



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



**GAMING**  
**DISORDERS**

LANGFRISTIGE WIRKUNG UND NACHHALTIGKEIT SCHAFFEN

**Schulung zum digitalen Wohlbefinden  
und spielbezogene Störungen**



Escola Profissional de Cortegaça  
OVARFORMA - Ensino e Formação Lda.

# Index

- 1. Ziele und Aktivitäten des Eisbrechers**
- 2. Spielsucht verstehen**
- 3. Digitales Wohlbefinden in Schulen**
- 4. Erkennen und reagieren**
- 5. Digitale Tools und Integration in den Klassenräumen**
- 6. Aktionsplanung für Schulen**

# 1. Ziele

## Sitzungsziele und Vorstellung des Themas

Da die Technologie immer mehr in jeden Aspekt unseres Lebens eindringt, müssen wir verstehen, welche **Auswirkungen sie hat – insbesondere auf unsere geistige Gesundheit und unser Verhalten.**

**Das Spiel bringt zwar Bildungs- und Sozialvorteile mit sich, kann aber auch zu Abhängigkeiten, einer Reduzierung der Schulgebühren und sozialer Isolation führen.**

# Sitzungsziele und Vorstellung des Themas

Unsere Ziele sind:

Vertiefen Sie Ihr  
Verständnis für digitales  
Wohlbefinden und  
Spielsucht.

Stellen Sie Strategien  
bereit, um die Fähigkeiten  
der Schüler zu stärken und  
eine ausgewogene digitale  
Nutzung zu fördern.

Denken Sie darüber nach,  
wie Ihre eigenen digitalen  
Gewohnheiten Ihre  
Interaktionen und  
Lehrmethoden  
beeinflussen.

## Spektrum des digitalen Wohlbefindens

Ich bin:

- „**enthusiastischer digitaler Nutzer**“ (Ich bin sehr technik- affin und ein häufiger Nutzer).
- „**Moderater- digitaler Nutzer**“ (Ich bin maßvoll und achte auf die Nutzung).
- „**minimalistischer digitaler Nutzer**“ (Ich bevorzuge den minimalen Einsatz von Technologie).

1. Wählen Sie die Kategorie, die Sie am besten repräsentiert;
2. Denken Sie über Ihre digitalen Gewohnheiten nach und wie Sie die Technologie ausbalancieren.



Wählen Sie die Kategorie, die Sie am besten repräsentiert;  
Denken Sie über Ihre digitalen Gewohnheiten nach und wie Sie die Technologie ausbalancieren.

## 2. Spielstörungen verstehen

## Was ist eine Spielsucht?

*„Ein Muster des Spielverhaltens, das durch mangelnde Kontrolle, eine höhere Priorität des Spiels im Vergleich zu anderen Aktivitäten und eine fortgesetzte Eskalation trotz negativem Konsum gekennzeichnet ist.“*

Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Spiele sind ein wichtiger Bestandteil des digitalen Lebens von Schülern.

Pädagogen sind in der einzigartigen Lage, frühzeitig zu beobachten und einzugreifen.

## Spielstörung: Kriterien

Die Beschäftigung mit Spielen wird zur dominierenden Aktivität

Entzugserscheinung (Angst, Traurigkeit bei Spielabbruch)

Toleranz

Erfolgreiche Versuche, das Ausmaß des Spiels zu kontrollieren

Verlust des Interesses an früheren Hobbys

Nutzung trotz Problemen fortgesetzt

Die Familie über die Zeit belügen, die sie mit Spielen verbracht hat

Spielen, um negative Stimmungen zu vermeiden

Beziehungsverlust durch Spielen





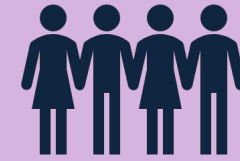
## Psychologische

### Auswirkungen

Angstzustände und Depressionen werden verstärkt.

Höhere Abhängigkeitsgefahr durch Spielbelohnungssysteme.

Schlafstörungen durch exzessives Spielen.



## Soziale Auswirkungen

Verringerung der persönlichen Interaktionen und Kommunikationsmöglichkeiten.

Angespanntes Verhältnis zur Familie und zu den Schulen.

Isolierung von Gemeinschaften die nicht mit dem Spiel verbunden sind.



## Schulische Auswirkungen

Geringere Leistungsbelastung aufgrund schlechten Zeitmanagements.

Überspringen von Kursen oder Aufgaben, um dem Spiel Priorität einzuräumen.

Verringerte Aufmerksamkeitskapazität und Teilnahme an Unterrichtsaktivitäten.

# Diskussion

## STUDENTS' GAMING HABITS



### Academic and Social Impact

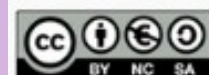
Most students reported minimal academic impact, as 227 students strongly disagreed with missing school due to gaming. However, **for those experiencing compulsive behaviours, there may be a risk of distraction from academic or social responsibilities if gaming time increases.**



### Isolation

While not explicitly reported by students, **high daily gaming hours** for some students (4-6 hours) could correlate with **reduced social interactions in non-gaming environments**, which may be relevant for fostering real-world social skills and relationships.

[WWW.GAMINGDISORDERS.EU](http://WWW.GAMINGDISORDERS.EU)



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

## Diskussion

Welche Anzeichen haben Sie bei Schülern beobachtet, die die Kriterien für eine Computerspielsucht erfüllen?

Wie wirkt sich Spielverhalten auf die Dynamik im Klassenzimmer aus?

Vor welchen Herausforderungen stehen Lehrkräfte, wenn sie sich mit spielbezogenen Themen befassen?

# 3. Digitales Wohlbefinden in Schulen

# Aktivität

**„Welche Strategien können Schulen und Lehrer anwenden, um eine sichere Bildschirmzeit für Schüler zu fördern?“**

Teilen Sie die 3 Hauptstrategien.

# Fallstudie

## Fallstudie: Alex, ein 15-jähriger Schüler

Alex ist ein Schüler der 10. Klasse und hat Probleme in der Schule. In den letzten drei Monaten haben die Lehrer einen deutlichen Rückgang seiner schulischen Leistungen und seiner Beteiligung am Unterricht festgestellt. Alex, einst ein engagierter Schüler, wirkt nun müde, unkonzentriert und schwänzt häufig Aufgaben.

Wir sprachen mit Kollegen und stellten fest, dass Alex täglich sechs bis acht Stunden mit einem Online-Multiplayer-Spiel verbrachte. Er begann, lange aufzubleiben, um zu spielen, was seinen Schlafrhythmus durcheinanderbrachte. Seine Eltern äußerten sich besorgt über seine Stimmungsschwankungen, seine Reizbarkeit und seinen Rückzug von Familienaktivitäten.

Alex rechtfertigt sein Spielen häufig damit, dem Stress zu entfliehen und gibt an, sich mit seinen Online-Freunden verbunden zu fühlen. Allerdings isoliert er sich zunehmend von seinen Schulfreunden und meidet außerschulische Aktivitäten, die ihm früher Spaß gemacht haben, wie zum Beispiel das Spielen im Schulbasketballteam.

## Diskussionsfragen

Welche  
Anzeichen in  
Alex' Verhalten  
deuten auf ein  
potenzielles  
Problem hin?

## Diskussionsfragen

Welche  
grundlegenden  
Fragen können zu  
Alex'  
Spielverhalten  
beigetragen  
werden?

## Diskussionsfragen

Welche Schritte  
können Lehrer  
und die Schule  
unternehmen,  
um Alex zu  
helfen?

## Diskussionsfragen

Wie können  
Lehrer dieses  
Problem  
angehen, ohne  
das Spiel zu  
stigmatisieren?

## UNDERSTANDING GAMING DISORDERS

### 5 PROACTIVE MEASURES FOR SCHOOLS

**01**

#### **Creation of workshops and informational sessions**

to educate on gaming disorders and healthy habits.

**02**

#### **Collaboration with school psychologists**

for accurate assessments and early interventions.

**03**

#### **Use of interactive tools**

e.g., quizzes, relatable language, audiovisual materials - to engage students in discussions on gaming.

**04**

#### **Development of universal approaches**

that educate all students, with tailored interventions for at-risk groups.

**05**

#### **Implementation of early intervention programs**

to prevent gaming addiction, starting in primary school.



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Persönliche Reflexion und Aktionsplanung

Reflektieren Sie den Inhalt der Sitzung und beantworten Sie die folgenden Fragen. Ihre Antworten helfen Ihnen, effektive Strategien in Ihrer Schule oder Ihrem Klassenzimmer umzusetzen.

- 1. Entwickeln Sie eine Strategie, die Sie in Ihrer Klasse/Schule umsetzen, um das digitale Wohlbefinden der Schüler zu fördern.** (Beispiel: Einführung von „technikfreien Freitagen“, an denen Schüler an Offline-Aktivitäten teilnehmen.)
- 2. Beschreiben Sie eine Möglichkeit, einen Schüler zu unterstützen, der mit Gaming-Problemen zu kämpfen hat.** (Beispiel: Arbeiten Sie mit dem Schulberater zusammen, um einen ausgewogenen Tagesablauf für den Schüler zu erstellen.)
- 3. Welche Ressourcen oder Unterstützung benötigen Sie, um diese Strategien umzusetzen?** (Beispiel: Schulungsmaterialien, Zusammenarbeit mit Eltern oder Zugang zu Ressourcen für die psychische Gesundheit.)

# 4. Erkennen und reagieren

# Warnsignale

## VERHALTEN

- Geringere Anwesenheit beim Unterricht, Fehlen bei der Arbeit, geringere Beteiligung, soziale Distanzierung.

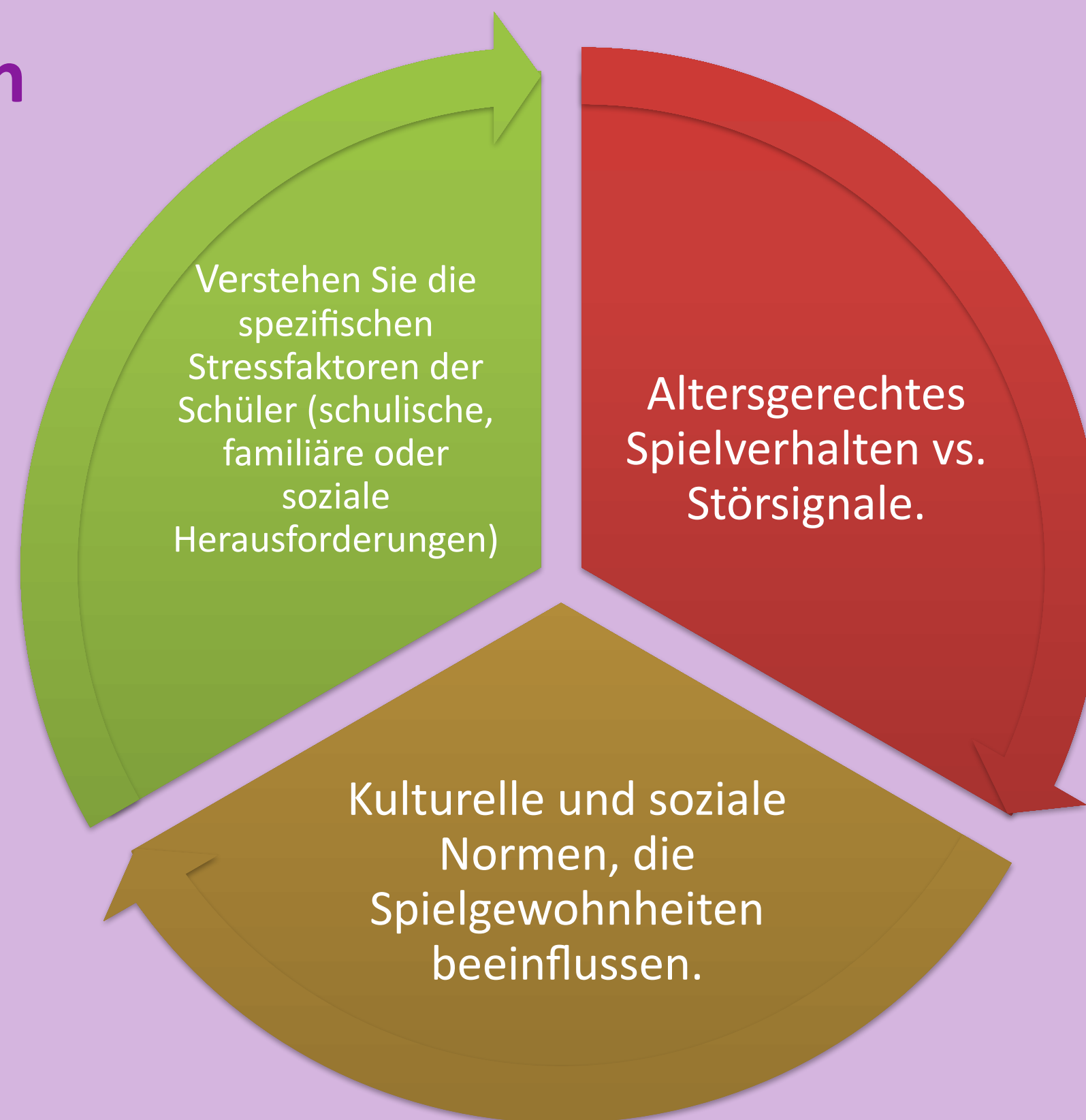
## EMOTIONAL

- Zunehmende Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen,
- Angst oder Depression.

## PHYSIK

- Müdigkeit, mangelnde Hygiene oder gesundheitliche Probleme durch langes Joggen (z. B. Sehschwäche).

## Kontextfaktoren

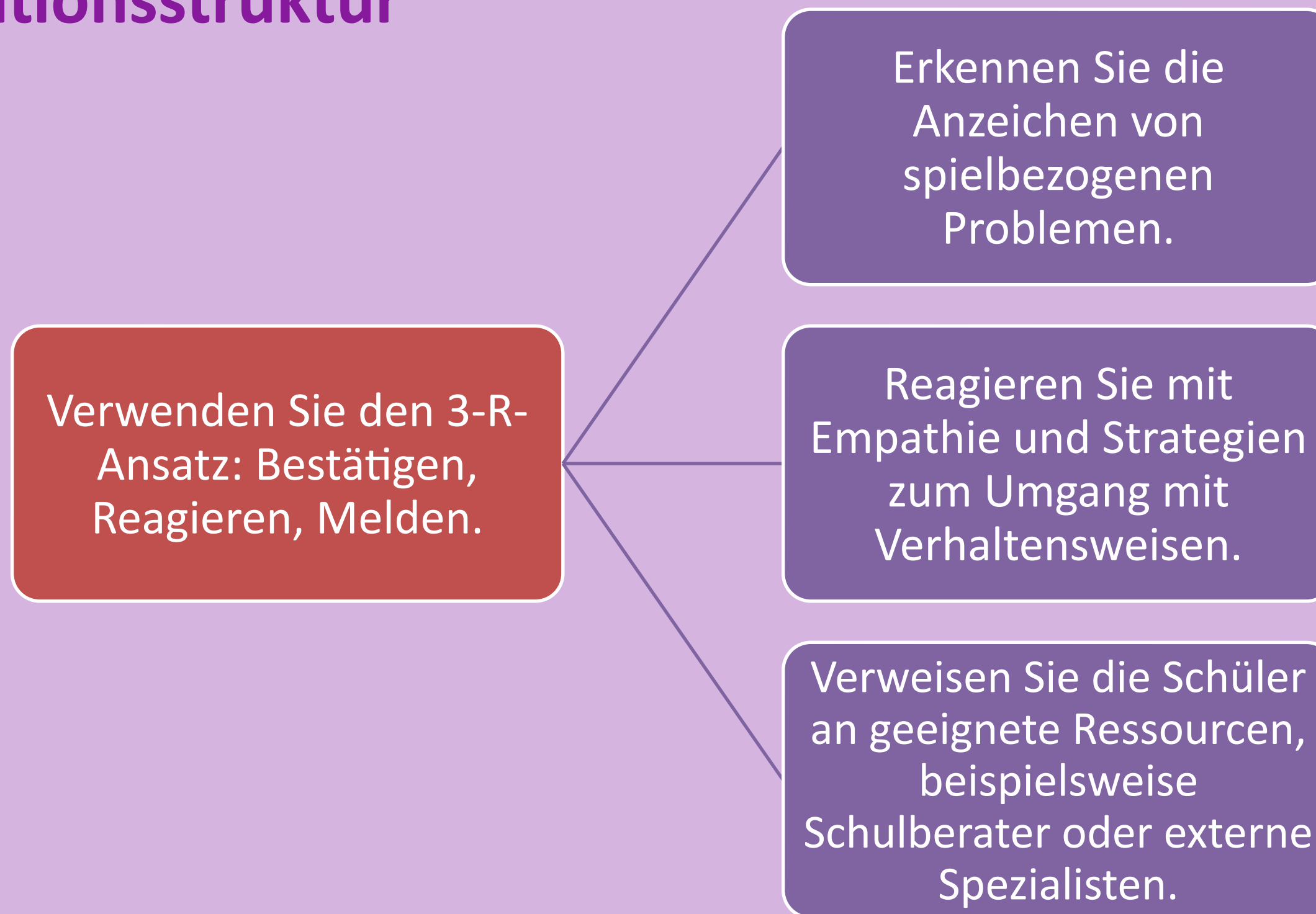


## Beobachtungswerkzeuge

Führen Sie  
Verhaltensprotokolle.

Sammeln Sie  
Reaktionen von  
Mitschülern, Eltern  
und anderen  
Mitarbeitern.

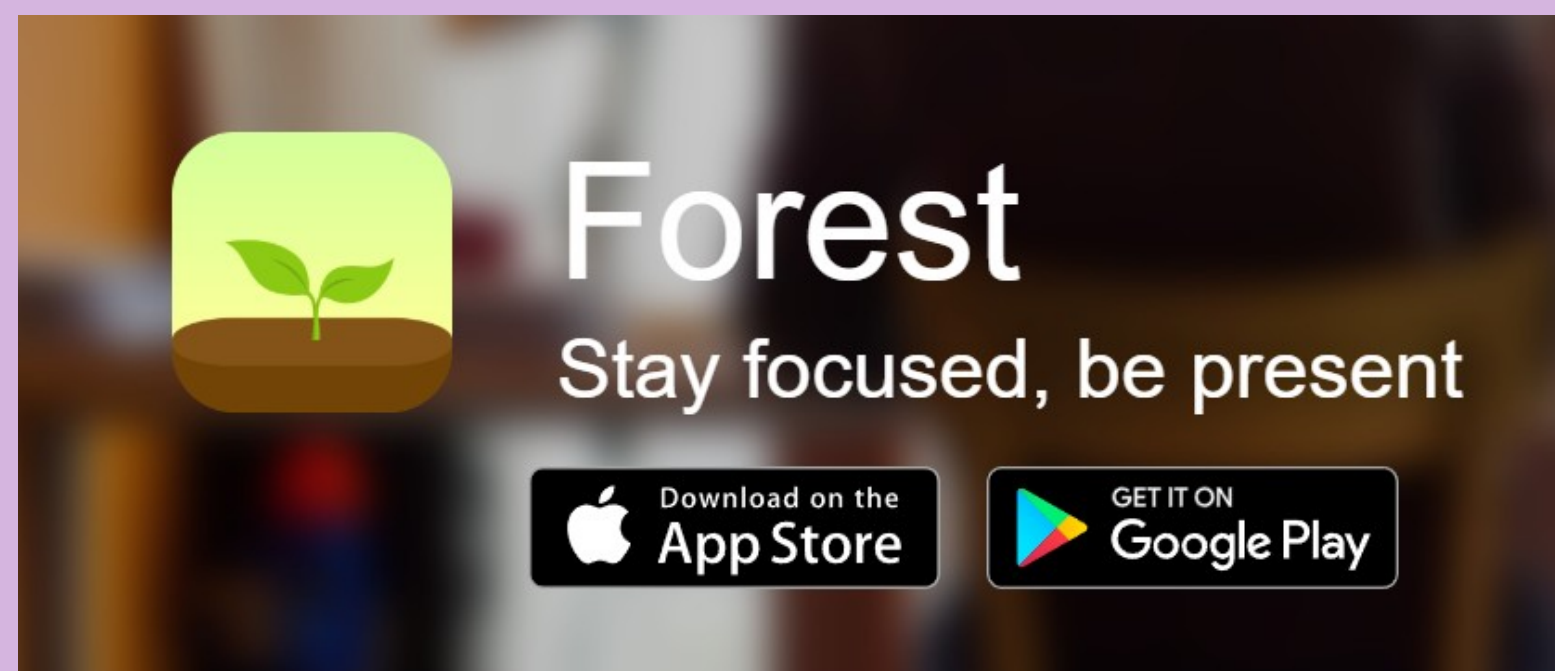
# Interventionsstruktur



# 5. Digitale Werkzeuge und deren Integration im Unterricht

## Tools für digitales Wohlbefinden

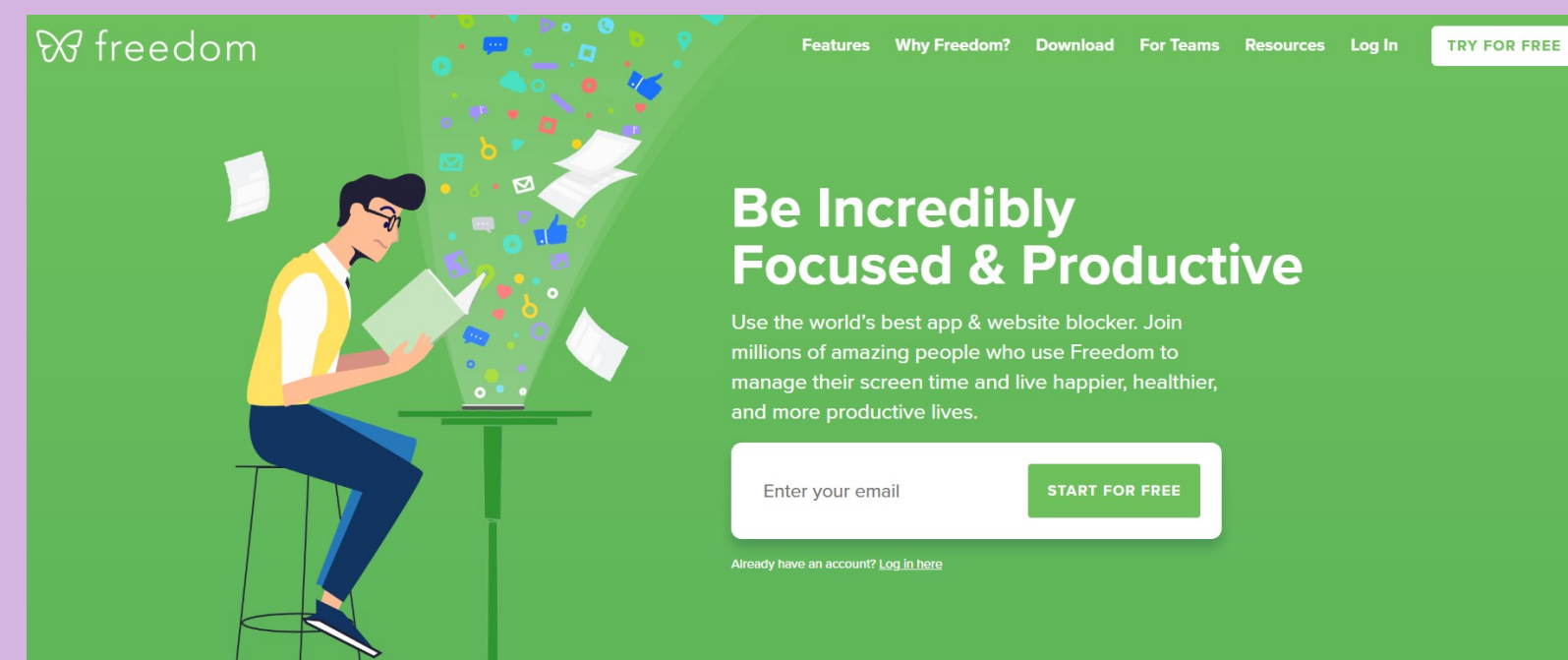
**Anwendungen zur Bildschirmzeitverwaltung:** Anwendungen wie Forest oder Freedom helfen Schülern, sich zu konzentrieren und ihre Gerätenutzung auszugleichen.

An advertisement for the Forest app. It features a green plant icon in a rounded square on the left. To the right, the word 'Forest' is written in large white letters, with the tagline 'Stay focused, be present' below it. At the bottom, there are two buttons: 'Download on the App Store' with the Apple logo and 'GET IT ON Google Play' with the Google Play logo.

**Forest**  
Stay focused, be present

Download on the  
**App Store**

GET IT ON  
**Google Play**

A screenshot of the Freedom website. The background is green. On the left, an illustration shows a person sitting on a stool reading a book, with a laptop in front of them. A stream of colorful icons representing various digital distractions (like social media, games, and emails) is shown being blocked or filtered away from the person. The 'freedom' logo is in the top left. The top right navigation bar includes links for 'Features', 'Why Freedom?', 'Download', 'For Teams', 'Resources', 'Log In', and a 'TRY FOR FREE' button. The main headline reads 'Be Incredibly Focused & Productive'. Below this is a sub-headline: 'Use the world's best app & website blocker. Join millions of amazing people who use Freedom to manage their screen time and live happier, healthier, and more productive lives.' At the bottom, there is a form with an 'Enter your email' input field and a 'START FOR FREE' button. A small link 'Already have an account? Log in here' is located below the form.

freedom

Features Why Freedom? Download For Teams Resources Log In TRY FOR FREE

### Be Incredibly Focused & Productive

Use the world's best app & website blocker. Join millions of amazing people who use Freedom to manage their screen time and live happier, healthier, and more productive lives.

Enter your email **START FOR FREE**

Already have an account? [Log in here](#)

## Tools für digitales Wohlbefinden

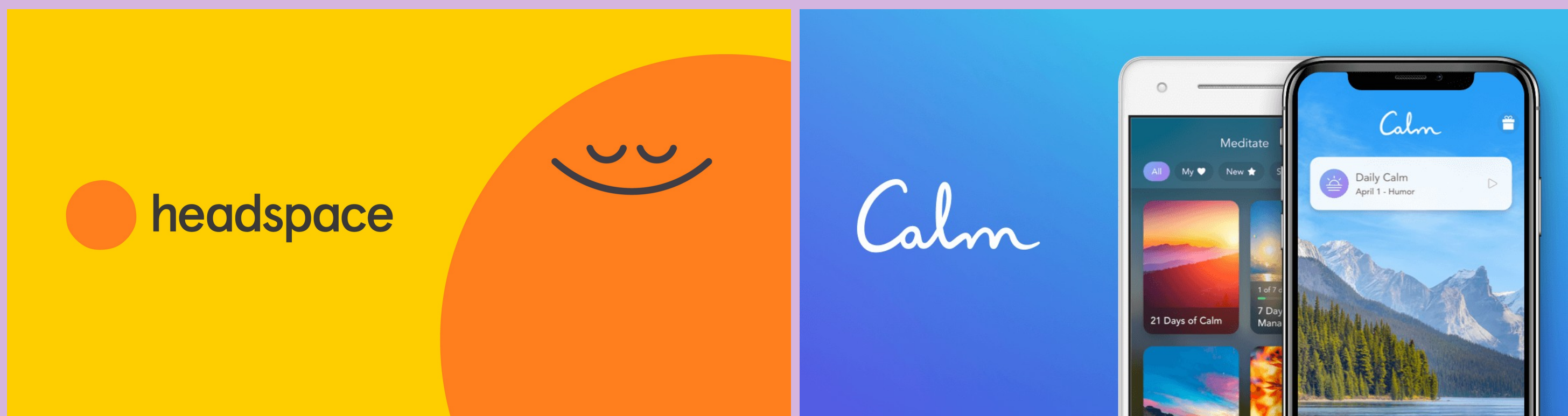
**Plattformen für digitales Wohlbefinden:** Tools wie Classcraft machen das Klassenmanagement spielerisch und fördern gleichzeitig ein gesundes Spielverhalten.



# Classcraft

## Tools für digitales Wohlbefinden

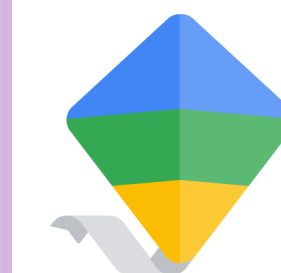
**Achtsamkeits-Apps:** Apps wie Headspace oder Calm helfen dabei, den Stress und die Angst zu bewältigen, die mit exzessivem Spielen einhergehen.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

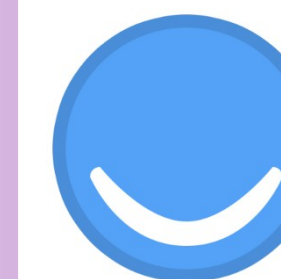
### 1. Bildschirmzeitkontrolle:

- Apps wie Google Family Link oder Apple ScreenTime helfen Schülern, ihre Nutzung von Spielen oder sozialen Medien zu kontrollieren.
- Wöchentliche Aufgaben: Bitten Sie die Schüler, ihre App-Nutzungsdaten zu analysieren und persönliche Ziele zu erstellen, um übermäßige Bildschirmzeit zu reduzieren.



### 2. Digitales Tagebuch zum Check-in des Wohlbefindens:

- Integrieren Sie einen 5-minütigen Unterrichtsbeginn, bei dem die Schüler ihre Stimmung in einer App wie Moodfit oder Daylio aufzeichnen .
- Besprechen Sie im Rahmen der Gesundheitserziehung die Zusammenhänge zwischen digitalen Gewohnheiten und Stimmungsschwankungen.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

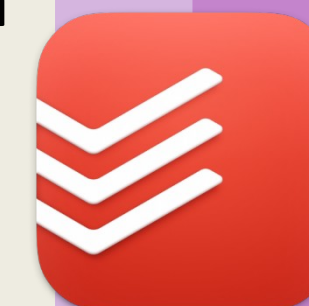
### 3. Pomodoro-Timer für Lernintervalle:

- Führen Sie Apps wie Focus Booster oder Forest ein, um Lehrern und Schülern dabei zu helfen, Lerneinheiten und Pausen auszugleichen.
- Ermutigen Sie die Schüler, darüber nachzudenken, ob diese Methoden ihre Produktivität und Konzentration verbessern.



### 4. Tools zur Aufgabenplanung:

- Verwenden Sie Anwendungen wie Todoist oder Microsoft To Do, um uns Schülern beizubringen, wie sie ihre Aufgaben und Spielzeit organisieren.
- Bitten Sie die Schüler, in ihren Stundenplänen „digitalfreie Zonen“ einzurichten und über deren Wirksamkeit nachzudenken.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

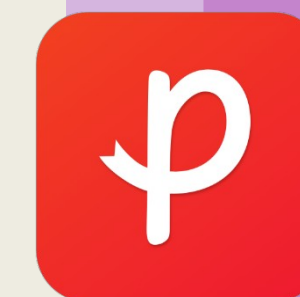
### 5. Gamification für digitales Wohlbefinden:

- Nutzen Sie Plattformen wie Classcraft oder Kahoot, um Quizze oder Challenges zum Thema digitale Gewohnheiten und zur Sensibilisierung für eine Spieleabhängigkeit zu erstellen.
- Belohnen Sie Schüler mit Punkten für das Erreichen von Wellness-Zielen oder die Teilnahme an Bildschirmzeit-Herausforderungen.



### 6. Digitale Gewohnheiten erfassen:

- Stellen Sie Apps wie Penzu oder Reflectly vor, mit denen Schüler dokumentieren können, wie sie Technologie täglich nutzen.
- Wöchentliche Reflexionen: Bitten Sie die Schüler, darüber zu schreiben, wie sich Spiele auf ihre Stimmung, Konzentration und sozialen Interaktionen auswirken.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

### 7. Herausforderungen der digitalen Entgiftung:

- Organisieren Sie Herausforderungen für die gesamte Klasse, bei denen die Schüler einen Tag lang auf Spiele oder den Zugriff auf soziale Medien verzichten.
- Anschließend finden Gruppendiskussionen über die Herausforderungen und Vorteile der Entgiftung statt.

### 8. Peer-Mentoring für digitales Wohlbefinden:

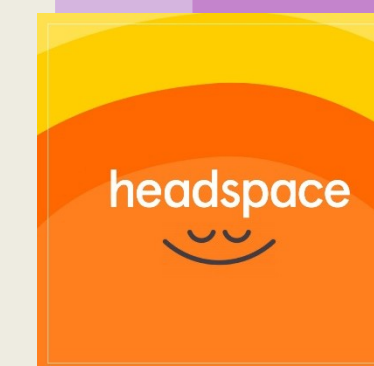
- Bilden Sie Schülerpaare, um die Echrano-Santos-Gewohnheiten der anderen zu überwachen und zu fördern, indem Sie Anwendungen wie *Habitica verwenden* .
- Peer-Mentoren können Tipps oder Strategien weitergeben, die ihnen im Unterricht geholfen haben.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

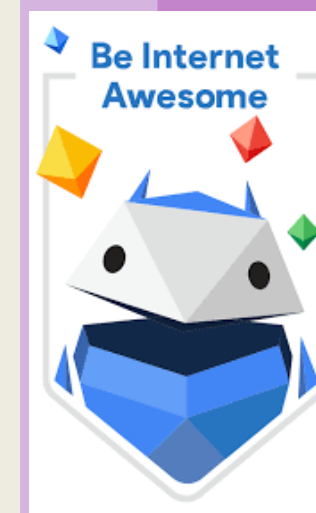
### 9. Anwendung von Achtsamkeit im Klassenzimmer:

- Beginnen Sie Ihren Unterricht mit 5-minütigen geführten Meditationen mithilfe von Apps wie Calm oder Headspace .
- Konzentrieren Sie sich auf Themen wie die Reduzierung von spielbedingter Angst oder die Verbesserung der Konzentration im Unterricht.



### 10. Interaktive Lernspiele:

- Verwenden Sie Lernspiele, die gesunde digitale Gewohnheiten vermitteln, wie etwa Digital Compass oder Interland .
- Besprechen Sie, was diese Spiele so spannend macht und wie sie im Vergleich zu potenziell süchtig machenden Spielen abschneiden.



## Praktische Anwendungen im Unterricht

- **11. Bildschirmzeitpläne für die Familie:**
- mit Bark verfügbaren Vorlagen eine Vereinbarung zur Bildschirmzeit der Familie zu erstellen .
- Fördern Sie die Diskussion zwischen Eltern und Schülern über die Balance zwischen Bildschirmnutzung und Offline-Aktivitäten.



### **12. Community-Wellness-Events:**

- Arbeiten Sie mit Schülern zusammen, um eine „Digital Wellbeing Fair“ zu organisieren, mit Anbietern von Anwendungen und Tools, die gesündere digitale Gewohnheiten fördern.
- Os/Alunos/As demonstram como aplicaciones específicas OS/as ajuda a gerenciar os jogos or outras actividades digitalis.

## Die Liste ist eine Analyse der Szenarien

**Hier finden Sie fiktive Schülerprofile, die Lehrer mithilfe der Checkliste zur Früherkennung von Spielsucht analysieren können. Jedes Profil enthält Verhaltens-, emotionale und soziale Indikatoren, die auf potenzielle Probleme mit Spielsucht hinweisen.**

In Gruppen:

1. Analysieren Sie die fiktiven Profile der Schüler
2. Verwenden Sie die Checkliste
3. Definieren Sie einen Aktionsplan

Ressourcen:

- Broschüre: Fiktive Studentenprofile
- Checklist

# 6. Aktionsplanung für Schulen

## Politik und Schulabläufe

**Wie können Initiativen zum digitalen Wohlbefinden in der Schulpolitik berücksichtigt werden?**

- Begrenzung der Bildschirmzeit während der Schulzeit.
- Leitfaden zur Integration digitaler Tools im Unterricht.
- Protokolle zur Identifizierung und Unterstützung von Schülern mit spielbezogenen Problemen.

## Brainstorming-Aktivität

**Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen (4–5 Personen) aufgeteilt. Jede Gruppe identifiziert potenzielle Herausforderungen bei der Integration von digitalem Wohlbefinden in die Schulpolitik. Die Gruppen diskutieren praktische Lösungen für diese Herausforderungen.**

Beispiele für Herausforderungen:

- Widerstand von Schülern oder Eltern.
- Es mangelt an Ressourcen oder Ausbildung für Lehrer.
- Schwierigkeiten bei der Durchsetzung von Bildschirmzeitbeschränkungen.
- Lösungen können Sensibilisierungskampagnen, Seminare für Eltern oder Experimentierphasen mit neuen Strategien sein.

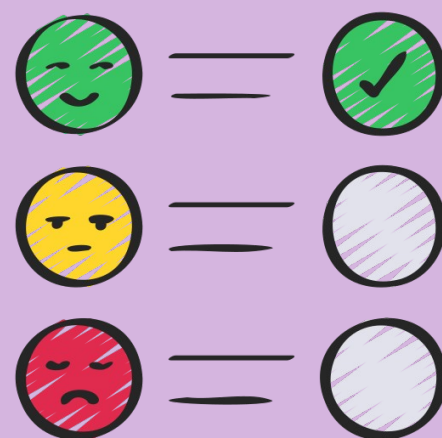
## Erstellung eines Aktionsrahmenplans

**Die Gruppen werden über kurzfristige (3-monatige Phase) und langfristige (einjährige Phase) Maßnahmen nachdenken.**

Ressource:

- Vorlage für einen Aktionsrahmenplan

# 7. Bewertungsaktivität



**SCAN ME**



<https://forms.gle/pvuxc6D3wtpxt6Bh8>



# Danke schön.



Kofinanziert von der Europäischen Union

ördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Position der Europäischen Union oder der Agentur für Europäische Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Meinungen verantwortlich gemacht werden.



# Checkliste zur Früherkennung von Spielsucht<sup>1</sup>

**Anleitung:** Nutzen Sie diese Checkliste, um Schüler im Laufe der Zeit zu beobachten und zu beurteilen. Ein einzelnes Verhalten deutet zwar nicht unbedingt auf eine Spielsucht hin, doch eine Kombination anhaltender Anzeichen kann weitere Maßnahmen oder die Konsultation eines Spezialisten erforderlich machen.

<b>Kategorie</b>	<b>Indikatoren</b>
<b>Verhaltensindikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Deutlicher Rückgang der schulischen Leistungen.</li> <li>● Versäumt häufig Aufgaben oder erledigt Hausaufgaben nicht.</li> <li>● Spricht regelmäßig im Unterricht über Videospiele oder konzentriert sich darauf.</li> <li>● Zeigt Unruhe oder Frustration, wenn er nicht spielen kann.</li> <li>● Vermeidet die Teilnahme an schulischen Aktivitäten, die nichts mit Spielen zu tun haben.</li> </ul>
<b>Emotionale Indikatoren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zeigt Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen, wenn er nicht spielt.</li> <li>● Drückt Angst oder Besorgnis über Misserfolge oder Fortschritte im Spiel aus.</li> <li>● Scheint übermäßig mit Gaming-Erfolgen oder Ranglisten beschäftigt zu sein.</li> <li>● Zeigt Anzeichen von geringem Selbstwertgefühl in Verbindung mit der Spilleistung.</li> </ul>

<sup>1</sup>Diese Checkliste basiert auf der *Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11)* der Weltgesundheitsorganisation und *den Kriterien der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA) für Internetsucht*. Sie ist außerdem Ergebnis der Recherchen des Projekts „Gaming Disorders“ (<https://gamingdisorders.eu/>). Das vorliegende Dokument wurde vom Projektkonsortium erstellt und soll Pädagogen dabei helfen, potenzielle Risiken von Spielsucht zu erkennen. Es ersetzt jedoch keine medizinischen oder psychologischen Diagnoseverfahren.



Kofinanziert von der Europäischen Union



### **Soziale Indikatoren**

- Zieht sich von sozialen Interaktionen mit Gleichaltrigen oder der Familie zurück.
- Ich bevorzuge Online-Gaming-Freunde gegenüber persönlichen Beziehungen.
- Zeigt Schwierigkeiten bei der Kommunikation und Interaktion mit anderen außerhalb von Gaming-Kontexten.
- Hat Konflikte mit Gleichaltrigen oder Lehrern über spielbezogene Themen.

### **Physische Indikatoren**

- Zeigt während der Schulzeit Müdigkeit oder Schläfrigkeit.
- Klagt häufiger über Kopfschmerzen, Augenbelastung oder andere körperliche Beschwerden im Zusammenhang mit der Bildschirmzeit.
- Vernachlässigt die persönliche Hygiene oder die körperliche Gesundheit.
- Gewichtszunahme oder -abnahme aufgrund unregelmäßiger Essgewohnheiten im Zusammenhang mit dem Spielen.

### **Zeit- und Routineindikatoren**

- Verbringt übermäßig viel Zeit mit Videospiele, was von den Eltern gemeldet oder in Gesprächen beobachtet wurde.
- Kommt häufig zu spät zur Schule oder schwänzt den Unterricht, um zu spielen.
- Zeigt aufgrund von Computerspielen die Unfähigkeit, die Zeit effektiv zu managen.
- Beschwerden über Schlafstörungen im Zusammenhang mit nächtlichen Gaming-Sessions.

### **schulische und kognitive Indikatoren**

- Zeigte während des Unterrichts eine verminderte Konzentrationsfähigkeit.
- Zeigt geringere Kreativität oder Engagement bei Aufgaben, die nichts mit Spielen zu tun haben.





Kofinanziert von der Europäischen Union



### **Feedback von Familie und Eltern**

- Schwierigkeiten, Anweisungen zu befolgen oder Fristen einzuhalten.
- Zeigt zunehmende Vergesslichkeit in Bezug auf schulbezogene Pflichten

- Eltern äußern Bedenken hinsichtlich exzessiven Spielens zu Hause.
- Familienmitglieder bemerken Verhaltensänderungen im Zusammenhang mit dem Spielen.
- Eltern haben Schwierigkeiten, die Spielzeit ihrer Kinder zu begrenzen.

### **Folgeaktionsplan**

Wenn Sie in mehreren Kategorien mehrere Kästchen ankreuzen:

1. Besprechen Sie die Beobachtungen: Vereinbaren Sie ein Treffen mit dem Schüler, um seine Sichtweise zu verstehen.
2. Eltern einbeziehen: Teilen Sie Ihre Beobachtungen mit den Eltern, um Erkenntnisse zu gewinnen und gemeinsame Bedenken auszuräumen.
3. Bei Bedarf Spezialisten hinzuziehen: Schulberater, Psychologen oder externe Fachleute hinzuziehen.
4. Fortschritt überwachen: Nach der Umsetzung der Maßnahmen anhand der Checkliste erneut prüfen.



## Struktur des Aktionsplans

Schule: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

### 1. Ziel

Definieren Sie das Hauptziel des Aktionsplans. Die Ziele sollten SMART sein (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden). *Beispiel: Fördern Sie das digitale Wohlbefinden, indem Sie die übermäßige Bildschirmzeit während der Schulzeit innerhalb von sechs Monaten um 20 % reduzieren.*

---



---



---



---



---



---



---

### 2. Notwendige Schritte/Aktionen

Listen Sie die spezifischen Schritte auf, die zum Erreichen des Ziels erforderlich sind. Jede Aktion sollte klar und umsetzbar sein.

Aktion	Verantwortliche Personen	Zeitraum	Benötigte Ressourcen
<i>Beispiel: Richten Sie in Gemeinschaftsbereich en bildschirmfreie Zonen ein.</i>	<i>Schulberater, Lehrer</i>	<i>Januar-März 2025</i>	<i>Plakate, Aufsicht durch ausgewiesenes Personal</i>



Kofinanziert von der Europäischen Union




### 3. Ressourcen

Identifizieren Sie die Tools, Materialien und Unterstützung, die für die effektive Umsetzung des Plans erforderlich sind.

Physische Ressourcen/Werkzeuge	Personalwesen
<i>Beispiel: Lehrer, IT-Mitarbeiter, Berater</i>	<i>Beispiele: Digitale Tools wie Monitoring-Apps und Poster für Sensibilisierungskampagnen.</i>

### 4. Unterstützung und Beteiligung

Beschreiben Sie, wie Lehrkräfte, Eltern, Schüler und die Schulleitung eingebunden und informiert werden. Beispiel: Veranstalten Sie eine Elterninformationsveranstaltung zur digitalen Gesundheitsinitiative der Schule. Führen Sie Schülerbefragungen durch, um Feedback zu Richtlinienänderungen zu sammeln.

---



---



---



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Position der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Meinungen verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der Europäischen Union



## 5. Bewertung und Überwachung

Metrik	Ziel	Bewertungsmethode	Frequenz
Beispiel: Reduzierung der gemeldeten Bildschirmzeit.	20 % Rückgang in 6 Monaten.	Umfragen, Bewerbungsdaten.	Vierteljährlich

Bewertungshinweise:

---



---



---



---

## 6. Zeitleiste



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Position der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Meinungen verantwortlich gemacht werden.



Kofinanziert von der Europäischen Union



März /Bühne	Begriff	Verantwortliche Personen
Beispiel: Bildschirmfreie Zonen schaffen.	Ende Februar 2025.	IT-Mitarbeiter, Schulleitungen.

### 7. Nachhaltigkeitsplan

Beschreiben Sie, wie die Initiative langfristig aufrechterhalten wird. Beispiele: Regelmäßige Überprüfung und Aktualisierung der Richtlinien; kontinuierliche Schulung der Mitarbeiter, damit diese über Strategien zum digitalen Wohlbefinden informiert bleiben.

---



---



---



---



---



---



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt die Position der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Meinungen verantwortlich gemacht werden.



## Fiktive Studentenprofile

### Studentenprofil 1

### Alex (14 Jahre)

#### Hintergrund:

Alex ist ein intelligenter Schüler mit Interesse an Technologie und Videospielen. In den letzten Monaten haben Lehrer und Eltern einige Verhaltensänderungen festgestellt.

#### Beobachtete Anzeichen:

Alex' Hausaufgabenquote ist von 95 % auf 60 % gesunken. Er spricht im Unterricht häufig über seine Erfolge in einem beliebten Multiplayer-Spiel. Er reagiert frustriert, wenn er in der Schule beim Benutzen seines Tablets oder Handys unterbrochen wird. Er verbringt seine Mittagspause lieber allein mit seinem Gerät, anstatt sich mit Freunden zu treffen. In letzter Zeit zeigt er morgens Anzeichen von Müdigkeit und spielt bis spät in die Nacht Videospiele.

#### Aussage der Eltern:

Alex' Eltern berichten, dass es ihnen schwerfällt, Bildschirmzeitbegrenzungen festzulegen. Sie haben beobachtet, dass Alex Familienessen auslöst, um zu spielen, und gereizt reagiert, wenn er aufgefordert wird, sich abzumelden.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

<http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



## Fiktive Studentenprofile

### Studentenprofil 2

### Maria (16 Jahre)

#### Hintergrund:

Maria war früher aktiv in Schuldebatten und AGs. Ihr Engagement hat jedoch im letzten Jahr deutlich nachgelassen.

#### Beobachtete Anzeichen:

Maria verpasst häufig Abgabetermine und beteiligt sich kaum am Unterricht. Sie wirkt im Unterricht abgelenkt und schaut oft auf ihr Handy. Sie meidet außerschulische Aktivitäten und verbringt ihre Freizeit hauptsächlich in der Schulbibliothek mit Videospielen. Auf die Frage nach ihrem Wochenende äußert sie Angst, in ihrem Lieblings-Online-Spiel den Anschluss zu verlieren. Freunde berichten, dass Maria weniger kommunikativ geworden ist und Online-Freundschaften bevorzugt.

#### Aussage der Eltern:

Marias Eltern berichten, dass sie sich zu Hause zunehmend zurückgezogen hat. Sie machen sich Sorgen wegen ihrer häufigen Kopfschmerzen und ihres nachlassenden Interesses an Familienausflügen.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

<http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



## Fiktive Studentenprofile

### Studentenprofil 3

### Liam (13 Jahre)

#### Hintergrund:

Liam ist ein ruhiger Schüler, der erst vor Kurzem an die Schule gewechselt ist. Die Lehrer bemerkten zunächst Begeisterung für Naturwissenschaften, stellten aber inzwischen Konzentrationsschwierigkeiten fest.

#### Beobachtete Anzeichen:

Liam wirkt im Vormittagsunterricht oft müde und hat Mühe, wach zu bleiben. Er hat Aufgaben unvollständig abgegeben und als Ausrede nächtliches Spielen angegeben. Er interagiert selten persönlich mit seinen Mitschülern, teilt aber detailliert seine Spielstrategien mit. Er wirkt ängstlich oder verärgert, wenn er über Niederlagen oder Probleme mit seinen Online-Teamkollegen spricht. Berichten zufolge lässt er Mahlzeiten zu Hause aus, weil er so in Spiele vertieft ist.

#### Aussage der Eltern:

Liams Erziehungsberechtigte geben zu, dass sie nicht wissen, wie sie sein Spielverhalten regulieren sollen, da es seine wichtigste Art ist, mit anderen in Kontakt zu treten. Sie haben beobachtet, dass er an Schultagen bis zu sechs Stunden spielt.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

<http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



## Fiktive Studentenprofile

### Studentenprofil 4

### Sara (15 Jahre)

#### Hintergrund:

Sara ist eine leistungsstarke Schülerin, die schon immer schulisch hervorragende Leistungen erbracht hat. In letzter Zeit haben Lehrer und Freunde Verhaltensänderungen bemerkt.

#### Beobachtete Anzeichen:

Saras Noten haben sich leicht verschlechtert, und sie wirkt im Unterricht abgelenkt. Sie spricht häufig über Videospiele, wenn es im Unterricht um etwas anderes geht. Sie reagiert gereizt oder defensiv, wenn sie auf ihre Spielgewohnheiten angesprochen wird. Sie wurde bereits dabei erwischt, wie sie während des Unterrichts mit ihrem Handy spielte. Sie meidet Lerngruppen, da diese angeblich ihren Spielplan stören.

#### Aussage der Eltern:

Saras Eltern berichten, dass sie unruhig wird, wenn sie aufgefordert wird, mit dem Spielen aufzuhören, selbst wenn sie Hausaufgaben machen soll. Sie erwähnen Streitigkeiten darüber, dass sie das Spielen dem Schlaf vorzieht.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

<http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



## Fiktive Studentenprofile

### Studentenprofil 5

### Noah (17 Jahre)

#### Hintergrund:

Noah ist ein geselliger und sportlicher Schüler, der sich seit Kurzem für kompetitives Gaming interessiert.

#### Beobachtete Anzeichen:

Noah fehlt vermehrt beim Sporttraining und gibt Gaming-Turniere als Grund an. Er zeigt Frustration oder Stimmungsschwankungen, wenn er über Niederlagen in Gaming-Wettbewerben spricht. Seine Lehrer haben eine merklich nachlassende Konzentrationsfähigkeit im Unterricht festgestellt. Er gibt Aufgaben häufig verspätet ab und erwähnt dabei oft seine Gaming-Verpflichtungen. Er isoliert sich zunehmend von seinem Freundeskreis und interagiert lieber online mit seinen Gaming-Teamkollegen.

#### Rückmeldung der Eltern:

Noahs Eltern sind besorgt über seine wachsende Abhängigkeit vom Gaming als Quelle des Selbstwertgefühls. Sie machen sich Sorgen über sein schwindendes Interesse an ehemals geliebten Aktivitäten wie Sport.

 <https://www.facebook.com/gamingdisorders.erasmus/>

 <https://www.instagram.com/gamingdisorders.erasmus/>

<http://www.youtube.com/@GamingDisorders.Erasmus>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.



## Bewertungsformular

# Schulung zu digitalem Wohlbefinden und Spielsucht

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Evaluierungsfragebogen für das Projekt „Spielsucht“ auszufüllen. Ihr Feedback ist von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass die von uns entwickelten Ressourcen und Aktivitäten ihre angestrebten Ziele effektiv erreichen.

Ziel dieser Evaluation ist es, einen umfassenden Überblick über die im Projekt verfügbaren Materialien und Aktivitäten zu gewinnen. Es handelt sich dabei nicht um einen Wissenstest zum Thema Spielsucht; vielmehr möchten wir Ihre Einschätzung zur Benutzerfreundlichkeit und Effektivität der Ressourcen erfahren. Konkret bitten wir Sie um Ihre Bewertung folgender Punkte:

- Die einfache Handhabung der Materialien
- Ob ihre Struktur, Länge und Tiefe mit den Zielen der Aktivität übereinstimmen

Ihre ehrlichen Meinungen und Anregungen helfen uns, die Materialien zu verfeinern und zu verbessern, um den Bedürfnissen unserer Zielgruppen noch besser gerecht zu werden. Wir schätzen Ihr Feedback sehr und bedanken uns für Ihre Zeit!

### 1. Aufenthaltsland

- Österreich
- Zypern
- Irland
- Deutschland
- Portugal
- Spanien

### 2. Fach/Disziplin, die Sie unterrichten

---

### 3. Name Ihrer Schule

---

## ABSCHNITT 1: ALLGEMEINE EINDRÜCKE

### 1.1. Auf einer Skala von 1 bis 5: Wie relevant halten Sie das Thema Spielsucht für Ihre Rolle als Pädagoge?

- 1 – Nicht relevant
- 2
- 3
- 4
- 5 – Äußerst relevant

## 1.2. Inwieweit hat die Schulung Ihre Erwartungen erfüllt?

- 1- Erwartungen nicht erfüllt
- 2
- 3
- 4
- 5 – Erwartungen übertroffen

## 1.3. Welches Thema fanden Sie am hilfreichsten? (Bitte wählen Sie ein oder mehrere aus.)

- Verständnis von Spielstörungen (Kriterien, Symptome)
- Digitales Wohlbefinden in Schulen
- Warnzeichen erkennen und darauf reagieren
- Praktische Werkzeuge und Anwendungen im Unterricht
- Aktionsplanung für die Umsetzung in Schulen

## 1.4. Hat das Webinar technisch einwandfrei funktioniert?

- 1 – Gar nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Sehr

## ABSCHNITT 2: INHALTSBEWERTUNG

### 2.1. Wie würden Sie die Klarheit und Struktur der Sitzung bewerten?

- Sehr unklar / unorganisiert
- Etwas klar
- Klar und gut strukturiert
- Ausgezeichnete Klarheit und flüssiger Ablauf

### 2.2. Waren die Fallstudien und Beispiele aus der Praxis hilfreich, um die Problematik zu verstehen?

- Nicht hilfreich
- Etwas hilfreich
- Hilfreich
- Sehr hilfreich

**2.3. Hat die Schulung genügend praktische Strategien vermittelt, die Sie in Ihrer Schule oder Ihrem Klassenzimmer anwenden können?**

- Nein, überhaupt nicht
- Etwas
- Ja, ausreichend.
- Ja, und ich plane bereits, einige zu verwenden.

**2.4. In welchen der folgenden Bereiche fühlen Sie sich nach der Schulung sicherer? (Mehrfachauswahl möglich)**

- Frühe Anzeichen von Spielsucht erkennen
- Nutzung digitaler Wellness-Tools und -Apps
- Unterstützung von Schülern mit ausgewogenen digitalen Gewohnheiten
- Zusammenarbeit mit Familien und Beratern
- Ausarbeitung oder Mitwirkung an schulweiten Wellness-Richtlinien

**ABSCHNITT 3: ANWENDBARKEIT FÜR DIE TÄGLICHE PRAXIS**

**3.1. Glauben Sie, dass die vorgestellten Strategien und Werkzeuge in Ihrem Unterrichtsumfeld realistisch anwendbar sind?**

- Nicht zutreffend
- Nur mit erheblichen Anpassungen anwendbar
- Größtenteils anwendbar
- Vollständig anwendbar und sofort einsatzbereit

**3.2. Welche Hindernisse erwarten Sie bei der Umsetzung dieser Strategien? (Mehrfachauswahl möglich)**

- Zeitmangel
- Fehlende Unterstützung seitens der Schulleitung
- Widerstand der Studierenden
- Mangel an Schulung oder Ressourcen
- Elterliche Einstellungen



### 3.3. Welche Ressourcen oder Unterstützung würden Ihnen helfen, das heute Gelernte anzuwenden?

---

---

---

---

---

---

---

## ABSCHNITT 4: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN

### 4.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Spielstörungen?

---

---

---

---

---

---

---

### 4.2. Hat diese Schulung Ihre Sichtweise auf Ihre Rolle bei der Unterstützung von Schülern mit spielbezogenen Problemen verändert?

- 1 – Gar nicht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Hat meine Perspektive komplett verändert

### 4.3. Fühlen Sie sich dadurch besser gerüstet, um Herausforderungen im Zusammenhang mit Videospiele in Ihrem Klassenzimmer oder Ihrer Schule zu bewältigen?

- Ja
- NEIN



**4.4. Welche konkrete Maßnahme planen Sie aufgrund dieser Schulung zu ergreifen?**

---

---

---

---

---

---

---

**4.5. Haben Sie Vorschläge zur Verbesserung dieser Schulung in zukünftigen Sitzungen?**

---

---

---

---

---

---

---

*Vielen Dank für Ihr Feedback!*