



Kofinanziert von der Europäischen Union



SCHAFFEN SICHERER RÄUME

Zentrum für Schulwohlbefinden



Inhaltsverzeichnis

- 1. Workshop-Übersicht**
- 2. Spielsucht – Verständnis und Prävention**
- 3. Interaktive Aktivitäten**
- 4. Auswertung**

Workshop-Übersicht

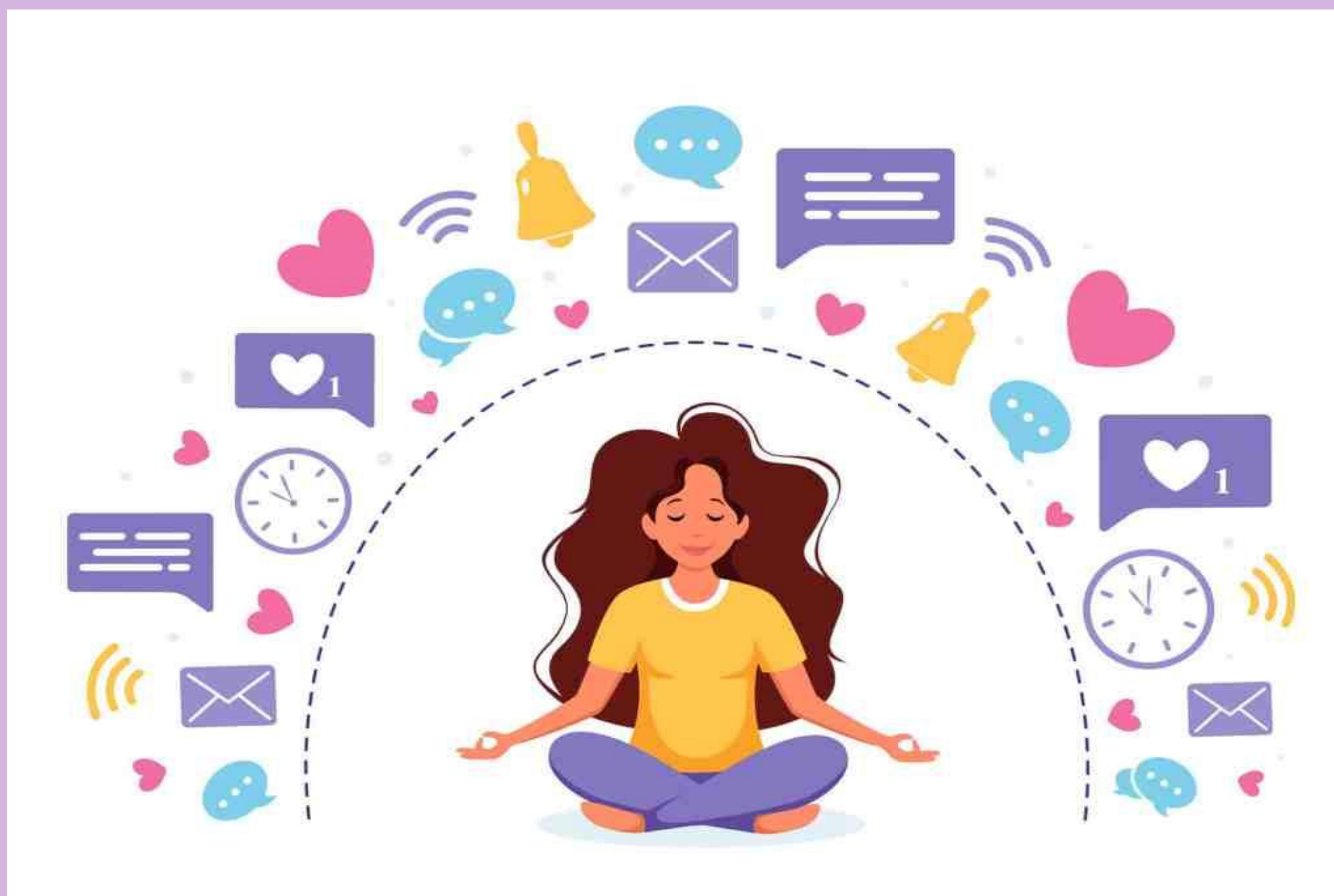
Eine interaktive Sitzung, um zu erkunden, wie sich Computerspiele und Bildschirmzeit auf die psychische Gesundheit, die schulischen Leistungen und das Wohlbefinden auswirken.

Die Studierenden/ Schüler werden:

- Die Auswirkungen des Spielens erörtern
- Ungesunde Verhaltensweisen erkennen
- Balancestrategien erforschen
- Sie nehmen an Rollenspielen und Übungen teil.
- Sie sehen sich Geschichten aus dem wahren Leben an

Teil 1: Spielsucht – Verständnis und Prävention

Kurze Einführung



Bildnachweis: Freedom App (<https://freedom.to/blog/digital-wellness/>)

**WARUM IST ES IN DER
HEUTIGEN WELT WICHTIG,
EIN GLEICHGEWICHT
ZWISCHEN DER NUTZUNG
DIGITALER MEDIEN UND
DEM REALEN LEBEN ZU
FINDEN?**

Was ist digitales Wohlbefinden?

Den Einsatz digitaler Technologien mit dem mentalen, physischen und sozialen Wohlbefinden in Einklang bringen.

Beim digitalen Wohlbefinden geht es darum, Technologie so einzusetzen, dass sie Ihnen zum Erfolg verhilft, Sie glücklich macht und Ihnen ein gutes Gefühl gibt.

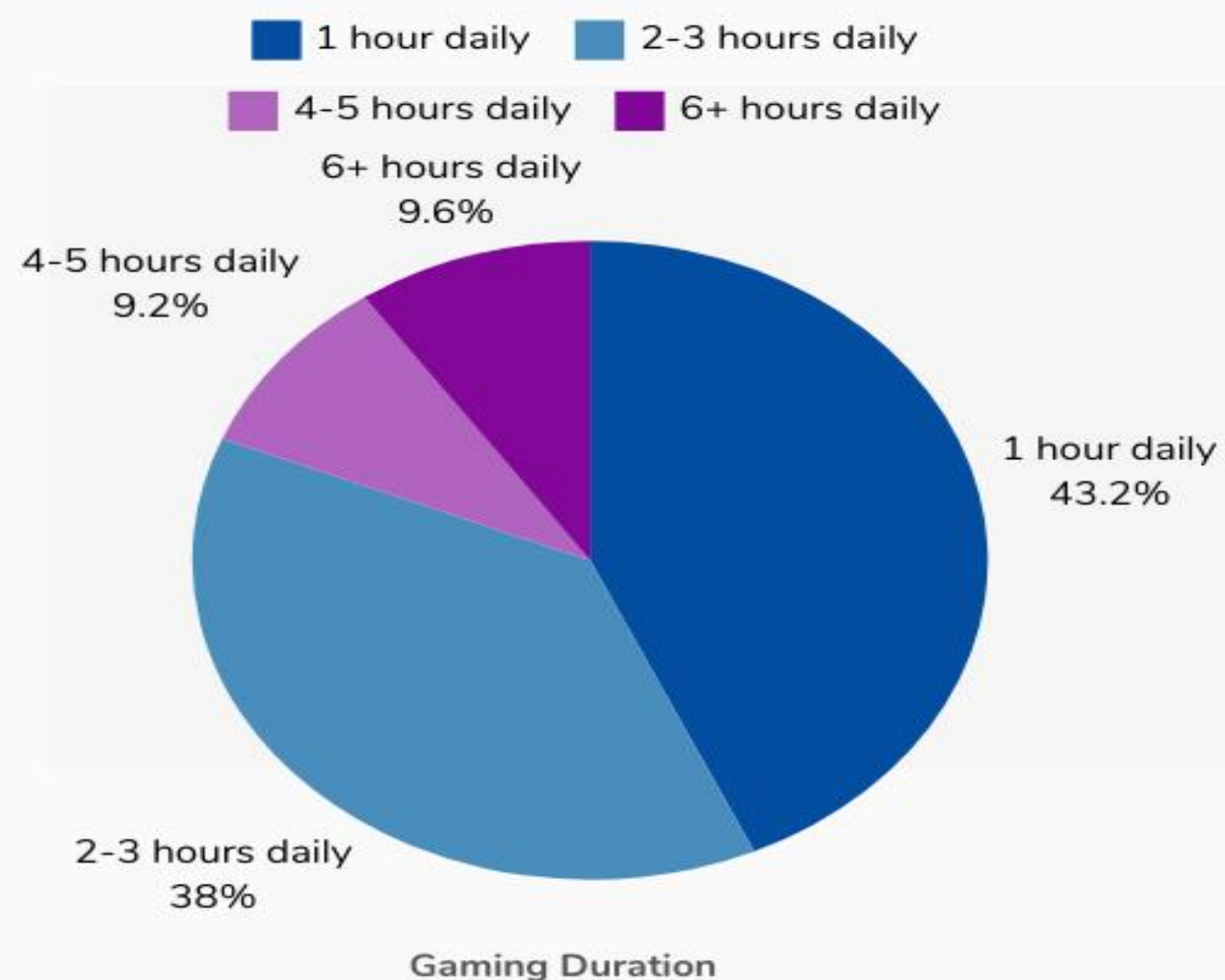
Die Wissenschaft hinter dem digitalen Wohlbefinden

Warum sind Apps und Spiele so schwer wegzulegen?

Sie sind so konzipiert, dass sie Ihre Aufmerksamkeit durch Dopaminausschüttung aufrechterhalten.

Wussten Sie, dass die Nutzung von Bildschirmen vor dem Schlafengehen Ihre Fähigkeit, in den Tiefschlaf zu gelangen, um bis zu 40 % verringern kann?

STUDENTS' GAMING HABITS



286 STUDENTS FROM GERMANY, AUSTRIA, SPAIN, PORTUGAL, IRELAND AND CYPRUS

220 students
Play videogames daily



66 students
Do not play at all



Daily Gamers

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.

STUDENTS' GAMING HABITS

“

*"Gaming doesn't affect
my studies"*

*"Sometimes I get angry
after losing."*

”

Potential for Distraction and Neglect



- A small number of students reported experiencing increased gaming time over the past year (23 students) or feeling the need to game more (16 students).
- **For a few students, gaming might be taking time away from other activities, with 10 students agreeing that they've lost interest in other hobbies.**

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.

Praktische Strategien für digitales Wohlbefinden

Setzen Sie sich Grenzen:

Nutzen Sie Apps,
um Ihre
Bildschirmzeit zu
erfassen und zu
reduzieren.

DIGITALE DIÄT:

Versuchen Sie,
täglich eine Stunde
ohne Technologie
zu verbringen, um
sich Hobbys oder
Beziehungen zu
widmen.

ACHTSAMES SPIELEN

Bleiben Sie beim
Spielen
aufmerksam und
achten Sie darauf,
sich rechtzeitig
abzumelden.

Teil 2: Interaktive Aktivitäten

Praktische Strategien für digitales Wohlbefinden

Zeiterfassungsübung – tägliche Routinen
visualisieren

Achtsamkeitspause – Atmung, Musik,
Körperwahrnehmung

**Hub/ Raum als ruhiger, technikfreier Ort der
Besinnung**

Brainstorming-Lösungen:

- **Fristen**
- **Technologiefreie Zonen**
- **Nicht-digitale Hobbys**

Nun folgt die Aktivität mit Warnsignalwörtern...

Aktivitätsbewertung

Bewertungsformular



Danke



Kofinanziert von der Europäischen Union



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.



Erkennen von Warnsignalen – Spielbeschreibung

Teilnehmende lernen, körperliche und emotionale Warnsignale wie Angstzustände, Stress oder eine mögliche Spielsucht zu erkennen und zu benennen und sie mit ihren eigenen Erfahrungen oder Gefühlen in Verbindung zu bringen.

Materialien :

- Laminierte oder ausgeschnittene Karten mit den vorbereiteten Warnsignalwörtern (z. B. „ Zittern “, „ Unruhe “, „ Wut “ , „ Bauchschmerzen “ usw.)
- Ein ruhiges Zimmer oder ein „ Wellness - Hub “ - Bereich
- Optional : Flipchart oder Whiteboard für die Gruppen- Diskussionen

Anweisungen :

Einleitung (5 Minuten):

Der Spielleiter erklärt kurz, warum es wichtig ist, die eigenen Warnsignale wie Angst oder Überforderung zu kennen, z. B. wenn man Probleme mit Spielen, Schule oder dem Alltag hat .

Ziehen Karten (10–15 Minuten):

Jede Person zieht 1–2 Karten mit Warnungssignal- Wörtern . Dann überlegen Sie, ob und wann sie dieses Gefühl schon einmal erlebt haben oder was dieses Wort in ihnen auslöst .

Gruppen- Diskussion (15 Minuten):

In einer Kleingruppendiskussion tauschen die Teilnehmer ihre Gedanken zu den ausgewählten Wörtern aus.

Jeder kann sagen:

- Wann habe ich zuletzt dieses Gefühl gehabt?
- Was tue ich, wenn ich dieses Warnsignal bemerke?
- Wie kann ich damit besser umgehen?

Schlussimpuls (5 Minuten):

Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche Strategien helfen können, mit diesen Warnsignalen umzugehen – z. B. Bewegung, Pausen, Gespräche, Atemübungen.

Diese Signal- Wörter zeigen Sie mir an, dass mein Spiel- Verhalten Auswirkungen auf meinen Körper hat.

Worte/Signale, die als Warnzeichen wahrgenommen werden:

- Erhöhte Herzfrequenz
- Reizbarkeit
- Herumlaufen
- Ungeduld
- Schlafstörungen
- Unruhe
- Schweißausbrüche
- Zittern oder Schütteln
- Schwindelgefühl
- Wut
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Überempfindlichkeit
- Bauchschmerzen
- Engegefühl in der Brust

- Trockener Mund
- Vermeidung von Dingen oder Situationen
- Weinen

Worte/Signale, die als Warnzeichen wahrgenommen werden :

- Muskelverspannungen
- Gedankenabschweifungen
- Zappeln
- Leichte Reizbarkeit
- Schweißnasse oder klamme Hände
- Nachdenken
- Nervosität
- Angst
- Sprachschwierigkeiten
- Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen
- Nägelkauen
- Häufiges Wasserlassen
- Rasende Gedanken



Kofinanziert von der Europäischen Union



Arbeitsblatt: Wöchentliche Spiel -Zeit- Tracker

Notiere Deine tägliche Spieldauer und schaue, wieviel Zeit Du in der Woche mit damit verbringst.

Tag	Morgen (6-12 Uhr)	Nachmittag (12–18 Uhr)	Abends (18–24 Uhr)	Nacht (12:00-6:00 Uhr)	tägliche Gesamtzeit
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					
GESAMT					

Am Ende der Woche berechnest Du die “totale Wochenzeit” und überlegst: “Was hätte ich sonst in dieser Zeit machen können”



Finanziert von Die europäisch Union . Ansichten Und Meinungen ausgedrückt werden jedoch diese von Die nur Autor (en) und nicht unbedingt reflektieren diese von Die europäisch Union oder Die europäisch Ausbildung Und Kultur Exekutive Agentur (EACEA). Weder Die europäisch Union noch die EACEA können gehalten für sie verantwortlich





Kofinanziert von der
Europäischen Union



Tabu- Spiel (Spielanleitung)

Das Spiel Tabu wird noch spannender, wenn Sie Warnsignalwörter (auch als „Tabuwörter“ bekannt) verwenden! Diese Tabuwörter dürfen bei der Erklärung des Begriffs nicht erwähnt werden, sonst erhalten Sie ein Warnsignal oder verlieren Punkte. Ein Spieler erklärt seinem Team einen Begriff, ohne die mit diesem Begriff verbundenen Tabuwörter zu sagen.

Das Team muss den Begriff erraten – so schnell wie möglich!

Anleitung:

Sie benötigen:

- Tabu-Karten (jede Karte enthält 1 Hauptbegriff + 5–6 Tabuwörter)
- Eine Stoppuhr;
- Einen Summer oder Glocke (als Warnsignal, wenn ein Tabuwort gesagt wird);
- Zwei Teams.

1. Ein Spieler von Team A zieht eine Karte.
2. Er versucht, den Hauptbegriff zu erklären, ohne die Tabuwörter zu verwenden.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.





Kofinanziert von der Europäischen Union



3. Die Teammitglieder rufen ihre Vorschläge in den Raum, bis sie das Wort erraten haben oder die Zeit abgelaufen ist.
4. Ein Spieler der anderen Mannschaft beobachtet das Spiel und drückt den Summer, wenn ein Tabuwort gesagt wird..
5. Für jede richtig erratene Karte erhältst du 1 Punkt. Wird ein Tabuwort genannt, wird die Karte gestoppt und es werden Punkte abgezogen (je nach Regel: -1 Punkt oder einfach keine Punkte für die Karte).
6. Dann ist Team B an der Reihe..

Beispielkarte

Begriff: Zahnarzt

Tabuwörter:

- o Zähne
- o Bohrer
- o Schmerz
- o Praxis
- o Mund



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.





Kofinanziert von der Europäischen Union



erlaubte Erklärung

„Das ist eine Person, zu der man regelmäßig zur Behandlung geht, insbesondere wenn man Karies hat.“

Wenn man „Zähne“ sagt → buzzer ! ✘

Tipps

- Verwenden Sie Umschreibungen, Metaphern und Beispiele.
- Nicht auf das Wort zeigen, keine Übersetzungen oder Reime.
- Optional: Erstellen Sie Ihre eigenen Karten für Kinder, Jugendliche oder zu bestimmten Themen (z. B. Schule, Liebe, Technologie).



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.





Kofinanziert von der
Europäischen Union



Erasmus+ „Gaming Disorders“ – Fragebogen zur Spielsucht

1. Wie oft kommt es vor, dass Sie länger online bleiben als beabsichtigt?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstiges:

2. Wie oft ziehen Sie die Aufregung des Internets echten Freundschaften vor?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstiges:





Kofinanziert von der
Europäischen Union



3. Wie oft knüpfen Sie online neue Beziehungen zu anderen Benutzern?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstige:

4. Wie oft beschweren sich die Menschen in Ihrem Leben über die Zeit, die Sie online verbringen?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstige:





Kofinanziert von der
Europäischen Union



5. Wie oft reagieren Sie defensiv oder verschlossen, wenn jemand fragt, was Sie online tun?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstige:

6. Wie oft freuen Sie sich darauf, das nächste Mal online gehen zu können?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstege:

7. Wie oft versuchen Sie, Ihre Online-Zeit zu reduzieren, scheitern aber?

- Selten





Kofinanziert von der Europäischen Union



- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstige:

8. **Wofür verwenden Sie Ihr Telefon am häufigsten?** (z. B. soziale Medien, Spiele, Nachrichten, Lernen)

- Sozial Medien
- Spiele
- Nachricht
- Lernen
- Sonstige:

9. **Wissen Sie, wie viel Zeit Sie durchschnittlich pro Tag vor dem Bildschirm verbringen?**

- Ja





Kofinanziert von der Europäischen Union



- Nein
- Sonstige:

10. Haben Sie sich aufgrund sozialer Medien schon einmal gestresst oder traurig gefühlt?

- Selten
- Gelegentlich
- Häufig
- Oft
- Immer
- Sonstige:



“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff – Videospiele

Wörter, die “tabu” sind, also nicht genannt werden dürfen

- Abhängig
- Sucht
- Kontrolle
- Problem

Begriff: Konsole

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- PlayStation
- Xbox
- Nintendo
- Spielen
- Gerät

Begriff: Internet

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- WLAN
- Online
- Surfen
- Browser
- Netzwerk

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff: Realität

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Wirklichkeit
- Leben
- echt
- virtuell
- draußen

Begriff: Pause

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Unterbrechung
- Zeit
- spielen
- aufhören
- stoppen

Begriff: Freunde

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

Verbotene Wörter:

- Menschen
- treffen
- gemeinsam
- Kontakt
- real

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff: Eltern

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Mutter
- Vater
- Familie
- Sorgen
- Haus

Begriff: Aggression

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Wut
- Gewalt
- Gefühl
- Ärger
- reagieren

Begriff: Entzug

Wörter, die “tabu” sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Therapie
- Behandlung
- wegnehmen
- Sucht
- aufhören

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man

zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff: Therapie

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Hilfe
- Psychologe
- Gespräch
- Behandlung
- Klinik

Begriff: Balance

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Gleichgewicht
- Ausgleich
- Zeit
- Leben
- Mischung

Begriff: Zeitmanagement

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Planen
- Stunden
- Struktur
- Kontrolle
- Alltag

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Begriff: Schule

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Unterricht
- Lehrer
- Lernen
- Klassenarbeit
- Bildung

Begriff: Schlaf

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Bett
- müde
- Nacht
- Erholung
- Traum

Begriff: Leistungsabfall

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- schlechter
- Noten
- Konzentration
- Schule
- Problem

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff: Selbstkontrolle



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.





Kofinanziert von der
Europäischen Union



Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Willen
- stoppen
- aufhören
- Kontrolle
- Verhalten

Begriff: Belohnungssystem

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Gehirn
- Dopamin
- Freude
- Sucht
- Reaktion

Begriff: Vermeidung

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Ausweichen
- Problem
- umgehen
- nicht
- Konfrontation

“Tabuwörter” im Spiel Tabu, die man zur Erklärung nicht benutzen darf

Begriff: Ablenkung

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt 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.





Kofinanziert von der Europäischen Union



- Konzentration
- Fokus
- stören
- Aufgabe
- weg

Begriff: Online-Freunde

Wörter, die "tabu" sind, also nicht in der Erklärung genannt werden dürfen

- Internet
- Chat
- nicht echt
- Spiel
- Netzwerk

Weitere Wörter oder Begriffe sind zur Erklärung möglich!





Kofinanziert von der
Europäischen Union



**GAMING
DISORDERS**

Bewertungsformular

School Wellness Hub



Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, an diesem Evaluationsfragebogen für das Gaming Disorders-Projekt teilzunehmen. Ihr Feedback ist entscheidend, um sicherzustellen, dass die von uns entwickelten Ressourcen und Aktivitäten ihre beabsichtigten Ziele effektiv erreichen.

Ziel dieser Evaluation ist es, einen umfassenden Überblick über die im Projekt verfügbaren Materialien und Aktivitäten zu erhalten. Dabei geht es nicht darum, Ihr Wissen zum Thema Computerspielsucht zu testen. Vielmehr möchten wir Ihre Einschätzung zur Nutzbarkeit und Wirksamkeit der Ressourcen verstehen. Insbesondere bitten wir um Ihre Einschätzung zu folgenden Punkten:

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

Ihre ehrlichen Meinungen und Vorschläge helfen uns, die Materialien zu verfeinern und zu verbessern, um den Bedürfnissen unserer Zielgruppen besser gerecht zu werden. Wir schätzen Ihren Input sehr und freuen uns über Ihre Zeit!

1. Ich bin

- Lehrer
- Student
- Übergeordnetes Element

2. Aufenthaltsland

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

3. Schule

ABSCHNITT 1: AKTIVITÄT

1.1. Hat die Aktivität die Inhalte abgedeckt, die Sie erwartet haben?

- Ja
- NEIN



1.2. Welches weitere Material, das hier nicht behandelt wurde, hätten Sie erwartet oder gerne aufgenommen?

1.3. Bewerten Sie Ihr Verständnis der Aktivitätsstruktur.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.4. War die Aktivität klar und logisch aufgebaut?

- Ja
- NEIN

1.5. Wie relevant war das Thema?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.6. Wie würden Sie den Umfang des behandelten Stoffs bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.7. Bewerten Sie die Qualität der präsentierten Beispiele.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

1.8. Was sind die Stärken und Schwächen dieser Aktivität? Bitte erläutern Sie.

ABSCHNITT 2: MATERIALIEN/RESSOURCEN

2.1. Inwieweit stimmten die Ressourcen mit den Aktivitätszielen überein?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.2. Wurden die vermittelten Kenntnisse, Fähigkeiten und Konzepte im Material angemessen erläutert?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.3. Haben Ihnen die Beispiele/Aktivitäten/Videos/Quizzes geholfen, die Aktivität besser zu verstehen?

- Ja
- NEIN

2.4. Wie würden Sie die Benutzerfreundlichkeit des präsentierten Materials bewerten?

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet



Kofinanziert von der Europäischen Union



2.5. Bewerten Sie den Umfang der im Kurs verwendeten Multimediainhalte (Audio und Video).

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.6. Bewerten Sie den Beitrag von Multimedia (Audio und Video) zum Verständnis der Aktivität.

- 1 – Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

2.7. Möchten Sie Anmerkungen zur Verbesserung des Aktivitätsmaterials machen?

ABSCHNITT 3: FEEDBACK UND AUSWIRKUNGEN

3.1. Welchen Einfluss hatte diese Aktivität auf Ihre Wahrnehmung von Computerspielsucht?





Kofinanziert von der Europäischen Union



3.2. Fühlen Sie sich dadurch besser gerüstet, um Herausforderungen im Zusammenhang mit Videospiele in der Schule zu bewältigen?

- Ja
- NEIN

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

ABSCHNITT 4: SCHLUSSBEMERKUNGEN

4.1. Bewerten Sie die allgemeine Ästhetik der Aktivitätsinhalte und -materialien

- 1 - Schlecht
- 2
- 3
- 4
- 5 – Ausgezeichnet

4.2. Würden Sie die Aktivität und das dazugehörige Material aufgrund dieser Erfahrung weiterempfehlen? Warum oder warum nicht?

Vielen Dank für Ihr Feedback!

