

Bern, 10. November 2026

Game on oder Game over?

Stiftung Pro Juventute

Herzlich Willkommen!



Daniel Betschart

Soziokultureller Animator FH
Fachperson Medienkompetenz

Darum machen wir uns stark für Medienkompetenz:

- Kinder und Jugendliche wachsen in einer digitalisierten Welt auf.
- Um gute Erfahrungen zu haben, müssen sie lernen mit den Risiken im Internet umzugehen.
- Dabei unterstützen wir die Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen.

Das neurodivergente Gehirn

ADHS

- **betrifft 5-7% der Kinder in der Schweiz**
- **gehört zu den Entwicklungsstörungen**
- **basiert auf einer abweichenden Funktion des Gehirns**

Die 3 Typen der ADHS sind

- **Unaufmerksamkeit**
- **Hyperaktivität**
- **Impulsivität**

In Interaktion mit der Umwelt können sich daraus verschiedene Probleme im Bereich der Emotionen, des Sozialverhaltens, der schulischen Leistung und der Motorik ergeben.



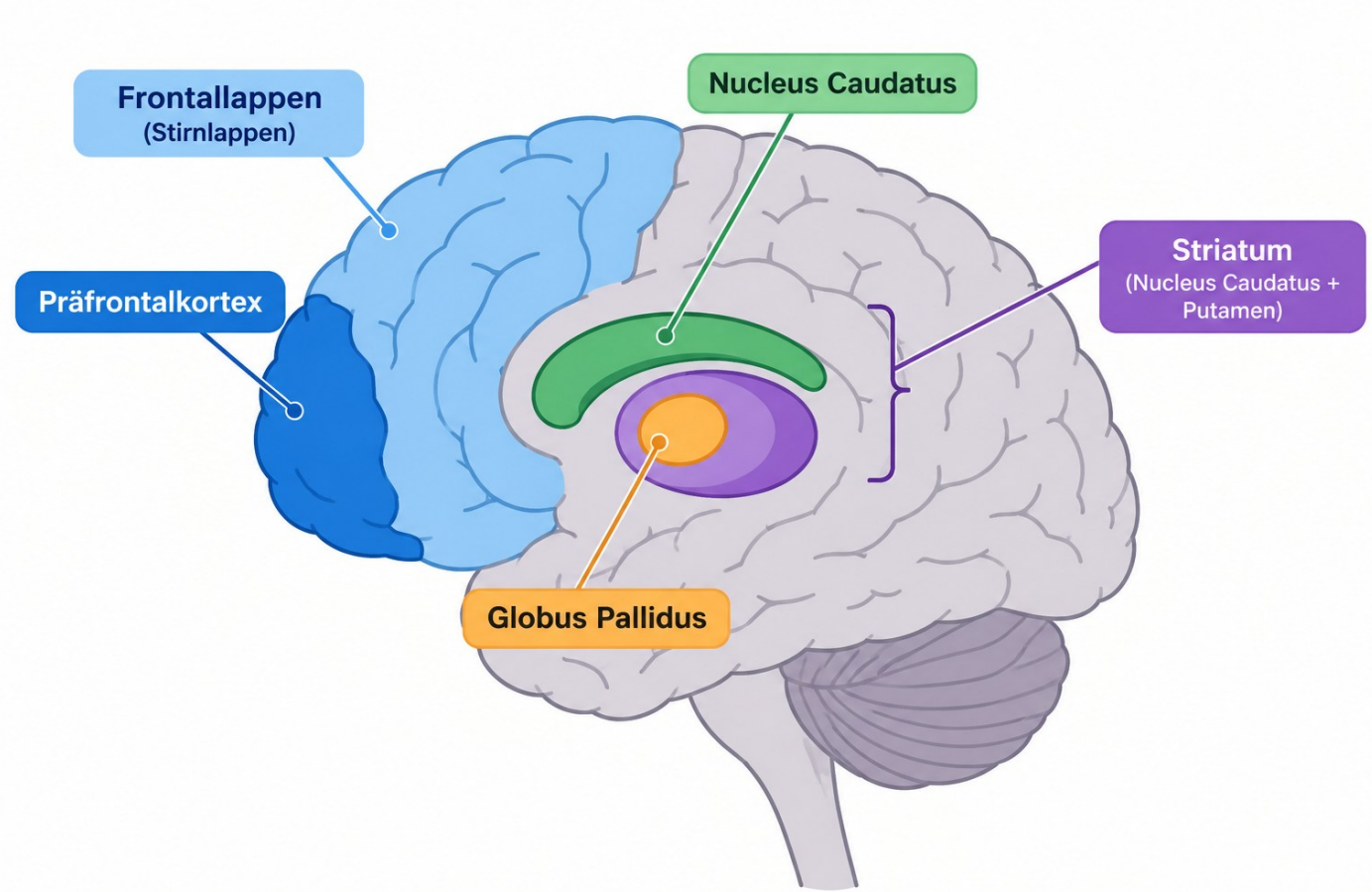
AD(H)S und das Gehirn

Frontallappen

- Aufmerksamkeitssteuerung, Konzentration
- Selbst- / Impulskontrolle (Ablenkung unterdrücken)
- Planung, Konsequenzen voraussehen
- Emotionsregulation

Striatum

- Vorwegnehmen & Verarbeiten von Belohnung
- Emotionsverarbeitung



Dopamin

- Belohnung
- Motivation, Antrieb
- Lernen



Bild: Getty Images

Reizoffenheit vs. Reizsuche

- Wahrnehmung (= Durchlässigkeit) von mehr Reizen
- Weniger starke Filter: Ablenkung & fehlende Entscheidungsinstanz, was relevant und was nicht
- Gleichzeitig dienen Reize zur Motivation -> Reizsuche notwendig



Ein weisses Zimmer…



Balance zwischen anregender, aktivierender Umgebung, die jedoch nicht ablenkt.

Über- und Unterstimulation können sich auf den ersten Blick ähnlich zeigen.

Bild: iStockPhoto

Faszination und Wirkung von Games

Faszination Games

Was bieten sie?

- **Spannung, Spass, Unterhaltung**
  Erzählen interaktiv Geschichten, greifen Themen auf
- **Herausforderung, Wettkampf**
  Levels, Challenges
- **Intensität durch audio-visuelle Reize**
  Farben, Töne, Musik, Bewegung
- **Motivation und Belohnung**
  Aufstieg, Punkte sammeln, Konfetti, Applaus
- **Bieten Raum**
  Simulationen, Dinge ausprobieren
- **Verhaltenssteuernde Mechanismen**
  z.B. Daily Rewards



Bilder: spieleratgeber-nrw.de

Motivation und Belohnung

Games motivieren









Wirkung der Mechanismen

Belohnungssystem

- **Glückshormone** werden im Hirn ausgeschüttet, das Belohnungssystem wird aktiviert.
- Es ist ein **gutes Gefühl** und man will mehr davon.
- Deswegen kann das **Abschalten und Einschränken** bei Games schwierig werden!



Quelle: suchtschweiz.ch

Games sprechen uns an

Welche subjektiven Bedürfnisse werden bei Games angesprochen?

- Fokus, Flow
- Emotionsregulation, Stressabbau
- Entspannen
- Sicherheit, klarer Rahmen – man weiss was zu tun ist.
- Erfolgserlebnisse
- Soziale Kontakte, Zugehörigkeit
- Sich ausprobieren, in Rollen schlüpfen



Games «matchen» mit den Entwicklungsaufgaben

von Kindern und Jugendlichen



Vergleich mit Gleichaltrigen



Wettkampf, Herausforderungen

Kontakte aufbauen und pflegen



Identität entwickeln

Aufbau Frontalhirn

Begleitung im Familienalltag

Empfehlungen und Beispiele zur Tagesstruktur

- Klare Tagesstruktur mit medienfreien Zeiten, zentrale Aufbewahrung
- Routinen mit analoger Selbstbeschäftigung und Alternativen zur Emotionsregulierung
- Keine Emotionsregulierung über Medien
- Medienzeiten an Medieninhalte anpassen
- Begleitung und stufenweise Übergänge



Beziehung und Begleitung

Bei digitalen Medien



Reden:
Regelmässiger Austausch, Interesse zeigen, Aufklären

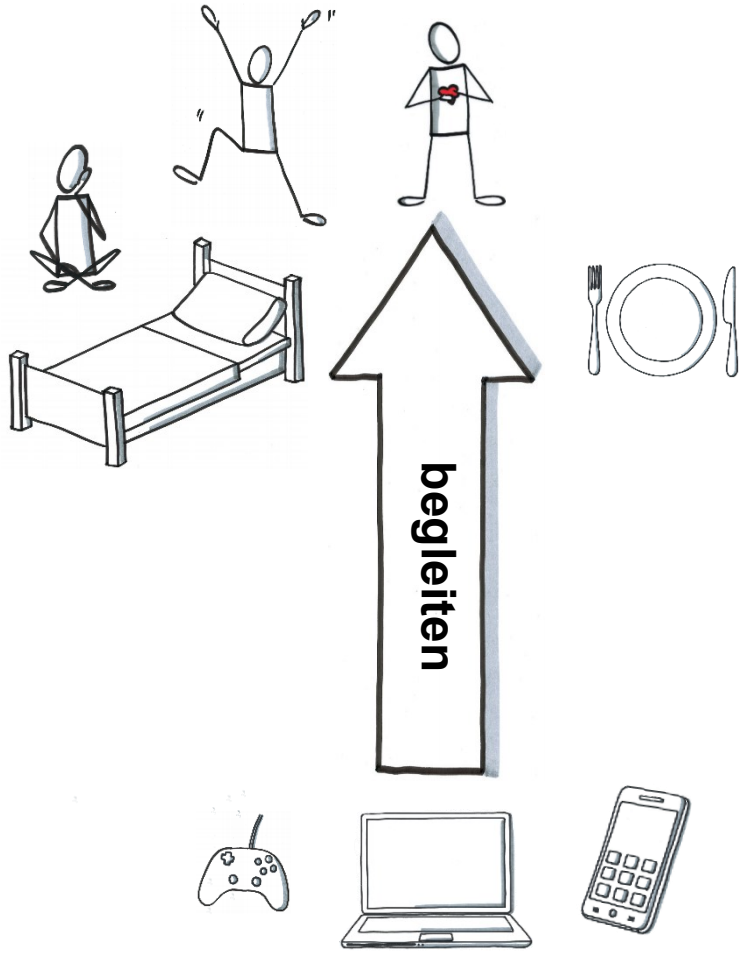
Miteinander erleben:
Gemeinsame Medienerlebnisse, spannende Offline-Alternativen

Begleiten und Regulieren:
Da sein für Hilfe, Unterstützung anbieten, gemeinsam Regeln aufstellen, Strategien besprechen

Entwicklung berücksichtigen:
Gleichgewicht zwischen Freiraum (Vertrauen) und Schutz (Kontrolle)

Übergänge eng begleiten

Von digital zu analog



Mögliche Unterstützung dabei:

- Besprechen was danach kommt
- Vorankündigen
- In Kontakt treten
- Dabei bleiben
- Tempo rausnehmen
- Ausschalten helfen
- Beistehen bei Gefühlen und Emotionen
- Begleitung in die folgende Aktivität

Grafik: eigene Darstellung

Fazit: «Wie und wann» statt «ob»

Mit Fokus auf das Gesamtsystem:

- 🏃 Bewegung
- 🛌 Schlaf
- 🧠 Stressniveau
- 🧑‍🤝‍🧑 soziale Beziehungen
- 🧩 schulische Passung
- 📱 Mediennutzung ist *ein* Baustein

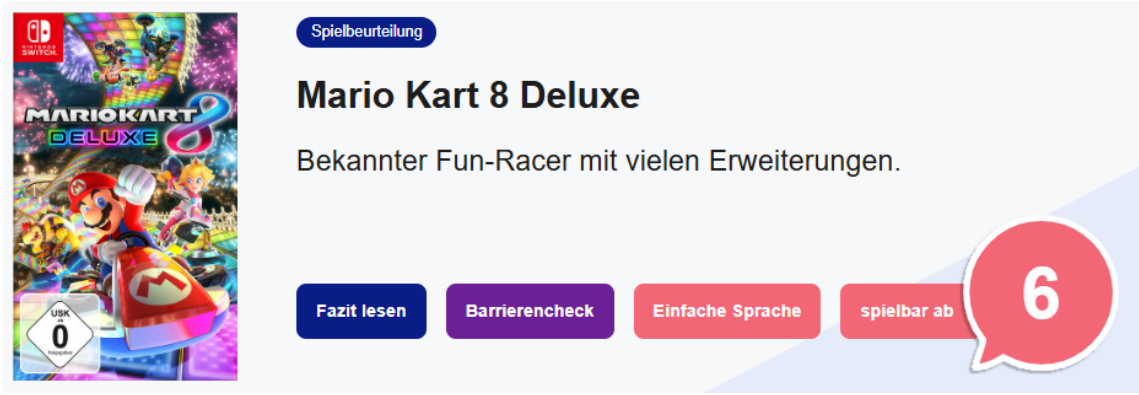
Links und Hinweise

Was sind gute Games?

Im Idealfall:

- Darf etwas kosten
- Geeignete Inhalte (z.B. frei von Gewalt)
- Ohne Werbung
- Ohne in-App Käufe
- Ohne Verlinkung auf Social Media
- Ohne Datensammlung
- Moderiert oder mit beschränkten Chat-Möglichkeiten

Detaillierte Einschätzungen auf spieleratgeber-nrw.de





Bilder:/Screenshot: spieleratgeber-nrw.de

Links und Tipps

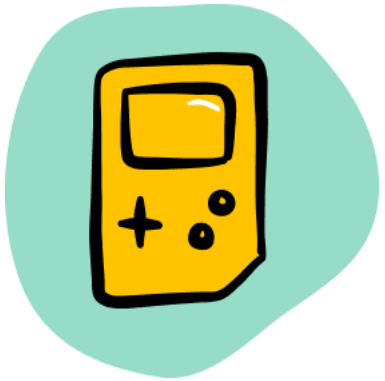
Für Wahl und Entscheidungen der Apps

Informieren Sie sich über ein App

- **Interesse und Offenheit** zeigen und Vorurteile beiseitelegen
- **Regeln** gemeinsam festlegen
- Heikle Inhalte **mit Ihrem Kind** thematisieren, nachfragen
- Wägen **Sie** ab, ob ein App für Ihr Kind geeignet ist oder nicht



Pro Juventute Angebote



Online-Veranstaltungen

Welt der Games

Informationen & Tipps

Artikel auf
www.projuventute.ch/games



MEDIEN & INTERNET

Hilfreiche Tipps zum Thema «Gamen» für Eltern

Kinder und Jugendliche gamen gerne. Im Alltag verursachen elektronische Spiele aber oft Konflikte.

Jetzt lesen

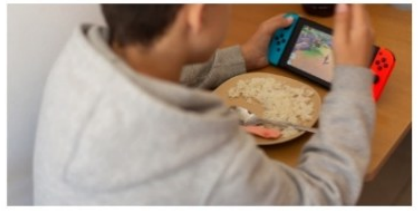


MEDIEN & INTERNET

Gute Games für Kinder – gibt es die?

Was zeichnet gute Games für Kinder aus? Worauf Eltern achten sollten.

Jetzt lesen



MEDIEN & INTERNET

Ab wann spricht man von einer Gamesucht?

Computerspiele können süchtig machen. Erfahren Sie, ob Ihr Kind betroffen ist.

Jetzt lesen

Elternberatung 24/7

Telefon

Wir sind unter 058 261 61 61 jederzeit erreichbar.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

...und weiterhin viel Spass mit digitalen Medien!



Pro Juventute
Medienkompetenz
Thurgauerstrasse 39
8050 Zürich
044 256 77 77
Daniel.Betschart@projuventute.ch