



TIPPS FÜR EINEN GUTEN UMGANG MIT GAMING UND SOZIALEN MEDIEN

Für junge Menschen, basierend auf dem [FITING4YOU-Projekt](#) (2024-2025)

WARUM SIND WIR ONLINE?

Das Internet kann toll sein. Man kann:

- lustige Spiele spielen.
- sich mit Freunden unterhalten.
- neue Dinge lernen.
- sich besser fühlen, wenn man gelangweilt oder einsam ist.

ABER:

Manchmal kann die Zeit online zu viel werden und uns schlecht fühlen lassen. Dann müssen wir vorsichtig sein.

WIEVIEL ZEIT IST ZU VIEL?

Wer oft und lange online ist, kann müde werden. Es kann auch traurig, wütend oder einsam machen. Manch andere wichtige Dinge werden vielleicht vergessen oder vernachlässigt.

VORSCHLAG:

- Mache eine Pause.
- Mache offline etwas, das dir Spaß macht.
- Bitte jemanden um Hilfe bei der Erstellung eines Tagesplans.

GELD ONLINE AUSGEBEN

In Spielen und sozialen Medien kannst du Dinge kaufen. Zum Beispiel:

- Kleidung für deinen Avatar.
- Münzen oder Punkte.
- Gegenstände, die du in Videos gesehen hast.

VORSCHLAG:

Überlege bevor du etwas kaufst:

- „Brauche ich das wirklich?“
- Sprich mit jemandem darüber.
- Setze dir ein Budget.

WERBUNG UND INFLUENCERS

In Videos und Spielen sieht man manchmal tolle Sachen, aber nicht alles ist echt oder sein Geld wert.

VORSCHLAG:

- Überlege dir: "Wollen die mir etwas andrehen?"
- Sprich mit einem Erwachsenen, über das, was du siehst.
- Warte einen Tag, bevor du etwas kaufst.

SICHER ONLINE

Das Internet ist nicht immer sicher. Manchmal sind Menschen gemein. Du kannst dein Geld, dein Konto oder deine Sachen verlieren.

VORSCHLAG:

- Gib deine Passwörter nicht weiter.
- Sei online genauso freundlich wie im richtigen Leben.
- Sag einem Erwachsenen, wenn jemand blöd ist.

WIE FÜHLE ICH MICH GUT?

Wenn du im Internet zu viel Zeit verbringst oder viel Geld ausgibst, kann das deine Stimmung und deine Beziehungen negativ beeinflussen. Außerdem kannst du Fake News erhalten.

VORSCHLAG:

- Suche dir außerhalb des Bildschirms Aktivitäten, die dir Spaß machen.
- Informiere dich über Online-Sicherheit und Geld.
- Bitte vertraute Erwachsene um Hilfe, wenn du sie brauchst.



NICHT VERGESSEN

Du hast die Kontrolle!

Spiele und soziale Medien sollten Spaß machen.

Mache Pausen. Stelle Fragen.
Mache andere Dinge.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.
Projektnummer: 2023-3-DE04-KA210-YOU-0001751 13