



Games? *Na sicher!*

ELTERNRATGEBER DIGITALE SPIELE



Elisabeth Secker

Geschäftsführerin
der Unterhaltungssoftware
Selbstkontrolle (USK)



Nandita Wegehaupt

Geschäftsführerin
der Stiftung Digitale
Spielekultur

Liebe Familien,

Digitale Medien gehören heute selbstverständlich zum Alltag unserer Kinder – auch Computerspiele. Viele Kinder und Jugendliche finden digitale Spiele besonders spannend. Spiele machen Spaß, sind oft knifflig und laden zum Austausch mit anderen ein. Sie fördern zum Beispiel Kreativität, logisches Denken oder Teamarbeit. Manche Spiele erklären schwierige Themen ganz einfach. Mit den passenden Spielen können Kinder viel lernen und sich gut entwickeln.

Neben all den Chancen, die Games bieten, gibt es jedoch auch Risiken, die im Blick behalten werden sollten. Nicht alle digitalen Spiele sind für jedes Alter sicher und geeignet. Auch zu viel Zeit vor dem Bildschirm kann ungesund sein. Manche Spiele enthalten In-Game-Käufe z. B. für Gegenstände oder zusätzliche Kostüme, bei denen die Ausgaben im Blick behalten werden müssen. Einige Games enthalten auch Chats, die den Kontakt zu Fremden erlauben – hier sollten Eltern genau hinsehen und die richtigen Einstellungen für die Familie vornehmen, damit die

Freude am Spiel bleibt und Kinder die Welt der digitalen Spiele sicher und geschützt erkunden können.

Im Familienalltag bleibt oft wenig Zeit, sich aktiv mit digitalen Spielen auseinanderzusetzen. Trotzdem fragen sich viele Eltern:

Wie lange darf mein Kind spielen? Welche Spiele sind geeignet und altersgerecht? Wie kann mein Kind sicher spielen?

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, einfache Antworten auf diese Fragen zu finden. Wir geben Ihnen praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind begleiten können – mit Informationen zu den Alterskennzeichen der USK, klaren Regeln, gemeinsamen Gesprächen und einem guten Überblick über die Spielewelt.

**In diesem Sinne:
Games? Na sicher!**

Inhalt

01

Genereller Umgang mit Games05

Digitales Spielen ernst nehmen05

Spiele in der Familie06

Spielen bei Freund*innen07

Spiele für die Kleinsten07

02

Auswahl geeigneter Spiele11

Spielen ist vielfältig11

Elternverantwortung: Erziehen und Schützen12

USK-Alterskennzeichen und Zusatzhinweise13

Spiele pädagogisch beurteilt15

Lernen mit Games17

03

Spielregeln für einen sicheren Umgang19

Spielzeit und Regeln: Ein ausgewogener Umgang19

Empfehlungen für freizeitliche Medienzeiten23

Geld ausgeben in Spielen24

Persönliche Daten schützen26

Kommunikation mit anderen27

04

Technischer Schutz bei Games31

Auf Hinweise zu Inhalt und Nutzung achten.....31

Jugendschutzeinstellungen nutzen.....34

Balance zwischen Schutzmaßnahmen
und Vertrauen.....37

05

Games und Jugendkultur39

Online-Communitys und Fandoms.....39

Gaming-Influencer*innen.....40

Let's Plays und Livestreams.....40

Cosplay.....41

E-Sport.....42

Games als Chance für die Zukunft.....43

06

Wichtige Tipps und Links – kompakt für Eltern45

Fit fürs Familien-Gaming: Linktipps für Eltern.....46

Impressum.....U3

01

Genereller Umgang mit Games

Kinder spielen gerne – auf dem Spielplatz, auf dem Schulhof, im Kinderzimmer, mit Karten oder Brettspielen. Es ist daher kein Wunder, dass auch die Welt der digitalen Spiele bereits früh ihre Aufmerksamkeit und Begeisterung weckt. In Computer- und Videospielen schlüpfen Kinder in neue Rollen, erleben Abenteuer oder gestalten Welten. Sie können ihr Geschick, ihre Schnelligkeit und ihr strategisches Denken beweisen. Außerdem spielen Kinder nicht nur allein, sondern auch mit anderen. Es gibt eine riesige Auswahl an Spielen und Plattformen, was die Entscheidung oft nicht einfach macht. Ganz gleich, ob Sie als Eltern selbst Computerspiele spielen oder nicht: Je mehr Sie über Spiele, Funktionen, Möglichkeiten und Risiken wissen, desto besser

können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind informierte Entscheidungen treffen und klare Regeln festlegen.

Digitales Spielen ernst nehmen

Spiele sind ein wichtiger Teil des Heranwachsens und sind als Recht auf Spiel und Freizeit sogar in den UN-Kinderrechten verankert. Kinder und Jugendliche haben deshalb auch ein Recht darauf, digital zu spielen. Es ist wichtig für ihre Entwicklung und Kreativität. Wenn es um Games geht, sind viele Kinder und Jugendliche echte Profis und nehmen sich selbst auch so wahr. Deshalb sind sie weniger bereit, Einschränkungen und Regeln von Eltern und Erziehenden zu akzeptieren, die sie als unfair oder unbegründet empfinden.



Versuchen Sie deshalb zu verstehen, warum Ihr Kind bestimmte Spiele spannend findet. Zeigen Sie echtes Interesse und stellen Sie Fragen, wie bei anderen Hobbys Ihres Kindes auch. Offene Gespräche und das dadurch aufgebaute Vertrauen sind wichtig, damit Kinder bei möglichen Problemen rund um digitale Spiele bereit sind, mit Ihnen zu sprechen.



Tipp

Lassen Sie Ihr Kind das Spiel und alles, was es darüber weiß, präsentieren. Das fördert nicht nur freies Sprechen und kommunikative Fähigkeiten. Es ist auch eine einfache Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen und die Sicht Ihres Kindes auf das Spiel besser zu verstehen.

Spiele in der Familie

Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit zum gemeinsamen Spielen. Für manche Spiele reichen schon 15 Minuten, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen. Aber auch verabredete Spielnachmittage sind wertvolle Familienzeit. Gemeinsam Abenteuer zu bestehen sowie Aufgaben und Rätsel zu lösen, macht Spaß. Sie werden vielleicht überrascht sein, welche Reaktions- und Fingerfertigkeiten Ihr Kind hat. Lassen Sie sich davon nicht abschrecken, spielen Sie einfach mit! Wenn Sie mit mehreren Kindern unterschiedlichen Alters spielen, orientieren Sie sich bei der Spielauswahl an den Jüngeren. Für die Älteren können Sie sich zusätzliche Zeit für geeignete Spiele nehmen.



Tipp

In einer Familie ist es wichtig, gemeinsam darauf zu achten, dass jüngere Kinder keine ungeeigneten Spiele spielen. Ältere Geschwister können dabei helfen, indem sie mit im Blick haben, was die Jüngeren spielen oder wobei sie zuschauen.

Spiele bei Freund*innen

»Bei anderen ist das aber erlaubt!«
Das haben Sie vielleicht schon mal von Ihrem Kind gehört. Kein Grund zur Sorge – solche Aussagen sind ganz normal. Kinder vergleichen Regeln und suchen manchmal nach Möglichkeiten, Einschränkungen zu umgehen. Oft zieht es sie dann in Haushalte, in denen es weniger Regeln gibt. Dort, so sagen sie, dürfen sie länger spielen oder Spiele nutzen, die für ihr Alter eigentlich nicht geeignet sind.

In diesem Fall hilft der direkte Austausch mit anderen Eltern. Fragen Sie nach, welche Regeln im Freundeskreis gelten und ob auf Alterskennzeichen geachtet wird. So stellen Sie sicher, dass Ihre Vorgaben nicht unterlaufen werden und Ihr Kind merkt schnell, dass Ihre Regeln nicht nur zuhause gelten.



Tipps

- Sprechen Sie das Thema Computerspiele bei einem Elternabend in der Schule an.
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und sammeln Sie wertvolle Tipps für einen bewussten Umgang.

Spiele für die Kleinsten

Kinder lernen in den ersten Lebensjahren vor allem durch Berührungen und den Umgang mit anderen Menschen. Digitale Medien sind in diesem Alter nicht sinnvoll, weil Kinder zuerst die echte Welt kennenlernen und sich darin zurechtfinden müssen. Ab dem Kindergartenalter lernen sie zunehmend, Medieninhalte zu verstehen und zu verarbeiten. Zu viele Eindrücke und Reize können Kinder aber auch in diesem Alter noch überfordern. Trotzdem werden sie früher oder später mit digitalen Medien in Kontakt kommen. Je nach Entwicklungsstand kann ein stark begrenzter und eng begleiteter Umgang mit digitalen Geräten für Kinder sogar förderlich sein. Verantwortungsvolles Handeln ist daher entscheidend: Weniger ist mehr, und als Eltern sollten Sie den Medienkonsum begleiten, erklären und darauf achten, was Ihr Kind braucht und was ihm guttut.

Tipps

→ **Bewusste Spielauswahl:** Wählen

Sie nur Spiele aus, die dem Entwicklungsstand Ihres Kindes entsprechen und vielleicht sogar das kindliche Lernen fördern. Achten Sie dabei auf das Alterskennzeichen der USK.

→ **Begleiteter Medienkonsum:**

Beobachten Sie Ihr Kind oder spielen Sie die Spiele zunächst gemeinsam, um zu verstehen, was es erlebt, ob es nervös wirkt und womit es vielleicht überfordert ist.

→ **Regeln vermitteln:** Erklären Sie Ihrem Kind frühzeitig, welche Regeln und Funktionen bei Spielen wichtig sind und warum bestimmte Dinge tabu sind.

→ **Zeitlich begrenzte Nutzung:**

Setzen Sie klare zeitliche Grenzen für die Nutzung digitaler Spiele und halten Sie diese konsequent ein.

→ **Vorbildfunktion übernehmen:**

Achten Sie darauf, wie Sie selbst mit digitalen Geräten umgehen. Halten auch Sie eingeführte Regeln ein, wie z. B. »Kein Handy am Esstisch«. Kinder lernen viel durch Nachahmung.

→ **Ausgewogene Aktivitäten:**

Achten Sie darauf, dass digitale Medien das Spielen im Freien oder andere aktive Beschäftigungen mit anderen Kindern nicht ersetzen.

→ **Medienpausen einplanen:**

Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind auch Pausen von digitalen Medien hat, um andere Aktivitäten zu genießen.



Wenn Kinder mit digitalen Spielen anfangen, ist Begleitung wichtig. Die Medienerziehung sollte stets dem Alter Ihres Kindes angepasst werden.

02

Auswahl geeigneter Spiele

Spiele ist vielfältig

Wenn Sie sich bereits mit Computerspielen beschäftigt haben, wissen Sie wahrscheinlich was ein Action-Adventure oder ein Jump'n'Run ist. Aber sagen Ihnen Brawler, Battle-Royal-Shooter, Game-Creator-Plattform oder Steam etwas? Wenn nein, ist das erstmal nicht schlimm. Wichtig zu wissen ist aber: Es gibt viele Arten von Spielen und Plattformen, die unterschiedliche Spielweisen bieten. Um Ihrem Kind bei der Auswahl geeigneter Spiele zu helfen, sollten Sie sich über Spiele, Plattformen und das jeweilige Alterskennzeichen informieren. Denn nicht jedes Spiel und jede Plattform ist für jedes Alter oder jedes Kind gleichermaßen geeignet.



Tipps

- Schauen Sie, ob es in Ihrer Nähe Eltern-Treffen gibt, bei denen Sie beliebte Games selbst ausprobieren und wertvolle Tipps von medienpädagogischen Fachkräften erhalten.
- Informieren Sie sich auf der USK-Webseite. Dort gibt es ein Lexikon kurzer Erklärungen zu Genres, Spielsystemen, Gaming-Begriffen und mehr.



[usk.de/lexikon](https://www.usk.de/lexikon)



Diese Fragen können dabei helfen:

- Welches Alterskennzeichen hat das Spiel? Passt das zum Alter meines Kindes?
- Welche Informationen habe ich über das Spiel?
- Hat mein Kind genug Fähigkeiten, um mit dem Spiel umzugehen?
- Gibt es vielleicht Alternativen, die besser zum Alter und Entwicklungsstand meines Kindes passen?

Elternverantwortung: Erziehen und Schützen

Eltern haben laut Artikel 6 des Grundgesetzes das Recht, selbst zu entscheiden, welche Medieninhalte sie ihrem Kind zugänglich machen. Aber dieses Recht gilt nur für Ihr eigenes Kind und nicht für andere Kinder, die zu Besuch sind. Um Ihrer Verantwortung für Erziehung und Schutz gerecht zu werden, sollten Sie sorgfältig abwägen, welche Inhalte geeignet sind. Eine wichtige Orientierungshilfe bieten die Alterskennzeichen der USK. Sie zeigen, welche Inhalte für welches Alter unbedenklich sind, und helfen passende Games für Ihr Kind auszuwählen.



Tipps

- Lesen Sie Inhaltsangaben oder schauen Trailer im Internet, um einen Eindruck vom Spiel zu bekommen.
- Übertragen Sie nicht Ihr eigenes Spielempfinden auf Ihr Kind. Es nimmt problematische Inhalte anders wahr und kann sie schwerer oder manchmal sogar leichter einordnen.
- Lassen Sie sich nicht von Entscheidungen anderer Familien beeinflussen. Treffen Sie Entscheidungen, die zu Ihrem Kind und Ihrer Familie passen.

USK-Alterskennzeichen und Zusatzhinweise

Wenn Sie ein Spiel für Ihr Kind auswählen möchten, ist das USK-Alterskennzeichen ein guter erster Anhaltspunkt. Es zeigt, ab welchem Alter ein Spiel aus Sicht des Jugendschutzes unbedenklich ist. Das heißt: Die Inhalte des Spiels sind für Kinder ab diesem Alter nicht schädlich oder belastend.

Wichtig zu wissen: Das USK-Alterskennzeichen sagt nichts darüber aus, wie schwer ein Spiel ist oder ob es gut für die Entwicklung Ihres Kindes ist. Es zeigt, ob das Spiel aus Sicht des Jugendschutzes für das Alter Ihres Kindes geeignet ist und keine entwicklungsbeeinträchtigenden Inhalte oder ungesicherte Risiken durch Onlinefunktionen enthält.

Neben dem USK Alterskennzeichen finden Sie zusätzliche Hinweise:

→ Warum hat das Spiel diese Altersfreigabe bekommen?

Neben den Alterskennzeichen stehen Schlagworte, die signalisieren, ob Inhalte für Kinder problematisch sein könnten – z. B. Gewalt, eine düstere Atmosphäre oder erhöhte Kaufanreize. Auch Dinge wie Online-Chats oder Käufe im Game spielen eine Rolle – je nachdem, wie sie umgesetzt sind und ob technische Schutzfunktionen vorhanden sind.

→ Welche Funktionen gibt es im Spiel, die Sie kennen sollten?

Oft gibt es im Spiel Zusatzfunktionen, die mit dem Internet verbunden sind – z. B. Möglichkeiten zum Chatten, Einkaufen oder das Teilen des eigenen Standorts. Solche Funktionen können Risiken mit sich bringen, vor allem wenn sie unbeaufsichtigt genutzt werden.



Ausführliche Erklärungen zu den USK-Alterskennzeichen und Zusatzhinweisen finden Sie auf der USK-Webseite.



[usk.de/die-usk-alterskennzeichen](https://www.usk.de/die-usk-alterskennzeichen)

Die Alterskennzeichen und Hinweise der USK finden Familien auf der Rückseite der Spielverpackungen, in der Prüfdatenbank der USK auf [usk.de](https://www.usk.de) oder auf vielen gängigen Online-Spielplattformen wie dem Nintendo eShop, dem Google Playstore, dem Xbox Store oder dem Sony PlayStation Store. Wichtig zu wissen: Nur wenn Sie das USK-Alterskennzeichen sehen, können Sie sicher sein, dass das Spiel von der USK bewertet wurde. Vorsicht ist geboten, wenn Sie kein USK-Kennzeichen finden. In diesem Fall sollten Sie sich das Spiel ganz genau anschauen.



Tipps

- Achten Sie darauf, ob das Spiel ein Alterskennzeichen der USK hat. Finden Sie keines, ist grundsätzlich Vorsicht geboten.
- Schauen Sie sich die Zusatzhinweise an, um Risiken in dem Spiel zu erkennen.
- Überlegen Sie, ob Ihr Kind mit Chats oder Käufen im Spiel bereits umgehen kann, und vereinbaren Sie mit Ihrem Kind Regeln.
- Sichern Sie Konsole, Smartphone, Tablets und Co. Nutzen Sie dafür die technischen Schutzeinstellungen. Wie Sie das machen, erfahren Sie hier im → *Kapitel 4* und z. B. auf [medien-kindersicher.de](https://www.medien-kindersicher.de)



Spiele pädagogisch beurteilt

Wenn Sie sich fragen, ob ein Spiel für Ihr Kind pädagogisch sinnvoll ist oder sich allgemein über Spiele informieren wollen, lohnt ein Blick auf entsprechende Fachportale. Dort gibt es pädagogische Einschätzungen, Altersempfehlungen, unabhängige Rezensionen und Auszeichnungen für besonders empfehlenswerte Spiele. Durch verschiedene Bewertungskategorien und Symbole finden Sie schnell die wichtigsten Informationen.

Eine Übersicht von Portalen für pädagogische Bewertungen von digitalen Spielen finden Sie hier:



usk.de/hilfeseiten



Tipps

- Informieren Sie sich zu den pädagogischen Bewertungen, bevor Sie mit Ihrem Kind Spiele auswählen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über positiv bewertete Aspekte eines Spiels.
- Hilfreiche Informationen zur Nutzung von Medien in der Familie erhalten Sie z. B. auch auf der Webseite vom elternguide.online



Bei bestimmten Games kann man viel lernen – auch im Schulunterricht. Die richtige Auswahl an Spielen spielt auch hier eine entscheidende Rolle.

Lernen mit Games

Digitales Spielen macht Spaß – und man kann dabei auch etwas lernen. Games fördern viele Fähigkeiten, oft ganz ohne großes Zutun von Lehrkräften oder Eltern. Dazu gehören zum Beispiel logisches Denken, das Lösen von Problemen oder auch die Hand-Augen-Koordination. Games können Kindern und Jugendlichen aber noch mehr beibringen. Spannende Geschichten helfen, sich in andere Perspektiven zu versetzen, virtuelle Ausflüge in die Vergangenheit machen Geschichte erlebbar und interaktive Systeme veranschaulichen komplexe Zusammenhänge. Zum Beispiel lässt sich der Sinn einer Rohstoffkette mit einem Aufbauspiel leichter erklären als mit einem Tafelbild. Die Lernmöglichkeiten mit Games sind vielfältig, wenn Eltern oder Lehrkräfte wissen, welches Spiel für welchen Zweck geeignet ist und vielleicht sogar selbst kreativ werden.



Tipp

Die Stiftung Digitale Spielekultur pflegt eine Liste ausgewählter Spiele, die sich besonders gut für das Lernen mit Games eignen. Lassen Sie sich inspirieren.



stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogische-spiele

03

Spielregeln für einen sicheren Umgang

Als Eltern begleiten Sie Ihr Kind beim Heranwachsen – sei es beim Laufen lernen, beim Schwimmen oder beim Fahrradfahren. Sie sind da, um zu unterstützen, zu ermutigen und Sicherheit zu geben. Auch im Straßenverkehr helfen Sie Ihrem Kind dabei, sich zurechtzufinden. Sie erklären die Verkehrsregeln und sorgen dafür, dass es sicher unterwegs ist.

Mit zunehmendem Alter beschäftigt sich Ihr Kind mit vielen Dingen: Digitale Spiele gehören mit großer Wahrscheinlichkeit auch dazu. Wie in anderen Lebensbereichen ist es auch hier wichtig, Regeln zu kennen und zu beachten. Wenn Sie Ihr Kind beim Umgang mit digitalen Spielen begleiten und klare Regeln aufstellen, helfen Sie ihm, selbstsicher und ausgewogen mit dem Medium umzugehen.

Spielzeit und Regeln: Ein ausgewogener Umgang

Wie viel Zeit sollte mein Kind mit Computer- und Videospielen verbringen? Eine berechtigte Frage, auf die es keine pauschale Antwort, aber dennoch einige Faustregeln gibt. Sie kennen Ihr Kind am besten und wissen, wann es Pausen braucht – zum Spielen und vom Spielen. Vertrauen Sie Ihrer eigenen Einschätzung und stellen dazu passende Regeln auf. Bei der Vereinbarung von Spielzeiten sollten Sie Folgendes mitdenken:

→ **Alter des Kindes:** Je jünger das Kind ist, desto kürzer sollten Spielzeiten ausfallen und desto mehr Pausen eingeplant werden.



- **Entwicklungsstand:** Jedes Kind ist unterschiedlich. Berücksichtigen Sie Konzentrationsfähigkeit, Selbstkontrolle und Verantwortungsbewusstsein.
- **Medienerfahrung:** Hat Ihr Kind bereits Erfahrung im Umgang mit digitalen Spielen? Kennt es wichtige Regeln?
- **Art des Spiels:** Kurze Geschicklichkeitsspiele oder lange Strategie- und Aufbauspiele? Spiele beanspruchen die Konzentration auf unterschiedliche Weise.
- **Benötigte Zeit:** Manche Spiele lassen sich ohne Probleme pausieren, andere erfordern längere Sitzungen, um Fortschritte zu speichern.

Spieldauer bei jüngeren Kindern:

Jüngere Kinder können sich noch nicht lange am Stück konzentrieren, daher sollte die Spieldauer erst schrittweise mit dem Alter erhöht werden. Neue Spiele können besonders fesselnd sein – ähnlich wie ein spannendes Buch. Gelegentlich etwas länger zu spielen ist unproblematisch, solange es nicht zur Gewohnheit wird. Unter der Woche kann es sinnvoll sein, die Spielzeit zu begrenzen, damit Schule und ausreichender Schlaf nicht zu kurz kommen. Zeit ist etwas Abstraktes, das jüngere Kinder noch nicht verstehen. Daher kann eine visuelle Hilfe wie eine Sanduhr helfen, die verabredete Spielzeit besser einzuhalten. Ein weiteres praktisches Beispiel zur Begrenzung der Spielzeit: Stellen Sie Ihrem Kind ein wöchentliches Zeitkontingent zur Verfügung – z. B. fünf Spielrunden pro Woche. Dafür können Sie

fünf Steine in eine Box legen. Jedes Mal, wenn Ihr Kind spielt, kommt ein Stein heraus. Sind alle Steine aufgebraucht, ist das Spielkontingent für diese Woche verbraucht. In der nächsten Woche wird die Box wieder aufgefüllt. So lernt Ihr Kind, mit Spielzeit bewusst umzugehen.

Spieldauer bei älteren Kindern und Jugendlichen:

Eine flexible wöchentliche Spielzeit in Form von Zeitbudgets hilft älteren Kindern, Verantwortung für ihr Spielverhalten zu übernehmen und Stress zu vermeiden. Gleichzeitig sollten sie lernen, vor dem Essen oder Schlafengehen keine langen Spielrunden mehr zu starten. Ein gutes Zeitgefühl hilft ihnen, die verfügbare Spielzeit sinnvoll einzuteilen.

Während viele Spiele pausiert oder gespeichert werden können, ist das in Online-Spielen, die mit anderen Menschen gespielt werden, oft nicht möglich. Seien Sie daher verständnisvoll, wenn Ihr Kind eine Runde noch beenden möchte – schließlich würden Sie einen Film auch nicht in der spannendsten Szene ausschalten. Erinnern Sie Ihr Kind rechtzeitig ans Aufhören, um unnötige Konflikte zu vermeiden.

Spielverhalten: Warnsignale erkennen und handeln

Bei Kindern und Jugendlichen kann es immer wieder zu spielintensiven Phasen

kommen, weil das Spiel besonders spannend ist und Spaß macht. Einige Spiele verwenden Geschäftsmodelle, die darauf abzielen Spielzeiten zu verlängern. Dazu gehören beispielsweise Push-Nachrichten, zeitlich begrenzte Angebote oder der Verlust von Fortschritten oder Spielfiguren nach längerer Spielpause. Diese Mechanismen sind darauf ausgelegt, mehr zu spielen oder immer wieder ins Spiel zurückzukehren. Es ist wichtig, sich dieser Strategien bewusst zu sein, um den Spielkonsum besser steuern zu können. Spiele, die ein besonders hohes Risiko hierfür aufweisen, erhalten von der USK den Hinweis »Druck zum Vielspielen«.

Achten Sie deshalb auf Ihr Kind! Längere Spielzeiten sollten regelmäßig durch Pausen unterbrochen werden. Eine übermäßig lange Spielzeit kann auf Dauer gesundheitliche Auswirkungen auf Ihr Kind haben. Folgende Symptome geben Ihnen Hinweise darauf, dass Ihr Kind möglicherweise zu viel spielt:

→ **Kopfschmerzen**

→ **Gereiztheit**

→ **Müdigkeit**

→ **Nervosität**

→ **Antriebslosigkeit**

Einige Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes sind normal und gehören zur Pubertät. Wenn Sie jedoch bemerken, dass sich Ihr Kind durch das Spielen dauerhaft verändert oder gesundheitliche Probleme auftreten, sollte die Spielzeit begrenzt oder ein alternatives Spiel gefunden werden. Sorgen Sie für abwechslungsreiche Freizeitmöglichkeiten und sprechen Sie offen mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtung sowie mögliche Alternativen.

Wenn Ihr Kind vorübergehend einige der genannten Symptome entwickelt, ist es nicht automatisch krank. Professionelle Hilfe sollten Sie sich suchen, wenn folgende Symptome über einen langen Zeitraum auftreten:

- **Kontrollverlust:** Ihr Kind kann zu keiner Gelegenheit aufhören zu spielen.
- **Gedankliche Vereinnahmung:** Ihr Kind verfolgt keinerlei andere Interessen.
- **Isolation:** Vernachlässigung von sozialen Kontakten und alltäglichen Pflichten.
- **Realitätsverdrängung:** Negative Konsequenzen auf den Alltag sowie auf Familie und Schule werden ignoriert.

Gesamte Medienzeit sinnvoll regeln: Gesamtüberblick statt Einzelzeiten

Kinder und Jugendliche nutzen viele Medien gleichzeitig – um sich zu informieren, auszutauschen und zu unterhalten. Deshalb ist es sinnvoll, nicht nur einzelne Zeiten für das Spielen festzulegen, sondern die gesamte Mediennutzung für die Freizeitgestaltung zu regeln, zum Beispiel über einen Mediennutzungsvertrag. Neben konkreten Spielzeiten wird darin auch die weitere Nutzung von Fernseher, Computer, Tablet und Smartphone berücksichtigt. Mediennutzung für die Schule sollte nicht mitgerechnet werden.



Tipps

- Finden Sie eine Balance aus festen Regeln und Flexibilität für entspanntes Spielen.
- Vereinbaren Sie zusammen faire und umsetzbare Familienregeln z. B. zu Spielzeiten.
- Achten Sie auf regelmäßige Pausen und andere Freizeitaktivitäten.
- Achten Sie besonders auf USK-Hinweise wie »Druck zum Vielspielen«.
- Behalten Sie die Mediennutzung im Blick und nutzen technische Schutzmaßnahmen – sie geben gute Einblicke ins Nutzungsverhalten. Mehr in → Kapitel 4.

Empfehlungen für Freizeitliche Medienzeiten zur Orientierung

Bis 3 Jahre



**Bildschirmmedien
nicht empfohlen**

6–9 Jahre



**30 bis 45 min an einzelnen
Tagen in Begleitung**

12–16 Jahre



**max. 2 Stunden
am Tag**

Bis 6 Jahre



**max. 30 min an einzelnen
Tagen in Begleitung**

9–12 Jahre



**45 bis 60 min
pro Tag**

16–18 Jahre



**2 Stunden am Tag
als Orientierung**

Alternative für Kinder ab 12 Jahren:

Tägliches oder wöchentliches
Zeitbudget vereinbaren!

Zur Orientierung: 10 Minuten pro
Lebensjahr am Tag oder eine Stunde
pro Lebensjahr in der Woche.

Geld ausgeben in Spielen

Digitale Spiele sind heute über verschiedene Zugänge und Plattformen verfügbar – sei es per App auf dem Smartphone, über Spielkonsolen, PCs oder direkt im Internet als Browsergame. Spiele, die auf Datenträgern im Handel erworben werden, enthalten oft Online-Funktionen, etwa für Mehrspielermodi, Updates oder zusätzliche Inhalte. In vielen Fällen können dabei weitere Kosten entstehen, zum Beispiel durch kostenpflichtige Erweiterungen oder Abonnements für Online-Dienste. Daher sollten Sie sich über mögliche Kaufanreize und Zusatzkosten (In-Game-Käufe) informieren.

Zusätzliche Kaufoptionen gibt es nicht nur in kostenlosen Spielen und Apps, sondern auch in vollwertig gekauften Games mit Online-Funktionen. Oft werden kostenpflichtige Extras angeboten, wie kosmetische Anpassungen für Spielfiguren, besondere Gegenstände oder zufällige Objekte (»Lootboxen«). In einigen Spielen werden Design-Techniken verwendet, die Spieler*innen dazu animieren, Geld auszugeben oder länger zu spielen. Wenn Kinder und Jugendliche in Spielen im Wettbewerb stehen, kann der Wunsch nach bestimmten Erfolgen oder exklusiven Inhalten als Statussymbol entstehen. Besonders der Drang, seltene Gegen-



stände oder spezielle Charaktere zu sammeln, kann sie dazu anregen, Geld für diese Extras auszugeben. Die Verlockung wächst, wenn solche Elemente im Spiel als besonders wertvoll oder prestigeträchtig wahrgenommen werden.

Folgende Aspekte helfen Ihnen und Ihrem Kind bei einem verantwortungsbewussten Umgang mit Geldausgaben in Spielen:

- **Frühzeitig aufklären:** Sprechen Sie mit Ihrem Kind bereits vor dem Spielen über mögliche Kosten und In-Game-Käufe. Erklären Sie, wie und warum in vielen Spielen echtes Geld ausgegeben werden kann.
- **Grenzen setzen:** Legen Sie klare Grenzen fest, wie viel Geld für Spiele oder In-Game-Käufe ausgegeben werden darf, und halten Sie diese konsequent ein.

- **Verantwortung übernehmen:**
Stellen Sie sicher, dass Sie die Kontrolle über die Zahlungsmethoden (z. B. Kreditkarten, PayPal) behalten und das Passwort für Kaufbestätigungen nicht an Ihr Kind weitergeben.
- **Achten Sie auf Dringlichkeit:** Erklären Sie, wie manche Spiele Design-Elemente nutzen, um Spieler*innen zum Geld ausgeben zu animieren.
- **Verstehen, was gekauft wird:**
Fragen Sie Ihr Kind, warum es etwas im Spiel kaufen möchte, und klären Sie gemeinsam ob das Spielerlebnis auch ohne diesen Zusatz auskommt.
- **Lernmöglichkeiten bieten:**
Sprechen Sie mit Ihrem Kind über einen verantwortungsbewussten Umgang mit Geld. In-Game-Rechner im Internet unterstützen bei der Veranschaulichung, wie viel In-Game-Währung in Euro bedeuten.
- **Verständnis zeigen:** Sie können In-Game-Käufe hin und wieder erlauben, ähnlich wie Sie Kindern Süßigkeiten gönnen – dabei jedoch den Rahmen wahren.
- **Regelmäßig nachfragen:** Bleiben Sie im Dialog und fragen Sie regelmäßig, welche Käufe getätigt wurden, um den Überblick zu behalten und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

Um unerwartete Kosten zu vermeiden, sollten Eltern Benutzerkonten gemeinsam mit ihrem Kind anlegen und Kaufoptionen durch Sicherheitscodes oder Sperren schützen. Lassen Sie Ihr Kind nicht über Ihren Account spielen, wenn dadurch Käufe möglich sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den sicheren Umgang mit Zahlungsmethoden. Eine Möglichkeit ist, Prepaid-Karten zu verwenden, mit denen nur ein festgelegtes Budget ausgegeben werden kann. Es besteht auch oft die Möglichkeit, Handys oder Festnetzanschlüsse für kostenpflichtige Dienste zu sperren, um unerwünschte Ausgaben zu verhindern.



Tipps

- Achten Sie bei den USK-Alterskennzeichen auf die Hinweise wie »Erhöhte Kaufanreize«, »In-Game-Käufe« und »In-Game-Käufe + zufällige Objekte«.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über zusätzliche Kosten und den verantwortungsvollen Umgang mit Online-Käufen.
- Behalten Sie die Kontrolle über Ihre Bank- und Kreditkartendaten.
- Nutzen Sie technische Einstellungen, um Geldausgaben zu begrenzen.

Persönliche Daten schützen

Für die Nutzung von Online-Diensten muss oft ein Konto erstellt werden, normalerweise reicht dazu eine E-Mail-Adresse. Manchmal wird jedoch auch nach persönlichen Informationen gefragt. Oft ist nicht sofort klar, wie diese Daten genutzt werden. Begleiten Sie daher Ihr Kind beim Anlegen von Accounts, prüfen Sie gemeinsam, welche Daten erforderlich sind, und ob sie weitergegeben werden. Kinder und Jugendliche sollten lernen, im Internet vorsichtig mit ihren persönlichen Daten umzugehen. Bei der Erstellung von Profilen sollten sie Pseudonyme statt echter Namen und Avatare statt realer Fotos verwenden, insbesondere wenn die Plattform den Kontakt mit fremden Personen ermöglicht.

Warum Sie und Ihr Kind vorsichtig mit persönlichen Daten umgehen sollten:

- **Schutz vor Identitätsmissbrauch:** Persönliche Daten können von anderen genutzt werden, um falsche Profile zu erstellen oder sich als jemand anderes auszugeben.
- **Vermeidung unerwünschter Kontaktaufnahmen:** Fremde könnten versuchen, durch persönliche Informationen Vertrauen aufzubauen oder gezielt Kontakt aufzunehmen.

- **Wahrung der Privatsphäre:** Einmal geteilte Daten lassen sich schwer aus dem Internet entfernen und könnten später unerwartete Konsequenzen haben.
- **Gefahren durch Standortdaten:** Informationen über den Wohnort oder Aufenthaltsorte können Risiken bergen, besonders wenn Fremde Zugriff darauf haben.
- **Kommerzielle Nutzung von Daten:** Viele Unternehmen nutzen persönliche Informationen für Werbung oder verkaufen sie weiter. Prüfen Sie, ob das bei der Nutzung durch Minderjährige ausgeschlossen wird.

Begleiten Sie Ihr Kind aktiv in der digitalen Welt und nehmen Sie sich Zeit, den Umgang mit persönlichen Daten bewusst zu gestalten. Sprechen Sie regelmäßig über mögliche Risiken und warum ein vorsichtiger Umgang wichtig ist. Nutzen Sie auch die Hilfsangebote vieler Plattformen, die speziell für Eltern und Kinder aufbereitet wurden. So legen Sie eine sichere Grundlage für einen verantwortungsbewussten und selbstbewussten Umgang mit dem Internet.



Tipps

- Achten Sie bei den USK-Alterskennzeichen auf die Hinweise »Kontaktrisiken«, »Erhöhte Kommunikationsrisiken« und »Standortweitergabe«.
- Erstellen Sie den Account gemeinsam mit Ihrem Kind und nehmen Sie entsprechende Schutzeinstellungen vor.
- Verwenden Sie eine neutrale E-Mail-Adresse für Online-Dienste, die keine Rückschlüsse auf Namen, Wohnort, Alter oder Schule Ihres Kindes zulässt.

Kommunikation mit anderen

Viele Online-Spiele bieten Text-, Sprach- oder Videochats an. Der Austausch mit Freund*innen oder der Community ist in manchen Spielen für strategische Absprachen sinnvoll, fördert den Teamgeist und hilft kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln. Die Deaktivierung dieser Kommunikationsfunktionen ist in der Regel möglich, kann jedoch insbesondere in Teamspielen die Qualität des Spielerlebnisses deutlich mindern.

In der Kommunikation in Online-Spielen sowie auf Plattformen wie Twitch, Discord oder YouTube, kann es mitunter zu verbalen Ausfällen und Beschimpfungen kommen. Die Anonymität im Internet senkt die Hemmschwellen und beleidigende oder übergriffige Nachrichten werden auch in Spiele-Communitys verbreitet. Viele junge Menschen sind sich oft nicht bewusst, wie ihre Worte wirken, da sie die Reaktion ihres Gegenübers nicht sehen. Es gibt auch gezieltes toxisches Verhalten, besonders gegenüber neuen oder weiblich gelesenen Personen, die oft Beleidigungen und Herabwürdigungen erleben. Wie viele andere Orte im Internet können auch Spiele-Communitys ein Tor für Desinformation und extremistische Inhalte sein. Mitunter wird versucht, junge Menschen mit versteckten Botschaften und Symbolen für extremistische Ideologien zu gewinnen.

Wichtige Hinweise für einen sicheren und respektvollen Umgang im Netz

→ Unangenehme Kontakte blockieren:

Ermutigen Sie Ihr Kind, beleidigende oder aufdringliche Personen zu blockieren und nicht weiter mit ihnen zu kommunizieren. Viele Plattformen bieten dafür einfache Funktionen oder einen Jugendschutzkontakt.

→ Moderierte Chats nutzen:

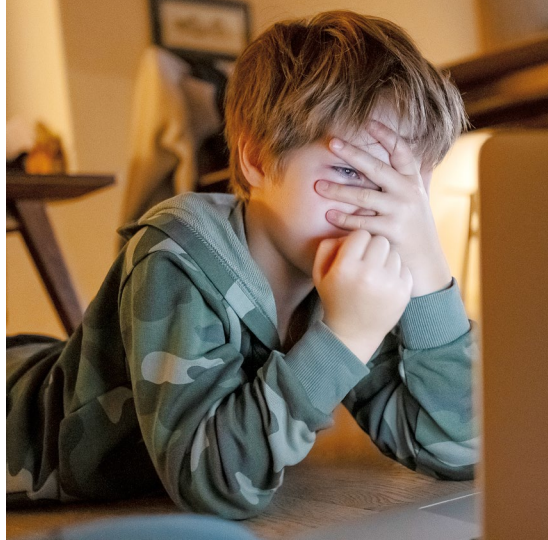
Achten Sie darauf, dass Ihr Kind möglichst Plattformen mit moderierten Chats verwendet. Dort entfernen geschulte Personen problematische Inhalte schnell.

→ Desinformation erkennen: Ihr

Kind sollte wissen, dass nicht alles, was online geteilt wird, wahr ist. Kritisches Hinterfragen ist wichtig. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es verlässliche Informationen von Falschmeldungen unterscheidet.

→ Respektvolles Miteinander: Auch online gilt: Höflichkeit und Respekt sind wichtig. Ihr Kind sollte sich nicht an Beleidigungen oder Hetze beteiligen.

→ Gegenrede zeigen: Besonders bei ideologischer Beeinflussung ist es wichtig, Position zu beziehen und sich gegen Hass oder Falschinformationen auszusprechen.



Oft nutzen andere Spieler*innen anonyme Namen oder Pseudonyme – das ist in der Online-Kommunikation üblich und wichtig, um die eigene Privatsphäre und Sicherheit zu schützen. Aber das bedeutet auch, dass die wahre Identität und Absicht anderer meist unklar bleiben. Daher besteht das Risiko, dass Erwachsene versuchen, Kinder über das Internet anzusprechen und ihr Vertrauen zu erschleichen (»Grooming«). Besonders jüngere Kinder neigen dazu, Online-Kontakten schnell zu vertrauen und halten falsche Angaben zu Alter, Hobbys oder Fotos häufig für wahr. Was harmlos wirkt, kann jedoch in schlimmen Fällen zu gefährlichen Situationen wie sexueller Nötigung oder Missbrauch führen.

Sicher im Internet: Wichtige Gesprächsthemen für Eltern und Kinder

- **Grooming erkennen:** Erklären Sie Ihrem Kind, dass Erwachsene sich online als Gleichaltrige ausgeben können, um Vertrauen zu gewinnen und es zu manipulieren.
- **Online-Freunde hinterfragen:** Ihr Kind sollte wissen, dass nicht jeder im Internet die Person ist, die er vorgibt zu sein. Fotos, Hobbys und Alter können leicht gefälscht werden.
- **Treffen mit Online-Bekanntschaften begleiten:** Vereinbaren Sie, dass Ihr Kind sich nur mit Ihrer Zustimmung mit Online-Freunden trifft – und dann nur an öffentlichen Orten und in Begleitung.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig über seine Online-Erfahrungen und ermutigen Sie es, auf sein Bauchgefühl zu hören, wenn etwas unangenehm wirkt. Vermitteln Sie, dass respektvolles Verhalten auch online selbstverständlich sein sollte und dass es in Ordnung ist, sich abzugrenzen oder Unterstützung zu holen. Wenn Sie gemeinsam klare Regeln und Sicherheitsmaßnahmen besprechen, helfen Sie Ihrem Kind, sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt zu bewegen.



Tipps

- Achten Sie bei den USK-Alterskennzeichen auf die Hinweise »Kontaktrisiken« und »Erhöhte Kommunikationsrisiken« sowie »Chats« und »Standortweitergabe«.
- Machen Sie sich mit vorhandenen technischen Einstellungsmöglichkeiten zum Schutz Ihres Kindes vertraut.
- Beschränken Sie möglicherweise die Kommunikation auf bekannte Kontakte für ein gemeinsames Spielerlebnis.
- Ihr Kind sollte wissen: Nicht jeder Online-Kontakt ist harmlos, und bei Unsicherheiten kann es sich immer an Sie wenden.

04

Technischer Schutz bei Games

Viele Spieleplattformen bieten inzwischen praktische Schutzfunktionen an. Damit können Sie z. B. einstellen, welche Inhalte Ihr Kind sehen darf, In-Game-Käufe einschränken oder festlegen, wie lange am Tag oder in der Woche gespielt werden darf. Auch Kinderschutzfilter und Jugendschutzeinstellungen sorgen dafür, dass Ihr Kind sich in einer sicheren digitalen Umgebung bewegt.

Wenn man sich mit Games nicht so gut auskennt, fühlen sich Eltern manchmal überfordert. Aber: Es ist wichtig, dass Sie die Verantwortung für die Online-Aktivitäten Ihres Kindes übernehmen. Kinder brauchen dabei Unterstützung und klare Regeln – auch in der digitalen Welt. Welche Möglichkeiten Sie haben und auf was Sie achten sollten, zeigen wir Ihnen hier.

Auf Hinweise zu Inhalt und Nutzung achten

Seit dem Jahr 2023 gibt es bei den USK-Alterskennzeichen mehr Infos, die Eltern das Einschätzen von Spielen erleichtern. Neben der Alterskennzeichen finden Sie jetzt auch Hinweise dazu, warum ein Spiel eine bestimmte Freigabe bekommen hat – zum Beispiel wegen »Comic-Gewalt« oder weil es im Spiel »Handlungsdruck« gibt.

Auch mögliche Risiken bei der Nutzung werden extra genannt: Dazu gehören z. B. Chats, Käufe im Spiel (In-Game-Käufe) oder die Weitergabe des Standorts. So können Sie besser einschätzen, ob ein Spiel wirklich zu Ihrem Kind passt – und ob Sie bestimmte Schutzfunktionen aktivieren sollten.

Diese Zusatzhinweise finden Sie:

- auf der Rückseite der Verpackung,
- auf Online-Plattformen
- und in der USK-Datenbank auf [usk.de](https://www.usk.de)

Eine Übersicht der möglichen Zusatzhinweise und entsprechende Erläuterungen dazu finden Sie auf der USK-Webseite.



[usk.de/die-usk-alterskennzeichen](https://www.usk.de/die-usk-alterskennzeichen)

	Handlungsdruck	usk.de

	Erhöhte Kaufanreize Druck zum Vielspielen	usk.de
Enthält: In-Game-Käufe, Chats		

	Gewalt Erhöhte Kaufanreize Druck zum Vielspielen	usk.de
Enthält: In-Game-Käufe (+ zufällige Objekte) Chats		

	Gewalt Drogen	usk.de
Enthält: In-Game-Käufe, Chats		



Viele Spiele und Geräte bieten die Möglichkeit, Spielzeiten zu begrenzen, Inhalte einzuschränken und Käufe abzusichern. So behalten Sie den Überblick und können gemeinsam passende Regeln festlegen.



Jugendschutz- einstellungen nutzen

Bevor Sie Schutzfunktionen einrichten, ist wichtig zu wissen: Welches Gerät nutzt Ihr Kind? Je nachdem, ob es ein Smartphone, Tablet, PC oder eine Spielkonsole ist, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, technische Schutzmaßnahmen zu aktivieren. Für Konsolen wie etwa die Nintendo Switch, Xbox oder die PlayStation gibt es eingebaute Kindersicherungen, die beim Einrichten der Konsole aktiviert werden können. Bei mobilen Geräten gibt es praktische Jugendschutz-Apps wie zum Beispiel Google Family Link bei Android-Geräten. Viele Systeme bieten bereits integrierte Kinderschutzfunktionen, wie Inhaltsfilter, Bildschirmzeitbegrenzungen und Alterskennzeichen. Machen Sie sich mit diesen Einstellungen vertraut und passen Sie sie an die Bedürfnisse Ihrer Familie an. Denken Sie daran, regelmäßig Updates vorzunehmen.

Tipp

Erstellen Sie unbedingt ein eigenes Kinderkonto. So können Sie Einstellungen am besten verwalten und anpassen.

Altersstufen festlegen

Bei digitalen Geräten können Sie die Altersstufen meist über die integrierten Kindersicherungseinstellungen oder Jugendschutzfilter einrichten, um den Zugang zu bestimmten Inhalten zu regulieren. Diese sollten idealerweise gleich bei der Ersteinrichtung aktiviert und mit einem sicheren Eltern-Passwort geschützt werden. Auf Smartphones, Tablets und Computern können Sie Altersgrenzen für Apps, Spiele und Filme festlegen. Bei vielen Betriebssystemen können Sie die Nutzung von Apps und den Zugriff auf Inhalte je nach Alterskennzeichen der jeweiligen Inhalte einschränken. Auch Spielkonsolen von PlayStation, Xbox oder Nintendo bieten Optionen, um die Nutzung an das Alter des Kindes anzupassen, indem Sie den Zugang zu bestimmten Spielen oder Funktionen begrenzen. Wenn nötig, können Sie Ausnahmen für bestimmte Spiele festlegen.

Tipp

Überprüfen und passen Sie die Jugendschutzeinstellungen der Spielsysteme regelmäßig an, damit Ihr Kind nur altersgerechte Inhalte nutzt.

Spielzeit und Zeitbudgets einrichten

Viele Spieleplattformen bieten die Möglichkeit, die Spielzeit zu begrenzen. Sie können festlegen, wie lange pro Tag oder Woche gespielt werden darf. Vor Ablauf der Zeit bekommt Ihr Kind eine Warnung, um den Spielfortschritt zu speichern.

Einige Konsolen und Spiele erinnern Kinder und Jugendliche automatisch an Pausen, da sie beim Spielen oft die Zeit vergessen.

Besonders praktisch: Viele Online-Spiele beschränken die Spielzeit nicht nur auf einem Gerät, sondern direkt im Nutzer*innenkonto. So bleibt die Begrenzung auch bestehen, wenn Ihr Kind bei Freund*innen spielt. Zudem können Sie festlegen, wann und an welchen Tagen gespielt werden darf – besonders hilfreich für jüngere Kinder.

Tipp

Mit einer Jugendschutz-App steuern Sie flexibel die Geräte- und App-Nutzung – egal, wo Sie sind. Bei Bedarf können Sie spontan mehr Spielzeit gewähren.

Kostenlimits festlegen

Um unerwartete Kosten zu vermeiden, sollten Kinder und Jugendliche nicht über die Geräte oder Konten der Eltern spielen, da dort oft Zahlungsmethoden wie Kreditkartendaten hinterlegt sind. Es ist besser, ein eigenes Kinderkonto anzulegen, bei dem Kaufoptionen deaktiviert oder begrenzt werden können. Besonders bei Spielkonsolen, die als geschlossene Systeme funktionieren, können feste Ausgabenlimits oder Passwörter für Käufe festgelegt werden. Auch auf PCs und mobilen Geräten sollten entsprechende Einstellungen vorgenommen werden.

Tipp

Nutzen Sie Prepaid-Guthaben oder Familienfreigaben auf Plattformen, um In-Game-Käufe gezielt zu kontrollieren und nur bewusst zu erlauben.



Jugendschutz-Tools schützen
Ihr Kind, auch wenn es
unterwegs spielt.

Kommunikationsmöglichkeiten begrenzen

Sie können die Kommunikationsmöglichkeiten in Spielen gezielt einschränken, um unerwünschte Kontakte zu vermeiden. Viele Konsolen und Plattformen ermöglichen es, Chats und Sprachnachrichten komplett auszuschalten oder nur auf Freund*innen zu beschränken. In den Jugendschutzeinstellungen können Sie außerdem Freundschaftsanfragen generell deaktivieren oder kontrollieren, automatische Wortfilter aktivieren und unangemessene Inhalte ausblenden.



Tipp

Ermutigen Sie Ihre Kinder, störende Mitspieler*innen zu blockieren oder zu melden.

Balance zwischen Schutzmaßnahmen und Vertrauen

Auch wenn der Alltag stressig ist, nehmen Sie sich Zeit, die Jugendschutzeinstellungen für Ihr Kind anzupassen. Einmal richtig eingerichtet, sorgen technische Schutzmaßnahmen dauerhaft für mehr Sicherheit Ihres Kindes. Kleine Anpassungen können einen großen Unterschied machen.

Denken Sie jedoch daran: Technische Schutzmaßnahmen allein bieten keinen hundertprozentigen Schutz. Sie sind heute auf Konsolen und Smartphones zwar sehr zuverlässig, ersetzen aber nicht die vertrauensvolle Begleitung und offene Gespräche über sicheres digitales Spielen.



Tipp

Geben Sie Ihrem Kind mit zunehmendem Alter mehr Verantwortung beim Spielen. Bleiben Sie im Gespräch, um einen bewussten und reflektierten Umgang mit digitalen Spielen zu fördern.

05

Games und Jugend- kultur

Kinder- und Jugendliche spielen heute nicht einfach nur digital. Sie sind Teil von Online-Gemeinschaften, tauschen sich über Spiele aus und bewegen sich innerhalb verschiedener Subkulturen rund ums digitale Spielen. Die Games-Kultur kann sehr vielfältig sein und nicht jeder interessiert sich automatisch für alles. Dieses Kapitel erklärt einige der wichtigsten Begriffe und Formate, die Ihnen rund um das Hobby Games begegnen können.

Online-Communitys und Fandoms

Wie in anderen Bereichen der Popkultur auch, bilden Spieler*innen Online-Gemeinschaften rund um bestimmte Trends, Spiele oder Persönlichkeiten, die sie sehr mögen. Diese Communitys, auch Fandoms genannt, sind für Jugendliche besonders wichtig, da sie hier Freundschaften schließen und ihre Identität entwickeln. Beliebte »Treffpunkte« dieser Gruppen sind soziale Plattformen wie Discord oder Twitch sowie Webseiten wie Reddit oder die Foren der unterschiedlichen Spieleanbieter.

Tipp

Communitys und Fandoms leben vom Austausch und Engagement ihrer Mitglieder. Für junge Menschen ist die aktive Teilhabe an solchen Gemeinschaften ein wichtiger Teil ihrer persönlichen Entwicklung. Wie sich diese Teilhabe möglichst sicher gestalten lässt, erfahren sie in → Kapitel 3.

Gaming-Influencer*innen

»Influencer*innen« (abgeleitet vom Englischen »to influence«: »beeinflussen«) sind Personen, die durch ihre Reichweite in sozialen Medien wie Instagram, TikTok oder YouTube ihren Lebensunterhalt verdienen. Sie erreichen viele Menschen, indem sie unterhaltsame oder spannende Inhalte erstellen und teilen. Jugendliche und junge Erwachsene sehen Influencer*innen oft als Vorbilder an. Ihr Einfluss ist ähnlich groß wie der von Musik- oder Filmstars.

Gaming-Influencer*innen veröffentlichen reichweitenstarke Social-Media-Inhalte zu Computerspielen. Sie erstellen zum Beispiel Videos, in denen sie Spiele vorstellen, Tipps und Tricks geben oder ihre eigenen Spielsitzungen

live streamen. Damit ziehen sie eine große Fangemeinde an, die sich für neue Spiele und Themen rund um Games interessiert. Influencer*innen verdienen Geld durch Werbung, die in ihre Inhalte eingebaut wird, oder durch finanzielle Unterstützung einzelner Abonnent*innen.

Tipp

Fragen Sie Ihr Kind, warum es bestimmten Influencer*innen folgt und was genau an deren Inhalten und Videos so spannend ist. So bekommen Sie einen besseren Einblick in die Interessen und Vorbilder Ihres Kindes.

Let's Plays und Livestreams

Bei einem »Let's Play«-Video (deutsch: »Lasst uns spielen«) können Zuschauende miterleben, wie eine andere Person ein Spiel spielt und kommentiert. Meistens wird das Spielgeschehen auf witzige oder spannende Weise begleitet. Diese Videos werden auf Plattformen wie YouTube hochgeladen. Es gibt aber auch Let's Plays, die live übertragen werden, zum Beispiel auf der Plattform Twitch.

In einem Let's Play hört man manchmal nur die Stimme der spielenden Person, während das Spiel im Video zu sehen ist. Oft wird aber auch eine Videoaufnahme der spielenden Person als Bildausschnitt gezeigt. Es geht vor allem darum, die Reaktionen der spielenden Person mitzuerleben. Viele Zuschauende finden das oft wichtiger als das Spiel selbst. Da Gaming-Influencer*innen bei Let's Plays im Livestream mit ihrer Community chatten können, sind solche Videos besonders beliebt.

Tipp

Behalten Sie nicht nur im Blick, welche Spiele Ihr Kind selbst spielt, sondern auch, welche Spieleinhalte es möglicherweise in Form von Online-Videos ansieht. Die Alterskennzeichen der USK gelten nicht für Videoaufzeichnungen von Spielen, können aber eine hilfreiche Orientierung bieten.

Cosplay

»Cosplay« (kurz für »Costume Play«) bedeutet, dass Menschen in die Rolle von Charakteren aus Computerspielen und anderen Medien schlüpfen. Sie tragen Kostüme und ahmen das Verhalten der Figuren nach. Ursprünglich kommt Cosplay aus der japanischen Anime- und Manga-Fankultur. Zum Kostüm gehören oft auch Accessoires wie Schmuck, Waffenattrappen oder andere Gegenstände. Es wird auch spezielles Make-up oder eine Perücke verwendet, um dem Aussehen der Figuren noch ähnlicher zu sein. Cosplay wird meist zum eigenen Spaß und für Wettbewerbe auf Conventions (Messen und Events) gemacht. Nur wenige Cosplayer*innen verdienen Geld, indem sie für professionelle Auftritte gebucht werden.

Tipp

Cosplay ist mehr als nur ein Hobby. Beim Basteln, Designen, Nähen und Schneiden werden viele handwerkliche Fähigkeiten erlernt. Ermutigen Sie Ihren Nachwuchs, sich kreativ auszutoben und neue Fertigkeiten zu entwickeln.



Durch Cosplay leben Spielefans ihre Begeisterung für Games aus und machen Events wie die gamescom zu einem noch bunteren Erlebnis.

E-Sport

»E-Sport« (oder »eSports«) steht für sportlichen Wettkampf mit Computerspielen. Jedes Computerspiel kann als E-Sport gespielt werden, wenn dafür feste Regeln von einer E-Sport-Organisation festgelegt und befolgt werden. In der Praxis werden vor allem bestimmte Multiplayer-Spiele bei großen Wettbewerben gespielt.

Wie in anderen Sportarten zählen auch im E-Sport schnelle Reaktionen, Teamgeist, Leistungsbereitschaft und ein faires Miteinander. Profis im E-Sport achten auf körperliche und geistige Fitness sowie eine ausgewogene Ernährung. Es gibt nicht nur den professionellen E-Sport mit gesponserten Teams und Meisterschaften mit Millionenpublikum, sondern auch eine lebhaft Hobby- und Amateurszene, die sich zum Teil in Vereinen organisiert.

 Tipp

Durch E-Sport knüpfen junge Menschen neue Kontakte und organisieren sich im Team. Es ist also kein »einsames Spielen am Computer« und kann die sozialen Fähigkeiten von Jugendlichen stärken.

Games als Chance für die Zukunft

Video- und Computerspiele sind ein Zeitvertreib und eine Pause vom Alltag – genau darin liegt der Reiz des Spiels. Das bedeutet aber nicht, dass sie Zeitverschwendung sind. Neben Unterhaltung können sie insbesondere Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit bieten, selbst aktiv oder kreativ zu werden. Ob Jugendliche nun ein Online-Forum moderieren oder in ihrer Freizeit eigene Spiele entwickeln: Solche Interessen sollten von Eltern genauso unterstützt werden, wie andere soziale Engagements oder kreative Tätigkeiten wie Musizieren, Zeichnen oder Schreiben.

Wer eigene Computerspiele entwickelt, erlernt gestalterische und technische Fähigkeiten, die in vielen Berufen wichtig sind. Programmieren, Grafik- und Interface-Design oder die Arbeit mit KI-Systemen sind nur einige Beispiele. Die aktive Auseinandersetzung mit Games fördert das Verständnis für die Wirkung des Mediums und stärkt so die Medienkompetenz von jungen Menschen. Darüber hinaus können bestimmte Computerspiele helfen, komplexe Themen wie Geschichte, Politik oder Wirtschaft besser zu verstehen.

 Tipp

Ihr Kind werkelt an eigenen Computerspielen? Lassen Sie sich die Ergebnisse und den Weg dahin zeigen. Vielleicht entdecken Sie bei Ihrem Kind neue Talente.

06

Wichtige Tipps und Links – kompakt für Eltern

Hier finden Sie auf einen Blick praktische Tipps zum alltäglichen Umgang mit digitalen Spielen:

- **Interessen und Entwicklung des Kindes verstehen:** Beobachten Sie, welche Spiele Ihr Kind mag, und prüfen Sie, ob die Spiele zur Entwicklung und zum Alter Ihres Kindes passen.
- **Informieren:** Informieren Sie sich über Inhalte, Alterskennzeichen und mögliche Herausforderungen der Spiele, um durchdachte Entscheidungen zu treffen.
- **Klare Regeln aufstellen:** Treffen Sie Vereinbarungen zu den Spielinhalten und Medienzeiten. Fördern Sie

einen ausgewogenen Medienkonsum und abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten.

- **Aktive Begleitung und Schutzmaßnahmen nutzen:** Spielen Sie auch mal mit, sprechen Sie über Erlebnisse im Spiel und nutzen Sie technische Schutzmaßnahmen.
- **Ansprechbar sein und Unterstützung suchen:** Bleiben Sie offen für Gespräche, nehmen Sie Sorgen ernst und holen sich bei Bedarf Rat und Unterstützung.

Mit diesen Schritten sorgen Sie für eine sichere Spielumgebung, in der Ihr Kind positive Erfahrungen mit Games macht.

Fit fürs Familien-Gaming: Linktipps für Eltern

Wo finde ich allgemeine Informationen zum Thema Games?

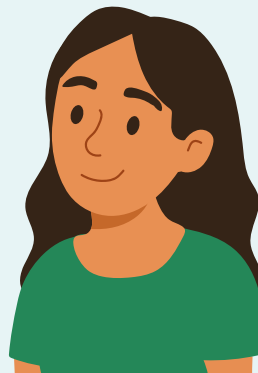
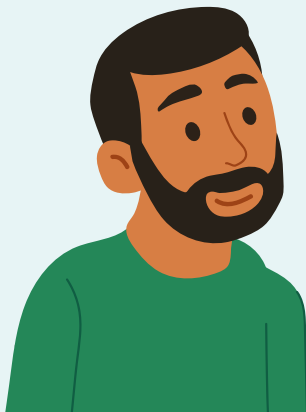
- USK-Für Familien
usk.de/fuer-familien
- USK-Lexikon
usk.de/lexikon

Wo finde ich Informationen zu den USK-Alterskennzeichen?

- USK-Alterskennzeichen
usk.de/die-usk-alterskennzeichen
- USK-Prüfdatenbank
usk.de/pruefdatenbank

Wo finde ich pädagogische Empfehlungen für Games?

- Spieleratgeber NRW
spieleratgeber-nrw.de
- Digitale Spiele mit
pädagogischem Potential
[stiftung-digitale-spielekultur.de/
paedagogische-spiele](https://stiftung-digitale-spielekultur.de/paedagogische-spiele)
- Internet-ABC
[internet-abc.de/kinder/
spiel-spass/spieletipps](https://internet-abc.de/kinder/spiel-spass/spieletipps)
- TOMMI Kindersoftwarepreis
tommi.kids
- Pädagogischer Medienpreis
paedagogischer-medienpreis.de
- Gaming ohne Grenzen
gaming-ohne-grenzen.de
- Games in der Familie der bpb
[bpb.de/themen/kinder-jugend/
games-in-der-familie](https://bpb.de/themen/kinder-jugend/games-in-der-familie)



Wie stelle ich die Spielkonsole oder Spieleplattformen sicher ein?

→ Medien kindersicher
medien-kindersicher.de

Wie kann ich mein Grundschulkind in die Welt der digitalen Spiele einführen?

→ Wo ist Joy? – Ein Tauchgang in die Welt der Games
wo-ist-joy.de

Wie kann ich mit meinem Kind Regeln für die Mediennutzung vereinbaren?

→ Mediennutzungsvertrag
mediennutzungsvertrag.de

Wo finde ich Informationen zum Digitalen Elternabend der USK?

→ Digitaler Elternabend der USK
usk.de/digitaler-elternabend

Wo erhalte ich aktuelle Informationen und Tipps zur Medienerziehung?

→ Elternguide.online
elternguide.online

Wo erfahre ich mehr über den Einsatz von Games in Schule und Bildung?

→ Stiftung Digitale Spielekultur
stiftung-digitale-spielekultur.de

Wo finde ich Hilfe bei Problemen?

→ fragZEBRA
fragzebra.de

→ JUUUUPORT
juuuuport.de

→ Mediensuchthilfe
mediensuchthilfe.info

→ Verbraucherzentrale
verbraucherzentrale.de



Elternratgeber digitale Spiele ganz kompakt

Erklärvideos für Eltern
zum Umgang mit digitalen Spielen



usk.de/erklaerfilme

Folgen Sie uns auf Social Media

→ USK

[instagram.com/
usk_jugendschutz_games](https://www.instagram.com/usk_jugendschutz_games)

[youtube.com/c/Unterhaltungs-
softwareSelbstkontrolle](https://www.youtube.com/c/UnterhaltungssoftwareSelbstkontrolle)

→ Stiftung Digitale Spielekultur

[instagram.com/stiftung_digitale_
spielekultur](https://www.instagram.com/stiftung_digitale_spielekultur)

[youtube.com/c/
StiftungDigitaleSpielekultur](https://www.youtube.com/c/StiftungDigitaleSpielekultur)

Impressum

Herausgeber

Freiwillige Selbstkontrolle Unterhaltungssoftware GmbH (USK)
und Stiftung Digitale Spielekultur gGmbH

Redaktion

USK – Manja Buschewski, Melanie Endler, Maurice Matthieu
Stiftung Digitale Spielekultur – Benjamin Hillmann

Gestaltung

minkadu Kommunikationsdesign | minkadu.de

Bildnachweise

Cover: © Pixel Shot / Shutterstock

U2: links: © Helen Nicolai, rechts: © Die Hoffotografen GmbH

Seite 6: © StockImageFactory.com / Shutterstock

Seite 9: © lakshmiprasad S / iStock

Seite 12: © Monkey Business Images / Shutterstock

Seite 14–15, 24: © Miljan Zivković / Shutterstock

Seite 16: © Martín Palaminuta (Volcan Photo Studio) für Stiftung Digitale Spielekultur

Seite 20: © fizkes / Shutterstock

Seite 28: © sanjeri / iStock

Seite 32–33: © Prostock-studio / Shutterstock

Seite 36: © dolgachov / iStock

Seite 42: © 2024 Koelnmesse GmbH – Marvin Ruppert

Seite 46, 48: © Erklärhelden GbR

Quellen

Empfehlungen für freizeitliche Medienzeiten zur Orientierung

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. DGKJ. SK2-Leitlinie:

Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in

der Kindheit und Jugend. 1. Auflage 2022. AWMFRegister Nr. 027-075. Verfügbar:

register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075, Zugriff am 26.05.2025

»SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medienmacht.«:

schau-hin.info/grundlagen/medienzeiten-feste-bildschirmzeiten-fuer-kinder-vereinbaren, Zugriff am 26.05.2025

Juli 2025

