Gaming-Kompass für Eltern

Risikoprofile und Alltagstipps für beliebte Videospiele.
Ein Leitfaden für den sicheren Umgang mit digitalen Spielwelten.

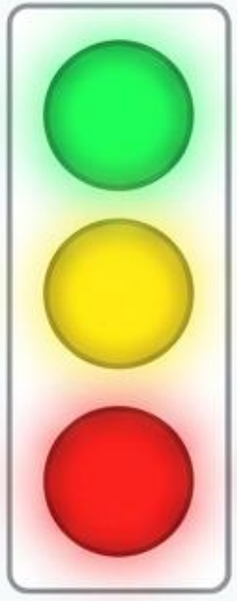


Ein Dashboard für den Elternabend – Diagnostik, Orientierung, Handlungsempfehlungen.

Zwei Systeme, ein Ziel: Wie man Spiele richtig bewertet

Das Ampelsystem

Fokus: Interaktions- und Systemrisiken (Chats, Kaufdruck, Suchtpotenzial, Frustration).



Geringes Risiko (Begleitung empfohlen)

Mittleres Risiko (Klare Regeln nötig)

Erhöhtes Risiko
(Strikte Kontrolle/Erwachseneninhalte)

PEGI-System

Fokus: Mindestalter basierend auf sichtbaren Inhalten (Gewalt, Sprache, Angst).



Wichtiger Hinweis: PEGI bewertet nicht die Kommunikationsrisiken oder In-App-Käufe.

Ein Spiel ab 7 Jahren (PEGI) kann durch unmoderierte Chats und Kaufdruck dennoch elterliche Aufsicht erfordern.

Die 4 Hauptrisiken im Überblick



Soziale Risiken

Fremdkontakte, Voice-Chats, Grooming, toxisches Verhalten, Cybermobbing.



Finanzielle Risiken

In-App-Käufe, Lootboxen (Glücksspielmechaniken), hoher Kaufdruck.



Psychologische Risiken

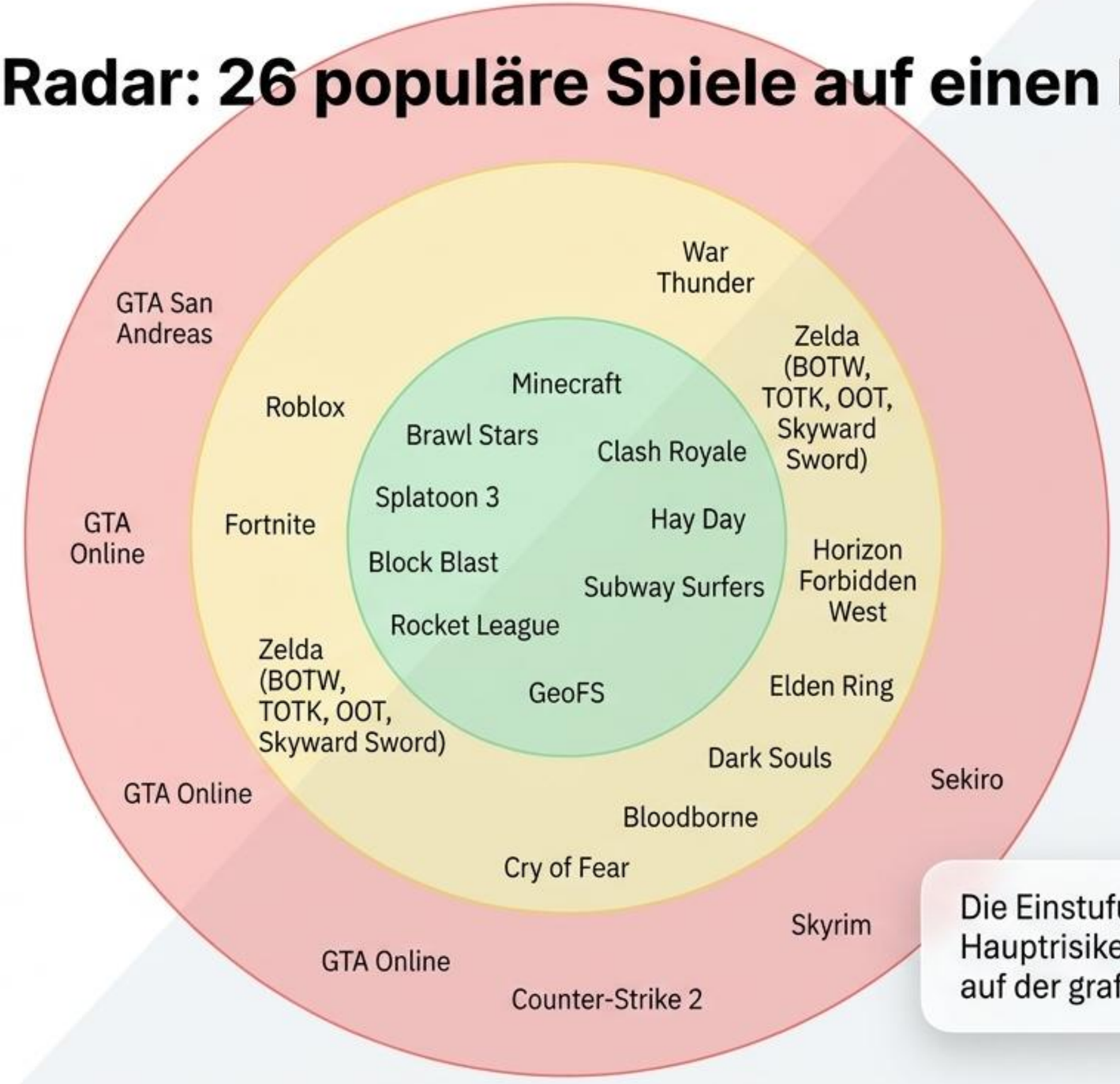
Realistische Gewalt, Kriminalitätsthemen, Horror/gruselige Szenen, hohe psychische Belastung.



Nutzungsverhalten

Bindungsmechanismen, Suchtpotenzial, extremer Wettbewerbsdruck, Frustration bei hohem Schwierigkeitsgrad.

Das Risiko-Radar: 26 populäre Spiele auf einen Blick



Die Einstufung basiert auf den 4 Hauptrisiken, nicht ausschliesslich auf der grafischen Darstellung.

Gemini Notebook

Grüne Zone: Geringes Risiko (Einsteiger & Gelegenheitsspiele)

Minecraft PEGI 7
Server, Chats, Spielzeit

Brawl Stars PEGI 7
Kaufdruck, Wettbewerb

Clash Royale PEGI 7
Kaufdruck, Lootboxen

Splatoon 3 PEGI 7
Onlinekontakte

Hay Day PEGI 3
Käufe, Bindungsmechanismen

Block Blast PEGI 3
Suchtpotenzial

Subway Surfers PEGI 7
Werbung, Käufe

Rocket League PEGI 3
Chats, Wettbewerbsdruck

GeoFS ohne PEGI
Datenschutz, Chats

Grün bedeutet nicht risikofrei: Achten Sie hier besonders auf In-App-Käufe, Bindungsmechanismen und die Bildschirmzeiten.

🟡 Gelbe Zone: Mittleres Risiko (Die sozialen Dauerbrenner)

Roblox

PEGI 12



Hauptrisiken:
Fremdkontakte, Grooming-Gefahr, In-App-Käufe.

Fortnite

PEGI 12



Hauptrisiken: Voice-Chat, In-App-Käufe, enormer Gruppendruck.

War Thunder

PEGI 12



Hauptrisiken:
Kriegsthematik, unmoderierte Chats.

Hoher sozialer Druck: Diese Spiele nutzen Voice-Chats und Gruppendynamiken. Die Risiken liegen hier primär in der Interaktion mit Fremden und dem Druck, Geld auszugeben.

🟡 Gelbe Zone: Mittleres Risiko (Abenteuer, Zeit & Frust)

Die Abenteuer

Zelda BOTW / TOTK PEGI 12

Risiko: Sehr lange Spielzeiten.

Zelda OOT / Skyward Sword PEGI 12

Risiko: Gruselige Szenen (OOT), Frustration (Skyward).

Horizon Forbidden West PEGI 16

Risiko: Lange Nutzungszeiten.

Herausforderung & Horror ⚡

Elden Ring / Dark Souls / Bloodborne PEGI 16

Risiko: Gewalt, enormer Frustfaktor, Horror (Bloodborne).

Cry of Fear PEGI 16

Risiko: Horror, hohe psychische Belastung.

Zeit & Nerven: Diese Spiele erfordern lange Sitzungen und haben oft extreme Schwierigkeitsgrade, die zu Wut oder psychischer Belastung führen können.

Rote Zone: Erhöhtes Risiko (Inhalte für Erwachsene)

GTA San Andreas / GTA Online

PEGI 18

Gewalt, Kriminalität, ungefilterte Fremdkontakte.

Counter-Strike 2

PEGI 18

Realistische Gewalt, stark toxische Chats.

Skyrim

PEGI 18

Gewalt, problematische (nutzergenerierte) Mods.

Sekiro

PEGI 18

Gewalt, extrem hoher Frustfaktor.

! **Strenge Kontrolle erforderlich:** Diese Spiele enthalten realistische Gewalt, kriminelle Handlungen und oft toxische Erwachsenen-Chats. Sie sind für Kinder und jüngere Jugendliche ungeeignet.

Rote Risikozone: Gefährdungspotenziale bei Videospielen & Medien

Die „**Rote Zone**" kennzeichnet Videospiele und digitale Medien mit erhöhtem Risiko und Inhalten tür Erwachsene. Neben Altersfreigaben ab 18 Jahren entstehen Gefahren vor allem durch ungefilterte Interaktionen, toxische Spielumgebungen, Gewaltinhalte und hohen psycho-sozialen Druck.

KRITERIEN & HAUPTGEFAHREN DER ROTEN ZONE

PSYCHOLOGISCHE BELASTUNG & GEWALT

Explizite Gewaltdarstellungen, Kriminalitätsthemen, Angst und extrem hoher Frustfaktor.

UNGEFILTERTE SOZIALE INTERAKTION

Toxische Erwachsenen-Chats, Belästigung, Grooming-Gefahren und fehlender Privatsphäreschutz.

SYSTEMISCHER BINDUNGSSUCHTDRUCK

Extrem hohe Bindungsmechanismen, Wettbewerbsdruck und visuelle Perfektionsvorgaben.

RISIKOPROFILE BEKANNTER ROTE-ZONE-TITEL



Hauptrisiken: Gewalt, Kriminalität und ungefilterte Fremdkontakte.



Hauptrisiken: Realistische Gewalt und stark toxische Voice-Chats.



Hauptrisiken: Gewalt, problematische User-Mods und extrem hoher Frustfaktor.

Spieltitel	PEGI-Freigabe	Risikobewertung	Hauptsächliche Gefährdungspotenziale
CTA Online	PEGI 18	Erhöhtes Risiko	Gewalt, Kriminalität, ungefilterte Fremdkontehte
Counter-Strike 2	PEGI 18	Erhöhtes Risiko	Realistische Gewalt, toxische Chats
Sekiro	PEGI 18	Erhöhtes Risiko	Gewalt, extrem hoher Frustfaktor

ELTERN-WERKZEUGKASTEN: WARNSIGNALE & SCHUTZ

WARNSIGNALE FRÜHZEITIG ERKENNEN

Schiefmangel durch nächtliches Spielen, sozialer Rückzug, starke Gereiztheit und ungeklärte Ausgaben.

STRENGE RAHMENBEDINGUNGEN SETZEN

PEGI-18-Grenzen durchsetzen, In-App-Käufa sperren und Spielzeitregein festlegen.

OFFENE FEHLERKULTUR ETABLIRIEREN

Als sicherer Hafen agieren, damit Kinder Probleme ohne Angst vor Konsolenverboten meiden.

Gemini Notebo

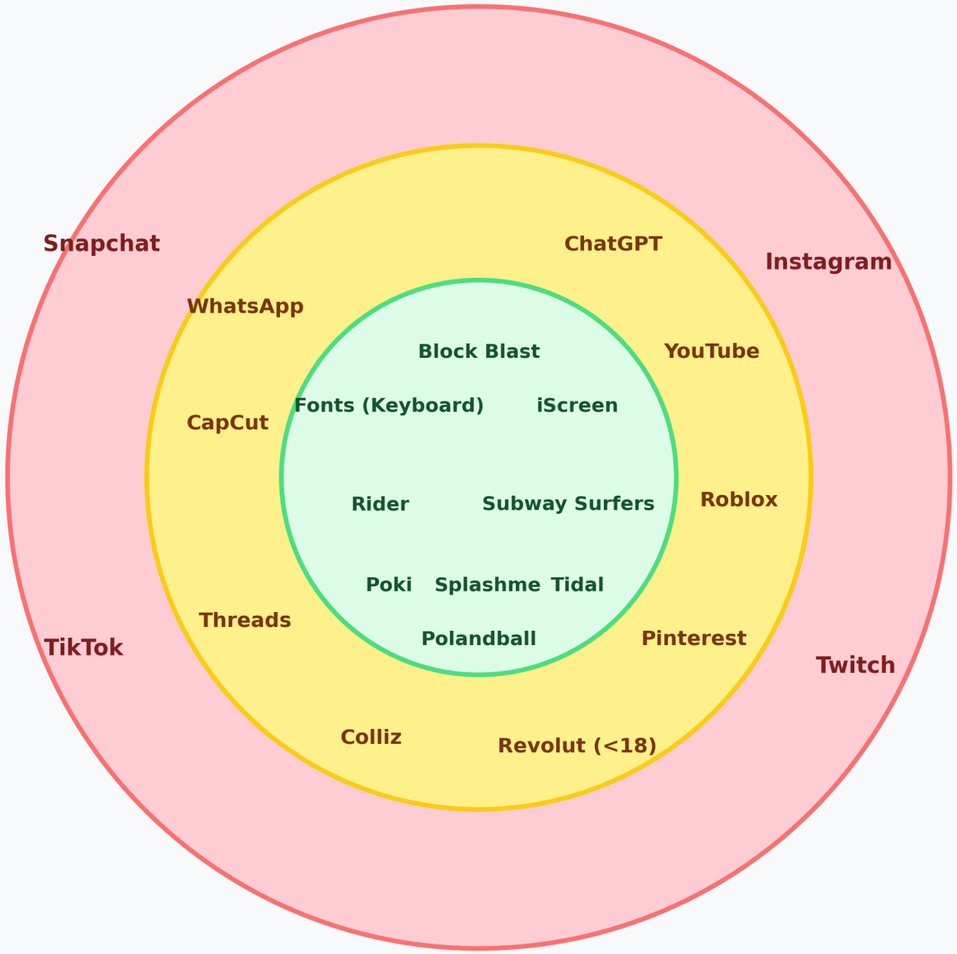
Kompass Gaming und Handyapps

- Risikoprofile und Handlungsempfehlungen im Umgang mit Medien



VISUELLE EINSTUFUNG NACH RISIKOSTUFEN

Das Risiko-Radar: 22 Applikationen auf einen Blick



Verteilung im Risikoradar

Rote Zone (Erhöhtes Risiko - 4 Apps):

Snapchat, Instagram, TikTok, Twitch.
Fokus auf ungefilterte Fremdkontakte, Live-Streams, Sucht-Algorithmen und Selbstdarstellungsdruck.

Gelbe Zone (Mittleres Risiko - 9 Apps):

WhatsApp, Threads, Pinterest, YouTube, CapCut, ChatGPT, Colliz, Revolut (<18), Roblox.
Fokus auf Gruppenchats, Kaufanreize, Schönheitsfilter & KI-Fehlinformationen.

Grüne Zone (Geringes Risiko - 9 Apps):

Fonts, iScreen, Block Blast, Subway Surfers, Poki, Polandball, Rider, Splashme, Tidal.
Fokus auf Werbeeinblendungen, In-App-Abonnements & Zeitfresser.

Die Einstufung basiert auf den 4 Hauptrisiken (Fremdkontakte, Cost/In-App-Käufe, Reizüberflutung & Datenschutz), nicht ausschließlich auf der PEGI/USK-Altersfreigabe.

Die 4 Hauptrisiken bei Smartphone-Apps im Überblick

Soziale Risiken & Fremdkontakte

Fremdkontakte (DMs), Grooming-Gefahren, toxische Chatkultur, Cybermobbing & Ausgrenzungsrisiken in anonymen Umfragen.

Finanzielle Risiken & Abofallen

In-App-Käufe, unbemerkte Abonnements, Geldspenden/Bits (Live-Streams), In-Game-Währungen (Robux) & Ausgabendruck.

Psychologische Risiken & Nutzungsdruck

Perfektionsdruck (Filter), Algorithmus-Sucht, Streaks-Zwang (Snapchat), Fehlinformationen & Reizüberflutung.

Nutzungsverhalten & Werbedruck

Bindungs- & Belohnungseffekte, exzessive Shorts/Reels, aggressive Werbeeinblendungen & Daten-Tracking.

i Die Gesamtrisikoeinstufung einer App ergibt sich aus der Kombination dieser vier Einzelfaktoren.

Grüne Zone: Geringes Risiko (Utilities, Casual Games & Medien)

PEGI 3

Fonts (Keyboard)

Schriftarten-Abos, erweiterte Tastaturrechte

PEGI 3

iScreen

Aggressive Werbeeinblendungen, Abofallen

PEGI 3

Block Blast

Suchtpotenzial durch Belohnungseffekte, Werbung

PEGI 7

Subway Surfers

Reizüberflutung, In-App-Käufe, Belohnungen

PEGI 3/12

Poki Portal

Ungefilterte Spiele-Vielfalt, Werbe-Links

PEGI 7/12

Polandball

Nationale Klischees, unmoderierte Forums-Links

PEGI 3

Rider

Frustrations- & Wiederholungsdruck, Werbung

PEGI 3

Splashme

In-App-Käufe, Werbung, Nutzungs-Tracking

PEGI 12

Tidal

Anstößige Songtexte (Explicit Content), Abos

i Grün bedeutet nicht risikofrei: Achten Sie hier besonders auf In-App-Käufe, Abo-Fallen und Bildschirmzeiten.

Gelbe Zone: Mittleres Risiko (Social Media, KI & Video-Editoren)

PEGI 16 (USK 12)

WhatsApp

Unkontrollierte Gruppenchats, Kettenbriefe, hoher Erreichbarkeits- & Reaktionsdruck.

PEGI 12 (USK 12)

Threads

Toxische Debattenkultur, direkte Verknüpfung mit Instagram, offenes Netzwerk.

PEGI 12 (USK 12)

Pinterest

Ästhetischer Druck (Body Image), versteckte Kaufanreize, sensible Themenbereiche.

PEGI 12 (USK 12)

YouTube

Ungeeignete Video-Empfehlungen, unmoderierte Kommentare, exzessive Shorts.

PEGI 12 (USK 12)

CapCut

Datenschutzbedenken (ByteDance), Schönheitsfilter-Druck, In-App-Abonnements.

PEGI 13 (AGB 13/18)

ChatGPT

Gefahr von Fehlinformationen (Halluzinationen), Datenschutz, Hemmung eigenen Denkens.

! Klare Regeln erforderlich: Diese Dienste erfordern elterliche Begleitung, Privatsphäre-Einstellungen und Aufklärung.

Gelbe Zone: Mittleres Risiko (Gaming, Finanzen & Schüler-Tools)

PEGI 12 (USK 12)

Roblox

Gaming-Plattform mit hoher Interaktion.

- Fremdkontakte in unmoderierten Chats
- Grooming-Gefahr durch Erwachsene
- Starker Kaufdruck durch In-Game-Währung (Robux)
- Nutzergenerierte Inhalte schwankender Qualität

Ohne PEGI (Ab 13)

Revolut (<18)

Finanz- & Banking-App für Jugendliche.

- Impulsives Online-Shopping & In-App-Ausgaben
- Gefahren durch Betrugsmaschen & Phishing
- Sozialer Ausgabendruck im Freundeskreis
- Fehlender Überblick über digitale Transaktionen

PEGI 12 (USK 12)

Colliz

Social- & Umfrage-App für Schüler.

- Anonyme Abstimmungen im Schulumfeld
- Hohes Ausgrenzungs- & Cybermobbing-Risiko
- Beliebtheits- & Bewertungsdruck unter Jugendlichen
- Dynamiken in Klassenchats schwer kontrollierbar

! Besondere Aufmerksamkeit erforderlich: Bei Geld, Gaming-Chats und Umfragen regelmäßig reinschauen!

Rote Zone: Erhöhtes Risiko (Intensive Interaktion & Suchtdynamiken)

PEGI 12 (USK 12)

Snapchat

Fremdkontakte, Snap Map (Standortfreigabe), Streaks-Zwang (extrem hoher Nutzungsdruck), Flammen-Verlustangst.

PEGI 12 (USK 12)

Instagram

Perfektions- & Schönheitsdruck, Fremdkontakte über DMs, Suchtgefahr durch Algorithmen & Reels, Cybermobbing.

PEGI 12 (USK 12)

TikTok

Extreme Reizüberflutung, gefährliche Challenges, mangelnder Datenschutz (ByteDance), Spenden & Münzen in Livestreams.

PEGI 16 (USK 16)

Twitch

Unzensierte Live-Streams, Geldspenden & Bits, toxische Chatkultur, Kontakt zu erwachsenen Fremden rund um die Uhr.

! Strenge Kontrolle erforderlich: Diese Apps bergen hohe Risiken für Privatsphäre, Sucht und Fremdkontakte!

Der elterliche Werkzeugkasten: Das 3-Phasen-Modell

Phase 1: Technik & Setup (Prävention)

Sichere Rahmenbedingungen vor dem ersten Start schaffen.

Phase 2: Alltag & Kommunikation (Begleitung)

Regeln leben und im Gespräch bleiben.

Phase 3: Warnsignale & Intervention (Reaktion)

Auffälligkeiten erkennen und richtig handeln.

Phase 1: Technik & Setup (Prävention)

Altersfreigaben kontrollieren

Aktion: PEGI-Altersfreigaben vor jedem Download beachten und regelmäßig auf Aktualität überprüfen.

Käufe blockieren

Aktion: In-App-Käufe konsequent mit einem PIN oder Passwort auf Systemebene schützen, um versehentliche oder impulsive Ausgaben zu verhindern.



Privatsphäre einschränken

Aktion: Chat-Funktionen (Text & Voice) sowie Privatsphäre-Einstellungen direkt im Spielmenü oder über die Konsole strikt kontrollieren.



Phase 2: Alltag & Kommunikation (Begleitung)



Der Rahmen (Zeit)

Klare Regeln zu Spielzeiten vereinbaren.

Nicht nur Zeiten diktieren, sondern gemeinsam festlegen, um Verständnis zu schaffen (z.B. Runden zu Ende spielen lassen).



Der Dialog (Interesse)

Echtes Interesse am Spiel zeigen.

Gemeinsam über Erlebnisse in den digitalen Welten sprechen. Wer das Spiel versteht, kann auch die Risiken besser einschätzen. Verbote allein reichen nicht.

Phase 3: Warnsignale & Intervention (Reaktion)

Alert Dashboard



Schlafmangel
(Erschöpfung durch nächtliches Spielen)



Rückzug
(Soziale Isolation von Familie & Freunden)



Gereiztheit
(Starke Aggression bei Spielunterbrechungen)



Ausgaben
(Heimliche oder unerklärliche Abbuchungen)

Interventionsprotokoll: Offene Fehlerkultur

Jugendliche aktiv ermutigen, problematische Kontakte, Grooming-Versuche oder Cybermobbing sofort zu melden, ohne direkte Strafen (wie Konsolenverbot) fürchten zu müssen.

Zusammenfassung: Die 5 Leitregeln für Eltern

- [ ] **1. Das Ampelsystem nutzen:** Spiele nicht nur nach Alter (PEGI), sondern nach Chat- und Kaufrisiken bewerten.
- [ ] **2. Technik absichern:** In-App-Käufe und Chats vor dem ersten Spielstart per Passwort sperren.
- [ ] **3. Begleiten statt nur verbieten:** Interesse zeigen und über das Geschehen im Spiel sprechen.
- [ ] **4. Grenzen setzen:** Klare, aber realistische Spielzeiten gemeinsam vereinbaren.
- [ ] **5. Ein sicherer Hafen sein:** Dem Kind vermitteln, dass es bei Cybermobbing oder gruseligen Kontakten jederzeit ohne Angst vor Strafen zu Ihnen kommen kann.

Leitfaden für einen geschützten digitalen Familienalltag

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Das Internet bietet Kindern faszinierende Lern- und Unterhaltungsmöglichkeiten, birgt aber auch Risiken wie Ungeeignete Inhalte, Kostenfallen und exzessive Nutzungszeiten. Dieser Flyer fasst die wichtigsten praxiserprobten Tipps für einen sicheren und begleiteten Medienalltag zu Hause zusammen.

1. WLAN- & Bildschirmzeiten wirksam steuern

WLAN & Router-Steuerung

WLAN-Zeiten im Router festlegen:

- **Nachtschaltung:** WLAN nachts (z.B. ab 21:00 Uhr) automatisch deaktivieren.
- **Zeiten definieren:** Feste tägliche Online-Zeitfenster pro Kind festlegen.
- **Wochenend-Regelung:** Abweichende, klare Zeiten für das Wochenende vereinbaren.
- **Router als Kontrollstelle:** Integrierte Kindersicherungen nutzen (Fritz!Box, Swisscom Internet-Box, TP-Link HomeShield).

Betriebssystem-Tools

Systemeigene Bildschirmzeit nutzen:

- **Apple Bildschirmzeit:** App-Limits, Auszeiten & Inhaltsbeschränkungen per Familienfreigabe steuern.
- **Google Family Link:** Tägliche Limits für Android-Geräte setzen, Apps sperren & Standort einsehen.
- **Microsoft Family Safety:** Sendezeiten für Windows-PCs & Xbox-Konsolen verwalten.

2. Inhaltsfilter aktivieren & Käufe absichern

Inhaltsfilter & SafeSearch

Schutz vor ungeeigneten Inhalten:

- **Web-Filter:** Pornografie & Gewaltseiten auf Geräten und Router sperren.
- **SafeSearch:** In Google, Bing & YouTube als Standard erzwingen.
- **DNS-Filter nutzen:** Schutz auf Netzwerkebene über Dienste wie NextDNS oder OpenDNS einrichten.

Finanzschutz & Gaming-Limits

Kostenfallen & Gaming begrenzen:

- **In-App-Käufe deaktivieren:** Käufe im App Store / Google Play per Passwort oder PIN sperren.
- **Gaming-Zeiten:** Altersgerechte Spielzeiten festlegen.
- **Schlafschutz:** Feste Regel: Keine Videospiele direkt vor dem Schlafengehen.

3. Klare Familienregeln & gerätefreie Zonen

Verbindliche Absprachen im Familienalltag

- **Gemeinsame Vereinbarungen:** Verbindliche Regeln schaffen (z.B. keine Smartphones am Esstisch, Hausaufgaben zuerst).
- **Gerätefreie Zonen:** Das Schlafzimmer und der Esstisch bleiben grundsätzlich smartphone- und bildschirmfrei.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Bei Familienausflügen und Mahlzeiten bleiben digitale Medien bewusst ausgeschaltet.

4. Soziale Medien begleiten & Online-Sicherheit vorleben

Social Media & Privatsphäre

Soziale Medien sicher nutzen:

- **Gemeinsamer Start:** Apps und Social-Media-Konten stets gemeinsam einrichten.
- **Private Profile:** Konten auf „Privat" stellen, damit nur bekannte Kontakte Inhalte sehen.
- **Datenschutz prüfen:** Standortfreigaben & Sichtbarkeit in Apps kritisch konfigurieren.

Altersstufen & Dialog

Altersgerechter Stufenplan & Begleitung:

- **Primarschule:** Starke elterliche Begleitung, enge Regeln & gemeinsame Medienzeit.
- **Jugendliche:** Schrittweise Eigenverantwortung fördern, aber im Dialog bleiben.
- **Vorbild & Interesse:** Gemeinsam Videos schauen, über Trends & Online-Risiken sprechen.

5. Anlaufstellen & Hilfsangebote in der Schweiz

Bei Fragen, Unklarheiten, Cybermobbing oder Problemen im digitalen Alltag stehen Ihnen und Ihren Kindern in der Schweiz kostenlose, vertrauliche und professionelle Beratungsangebote zur Verfügung. Scannen Sie die QR-Codes für direkte Informationen:

Pro Juventute (147.ch)
24/7 Kostenlose & vertrauliche Beratung für Kinder, Jugendliche & Eltern bei Sorgen, Mobbing & Erziehungsfragen.
Telefon: 147 (Jugend) / 058 261 61 61 (Eltern)
Web: www.147.ch / www.projuventute.ch

Jugend und Medien
Nationale Plattform der Schweizerischen Eidgenossenschaft (BSV) zur Förderung von Medienkompetenz.
Web: www.jugendundmedien.ch

Schweizerische Kriminalprävention
Fachstelle für Prävention zu Cybermobbing, Cybergrooming, Sexting & Netzsicherheit.
Web: www.skppsc.ch

Sucht Schweiz
Unabhängige Stiftung mit Infos & Beratung bei exzessiver Mediennutzung & Videospielsucht.
Telefon: 0800 105 105
Web: www.suchtschweiz.ch

Zusammenfassung: 5 Schritte für mehr Medienkompetenz

Checkliste für den Elternabend:

✓ Gemeinsam feste Medienzeiten & WLAN-Abschaltzeiten vereinbaren.
✓ Inhaltsfilter & SafeSearch auf allen Kindergeräten einrichten.
✓ In-App-Käufe deaktivieren und Passwörter nicht weitergeben.
✓ Gerätefreie Zonen (Esstisch & Schlafzimmer) konsequent einhalten.
✓ Im offenen Austausch bleiben & Interesse an der digitalen Welt des Kindes zeigen.

Who to ask

Ostschweizer Kinderspital
Kinderschutzzentrum
Weiterbildung und Prävention
Claudiusstrasse 6 I 9006 St.Gallen

Tel 071 243 78 02
info.ksz@kispisg.ch
www.kszsg.ch

Schule Bad Ragaz
PICTS
Pädagogischer IT Support/Prävention
Kirchgasse 10 I 7310 Bad Ragaz

Tel 081 302 21 30
KLP/SL/SSA
www.schulebadragaz.ch

Bad Ragaz KINDERSCHUTZ ZENTRUM