Games –

wenn das Spielen den Alltag bestimmt

Was bedeutet Gamen?

Unter «Gamen» versteht man das Spielen von Videospielen – allein oder online mit anderen. Games können Abenteuer, Wettbewerb oder Gemeinschaft bieten und machen oft grossen Spass.

Doch wenn das Spielen zum Dauerzustand wird und andere Lebensbereiche darunter leiden, kann daraus ein Problem entstehen. Exzessives Gamen kann Schlaf, Schule, Arbeit oder Beziehungen beeinträchtigen.

SOZIALE DIENSTE
SARGANSERLAND

4 Tipps für Eltern & Bezugspersonen

1. **Interesse & Wertschätzung zeigen**
   Lassen Sie sich das Spiel und die Faszination dabei erklären. Sie brauchen nicht alles zu verstehen. Fast jedes Game hat positive Seiten: Grafiken, Geschichten oder Fähigkeiten wie Teamwork, Geduld, Planung und Reaktion. Sprechen Sie diese Stärken an – das hilft, den Austausch positiv zu gestalten.

2. **Spielzeiten verhandeln**
   Feste Zeiten (z. B. 30 Minuten pro Tag) funktionieren nicht immer. Besprechen Sie gemeinsam, wie sich Spielphasen realistisch in den Alltag integrieren lassen. **Ziel:** Verständnis statt Kontrolle.

3. **Alternativen finden**
   Suchen Sie gemeinsam Aktivitäten in der Offline-Welt, die ähnliche Herausforderungen oder Erfolgserlebnisse bieten – z. B. Sport, Musik, kreative Projekte.

4. **Grenzen setzen**
   Klare Regeln können helfen, aber sie sollten fair und gemeinsam vereinbart sein. Radikale Massnahmen wie Internet abstellen oder Account-Löschen verschärfen den Konflikt und führen selten zum Ziel.

Wo & wann Hilfe holen?

Unsere Fachpersonen der Sozialen Dienste Sarganserland bieten **kostenlose, diskrete und unkomplizierte Beratungsgespräche** an. Holen Sie frühzeitig Hilfe, wenn Sie Folgendes beobachten:

- Gedanken drehen sich ständig ums Spiel
- Häufigere und längere Spielzeiten
- Schwierigkeiten, mit dem Spielen aufzuhören
- Nachlassende Leistungen in Schule oder Arbeit
- Reizbarkeit oder Nervosität ohne Spiel
- Lügen oder Täuschung über das Ausmass des Spielens
- Verlust anderer Interessen oder sozialer Kontakte
- Gamen als einzige Form der Stressbewältigung
- Wichtige Lebensaufgaben geraten in Gefahr (z. B. Maturaprüfung, LAP, Jobverlust)

SOZIALE DIENSTE SARGANSERLAND

Kontaktieren Sie uns gerne.
Soziale Dienste Sarganserland • Ragazerstrasse 11 • 7320 Sargans
www.sd-sargans.ch/mediensucht

Tel. 081 725 85 00 (zu den Öffnungszeiten)
info@sd-sargans.ch