



# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 1

1) Welches ist dein Lieblingsgame?

2) Worum geht es in deinem Lieblingsgame?

3) Warum ist es dein Lieblingsgame?

4) Woher kennst du dieses Spiel?

5) Mit wem gamest du? Mehrere Antworten sind möglich.

Alleine  Mit meinen Geschwistern  Mit meinen Freunden  Mit meinen Eltern  Mit

6) Wie lange gamest du pro Partie deines Lieblingsgames?

Weniger als 15 Minuten  Zwischen 15 und 30 Minuten  Zwischen 30 und 60 Minuten  Mehr als 60 Minuten

7) Wie oft gamest du dein Lieblingsgame pro Woche?

1x  Zwischen 2 und 5 Mal  Zwischen 6 und 10 Mal  Mehr als 10 Mal

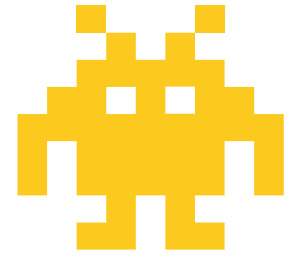
8) Gamest du es deiner Meinung nach zu oft?

Ja  Nein  Keine Ahnung





# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 1



9) Rechne für dich aus, wie viele Stunden du pro Woche gamest.

Dein Lieblingsgame (in Stunden)

Alle Games zusammen (in Stunden)

10) Wäre die Antwort deiner Eltern zu Frage 8 gleich wie deine?

Ja  Nein  Keine Ahnung

11) Woran merkst du, dass du zu viel gamest?

12) Welche Tipps würdest du jemandem geben, der zu oft gamet?

## ZUSATZAUFGABE

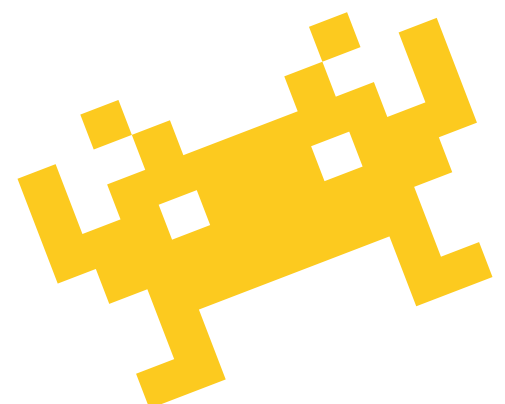
Erstelle selber eine Audioaufnahme zu deinem Lieblingsgame. Beantworte darin die Fragen 1-8 und 11-12.



# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 3

Verbinde die passenden Satzanfänge und Satzenden.

Satzanfang	Verbindung	Satzende
Dopamin ist		eine Krankheit.
Durch das Gamen		schütten besonders viel Dopamin aus.
Sucht ist		verspüren wir ein Glücksgefühl.
Toleranzentwicklung heisst:		mehr spielen müssen für die gleiche Wirkung.
Süchtig machende Substanzen/Verhalten		ein Botenstoff, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet.
Eine Stunde gamen pro Tag,		verändert die Hirnstruktur nach sechs Wochen.
Impulskontrolle bedeutet,		zuständig für die Impulskontrolle.
Voll ausgereift ist der Frontallappen		entsteht ein Verlangen.
Der Frontallappen ist		Handlungen bewusst steuern und planen können.
Aktiviert Dopamin das Gehirn,		mit ca. 25 Jahren.





# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 3

Färbe grün ein, was dich vor zu viel Gaming schützt (= Schutzfaktoren)

Färbe rot ein, was dich zu viel Gaming führt (= Risikofaktoren)

Games lenken mich vom Alltagsstress ab und die «Likes» geben mir ein gutes Gefühl.

Ich habe im realen Leben immer mal wieder ein Erfolgserlebnis.

Ich bin gerne mit meinen Freund\*innen zusammen.

Ich fühle mich körperlich fit.

Sport treibe ich schon lange nicht mehr.

Wenn ich frustriert bin, game ich.

Ich habe Freund\*innen.

Meine Eltern interessieren sich dafür, welches Game ich spiele und was ich daran so toll finde.

Mit meinen Freund\*innen zusammen finde ich es oftmals langweilig.

Ich habe sicher eine erwachsene Person, zu der ich Vertrauen habe.

Meine Eltern interessieren sich für mich.

Beim Gamen muss ich mich an zeitliche Limiten halten, die mir (von meinen Eltern) gesetzt wurden.

Ich kann mich nicht gut in andere Menschen hineinversetzen, sie sind mir ziemlich egal.

Meine Eltern finden Games nur doof und interessieren sich nicht für die Games, die ich spiele.

Ich habe keine anderen Hobbys, Gamen reicht mir.

Ich kann mit Stress umgehen und brauche nicht immer ein Game, um mich zu erholen.

Beim Gamen sind mir keine Grenzen gesetzt: Ich kann jederzeit gamen zu Hause.

Ich flippe schnell aus und es fällt mir schwer, meine Emotionen im Griff zu haben.

Ich habe ein Hobby, das mir Spass macht.

Quelle: Willemsen I. (2016): Onlinesucht, ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld, hogrefe Verlag



# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 4

Kennst du die Tricks der Gameindustrie?

Scanne den QR-Code, schau dir das Video an und beantworte die Fragen.



1) Was versteht man unter «Looten» in Games?

Empty yellow box for answer 1

2) Was sind Lootboxen?

Empty yellow box for answer 2

3) Weshalb sind kostenlose Games (free-to-play-Spiele) schlussendlich nicht gratis?

Empty yellow box for answer 3

4) Welchen Vorteil haben Gamer\*innen, die für Lootboxen bezahlen, gegenüber Gamenden ohne Lootboxen?

Empty yellow box for answer 4

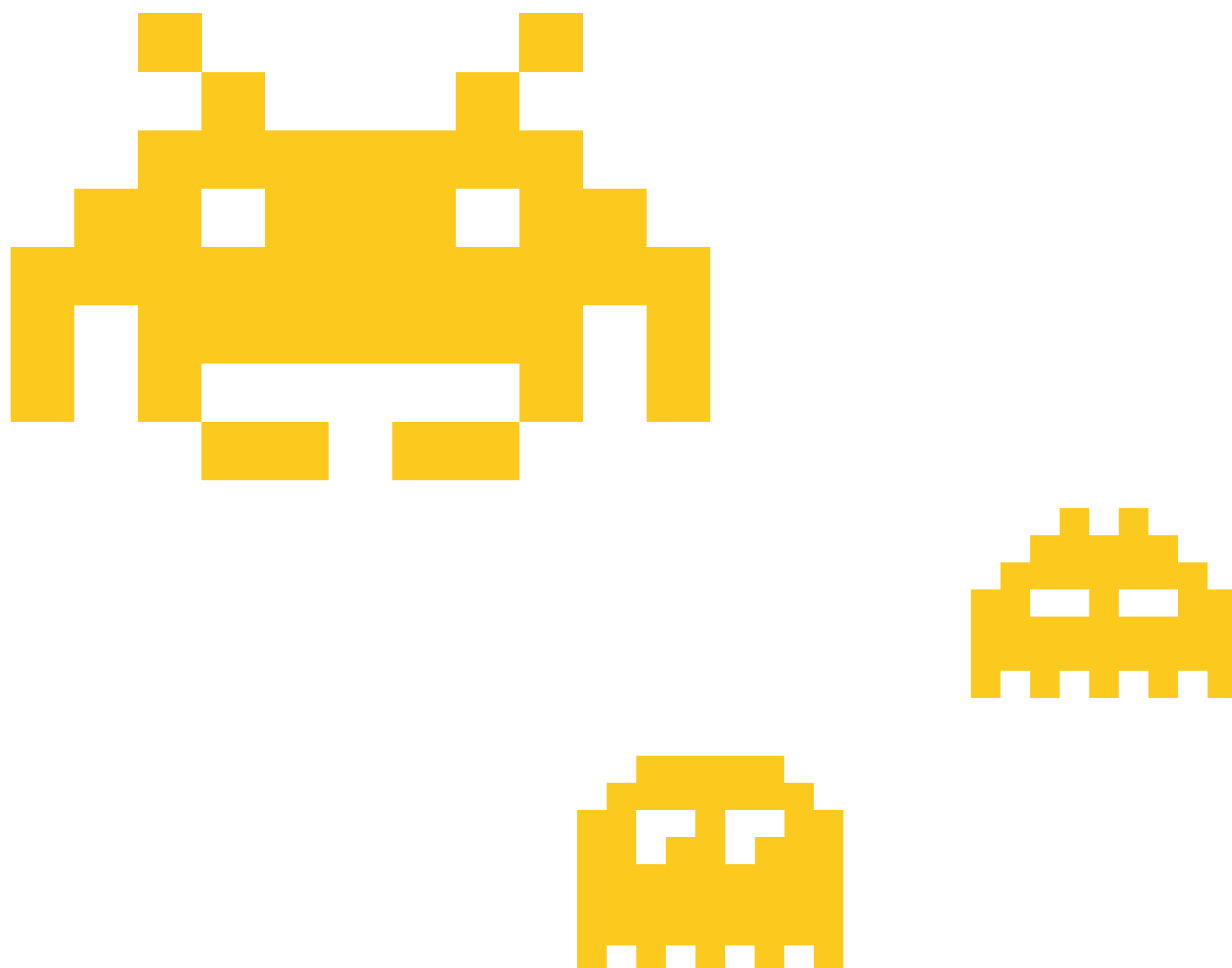
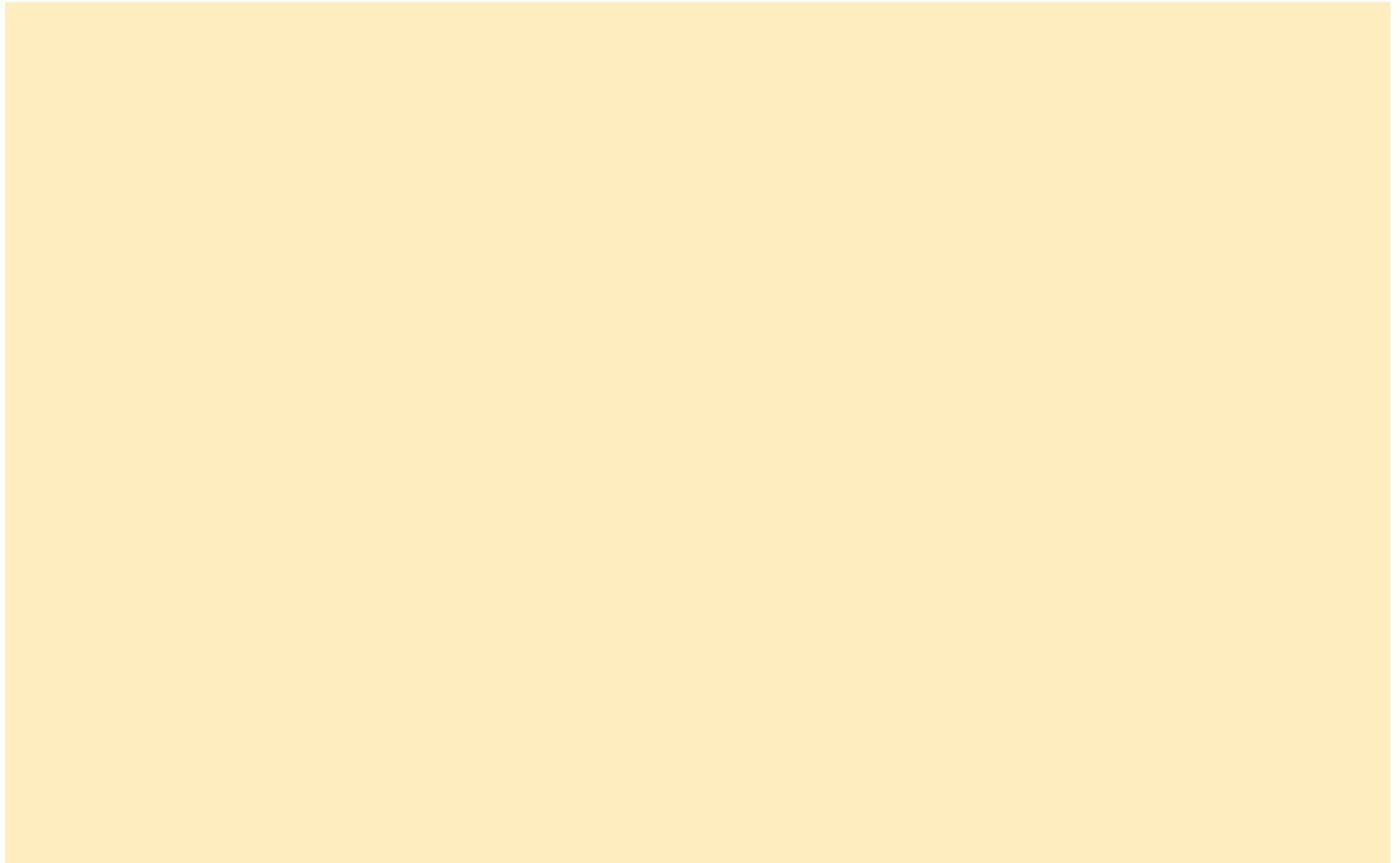




# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 6

Gibt es Suchtberatungsstellen in deiner Nähe?

Du merkst, dass dir das Gamen über den Kopf wächst. Suche online nach Beratungsangeboten in deiner Wohngemeinde und an deinem Schulort.

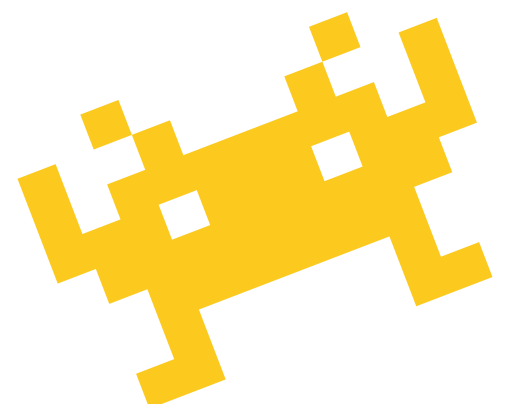




# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 3

Verbinde die passenden Satzanfänge und Satzenden.

Satzanfang	Verbindung		Satzende
Dopamin ist			eine Krankheit.
Durch das Gamen			schütten besonders viel Dopamin aus.
Sucht ist			erspüren wir ein Glücksgefühl.
Toleranzentwicklung heisst:			mehr spielen müssen für die gleiche Wirkung.
Süchtig machende Substanzen/Verhalten			ein Botenstoff, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet.
Eine Stunde gamen pro Tag,			verändert die Hirnstruktur nach sechs Wochen.
Impulskontrolle bedeutet,			zuständig für die Impulskontrolle.
Voll ausgereift ist der Frontallappen			entsteht ein Verlangen.
Der Frontallappen ist			Handlungen bewusst steuern und planen können.
Aktiviert Dopamin das Gehirn,			mit ca. 25 Jahren.





# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 3

Färbe grün ein, was dich vor zu viel Gaming schützt (= Schutzfaktoren)

Färbe rot ein, was dich zu viel Gaming führt (= Risikofaktoren)

Games lenken mich vom Alltagsstress ab und die «Likes» geben mir ein gutes Gefühl.

Ich habe im realen Leben immer mal wieder ein Erfolgserlebnis.

Ich bin gerne mit meinen Freund\*innen zusammen.

Ich fühle mich körperlich fit.

Sport treibe ich schon lange nicht mehr.

Wenn ich frustriert bin, game ich.

Ich habe Freund\*innen.

Meine Eltern interessieren sich dafür, welches Game ich spiele und was ich daran so toll finde.

Mit meinen Freund\*innen zusammen finde ich es oftmals langweilig.

Ich habe sicher eine erwachsene Person, zu der ich Vertrauen habe.

Meine Eltern interessieren sich für mich.

Beim Gamen muss ich mich an zeitliche Limiten halten, die mir (von meinen Eltern) gesetzt wurden.

Ich kann mich nicht gut in andere Menschen hineinversetzen, sie sind mir ziemlich egal.

Meine Eltern finden Games nur doof und interessieren sich nicht für die Games, die ich spiele.

Ich habe keine anderen Hobbys, Gamen reicht mir.

Ich kann mit Stress umgehen und brauche nicht immer ein Game, um mich zu erholen.

Beim Gamen sind mir keine Grenzen gesetzt: Ich kann jederzeit gamen zu Hause.

Ich flippe schnell aus und es fällt mir schwer, meine Emotionen im Griff zu haben.

Ich habe ein Hobby, das mir Spass macht.

Quelle: Willemsse I. (2016): Onlinesucht, ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld, hogrefe Verlag





# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 4

Kennst du die Tricks der Gameindustrie?

Scanne den QR-Code, schau dir das Video an und beantworte die Fragen.



1) Was versteht man unter «Looten» in Games?

**Loot (englisch)= Beute, Kriegsbeute, Raubgut**

In Computerspielen deutet der Begriff auf das Besiegen von Gegnern und das Erbeuten von Waffen, Kleidungsstücken, Wertgegenständen, Gold etc. hin.

2) Was sind Lootboxen?

**Lootboxen sind «Beutekisten», die mit virtuellen Gegenständen per Zufallsgenerator gefüllt sind.**

Einerseits können es Gegenstände sein, die für Vorteile in einem Game sorgen (Rüstung, Waffen, Medizin, Rohstoffe, Fussballstars). Andererseits können die Gegenstände rein optisch sein und haben demzufolge keine Einfluss auf das Spielgeschehen (Kleider, Lackfarbe bei Autos).

Lootboxen lassen sich meist erspielen. Schneller geht es jedoch, wenn man sich die Lootboxen kauft (in Echtgeld bzw. In-Game-Währung). Der Erfolg und zugleich die Kritik an den Lootboxen ist ihre Unvorhersehbarkeit. Durch den grossen Zufallsfaktor ist das Prinzip mit Glücksspiel vergleichbar.

3) Weshalb sind kostenlose Games (free-to-play-Spiele) schlussendlich nicht gratis?

**Weil diese Games Lootboxen beinhalten, die gekauft werden können.**

Bei Free-to-Play-Spielen sind die Lootboxen die einzigen Einnahmequellen des Spiels. Lootboxen sind daher für die Gameindustrie eine wichtige Einnahmequelle. Diese kleinen Transaktionen machen in Deutschland etwa die Hälfte der Einnahmen bei Games aus. So kommt für die Industrie eine enorme Summe zusammen.

Leider gibt es auch Fälle, bei denen Gamende für Transaktionen in Spielen innert weniger Monate Beträge im vierstelligen Bereich ausgeben.

4) Welchen Vorteil haben Gamer\*innen, die für Lootboxen bezahlen, gegenüber Gamenden ohne Lootboxen?

**Sie kommen schneller zum Spielerfolg und sind daher bevorteilt.**

Quelle: [www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen](http://www.projuventute.ch/de/eltern/medien-internet/lootboxen)



# DOPAMIN SPIELT MIT – LEVEL 6

## Gibt es Suchtberatungsstellen in deiner Nähe?

Du merkst, dass dir das Gamen über den Kopf wächst. Suche online nach Beratungsangeboten in deiner Wohngemeinde und an deinem Schulort.

### **Sozialberatungszentren im Kanton Luzern**

- SoBZ Region Willisau- Wiggertal – [www.sobz-willisau-wiggertal.ch](http://www.sobz-willisau-wiggertal.ch)
- SoBZ Region Entlebuch, Wolhusen und Ruswil – [www.sobz-entlebuch.ch](http://www.sobz-entlebuch.ch)
- Zentrum für Soziales Standort Sursee – [www.zenso.ch](http://www.zenso.ch)
- Zentrum für Soziales Standort Hochdorf – [www.zenso.ch](http://www.zenso.ch)
- KCLICK Fachstelle Sucht Region Luzern – [www.klick-luzern.ch](http://www.klick-luzern.ch)

### **CONTACT**

Jugend- und Familienberatung Luzern, Horw, Kriens – [www.contactluzern.ch](http://www.contactluzern.ch)

Übersicht über alle Jugend- und Familienberatungsstellen im Kanton Luzern: [www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch)

### **Informationen für Jugendliche**

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), z.B. Gamesucht erkennen

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147, Telefon, WhatsApp, Chat, E-Mail

