

Unterrichtsphase

- Ergebnissicherung

Komplexitätsgrad

- Mittel

Anliegen

- Einordnen und Reflektieren des persönlichen Spielverhaltens
- Überlegen und Diskutieren von möglichen Lösungsansätzen
- „Safer-Gambling“ Regeln erarbeiten und schriftlich festhalten

Kenntnisse und Fertigkeiten

- Das eigene Spielverhalten anhand von Selbsttests ermitteln können.
- Mögliche Regeln zum guten Umgang mit (Glücks-)Spielen erstellen können.

Dauer

- 20 bis 30 Min.

Unterrichtsmittel

- Internetzugang in Schüleranzahl
- Alternativ wäre es auch möglich, die Handys der SchülerInnen bei dieser Übung einzusetzen.

Vorbereitung

- Selbsttests ausprobieren (siehe untenstehende Links) und jenen auswählen, den die SchülerInnen bearbeiten sollten
- Unter folgenden Links sind Selbsttests verfügbar (online oder als Ausdruck).

Hinweis: Die Tests fokussieren unterschiedlich (daher am besten eine Auswahl je nach SchülerInnen, Thema, Gegebenheiten, persönlichen Erfahrungen etc. treffen).

⇒ Thema Glücksspielsucht:

z.B. www.supro.at/medien/gluecksspiel_

[infos_u_risiken_2019_web.pdf](#) (Test ist auf Seite 13 zu finden) oder

z.B. www.fauler-spiel.de/jugendliche/test-und-quiz

⇒ Thema Computerspiele & Internet:

z.B. <https://ag-spielsucht.charite.de/computerspiel/selbsttest>

z.B. www.ins-netz-gehen.de/check-dich-selbst/bin-ich-suechtig

Ablauf

- SchülerInnen bearbeiten den gewählten Test/das Quiz in Einzelarbeit am Computer (alternativ am Smartphone, Tablet etc.)
- Die Ergebnisse bleiben anonym und unkommentiert, da es sich um sehr persönliche Einblicke handelt.
- Bei Bedarf/Wunsch kann eine Reflexion in einem Gespräch mit einer Bezugsperson (bester/bestem FreundIn, Eltern etc.) erfolgen.
- Als Abschluss sammeln und formulieren die SchülerInnen in Kleingruppen (3-4 Personen) Regeln zu einem „guten Umgang mit (Glücks-)Spielen“. Hier können die vorher durchgeführten Tests gute Anregungen bieten.
- Mögliche Ideen der SchülerInnen könnten sein:
 - ⇒ Ich treffe mich einmal pro Woche mit Freunden.
 - ⇒ Ich setze mir beim Spielen ein Zeitlimit, indem ich mir den Wecker stelle. Wenn die Zeit abgelaufen ist und der Wecker läutet, wende ich mich anderen Aktivitäten zu wie z.B. Rausgehen, mit Freunden Fußball spielen etc. Ich gebe mir keine „Bonus“-Zeit oder stelle den Wecker nochmals nach.
 - ⇒ Ich nehme mir zwei Mal pro Woche Zeit, um Sport zu treiben oder sie für andere Hobbys zu nutzen. Diese Tage/den Zeit-

raum lege ich fix fest.

- ⇒ Ich setze mir beim Spielen im Wettbüro oder beim Online-Spielen ein Betragslimit und halte mich daran.
- ⇒ An einem/zwei/drei Abend(en) pro Woche bleibt der Computer aus und es werden News mit der Familie ausgetauscht.
- ⇒ Ich überlege mir im Vorfeld, wie viel Geld ich für Spiele ausgeben möchte (z.B. für Brett-Spiele, Online-Spiele, PC-Spiele, In-App-Käufe). Dieser Betrag wird von mir am Anfang des Monats notiert und auch am Ende des Monats mit den Ausgaben kontrolliert.
- ⇒ Wenn ich schon zu viel Geld beim Spielen und Wetten ausgegeben habe, könnte mir helfen, dass ich die Ausgaben (z.B. für eine Sportwette) in meine persönliche Einnahmen-Ausgaben-Liste eintrage. So sehe ich genau, wieviel Geld ich eigentlich fürs Spielen benötige. Zukünftig entscheide ich mich, diesen Betrag für andere Freizeitaktivitäten wie z.B. Kino zu verwenden.
- ⇒ Eine Erinnerungs-App hilft mir, meine Vorsätze einzuhalten.
- ⇒ Eine Haushaltsbuch-App hilft mir, einen Überblick über meine Ausgaben zu halten. Die Kategorie „Spielen und Wetten“ wird von mir insbesondere kontrolliert.
- ⇒ Mit meinen Aufzeichnungen über meine Wetten kann ich nachvollziehen, wie das Verhältnis „Einsatz“ zu gemachtem „Gewinn/Verlust“ steht. Gewinne ich wirklich so oft?
- ⇒ ...

Die Beantwortung der Fragen dauert ca. 20 Min. und das Ergebnis bzw. die Auswertung ist sehr detailliert wie z.B. Feedback zu den eigenen Gaming Motivationen.

Anmerkungen

Idee zur Weiterarbeit

- Eine umfangreiche Befragung zur Untersuchung von Computerspiel-Verhalten findet sich unter <https://molekulare-psychologie.de/gaming-disorder.org>