

GAMING

DIGITALE SPIELE



SPIELST DU ZU VIEL?

Du hast Angst, dass du zu viel am Computer, Handy oder an der Konsole spielst und du vielleicht sogar süchtig wirst? Die folgenden Fragen können dir bei einer ersten Einschätzung helfen:

- Verheimliche ich vor anderen, wie lange ich spiele?
- Habe ich nur noch wenig Kontakt mit meinen Freund:innen, weil ich ständig spiele?
- Bekomme ich wegen des Spielens oft Ärger mit meinen Eltern?
- Habe ich wegen des Zockens Probleme in der Schule, z. B. weil ich keine Hausaufgaben mehr mache oder müde bin?

Wenn du einige der Fragen mit „ja“ beantwortet hast, überlege dir, wie du das Spielen einschränken kannst.

Wenn du befürchtest, dass du an einer ernsthaften Sucht leidest, sprich mit einer erwachsenen Bezugsperson oder mit Rat auf Draht (Tel.147). Beratungsstellen für Verhaltenssüchte findest du hier: si.or.at/140.

TIPPS

- Nutze Funktionen wie „Bildschirmzeit“ (iOS) oder „Digital Wellbeing“ (Android), um zu überprüfen, wie lange du tatsächlich spielst.
- Überlege dir im Voraus, wie viele Runden du spielen möchtest und versuche dich daran zu halten.
- Achte auf deine Körpersignale! Müde Augen, Schwindel oder Kopfschmerzen? Dann ist es wahrscheinlich Zeit für eine Pause. Ausgeruht spielst du sowieso am besten.

VORSICHT VOR KOSTENFÄLLEN!

Auch kostenlose Spiele am PC oder Handy können manchmal **richtig teuer** werden. Nämlich dann, wenn du echtes Geld in Form von **In-App-Käufen** aus gibst. Damit erwirbst du zum Beispiel neue Fähigkeiten, coole Skins oder schaltest weitere Level frei.

Das Problem dabei: **Aus vielen kleinen Beträgen können schnell sehr große Ausgaben werden!** Am besten deaktivierst du In-App-Käufe direkt in den Einstellungen des App-Stores.

Alternativ kann es sinnvoll sein, **Spieleguthaben in Form von Gutscheinen** zu kaufen – das ist auch ein tolles Geburtstagsgeschenk und man hat seine Ausgaben immer im Blick!

TIPPS

- ❶ Achte darauf, dass du den Überblick über deine In-App-Käufe nicht verlierst und **überlege dir genau, welche Upgrades, Skins und Co. dir wirklich wichtig sind.**
- ❷ Vorsicht im Ausland (vor allem außerhalb der EU)! Dort kann die mobile Internetnutzung schnell teuer werden. **Deaktiviere daher sicherheitshalber das Dateneroaming.**
- ❸ Manchmal ist es besser, eine App zu kaufen, als ein kostenloses Spiel zu spielen, um **Werbung und Kostenfallen zu vermeiden.**



BERUFSWUNSCH E-SPORTLER:IN?!

E-Sportler:in zu sein ist heute kein Randphänomen mehr, sondern ein **tatsächlicher Beruf, mit dem man Geld verdienen kann**. Sogar das Österreichische Bundesheer trainiert bereits E-Sport-Athlet:innen. Doch wie im echten Spitzensport schaffen nur wenige von ihnen den Durchbruch. Bedenke:

- **E-Sportler:in zu sein bedeutet harte Arbeit** und nicht, dass du einfach unbegrenzt zocken kannst.
- Als E-Sportler:in musst du **sowohl körperlich als auch geistig extrem fit** sein.
- Für eine E-Sport-Karriere brauchst du auch die **entsprechende Ausstattung** (Computer, geeignete Räumlichkeiten etc.).

● Auch im E-Sport kannst du die **offiziellen Jugendschutzbestimmungen** nicht einfach umgehen. Um an Turnieren teilnehmen zu können, musst du das von PEGI (pegli.info) festgelegte Alter erreicht haben.

TIPP

Informiere dich einfach einmal beim eSport Verband Österreich ESVÖ (esvoe.at) über deine Möglichkeiten. Die **Berufsbilder im E-Sport sind übrigens vielfältig** (z. B. Coach:in, Analytiker:in, Caster:in oder Techniker:in).

LASS DICH NICHT BLÖD ANMACHEN!



Mit wem spielst du eigentlich gerade? Bei Onlinespielen (wie z. B. Fortnite) kann man sich **nicht sicher sein, wer sich hinter einer Spielfigur verbirgt**. Immer wieder kommt es dabei zu **Belästigungen oder dummen Sprüchen**. Beachte deshalb diese Tipps:

- ⦿ Wähle für deine Spielfigur einen **Nickname, der nicht mit dir in Verbindung gebracht werden kann**.
- ⦿ Werden dir Fragen zu deinem Wohnort gestellt? Will ein:e Spieler:in deine Handynummer? **Dann sei vorsichtig!** Sei dir bewusst, dass Personen aus dem Spiel keine Freund:innen, sondern zunächst nur Bekannte sind, denen du **nichts Privates erzählen** solltest.

⦿ Wenn andere Spieler:innen dich belästigen und dir gemeine Kommentare schreiben, dann **blockiere sie oder melde sie an die jeweiligen Spielebetreiber:innen**.

TIPP

Aus Spielbekanntschaften können durchaus auch **echte Freund:innen** werden. Sei aber vorsichtig und achte gerade bei den ersten Treffen darauf, dass ihr euch **nur in Anwesenheit einer:enes Erwachsenen und an einem öffentlichen Ort** trefft!

WEITERE TIPPS & HILFE!

Saferinternet.at: Tipps und Infos zur sicheren Internet- und Handynutzung:

www.saferinternet.at

/saferinternetat  
/saferinternet.at 

Rat auf Draht: Notruf für Kinder und Jugendliche – rund um die Uhr, anonym und kostenlos. Per Telefon (unter der Nummer 147), Onlineberatung oder Chat: www.rataufdraht.at

Familienberatungsstellen: kostenlose Unterstützung und Beratung für Familien in ganz Österreich, u. a. zum Thema Sucht: www.familienberatung.gv.at

Herausgeber/Kontakt:
Saferinternet.at/ÖIAT, Ungargasse 64-66/3/404,
1030 Wien www.saferinternet.at

Hersteller: online Druck GmbH, 2351 Wr. Neudorf

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC BY-NC 3.0 AT: Namensnennung [www.saferinternet.at, confici.at] – Nicht kommerziell

Beratungsstellen für Verhaltenssüchte auf Saferinternet.at: si.or.at/140

Fachstellen für Suchtprävention sowie Suchtkoordinationsstellen der Bundesländer: si.or.at/688

BuPP.at: Informationen zu Chancen und Risiken von Computerspielen sowie Spielempfehlungen:
www.bupp.at

Flyer gefördert durch:



Co-funded by
the European Union



Partner:

 **Bundeskanzleramt**

 **Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung**

 **A1**

Die alleinige Verantwortung für diese Veröffentlichung liegt beim Autor. Die Europäische Union haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.
Dieses Projekt wird aus Mitteln der FFG gefördert. www.ffg.at