entsperrcode.

Mit iOS 27 hat Apple Bildschirmzeit und Kindersicherung überarbeitet. Je nach Version heißen Punkte anders (früher z. B. „Auszeit“ und „App-Limits“). Können nicht alle Geräte aktualisiert werden, lässt sich die frühere Version weiter nutzen.

B · Android: Google Family Link

Vorbereitung: Installieren Sie die App **Google Family Link** auf Ihrem Handy. Ihr Sohn braucht ein **Google-Konto, das mit Family Link beaufsichtigt wird**; sein Android-Handy wird damit verknüpft (die App führt Sie durch die Schritte).

Schritte (in der Family Link-App):

1. Links oben das **Konto Ihres Sohnes** auswählen.
2. Unten auf **Bildschirmzeit** tippen.
3. **Tageslimits**: die erlaubte Zeit pro Tag festlegen; „Auf alle Wochentage anwenden“ spart Arbeit.
4. **Zeitpläne** → **Ruhezeit** (für die Nacht) und **Schulmodus** (für den Unterricht) aktivieren und Zeiten im **Wochenplan** eintragen.
5. **App-Limits**: einzelne Spiele begrenzen oder blockieren; Apps wie Telefon oder Nachrichten können „ohne Zeitlimit“ bleiben.
6. **Google Play**: Inhaltsbeschränkungen und **Kaufgenehmigungen** einschalten.

Bonuszeit: Kurz vor oder während der Sperre können Sie in Family Link **Bonuszeit** für heute geben, ohne Limit oder Zeitplan zu ändern. Anrufe sind auch während der Ruhezeit immer möglich.

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Er hat Ihren Bildschirmzeit-Code / Ihr Google-Passwort gesehen.	Code nur auf Ihrem Gerät festlegen, nie vor ihm eingeben, anders als Ihr Entsperrcode. Bei Verdacht ändern.
Er nutzt ein altes Handy oder Tablet ohne Einstellungen.	Alte Geräte einsammeln oder ebenfalls einrichten; nachts alle Geräte außerhalb des Zimmers (Blatt 5.1).
Er schaut Videos oder spielt im Browser statt in der App.	Auch den Browser bzw. Websites begrenzen; Inhaltsfilter einschalten.
„ Tarn-Apps “ oder VPN-Apps , die Sperren umgehen sollen.	Neue Apps nur mit Ihrer Freigabe installieren lassen.
Uhrzeit oder Zeitzone verstellen.	Bei aktuellen Systemen weitgehend unterbunden – Updates installieren.
Er beendet die Aufsicht selbst (Android).	Ab einem bestimmten Alter (je nach Land) können Jugendliche die Aufsicht bei Family Link selbst beenden; Sie werden darüber informiert. Spätestens dann zählt die Absprache mehr als die Technik.

Tipp: gemeinsam einrichten

Richten Sie die Einstellungen **gemeinsam** ein – mit den Zeiten aus Ihrem Medienvertrag (Blatt 5.1). Fragen Sie: „Welche Apps brauchst du immer, z. B. für die Schule?“ Diese bleiben frei. Bei Jugendlichen ab etwa 15 kann es sinnvoller sein, dass **er selbst** Limits setzt und Ihnen die Bildschirmzeit-Übersicht einmal pro Woche zeigt. Technik soll ihm helfen, sich selbst zu steuern – nicht ihn überwachen.

Eingerichtet am: _____ Ruhezeit: _____ bis _____ Uhr Spiele-Limit: _____ Min./Tag Käufe:

☐ nur mit Freigabe

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: Apple-Support, „Mit ‚Bildschirmzeit‘ das iPhone oder iPad deines Kindes verwalten“ (support.apple.com/de-de/108806); Google für Familien-Hilfe, „Bildschirmzeit für das Gerät Ihres Kindes verwalten“ (support.google.com/families/answer/7103340?hl=de) und „Zeitplan für das Gerät Ihres Kindes festlegen“ (support.google.com/families/answer/15938652?hl=de); ZDFheute, „Wie Kinder ihre Bildschirmzeit umgehen“ (4/2025).

5.9 Anleitung Router (FRITZ!Box und andere)

Wozu? Der Router verteilt zu Hause das Internet. Mit seiner Kindersicherung legen Sie fest, **wann** die Geräte Ihres Sohnes ins Internet dürfen – egal ob Konsole, PC oder Handy im WLAN. Das ist vor allem für die **Nacht** eine gute zweite Sicherung. Viele Online-Spiele laufen ohne Internet nicht. **Grenze:** Hat das Handy **mobile Daten**, hilft der Router dort nicht. Planen Sie etwa 20 Minuten ein.

Was Sie mit der FRITZ!Box einstellen können

Bereich	Was es bewirkt
Zugangsprofil	Ein Regelpaket für eine Person, z. B. „Sohn“. Alle seine Geräte bekommen dasselbe Profil.
Zeitplan	Zu welchen Zeiten Internet erlaubt oder gesperrt ist, je Wochentag (z. B. Mo–Do ab 21:30 Uhr gesperrt).
Zeitbudget	Wie viele Stunden pro Tag insgesamt; mit „ gemeinsames Budget “ teilen sich Konsole, PC und Handy die Zeit.
Internetseiten filtern	Bestimmte Seiten sperren oder nur bestimmte erlauben; in Deutschland zusätzlich das BPjM-Modul (indizierte Seiten).
Sofort sperren	Einzelnes Gerät mit einem Klick sperren – auch per MyFRITZ!App am Handy.

Schritt für Schritt (FRITZ!Box)

- 1. Anmelden:** Im Browser **fritz.box** eingeben und mit dem FRITZ!Box-Kennwort anmelden.
- 2. Zugangsprofil anlegen**
 - 1. Internet → Filter → Registerkarte Kindersicherung → Neues Zugangsprofil.**
 - 2. Name** eintragen, z. B. den Ihres Sohnes.
 - 3. Zeitplan** aktivieren und die Zeiten festlegen, in denen Internet erlaubt ist.
 - Optional **Zeitbudget** aktivieren (Stunden pro Tag) und „**gemeinsames Budget**“ einschalten.
 - Optional **Internetseiten filtern**.
 - „**Nutzung des Gastzugangs gesperrt**“ aktivieren – sonst weicht er ins Gast-WLAN aus.
 - Übernehmen.**
- 3. Geräte zuordnen**
 - 1. Internet → Filter → Kindersicherung.**
 - Bei jedem Gerät Ihres Sohnes (Konsole, PC, Handy, Tablet) auf „**Gerät neu zuordnen**“ klicken.
 - Sein **Zugangsprofil** auswählen → **Fertig** → **OK**.
- 4. Absichern:** Unter **System** ein **neues FRITZ!Box-Kennwort** festlegen. Das Kennwort vom Aufkleber auf der Unterseite kann jeder ablesen.

Wichtig laut FRITZ!-Hilfe: Ein **Zeitbudget** eignet sich nicht für Handys mit Messengern wie WhatsApp – sie gehen ständig ins Internet und verbrauchen das Budget. Für Handys ist ein **Zeitplan** (z. B. nachts gesperrt) besser. **Mehr Zeit für heute:** Die FRITZ!Box kann **Tickets** ausgeben,

mit denen sich die Online-Zeit einmalig verlängern lässt. Arbeitet die FRITZ!Box nur als Repeater, stellen Sie die Kindersicherung im Haupt-Router ein.

Andere Router (Telekom/Magenta, A1, Swisscom, Vodafone u. a.)

Viele Anbieter verwenden eigene Router. Die Funktionen heißen ähnlich: **Kindersicherung**, **Zugangszeiten**, **Zeitprofil**, **Zeitsteuerung** oder **Jugendschutz**. Sie finden sie meist in der Benutzeroberfläche des Routers (Adresse steht auf dem Aufkleber) oder in der **App des Anbieters**. Manche Anbieter liefern eine FRITZ!Box aus – dann gilt die Anleitung oben. Sonst hilft die Hotline Ihres Anbieters. Anleitungen für viele Router finden Sie kostenlos auf **medien-kindersicher.de** (DE) und **saferinternet.at** (AT).

Was Ihr Sohn umgehen könnte – und was hilft

Möglicher Trick	Was hilft
Mobile Daten oder ein Hotspot vom Handy eines Freundes.	Router-Sperre hilft hier nicht. Handy-Einstellungen nutzen (Blatt 5.8) und nachts das Handy außerhalb des Zimmers.
Gast-WLAN , dessen Passwort er kennt.	Im Zugangsprofil „Nutzung des Gastzugangs gesperrt“ aktivieren; Gast-Passwort ändern.
Das Handy erscheint als neues Gerät (wechselnde „private WLAN-Adresse“) und bekommt das offene Standard-Profil.	Neue Geräte landen automatisch im Profil „Standard“. Bei seinem Handy für Ihr WLAN die private/zufällige Adresse auf „fest“ stellen oder das Profil „Standard“ ebenfalls einschränken. Geräteliste ab und zu prüfen.
Er kennt das FRITZ!Box-Kennwort oder setzt den Router zurück.	Neues Kennwort; Router an einem Ort, an den er nicht einfach herankommt.
VPN -Apps.	Sie können Seitenfilter umgehen, aber nicht den Zeitplan für ein Gerät.

Tipp: gemeinsam einrichten

Erklären Sie Ihrem Sohn offen, was Sie einstellen und warum: „Wir haben ausgemacht, dass unter der Woche um 21:30 Uhr Schluss ist. Der Router hilft uns, dass wir nicht jeden Abend darüber reden müssen.“ Gehen Sie die Geräteliste **gemeinsam** durch – er weiß meist am besten, welches Gerät welches ist. Und seien Sie selbst Vorbild: Vielleicht bekommt auch das Elternhandy nachts eine Pause.

Eingerichtet am: _____ Profil: _____ Internet erlaubt: Mo-Do _____ bis _____ · Fr-So _____ bis _____ Uhr

Stand Oktober 2026. Menüs ändern sich – wenn ein Punkt anders heißt, gilt die Hilfeseite. Quellen: FRITZ!-Wissensdatenbank, „Internetnutzung mit FRITZ!Box-Kindersicherung einschränken“ (fritz.com/apps/knowledge-base/FRITZ-Box-7590/8_...) und „Online-Zeit mit Tickets verlängern“ (Dokument 3408); medien-kindersicher.de.

7.3 Checkliste Kaufsperren

Wozu? Kaufsperren nehmen Ihnen das tägliche Kontrollieren ab: Die Technik sagt „Nein“, nicht Sie. Haken Sie ab, was bei Ihnen eingerichtet ist – **nur für die Geräte, die Ihr Sohn nutzt**. Richten Sie die Sperren am besten **gemeinsam** ein und erklären Sie, warum. Ausführliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen finden Sie in den Blättern 5.4–5.8.

Grundregeln für alle Geräte

- ☐ Ihr Sohn hat ein **eigenes Kinder- bzw. Jugendkonto** (mit seinem echten Geburtsdatum), das mit Ihrem Eltern-Konto verknüpft ist.
- ☐ Im Konto Ihres Sohnes ist **keine Kreditkarte und kein PayPal** gespeichert. Aufladen nur mit **Guthabekarte** oder kleinem Guthaben.
- ☐ **Ihr eigenes Konto** auf Konsole, PC und Tablet ist mit **Passwort/PIN** geschützt, die nur Sie kennen (sonst kauft er einfach über Ihr Konto).
- ☐ Sie bekommen **Kaufbenachrichtigungen** per Mail oder App.
- ☐ Achtung bei Handyspielen: Gekauft wird über **App Store / Google Play** – dort muss die Sperre sitzen, nicht nur im Spiel.

Geräte und Plattformen

PlayStation (PS4/PS5)

- ☐ **Familienverwaltung** (Konsole, PlayStation-App oder playstation.com): Kinderkonto anlegen. Kinderkonten können nur kaufen, wenn Sie ein Ausgabelimite festlegen.
- ☐ **Monatliches Ausgabelimite** einstellen (0 € = keine Käufe; bei Kinderkonten voreingestellt).
- ☐ Für Ihr eigenes Konto: „**Passwort an Kasse benötigt**“ einschalten.

Xbox und Windows-PC

- ☐ **Microsoft Family Safety** bzw. **Xbox Family Settings**-App: Kind in die Familiengruppe aufnehmen.
- ☐ „**Kaufanfrage**“ (Ask to buy) eingeschaltet – jeder Kauf braucht Ihre Freigabe (bei Kinderkonten Standard, bitte prüfen).
- ☐ Statt Kreditkarte: festes **Guthaben aufs Kinderkonto** laden.

Nintendo Switch / Switch 2

- ☐ Auf **accounts.nintendo.com** → Familiengruppe → „**Einschränkungen durch Erziehungsberechtigte**“: Käufe im Nintendo eShop sperren. **Wichtig:** Die Jugendschutz-App allein kann eShop-Käufe **nicht** sperren.
- ☐ Ihr eigenes Nutzerkonto auf der Konsole ist geschützt, damit er nicht über Ihr Konto in den eShop gelangt.

Steam (PC, Steam Deck)

- ☐ **Steam-Familien:** Ihren Sohn als „**Kind**“ hinzufügen (Store, Spiele, Chat und Spielzeit lassen sich dann einschränken).
- ☐ Kein Zahlungsmittel und kein Guthaben im Kinderkonto. Ihr Sohn kann einen **Kauf anfragen** – Sie bezahlen nach Prüfung.

Epic Games / Fortnite

- ☐ **Elternkontrollen** im Epic-Konto mit eigener **PIN** einrichten; „**PIN für Epic-Zahlungen erforderlich**“ einschalten.
- ☐ **Achtung:** Diese PIN gilt **nicht** für Käufe über PlayStation, Xbox, Switch oder Steam und **nicht** für das Ausgeben bereits gekaufter V-Bucks. Spielt er auf der Konsole, muss dort die Sperre sitzen.

iPhone / iPad

- ☐ **Familienfreigabe** mit Kinder-Account und „**Kaufanfrage**“ (Ask to Buy) – Sie bekommen jeden Kauf zur Freigabe.
- ☐ **Bildschirmzeit** → Beschränkungen → Käufe im iTunes & App Store → **In-App-Käufe: Nicht erlauben** (bei Bedarf).
- ☐ **Bildschirmzeit-Code** festlegen, den nur Sie kennen (nicht derselbe wie der Gerätecode).

Android-Handy / -Tablet

- ☐ **Google Family Link:** Kaufgenehmigung auf „**Für alle Inhalte erforderlich**“ stellen.
- ☐ Im Play Store → Einstellungen → Authentifizierung: „**Für alle Käufe**“ Bestätigung verlangen.

Roblox

- ☐ **Eltern-Konto verknüpfen** und Elternkontrollen mit **Eltern-PIN** schützen.
- ☐ **Monatliches Ausgabenlimit** und **Ausgaben-Benachrichtigungen** einstellen.
- ☐ Zusätzlich die Sperre in App Store / Google Play / Konsole setzen (dort wird bezahlt).

Wenn trotzdem etwas gekauft wurde

- ☐ **Ruhe bewahren.** Erst durchatmen, dann reden – gern erst am nächsten Tag.
- ☐ **Schnell eine Erstattung beantragen.** Sachlich schreiben: Ein minderjähriges Kind hat ohne Erlaubnis gekauft. Ob es klappt, ist **nicht sicher** – ein Versuch lohnt sich.
- ☐ **Zahlungsmittel entfernen,** Passwörter ändern, Sperren von dieser Liste einrichten. Wurden Kartendaten weitergegeben oder missbraucht: **Bank anrufen** und Karte sperren lassen.
- ☐ **Wiedergutmachung** vereinbaren (Teil aus dem Taschengeld, in machbaren Raten) – siehe Geld-Vereinbarung, Blatt 7.2.

Anbieter	Erstattung anfragen
Apple	reportaproblem.apple.com → „Rückerstattung anfordern“
Google Play	play.google.com → Bestellverlauf → Kauf auswählen → Problem melden / Erstattung anfragen
PlayStation, Xbox, Nintendo	über die jeweilige Support-Seite (Kontakt-/Erstattungsformular)
Steam	help.steampowered.com → Käufe → Kauf auswählen → Rückerstattung (Spiele in der Regel binnen 14 Tagen und unter 2 Std. Spielzeit)
Epic Games	epicgames.com → Konto → Transaktionen bzw. Epic-Support
Roblox	Roblox-Support (Formular „Billing and Payments“) bzw. über den Store, in dem bezahlt wurde

Wenn der Anbieter ablehnt: Beratung bekommen Sie in **Deutschland** bei der Verbraucherzentrale Ihres Bundeslandes und beim Europäischen Verbraucherzentrum (evz.de), in **Österreich** bei der Arbeiterkammer und der Internet Ombudsstelle (ombudsstelle.at), in der **Schweiz** bei der Stiftung für Konsumentenschutz. Bei Lootboxen und Packs gilt: In Österreich hat der Oberste Gerichtshof sie (für EA FC) **nicht** als Glücksspiel eingestuft – eine Rückforderung ist deshalb nicht sicher.

Stand Oktober 2026. Menünamen ändern sich mit Updates. Quellen: Hilfeseiten von PlayStation (Familienverwaltung, Ausgabelimit, „Passwort an Kasse benötigt“), Xbox/Microsoft (Kaufanfrage), Nintendo (Einschränkungen durch Erziehungsberechtigte), Steam (Steam-Familien), Epic Games (Elternkontrollen), Apple (Kaufanfrage, Rückerstattung), Google (Kaufgenehmigungen, Authentifizierung), Roblox (Monthly Spending Limits); EVZ-Elternratgeber „Kinder und Videospiele“; OGH 9 Ob 86/25z.

12.1 Handy-Vereinbarung

Wozu? Eine schriftliche Vereinbarung sorgt dafür, dass alle wissen, woran sie sind – und dass nicht jeden Abend neu verhandelt wird. Schriftliche Familienabsprachen haben sich in der Familienarbeit bewährt. **So gehen Sie vor:** in einem ruhigen Moment zusammensetzen (nicht direkt nach Streit), die Vorschläge unten gemeinsam durchgehen, **höchstens drei bis fünf Regeln** auswählen oder umformulieren, beide unterschreiben, nach **vier Wochen** gemeinsam überprüfen. Je älter Ihr Sohn ist, desto mehr entscheidet er mit.

Vereinbarung zwischen: _____ (Sohn) und _____
(Eltern)

Gilt ab: _____ Überprüfung am: _____ Alter meines Sohnes: _____

1. Nachts

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Ab ____ Uhr (Schultag) / ____ Uhr (Wochenende) schläft das Handy im „Handyhotel“ (Ort: _____). Das gilt auch für die Eltern-Handys.	
☐	Als Wecker nutzen wir einen normalen Wecker statt des Handys.	
☐	Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirme mehr.	

2. Schule und Lernen

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Beim Lernen und bei Hausaufgaben liegt das Handy in einem anderen Raum (Ausnahme: wenn es für die Aufgabe gebraucht wird).	
☐	Die Regeln der Schule zur Handynutzung gelten – ich halte mich daran.	
☐	Erst Hausaufgaben, dann freie Handyzeit.	

3. Zeit

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Freie Bildschirmzeit am Handy: Schultag ____ Min., Wochenende ____ Min. (Spielen am Handy zählt mit / zählt extra).	
☐	Beim gemeinsamen Essen liegen alle Handys woanders – auch die der Eltern.	
☐	Wir nutzen die Bildschirmzeit-Funktion als Erinnerung. Die Einstellungen machen wir gemeinsam.	

4. Apps, Käufe, Daten

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Neue Apps installieren wir nach Absprache. Wir schauen gemeinsam auf Altersfreigabe, Kosten und Einstellungen.	
☐	Käufe in Apps und Spielen nur nach Absprache und nur bis ____ € im Monat.	
☐	Adresse, Telefonnummer, Passwörter und private Fotos gebe ich nicht an Fremde weiter.	

5. Respekt und Sicherheit

☐	Vorschlag	Unsere Fassung
☐	Ich schicke keine peinlichen Fotos oder Videos von anderen weiter und mache niemanden fertig.	
☐	Wenn mir online etwas Komisches oder Schlimmes passiert, sage ich es. Dafür gibt es keinen Ärger und das Handy wird nicht weggenommen.	
☐	Treffen mit Menschen, die ich nur online kenne, nur nach Absprache.	

6. Was die Eltern zusagen

☐	Wir Eltern ...
☐	... halten uns selbst an die gemeinsamen Regeln (Essen, Handyhotel).
☐	... lesen nicht heimlich Nachrichten mit. Wenn wir uns Sorgen machen, sprechen wir es offen an.
☐	... erinnern einmal freundlich, statt zu schimpfen.
☐	... nehmen Wünsche ernst und überprüfen die Regeln nach vier Wochen gemeinsam.
☐	Eigene Zusage:

7. Wenn eine Regel nicht eingehalten wird

Vorher festlegen, ruhig und angekündigt (mehr dazu in Woche 6). Die Folge sollte zur Regel passen, kurz sein und für alle klar.

Wenn ...

dann ...

8. Unsere Regeln auf einen Blick

Nr.	Unsere Regel (in eigenen Worten)
1	
2	
3	
4	
5	

Unterschrift Sohn: _____

Unterschrift Eltern: _____

Nach vier Wochen: Überprüfung

Frage	Antwort
Was hat gut geklappt?	
Was war schwierig?	
Was ändern wir?	

Zum Alter: Die medizinische Leitlinie zu Bildschirmmedien (Elternversion) empfiehlt **kein eigenes Smartphone vor 12 Jahren**, danach mit Begleitung. Viele große Apps (z. B. TikTok, Instagram, Snapchat) erlauben laut eigenen Nutzungsbedingungen die Nutzung erst **ab 13 Jahren**. In Österreich plant die Regierung ein gesetzliches Social-Media-Verbot unter 14 (Gesetzesentwurf, im Oktober 2026 noch nicht beschlossen). Mit jedem Jahr wächst die Eigenverantwortung. Technik-Anleitungen: **Blatt 5.8**. Stand Oktober 2026; Quellen: Medienleitlinie für Eltern zur AWMF-Leitlinie 027-075, Nutzungsbedingungen der Apps; Parlament Österreich zum Gesetzesentwurf (ME 132/XXVIII).

12.2 App-Check

Wozu? Mit dem App-Check schauen Sie **gemeinsam mit Ihrem Sohn** auf seine wichtigsten Apps: Wozu nutzt er sie, wie lange, was ist gut daran, wo liegen Risiken – und welche Einstellung schützt ihn? **Das ist kein Verhör.** Sie sind neugierig und lernen etwas über seine Welt. Fünf Apps reichen. Zeit schätzen hilft die Statistik im Handy (iPhone: Bildschirmzeit; Android: Digitales Wohlbefinden).

Datum: _____ Gemeinsam angeschaut mit: _____

1. Seine wichtigsten Apps

App	Wozu nutzt er sie? (seine Worte)	Zeit pro Tag (laut Handy)	Was ist gut daran?	Mögliche Risiken	Welche Einstellung schützt?

2. Hilfe beim Ausfüllen: typische Risiken

Risiko	Woran man es erkennt	Woran Sie denken können
Endloses Scrollen	kurze Videos ohne Ende (Shorts, Reels, TikTok), automatisches Weiterspielen	Zeitlimit für die App, Autoplay aus, Handy nachts raus
Ständige Nachrichten	Gruppenchats, Benachrichtigungen, Streaks	Mitteilungen aus oder gebündelt, „Nicht stören“ abends
Kontakt mit Fremden	offene Chats, Freundschaftsanfragen, Direktnachrichten	Profil privat, Nachrichten nur von Freunden
Belastende Inhalte	Gewalt, verstörende Videos, abwertende Männer- und Frauenbilder	Jugendschutz-Modus, darüber reden, Inhalte melden
Geld	Käufe, Abos, Spenden an Streamer, Werbung für Wetten oder Krypto	Kaufsperre bzw. Kauf nur mit Zustimmung, Taschengeld-Grenze
Daten	Standort teilen, Fotos öffentlich	Standortfreigabe aus, Profil nur für Freunde

Einstellungen finden: Viele Apps haben eigene Bereiche für Jugendliche und Eltern (z. B. bei TikTok den „Begleiteten Modus“, bei YouTube betreute Konten bzw. Jugendschutz-Einstellungen, bei Instagram Jugendkonten). Menüs ändern sich oft (Stand Oktober 2026) – in der App nach „Jugendschutz“, „Familie“ oder „Privatsphäre“ suchen. Geräte-Einstellungen (Bildschirmzeit, Family Link): **Blatt 5.8.** Kaufsperren: **Blatt 7.3.**

3. Zusammen überlegen

Welche App ist ihm am wichtigsten – und warum? (Freunde, Lachen, Abschalten, Lernen, Neues entdecken ...)

Bei welcher App sagt er selbst: „Da verliere ich die Zeit“?

Wer sind seine Lieblings-Kanäle oder Streamer? Was mag er an ihnen?

Gibt es etwas, das ihn online stört, nervt oder ihm Sorgen macht?

4. Unsere Vereinbarung aus dem App-Check

Was wir ändern	Bei welcher App	Ab wann
☐ Eine Einstellung, die ihn schützt:		
☐ Ein Zeitlimit oder eine Pause:		
☐ Etwas, das ich (Elternteil) bei mir ändere:		
☐ Nächster App-Check (z. B. in drei Monaten)	–	

Wenn Ihr Sohn online bedroht, erpresst oder gemobbt wird oder belastende Bilder bekommen hat: ruhig bleiben, nicht schimpfen, Beweise sichern (Screenshots), Kontakt blockieren und melden, nichts bezahlen. Hilfe für Jugendliche (auch anonym): **147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**. Bei akuter Gefahr: **Notruf 112**.

S.1 Steckbrief Minecraft

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Minecraft – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Eine Welt aus Blöcken, die man abbauen, sammeln und zu Neuem zusammenbauen kann – vom Baumhaus bis zur funktionierenden Maschine. Im **Kreativ-Modus** gibt es unbegrenzt Material, im **Überlebens-Modus** sammelt man selbst und schützt sich nachts vor Monstern. Gespielt wird allein, mit Freunden oder auf großen Servern mit vielen Fremden; Minecraft wird sogar im Unterricht eingesetzt.

Auf einen Blick

Plattformen	PC, Konsolen, Handy, Tablet
Kosten	einmaliger Kaufpreis (Handy günstiger als PC/Konsole), danach optionale Käufe
Beliebtheit	Lieblingsspiel Nr. 1 der Jungen in Deutschland (JIM-Studie 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 6 · PEGI 7. Gründe laut USK: Comic-Gewalt (Kämpfe gegen Monster, kein Blut), Schreckmomente, Handlungsdruck. Hinweis: enthält Chats und In-Game-Käufe. Inhaltlich für 10- bis 17-Jährige unproblematisch.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Kreativität und Planung, Tüfteln (Schaltungen mit „Redstone“ funktionieren fast wie Elektronik), gemeinsame Projekte mit Freunden.

Was festhält: Das Spiel hat **kein Ende** („nur noch das Dach fertig“). Große Server haben Ränge, tägliche Boni und Wettkampf-Minispiele. Videos und Streamer liefern ständig neue Ideen.

4. Rundenlänge und gut aufhören

In der eigenen Welt kann man **jederzeit speichern**. Auf Servern laufen Minispiel-Runden von einigen Minuten. **Tipp:** Ende an ein Ziel knüpfen, nicht nur an die Uhr – und vorher absprechen: „In 15 Minuten ist Essen. Was willst du bis dahin fertig bauen?“

5. Geld

Einmal kaufen, dann ist das Spiel komplett. Zusätzlich: **Marketplace** mit der Währung **Minecoins** (Welten, Aussehen), **Abos** (z. B. eigene Server-Welten „Realms“), und **eigene Shops großer Server** (Ränge, Vorteile). Insgesamt deutlich harmloser als viele andere Spiele.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Eigene Welt / Freunde: geringes Risiko. **Öffentliche Server:** Text-Chat mit Fremden, manchmal raue Sprache. **Warnzeichen:** Jemand aus dem Spiel will auf eine andere App wechseln (Discord, Snapchat ...) oder macht Geschenke. Vereinbaren Sie: „Wenn dir etwas komisch vorkommt, erzählst du es mir – du bekommst keinen Ärger.“

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **Microsoft-Konto:** Minecraft braucht auf allen Geräten ein Microsoft-Konto. Für Ihren Sohn ein **Kinderkonto in Ihrer Microsoft-Familie** anlegen.
- **Xbox-/Microsoft-Familieneinstellungen:** Mehrspieler auf Servern und Chat erlauben, auf Freunde begrenzen oder sperren.
- **Käufe:** „Kaufanfrage“ einschalten – Sie müssen jedem Kauf zustimmen.
- **Im Spiel:** Spieler im Pausenmenü stummschalten, blockieren, melden – zeigen Sie Ihrem Sohn, wo das geht.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Passt gut – schon für Grundschüler mit Begleitung, für 10–17-Jährige inhaltlich kein Problem.
Absprachen	Auf welchen Servern? Mit wem? Spielende an ein Ziel knüpfen. Geräte nachts aus dem Zimmer.
Warnzeichen	Heimlich nachts spielen, nur noch Server mit Fremden, Kontakte wandern in andere Apps, Schlaf/Schule/Freunde kommen dauerhaft zu kurz.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Was ist das Beste, das du je gebaut hast?
2. Spielst du lieber allein, mit Freunden oder auf Servern?
3. Woran merkst du selbst, dass es genug ist?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank, Minecraft (usk.de/usktitel/55442); Wikipedia „Minecraft“ (PEGI 7); Minecraft: Parental Controls (minecraft.net/article/parental-controls); Xbox-Support: Sicherheitseinstellungen für Minecraft; mpfs: JIM-Studie 2025.

S.2 Steckbrief Fortnite

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Fortnite – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Im bekanntesten Modus („Battle Royale“) springen bis zu 100 Spieler über einer Insel ab, sammeln Ausrüstung und kämpfen, bis eine Person oder ein Team übrig ist – mit blitzschnellem Bauen von Wänden und Treppen oder ohne („Zero Build“). Dazu kommen tausende Spiele („Inseln“) anderer Spieler: Rennen, Parcours, Fußball, Rätsel. Der Stil ist bunt und comicartig, ohne Blut.

Auf einen Blick

Plattformen	PC, Konsolen, Handy (je nach Gerät)
Kosten	kostenlos; Geld über die Spielwährung V-Bucks
Beliebtheit	bei Jungen in Deutschland Platz 2 (JIM-Studie 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 12 · PEGI 12. Gründe laut USK: Fantasy-Gewalt, **Erhöhte Kaufanreize, Druck zum Vielspielen.** Enthält: Chats, In-Game-Käufe. Jede Insel hat zusätzlich eine eigene Altersangabe.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Treffpunkt mit Freunden („Wer nicht mitspielt, ist draußen“), echtes Können (Reaktion, Bauen unter Druck, Teamplanung), ständig Neues (Saisons, Events, Konzerte).

Was festhält: **Battle Pass** je Saison – Stufen freispielen, nicht Erreichtes verfällt. **Item-Shop wechselt täglich** („nur heute“ – Angst, etwas zu verpassen). Tägliche Aufträge und zeitlich begrenzte Events.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Eine Battle-Royale-Runde dauert bis zum Ende etwa **20–25 Minuten** (Erfahrungswert); wer früh ausscheidet, ist nach wenigen Minuten fertig. **Aufhören mitten in der Runde = verlieren**, im Team lässt man Freunde im Stich. **Tipp:** Ende zwischen zwei Runden vereinbaren: „Nach 19:30 Uhr startest du keine neue Runde mehr.“

5. Geld

Spielen ist kostenlos. Beahlt wird mit **V-Bucks** (für echtes Geld): Battle Pass, Aussehen („Skins“), Tänze, Pakete. Spielerische Vorteile gibt es kaum – aber Aussehen bedeutet auf dem Schulhof Status. **Angebote für „kostenlose V-Bucks“ sind fast immer Betrug.**

6. Chat, Kontakte und Risiken

Sprach- und Text-Chat – mit Freunden meist harmlos, bei zufällig aufgefüllten Teams auch mit Fremden (manchmal Beleidigungen). Laut Hersteller sind Konten jüngerer Kinder ab Werk eingeschränkt, bis Eltern Chat und Käufe freigeben (Altersgrenze je nach Land). Besprechen Sie: Was tust du, wenn dich jemand beleidigt oder ausfragt?

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **Wo:** Fortnite-Hauptmenü → **Elternkontrollen**, oder im Browser im Epic-Games-Konto. Zuerst eine PIN festlegen.
- **Zeit:** tägliche Zeitlimits und Zeitfenster; Hinweis an Ihren Sohn etwa 30 Minuten vor Ende; Zeitbericht per E-Mail; Eltern können Zeit dazugeben (laut Hersteller seit 09/2026 auch getrennte Limits für Spielen und Bauen eigener Inseln).
- **Chat:** Sprach- und Text-Chat für „niemand“, „Freunde“ oder „Team“.
- **Geld + Inhalte:** Käufe nur mit PIN; Inseln über einer Altersstufe sperren.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 12 Jahren. Jüngere (weil „alle“ spielen) nur mit Zeitlimit, Chat auf Freunde und ohne Käufe.
Absprachen	Letzte Runde vorher festlegen; Geld klären (z. B. ein Battle Pass pro Saison aus dem Taschengeld); Einstellungen gemeinsam vornehmen.
Warnzeichen	Heimliche Käufe, Spielen in der Nacht, große Wut nach jeder Niederlage, Freunde/Schule/Schlaf kommen dauerhaft zu kurz.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Mit wem spielst du am liebsten – und warum?
2. Welches Aussehen hättest du gern, und was würde es kosten?
3. Wann ist für dich ein guter Moment zum Aufhören?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank, Fortnite (usk.de/usktitle/58032); Epic Games: Parental Controls (safety.epicgames.com/parental-controls); Epic Games: Time Limit Controls and Time Reports (01.10.2024, Update 03.09.2026); Wikipedia „Fortnite“ (PEGI 12); mpfs: JIM-Studie 2025.

S.3 Steckbrief Roblox

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Roblox – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Roblox ist **kein einzelnes Spiel, sondern eine Plattform**, auf der Nutzer selbst Spiele bauen und veröffentlichen – inzwischen Millionen: Parcours („Obby“), Rollenspiele, Sammel- und Kampfspiele. Inhalte und Qualität sind sehr unterschiedlich – Chance und Risiko zugleich.

Auf einen Blick

Plattformen	Handy, Tablet, PC, Konsolen
Kosten	kostenlos; Geld über die Spielwährung Robux und ein Premium-Abo
Beliebtheit	bei 12–13-Jährigen in Deutschland Platz 2 (JIM-Studie 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 16 (seit Anfang 2025, vorher USK 12). Gründe laut USK: Gewalt, Inhalte für verschiedene Altersgruppen, Erhöhte Kaufanreize. Enthält: Chats, In-Game-Käufe + **zufällige Objekte**. **PEGI**: keine feste Altersstufe, sondern der Hinweis „Begleitung durch Eltern empfohlen“, weil Roblox eine Plattform ist.

Für jüngere Kinder: Die Freigabe ist eine Empfehlung an Eltern, kein Verbot. Wenn Sie Ja sagen: **Konto gemeinsam anlegen, Chat und Käufe begrenzen** (Empfehlung der USK).

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Fantasie (Rollen, Welten, Geschichten), gemeinsames Spielen mit Freunden auch auf Distanz, erste Schritte im Gestalten und Programmieren.

Was festhält: Tägliche Belohnungen („komm morgen wieder“, Serien gehen verloren). **Endlos-Spiele** (Tycoon/Idle: sammeln, aufrüsten, es läuft weiter). **Zufalls-Ziehungen** in einzelnen Spielen – wie ein Glücksrad.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Sehr unterschiedlich – viele Spiele haben **gar kein Ende**. „Nach dieser Runde“ funktioniert deshalb oft nicht. **Tipp:** Feste Zeiten vorher vereinbaren, 10 Minuten vorher ankündigen („Sag deinen Freunden schon mal Tschüss“), Zeitlimit in den Elterneinstellungen zusätzlich nutzen.

5. Geld

Robux (Spielwährung für echtes Geld), **Premium-Abo** mit monatlichen Robux. Fast **jedes einzelne Spiel hat einen eigenen Shop** (Vorteile, Aussehen, Zufalls-Ziehungen). „**Kostenlose Robux**“-Angebote sind

Betrug (oft Passwort-Diebstahl). **Ausgabenlimit** im Elternbereich setzen.

6. Chat, Kontakte und Risiken

- **Seit Januar 2026** ist weltweit eine **Altersprüfung Pflicht, bevor jemand chatten darf** – meist per Gesichts-Altersschätzung; danach Chat vor allem mit Gleichaltrigen.
- Für Kinder **unter 9** ist der Chat laut Hersteller ganz gesperrt.
- **Größtes Risiko:** Fremde locken Kinder in andere Apps (Discord, Snapchat ...), wo niemand mehr mitliest, oder bieten Geschenke an.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **Elternkonto:** eigenes Roblox-Konto anlegen und mit dem Konto Ihres Sohnes verknüpfen.
- **Kinder- und Jugendkonten:** seit 06/2026 weltweit „Roblox Kids“ (ca. 5–8 J.) und „Roblox Select“ (ca. 9–15 J.) mit zusätzlich geprüften Spielen (laut Hersteller; Altersgrenzen je nach Land).
- **Chat** aus oder nur Freunde · **Ausgabenlimit** · **tägliche Spielzeit**.
- **Geburtsdatum prüfen** – sonst greifen die Schutzeinstellungen nicht.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 16 freigegeben. Jüngere nur bewusst: mit verknüpftem Elternkonto, richtigem Geburtsdatum und Ihren Einstellungen.
Absprachen	Feste Zeiten; Robux-Budget (oder keine Käufe); Lieblingsspiele gemeinsam anschauen; „Wenn dir jemand komisch vorkommt, erzählst du es mir – ohne Ärger.“
Warnzeichen	Geschenke von Fremden, Wechsel in andere Apps, Geheimnisse, plötzliche Ausgaben.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Welches Roblox-Spiel magst du gerade am meisten?
2. Mit wem chattest du dort – kennst du alle auch in echt?
3. Hat dir schon mal jemand Robux oder Geschenke angeboten?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK: Game Creator Plattformen (Stand 01/2025); Google Play (DE): Roblox; PEGI: Rating Advice for Roblox; Roblox: Age Checks Required to Chat (07.01.2026); Roblox Kids and Select Accounts (16.06.2026); JIM-Studie 2025.

S.4 Steckbrief Brawl Stars

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Brawl Stars – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Ein kostenloses Spiel für Handy und Tablet vom finnischen Hersteller Supercell. Man steuert eine Figur („Brawler“) mit eigenen Fähigkeiten und kämpft meist **drei gegen drei** in kurzen Runden – etwa Edelsteine sammeln oder eine Art Fußball. Figuren sammelt man nach und nach und macht sie stärker; der Stil ist bunt und comicartig.

Auf einen Blick

Plattformen	Handy, Tablet
Kosten	kostenlos; Geld über Edelsteine und den Brawl Pass
Beliebtheit	Schweiz: Platz 1 bei Jugendlichen (JAMES 2024); Deutschland: bei 12–13-Jährigen weit vorn (JIM 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 12 (Kennzeichen im App-Store). Gründe: Fantasy-Gewalt (comicartig), **Erhöhte Kaufanreize, Druck zum Vielspielen**. Enthält: Chat. **PEGI:** Seit Juni 2026 bewertet PEGI Kaufanreize und Zufallsbelohnungen strenger – bitte die aktuelle Angabe im App-Store prüfen.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Schnell (eine Runde passt in jede Pause), Teamspiel mit Freunden aus der Klasse, mehr Taktik als gedacht (welche Figur auf welcher Karte?).

Was festhält: „Nur noch eine“ – kurze Runden reihen sich endlos aneinander. **Starr Drops:** Belohnungen, deren Inhalt der Zufall bestimmt (der Hersteller veröffentlicht die Wahrscheinlichkeiten). **Trophäen, Ranglisten, tägliche Siege** – wer aussetzt, fühlt sich zurückgeworfen. Dazu laufend Events.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Eine Runde dauert meist **2–3 Minuten** (Erfahrungswert). Aufhören ist leicht – *keine neue anzufangen* ist schwer. **Tip:** Runden zählen statt Minuten: „Wir fahren in zehn Minuten. Wie viele Runden schaffst du noch? Drei?“ – und nach der dritten ein ehrliches „Danke“.

5. Geld

Edelsteine (Spielwährung für echtes Geld), **Brawl Pass** in mehreren Stufen je Saison, ständig **zeitlich begrenzte Angebote**. Käufe laufen über das Konto im App-Store – deshalb **im Handy** sperren oder auf Zustimmung stellen, nicht nur im Spiel.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Im Kampf vor allem vorgefertigte Nachrichten. In **Clubs** (feste Spielergruppen) gibt es einen Text-Chat, dort sind auch Fremde. Laut Hersteller gibt es zusätzliche Schutzmechanismen für Spieler **unter 16** – dafür muss das Alter im Spiel stimmen. Das größere Risiko liegt oft außerhalb: in Gruppen auf anderen Apps.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **iPhone:** Einstellungen → **Bildschirmzeit** (Käufe, App-Limits, Auszeit). **Android:** **Google Family Link**.
- **Käufe** nur mit Zustimmung der Eltern; **App-Limit** für Brawl Stars; **Auszeit** am Abend.
- **Richtiges Alter** im Spielkonto angeben (Supercell ID).
- Mehr dazu: Kurs-Blatt 5.8 (Anleitung Handy).

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab etwa 10–12 Jahren gut möglich – mit Kaufsperre und Zeitlimit.
Absprachen	Runden zählen; Handy schläft nachts außerhalb des Zimmers; Pass nur aus dem Taschengeld (oder gar nicht).
Warnzeichen	Spielt im Unterricht oder nachts, heimliche Käufe, ohne Spiel ständig gereizt, Hobbys und Freunde treten zurück.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Welcher Brawler ist dein liebster – und warum?
2. Wie viele Runden spielst du an einem normalen Tag?
3. Was ist dir die Saison wert – in Euro?

Quellen (Stand Oktober 2026): Google Play (DE): Brawl Stars (IARC/USK-Kennzeichen, abgerufen 17.10.2026); Supercell Support: Starr Drops (Wahrscheinlichkeiten); Supercell Support: Junge Spieler; Supercell: Leitfaden für Eltern; PEGI: Neue Kriterien für interaktive Risiken (12.03.2026); ZHAW: JAMES-Studie 2024; mpfs: JIM-Studie 2025.

S.5 Steckbrief Clash Royale

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Clash Royale – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Ein kostenloses Strategiespiel für Handy und Tablet (Supercell, seit 2016). Jeder Spieler stellt ein **Deck aus acht Karten** zusammen – Figuren und Zauber – und versucht im Duell, die Türme des Gegners zu zerstören und die eigenen zu verteidigen. Viele Spieler sind Mitglied in einem **Clan**, einer festen Gruppe mit gemeinsamen Zielen.

Auf einen Blick

Plattformen	Handy, Tablet
Kosten	kostenlos; Geld über Edelsteine und den Saison-Pass („Pass Royale“)
Beliebtheit	bei 16–17-Jährigen in Deutschland Platz 2 (JIM-Studie 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 12 (Kennzeichen im App-Store). Gründe: Fantasy-Gewalt (comicartig), **Erhöhte Kaufanreize, Druck zum Vielspielen**. Enthält: Chat, Käufe. **PEGI**: durch die strengeren Regeln seit Juni 2026 bitte aktuelle Angabe im App-Store prüfen.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Echte Strategie („Schach im Schnelldurchlauf“): rechnen, vorausplanen, reagieren. Gemeinschaft im Clan: Karten tauschen, Tipps geben, gemeinsame Ziele.

Was festhält: Die **Trophäen-Leiter** – jede Niederlage kostet Punkte, man will sie sofort zurückholen und spielt frustriert weiter (Spieler nennen das „Tilt“). **Clan-Kriege** – die Gruppe zählt auf jeden, sozialer Druck. **Saisons, Pass und Karten-Level** – es gibt immer ein nächstes Ziel.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Ein Duell dauert **3 Minuten**, mit Verlängerung etwas länger (3–5 Min.). Schwierig ist nicht das Ende einer Runde, sondern die **Serie nach Niederlagen**. **Tipp:** Vorher vereinbaren: „Nach zwei Niederlagen in Folge ist 15 Minuten Pause.“ Das schützt auch vor Wut und Frust.

5. Geld

Edelsteine (Spielwährung für echtes Geld) und **Pass Royale**. Wichtig: **Mit Geld werden Karten schneller stärker** – wer zahlt, hat oft bessere Karten. Das erzeugt bei manchen das Gefühl „Ich muss zahlen, um mitzuhalten“. Hilfreich: festes Budget – oder bewusst „Bei uns wird hier nichts gekauft“.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Im Duell nur kleine Bildchen („Emotes“), kein freier Chat. Im **Clan-Chat** (Text) sind oft Fremde, manchmal Erwachsene – meist harmlos. Manche Clans organisieren sich zusätzlich in anderen Apps: Fragen Sie, wo Ihr Sohn mit seinem Clan Kontakt hat. Laut Hersteller gibt es zusätzliche Schutzmechanismen für Spieler unter 16.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **iPhone:** Bildschirmzeit · **Android:** Google Family Link.
- **Käufe** sperren oder nur mit Zustimmung; **App-Limit** und **Auszeit** am Abend.
- **Im Spiel:** unfreundliche Clan-Mitglieder stummschalten oder melden; richtiges Alter im Konto.
- Mehr dazu: Kurs-Blatt 5.8 (Anleitung Handy).

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 12 Jahren; auch für ältere Jugendliche ein ganz normales Hobby.
Absprachen	Pause nach zwei Niederlagen; festes Budget oder keine Käufe; Clan-Krieg nicht nach der vereinbarten Uhrzeit.
Warnzeichen	Große Wut nach Niederlagen, Käufe „zum Aufholen“, Clan geht vor Schlaf oder Schule.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Wie sieht dein Lieblings-Deck aus – erklär es mir?
2. Was passiert in deinem Clan, wenn jemand nicht mitspielt?
3. Wie fühlst du dich nach drei Niederlagen hintereinander?

Quellen (Stand Oktober 2026): Google Play (DE): Clash Royale (IARC/USK-Kennzeichen, abgerufen 17.10.2026); Supercell: Leitfaden für Eltern; Supercell Support: Junge Spieler; Supercell: March Update 2026 (10 Jahre Clash Royale); Wikipedia „Clash Royale“ (Matchdauer); PEGI: Neue Kriterien (12.03.2026); mpfs: JIM-Studie 2025.

S.6 Steckbrief EA FC (Ultimate Team, FC Mobile)

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „EA FC – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Ein Fußballspiel mit echten Vereinen und Spielern – früher „FIFA“. Jedes Jahr im Herbst erscheint eine neue Ausgabe (Stand dieses Steckbriefs: **EA SPORTS FC 27**). Wichtigster Modus: **Ultimate Team** – ein Traumteam aus Spielerkarten bauen. Dazu die kostenlose Handy-Version **FC Mobile**.

Auf einen Blick

Plattformen	Konsolen, PC; FC Mobile für Handy/Tablet
Kosten	Vollpreis jedes Jahr; dazu FC Points für Packs (FC Mobile: kostenlos + Käufe)
Beliebtheit	bei Jungen in Deutschland Platz 3 (JIM-Studie 2025)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 12 (seit 2023; vorher ohne Altersbeschränkung). Gründe laut USK (FC 25): **Erhöhte Kaufanreize, Druck zum Vielspielen**; enthält In-Game-Käufe + **zufällige Objekte**. FC Mobile: **USK 12**. **PEGI**: Seit Juni 2026 bekommen Spiele mit bezahlten Zufalls-Inhalten in der Regel **PEGI 16** – **FC 27 trägt erstmals PEGI 16** (Fachpresse, bestätigt im Xbox Store).

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Echter Fußball mit Lieblingsverein und Stars; gemeinsames Spielen auf dem Sofa (auch mit Vätern); Planung, Taktik, Statistik.

Was festhält: **Packs** – Überraschungspakete mit Spielerkarten, Superstars sind sehr selten (eine Form von Lootbox). **Sonderkarten** fast jede Woche, nur kurz erhältlich. **Wochen-Wettbewerbe** („Rivals“, „Champions“) können ein ganzes Wochenende füllen.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Ein Spiel dauert etwa **15–20 Minuten** (Erfahrungswert). Wer online mittendrin aufhört, verliert. **Tipp:** Vor dem Anpfiff prüfen: „Um halb neun ist Schluss. Reicht das noch für ein ganzes Spiel – oder lieber nicht anfangen?“

5. Geld – das Hauptthema bei EA FC

- **FC Points** (Spielwährung für echtes Geld) → vor allem **Packs** mit zufälligem Inhalt.
- **Wahrscheinlichkeiten** werden laut Hersteller vor dem Kauf angezeigt – gemeinsam anschauen, sie sind oft ernüchternd.

- **Österreich:** Der Oberste Gerichtshof hat entschieden, dass die Packs **kein Glücksspiel** sind (9 Ob 86/25z, 2026) – Geld zurück ist schwer, **vorher sperren** schützt am besten.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Gegen Fremde meist ohne Gespräch. **Risiko:** Seiten, die Spielmünzen oder ganze Konten verkaufen – verboten, häufig Betrug, kann zur Kontosperre führen.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **PlayStation / Xbox / Switch:** Familienbereich einrichten, **monatliches Ausgabenlimit** (0 € oder kleiner Betrag) für das Kinderkonto.
- **PC:** Kaufanfrage/Ausgabengrenze der Plattform (EA app, Steam, Microsoft).
- **FC Mobile:** Käufe nur mit Zustimmung (Bildschirmzeit / Family Link). Mehr: Blätter 5.4–5.8, 7.3.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 12 Jahren; Spielen ohne Geld ist gut möglich.
Absprachen	Ausgabenlimit einrichten; festes Budget oder klar „keine Packs“; Zeit für Wochenend-Wettbewerbe begrenzen.
Warnzeichen	Heimliche Käufe, Guthabekarten, geliehenes Geld, Wut oder Niedergeschlagenheit nach dem Öffnen von Packs – dann ist es dem Glücksspiel sehr ähnlich.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Wer ist der beste Spieler in deinem Team – und wie hast du ihn bekommen?
2. Was glaubst du: Wie oft ist in einem Pack ein Superstar?
3. Wie viel Geld wäre für dich okay – pro Monat?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank, EA Sports FC 25 (usk.de/usktitel/55729); Google Play (DE): EA FC Mobile; PC Games (22.07.2026): „EA Sports FC 27 – PEGI 16 wegen Lootboxen“; Xbox Store: EA SPORTS FC 27 (PEGI 16, abgerufen 17.10.2026); PEGI: Neue Kriterien (12.03.2026); RIS/OGH 9 Ob 86/25z (19.02.2026); EA: FC 27 erscheint am 25.09.2026; mpfs: JIM-Studie 2025.

S.7 Steckbrief Call of Duty

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Call of Duty – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Ein **Shooter**: Man kämpft aus der Ich-Perspektive mit modernen Waffen in realistisch dargestellten Kriegsszenarien. Fast jedes Jahr erscheint ein neuer Hauptteil; alle bisherigen Hauptteile waren ab 18. Dazu kommen **Warzone** (kostenloses Battle Royale) und **Call of Duty: Mobile** fürs Handy. Die meisten Jugendlichen spielen online gegen andere.

Auf einen Blick

Plattformen	Konsolen, PC; Mobile für Handy
Kosten	Hauptteil: Vollpreis jedes Jahr; Warzone und Mobile: kostenlos + Käufe (COD Points)
Verbreitung	wird laut Schweizer JAMES-Studie von zahlreichen Jugendlichen unter 16 gespielt

2. Altersfreigabe – und warum

USK 18 · PEGI 18 – keine Jugendfreigabe. Das gilt auch für **Warzone** und **Call of Duty: Mobile**. Grund: **drastische, realistische Gewalt** – Töten ist der Kern des Spiels. Händler dürfen es Minderjährigen nicht verkaufen. Bisher waren alle Hauptteile ab 18.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute (die Bedürfnisse dahinter): Abends mit Freunden im Team spielen und reden; Können (Reaktion, Zusammenspiel) wird sofort belohnt; sichtbarer Fortschritt. Dazugehören und etwas können wollen ist völlig gesund – nur das Spiel ist für Jüngere nicht gemacht.

Was festhält: **Battle Pass** und Saisons; **Ränge** und Neustart-Aufstiege („Prestige“) – das Ziel endet nie; **die Gruppe spielt jeden Abend** – wer fehlt, ist draußen.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Online-Gefechte etwa **10 Minuten**, Warzone-Partien **20–30 Minuten** (Erfahrungswerte). Wer mittendrin aussteigt, lässt sein Team im Stich. Bei älteren Jugendlichen, die spielen dürfen: vorher klären, welcher Modus und ob die Zeit reicht.

5. Geld

Hauptspiel zum Vollpreis; **COD Points** (Spielwährung für echtes Geld) für **Battle Pass** und **Pakete** (vor allem Aussehen von Waffen und Figuren). Gerade das kostenlose **Warzone** ist oft der Einstieg für Jüngere – ohne Kaufsperre kann es teuer werden.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Sprach-Chat mit Fremden, meist Erwachsenen. Beleidigungen und rauer Ton sind häufig. Laut Hersteller prüft eine Software den Sprach-Chat automatisch und bestraft Beleidigungen – das hilft, ersetzt aber nicht Ihren Blick.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **Konsole/PC:** im Familienbereich eine **Altersgrenze** für Spiele festlegen (z. B. bis 12 oder 16) – dann lässt sich auch Warzone nicht einfach laden.
- **Kommunikation:** Sprach-Chat mit Fremden sperren · **Ausgaben:** Limit festlegen.
- **Handy:** Altersgrenze für Apps in Bildschirmzeit / Family Link.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 18. Unter 16: unsere klare Empfehlung ist Nein. Bei 16–17-Jährigen entscheiden Sie – wenn Ja, dann bewusst und mit Absprachen.
Absprachen	Zeit, Chat (keine Fremden), Geld; im Gespräch bleiben über das, was er erlebt. Für Jüngere: Alternativen suchen, bei denen die Freundesgruppe zusammen spielen kann.
Warnzeichen	Aggression nach dem Spielen, Schlafmangel, verrohte Sprache, Heimlichkeit (bei Freunden spielen, Konto mit falschem Alter).

Ein Satz für den Alltag: „Ich verstehe, dass du dabei sein willst. Das Spiel ist ab 18 – lass uns schauen, was ihr stattdessen zusammen spielen könnt.“

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Was genau gefällt dir an dem Spiel – das Spiel oder die Freunde?
2. Wie redet ihr im Chat miteinander?
3. Was könnten wir als Alternative mit deinen Freunden ausprobieren?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank: Call of Duty: Black Ops 7 (usk.de/usktitel/57892), Call of Duty: Warzone (usk.de/usktitel/53024); Google Play (DE): Call of Duty: Mobile; ESRB: Black Ops 7; Activision/Call of Duty: Modern Warfare 4 (Erscheinen 23.10.2026); ZHAW: JAMES-Studie 2024.

S.8 Steckbrief GTA

Wozu? GTA ist eine der bekanntesten Spielereien – und ab 18. Dieser Steckbrief hilft Ihnen, gut vorbereitet mit Ihrem Sohn darüber zu reden, gerade wenn ein neuer Teil herauskommt. Zum Steckbrief gehört das Video „GTA – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

„Grand Theft Auto“: Man bewegt sich frei durch eine riesige, sehr detailreiche Stadt (offene Welt) und spielt in der Geschichte **Kriminelle** – Überfälle, Verfolgungsjagden, Schießereien. Seit vielen Jahren erscheinen neue Teile der Reihe. **GTA V** (2013) wird bis heute gespielt, vor allem online in **GTA Online**. Fragen Sie nach, welchen Teil Ihr Sohn meint.

Auf einen Blick

Geräte	PlayStation, Xbox, je nach Teil auch PC
Kosten	Vollpreis-Spiel, dazu Käufe im Online-Modus
Verbreitung	in der Schweiz bei 15–19-jährigen Jungen in den Top 5 (JAMES 2024)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 18 · PEGI 18 – bisher bei jedem Hauptteil der letzten Jahre. Typische Gründe: **drastische Gewalt**, **Drogen** (häufig und positiv dargestellt), **kriminelle Rollenbilder** (Verbrechen als Abenteuer), **Nacktheit und sexuelle Inhalte**; Hinweis **In-Game-Käufe**. Dazu kommt im Online-Modus der Kontakt mit **fremden Erwachsenen**. Die Freigabe jedes Teils finden Sie im Store oder in der USK-Datenbank (usk.de).

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute (die Bedürfnisse dahinter): Freiheit („alles erkunden, nichts muss“), ein Spiel wie ein Kinofilm, und vor allem: **Mitreden können** – wenn ein neuer Teil herauskommt, redet der Schulhof über kaum etwas anderes.

Was festhält: Riesige Welt ohne Ende; der **Online-Modus** belohnt langes, regelmäßiges Spielen (Spielgeld, Autos, Immobilien, Geschäfte); Videos und Streams rund um die Uhr – auch für Kinder, die es gar nicht spielen.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Geschichte: meist speicherbar, gutes Aufhören möglich. **Online-Missionen:** oft 30 Minuten und mehr, Abbruch kostet die Belohnung (Erfahrungswerte). Für ältere Jugendliche, die spielen dürfen: keine neue Mission, wenn die Zeit nicht mehr reicht.

5. Geld

Vollpreis. In GTA Online: **Shark Cards** (Spielgeld für echtes Geld) und ein **Abo** mit Vorteilen. Ob ein Teil Käufe enthält, steht im Store bei der Altersfreigabe („In-Game-Käufe“).

6. Chat, Kontakte und Risiken

Online-Modus: **Sprach-Chat mit fremden Erwachsenen**. Am PC gibt es Rollenspiel-Server mit eigenen Regeln, bei Streamern sehr beliebt. Viele Kinder sehen GTA vor allem in **Videos und Streams** – auch das sind Inhalte ab 18.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **PlayStation / Xbox:** im Familienbereich eine **Altersgrenze** festlegen (z. B. bis 16) – GTA lässt sich dann nicht starten.
- **Ausgabenlimit** und **Chat mit Fremden** sperren.
- **YouTube & Co.:** Konto mit richtigem Alter, eingeschränkter Modus bzw. Jugendkonto.
- Mehr dazu: Kurs-Blätter 5.4–5.5 und 12.2.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 18. Unter 16: unsere klare Empfehlung ist Nein. Bei 16–17-Jährigen entscheiden Sie – wenn Ja, dann bewusst.
Absprachen	Vorher gemeinsam anschauen; Online-Modus, Geld und Zeit klären; für Jüngere eine echte Alternative anbieten (offene Welt, Fahrzeuge, Action – mit passender Freigabe).
Warnzeichen	Heimlich bei Freunden spielen, Konto mit falschem Alter, Geld für Shark Cards, Schlafmangel.

Ein Satz für den Alltag: „Ich merke, wie wichtig dir das ist. GTA ist ab 18 – das bleibt bei uns so. Was wäre ein Spiel, das du dir stattdessen wünschst?“

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Was weißt du schon über GTA – und woher?
2. Was reizt dich am meisten daran?
3. Was wäre für dich ein fairer Kompromiss?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank: GTA V (usk.de/usktitel/36435) und Grand Theft Auto VI (usk.de/usktitel/59552), jeweils keine Jugendfreigabe; PEGI-Datenbank; ZHAW: JAMES-Studie 2024.

S.9 Steckbrief Valorant

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Valorant – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Ein **Taktik-Shooter** von Riot Games: zwei Teams mit je **fünf Spielern**; das eine will eine Bombe („Spike“) legen, das andere will das verhindern. Jeder wählt einen **Agenten**, eine Figur mit Spezialfähigkeiten. Ein Spiel besteht aus vielen kurzen Runden. Die Grafik ist eher comicartig, im Mittelpunkt steht aber der Kampf mit Schusswaffen.

Auf einen Blick

Plattformen	PC, inzwischen auch Konsolen
Kosten	kostenlos; Geld über Spielwährung (Battle Pass, Waffen-Skins)
Zielgruppe	vor allem ältere Jugendliche und junge Erwachsene

2. Altersfreigabe – und warum

USK 16 · PEGI 16. Grund: **Gewalt mit Schusswaffen** – Schießen auf andere Figuren ist der Kern des Spiels (wenig Blut). Dazu Sprach-Chat mit Fremden und In-Game-Käufe. Unter 16 nicht gedacht; für 16–17-Jährige ein altersgerechtes Spiel.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Viel Taktik (Absprachen, Planung, Timing), echtes Teamspiel, **sichtbarer Fortschritt im Rang** – eine Leistung, auf die viele zu Recht stolz sind.

Was festhält: **Ranked** (Wettkampf-Modus) – nach jedem Spiel Rangpunkte gewinnen oder verlieren, nach Niederlagen will man sie sofort zurück. **Strafen für das Verlassen** eines Spiels (Punktverlust, zeitweise Sperre; die Mitspieler müssen zu viert weiter). **Battle Pass** und teure **Waffen-Skins**.

4. Rundenlänge und gut aufhören – das wichtigste Thema

Ein Ranked-Spiel dauert meist **30–40 Minuten, manchmal länger**. Abbrechen wird bestraft. Darum ist Valorant das Paradebeispiel, warum „Mach sofort aus!“ nicht funktioniert. **Regel:** Ein neues Spiel wird nur gestartet, wenn noch genug Zeit ist – z. B. „**Ab 21 Uhr kein neues Ranked mehr:**“ Vorher festlegen, nicht mittendrin.

5. Geld

Spielen kostenlos. Spielwährung für echtes Geld: **Battle Pass** und vor allem **Waffen-Skins** – einzelne Pakete sind sehr teuer, bringen aber keine spielerischen Vorteile. Festes Budget und Ausgabengrenze am PC/an der Konsole helfen.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Das Spiel lebt vom **Sprach-Chat**, oft mit Fremden. Der Ton ist manchmal rau, besonders nach Niederlagen. Ihr Sohn kann einzelne Spieler oder den ganzen Chat **stummschalten** und Beleidigungen **melden**. Besprechen Sie, was er tut, wenn ihn jemand beschimpft.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- Eigene Eltern-Einstellungen des Herstellers gibt es laut Riot bisher vor allem in den USA – in Europa daher die **Geräte-Einstellungen** nutzen.
- **PC: Microsoft-Familie** (Zeit, Ausgaben, Altersgrenze). **Konsole:** Familienbereich.
- **Im Spiel:** Sprach- und Text-Chat einschränken, Spieler melden. **Riot-Konto:** richtiges Alter angeben (in manchen Regionen Altersprüfung).
- Mehr dazu: Kurs-Blätter 5.4–5.7.

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 16 – für 16- und 17-Jährige ein normales Spiel.
Absprachen	Feste Uhrzeit, ab der kein neues Ranked-Spiel startet (Zettel neben den Bildschirm); Budget für Skins.
Warnzeichen	Alles dreht sich nur noch um den Rang, große Wut, Spiele bis tief in die Nacht, die Schule leidet.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Welchen Rang hast du – und was bedeutet er dir?
2. Was passiert, wenn du ein Spiel verlässt?
3. Ab welcher Uhrzeit ist ein neues Spiel keine gute Idee mehr?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank, Valorant (usk.de/usktitle/48010); Xbox Store: Valorant (PEGI 16); VALORANT Wiki: Competitive (Spieldauer); Riot Games: Parental Control Settings (USA); VALORANT Support: Age Verification (03/2026).

S.10 Steckbrief Counter-Strike 2

Stand Oktober 2026. Angaben ändern sich laufend – im Zweifel im Store oder beim Hersteller prüfen. Video dazu: „Counter-Strike 2 – was Eltern wissen sollten“.

1. Was ist das Spiel?

Der Klassiker unter den Taktik-Shootern (Valve, Vorgänger seit 1999): **fünf gegen fünf**, Terroristen gegen eine Anti-Terror-Einheit; die eine Seite legt eine Bombe, die andere verhindert das. Realistisch gestaltet, ohne Spezialkräfte – es zählen Zielgenauigkeit, Taktik und Teamspiel. Gespielt wird am PC über **Steam**, kostenlos; dazu eine große **E-Sport-Szene**.

Auf einen Blick

Plattform	PC (Steam)
Kosten	kostenlos; Geld über Schlüssel für „Cases“ und den Skin-Markt
Beliebtheit	meistgespieltes Spiel auf Steam (Steam-Charts, Oktober 2026)

2. Altersfreigabe – und warum

USK 16. Grund: **Gewalt mit Schusswaffen**; enthält Chats. Eine einheitliche PEGI-Angabe auf Steam haben wir nicht verlässlich gefunden – gehen Sie von **ab 16** aus.

3. Warum es Jungen so fesselt

Das Gute: Präzision und Übung (Zielen, Reagieren, Bewegung), Taktik (Spielgeld einteilen, Strategie planen), Vorbilder aus dem E-Sport.

Was festhält: **Ranglisten** („Premier“) – Punkte gewinnen und verlieren. **Cases:** Kisten mit zufälligem Waffen-Aussehen; zum Öffnen braucht man einen **Schlüssel für echtes Geld** – meist Wertloses, sehr selten etwas sehr Wertvolles (Lootbox im Reinform). **Skin-Handel:** Skins lassen sich verkaufen und tauschen, virtuelle Dinge bekommen echten Geldwert.

4. Rundenlänge und gut aufhören

Ein Wettkampf-Spiel geht über **bis zu 24 Runden plus Verlängerung**, etwa **30–50 Minuten** (Erfahrungswert). Wer mittendrin geht, wird zeitweise gesperrt, das Team spielt zu viert. **Regel:** Neues Spiel nur, wenn genug Zeit ist; für kurze Pausen gibt es schnellere Modi („Gibt es was Kürzeres?“).

5. Geld – Cases und Glücksspiel

- **Cases + Schlüssel** = bezahlte Zufallsinhalte (Lootboxen).
- **Skin-Markt** auf Steam: kaufen, verkaufen, tauschen.
- **Skin-Wettseiten** außerhalb von Steam: Skins werden wie im Casino verwettet – **für Minderjährige illegal, echtes Glücksspiel**. Manche Streamer zeigen Case-Öffnen stundenlang.

- **Klare Regel:** Bei uns keine Cases und keine Wettseiten.

6. Chat, Kontakte und Risiken

Sprach-Chat mit fremden Erwachsenen, oft rauer Ton. Über Steam kommen Nachrichten und **Handelsangebote** – Betrüger locken mit verlockenden Tauschgeschäften oder falschen Links, um an das Konto zu kommen. Faustregel: Nie über Links außerhalb von Steam einloggen, nie Skins „vorschießen“.

7. Jugendschutz-Einstellungen (kurz)

- **Steam Families:** Kinderkonto anlegen; **Spielzeit pro Tag**; **Kaufanfrage** an Eltern; **Chat und Community** einschränken.
- **Windows:** Microsoft-Familie (Zeit, Altersgrenzen) ergänzend.
- Mehr dazu: Kurs-Blatt 5.7 (Anleitung PC) und 7.3 (Kauf Sperren).

8. Unsere Empfehlung als Eltern

Alter	Ab 16 – für 16- und 17-Jährige ein normales Spiel.
Absprachen	Uhrzeit, ab der kein neues Spiel startet; keine Cases, keine Wettseiten; Steam Families gemeinsam einrichten.
Warnzeichen	Unerklärtes Steam-Guthaben, viel Skin-Handel, ständig Case-Videos, Geld leihen – dann kann es schon um Glücksspiel gehen. Beratungsstellen für Glücksspiel helfen auch Angehörigen.

9. Drei Fragen an Ihren Sohn

1. Was ist das Beste an Counter-Strike für dich?
2. Hast du schon mal eine Case geöffnet – was war drin?
3. Kennst du Seiten, auf denen man Skins verwetten kann?

Quellen (Stand Oktober 2026): USK-Titeldatenbank, Counter-Strike 2 (usk.de/usktitle/54703); SteamPeaks: Steam-Wochencharts KW 42/2026; CS2 Wiki: Competitive (MR12); IGN Deutschland (18.08.2026) zur Lootbox-Regulierung; Steam-Hilfe: Steam Families.