



GAMING IN DEN FERIEEN

FERIEN ZWISCHEN FREIBAD UND FORTNITE

Für viele Kinder und Jugendliche gehören digitale Spiele zu den Sommerferien genauso dazu wie Freibad, Eis essen oder Zeit mit Freund:innen. Ohne Schule und Hausaufgaben bleibt mehr freie Zeit, die häufig auch zum Spielen genutzt wird. Dabei geht es längst nicht nur um Unterhaltung. Digitale Spiele bieten spannende Geschichten, kreative Gestaltungsmöglichkeiten und gemeinsame Erlebnisse mit Gleichaltrigen und Freund:innen. Sie ermöglichen Erfolgserlebnisse, fördern Zusammenarbeit und sind für viele junge Menschen ein wichtiger sozialer Treffpunkt.

In den Ferien wird häufig länger gespielt als während der Schulzeit. Dadurch gewinnen Fragen nach einer altersgerechten Spieldauer und gemeinsamen Vereinbarungen in vielen Familien an Bedeutung. Die pädagogischen Fachkräfte der SPFH können Eltern dabei unterstützen, Spielzeiten bewusst zu gestalten und gemeinsam Absprachen zu treffen, die zur jeweiligen Familie und zum Alter der Kinder passen.



AKTUELLES

Falschmeldungen rund um Vinted

Seit einigen Wochen verbreiten sich auf Instagram und TikTok Falschmeldungen über angeblichen Kinderhandel auf der Verkaufsplattform Vinted. Am Beispiel dieser aktuellen Falschmeldung zeigt klicksafe, wie Kinder und Jugendliche dabei unterstützt werden können, Informationen kritisch zu hinterfragen und verlässliche Quellen zu erkennen. Der Beitrag erklärt außerdem, woran sich Desinformationen erkennen lassen und warum sich Gerüchte in sozialen Netzwerken so schnell verbreiten.

<https://www.klicksafe.de/news/wie-koennen-jugendliche-sich-vor-falschmeldungen-schuetzen>

THEMEN DIESER AUSGABE

- Ferien zwischen Freibad und Fortnite
- Wenn die Zeit wie im Flug vergeht
- Ferien brauchen auch Leerlauf
- Ferien brauchen gemeinsame Absprachen

TERMINE

Fitness- und Gesundheitsinfluencer:innen - Jugendliche zwischen Sixpack, Selbstoptimierung und Social Media

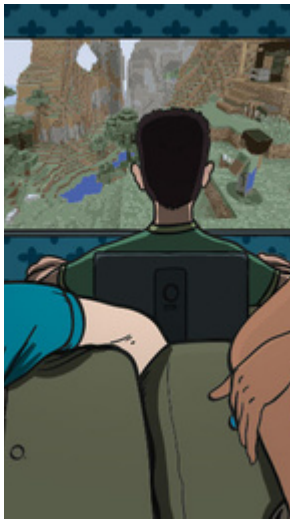
Karlsruhe am 1. Oktober 2026

www.ajs-bw.de/veranstaltungen

WENN DIE ZEIT WIE IM FLUG VERGEHT

Beim Gaming vergeht die Zeit oft wie im Flug. Viele Spiele sind in Runden, Missionen oder Aufgaben aufgebaut, so dass sich immer wieder neue Spielanlässe ergeben. Hinzu kommt, dass Online-Spiele häufig nicht unterbrochen werden können ohne Spielfortschritte zu verlieren oder das eigene Team im Stich zu lassen. Für Kinder und Jugendliche ist es deshalb oft schwer einzuschätzen, wie lange sie bereits spielen. Ebenso fällt es ihnen schwer, den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören zu finden.

Eltern müssen nicht jede Spielminute kontrollieren. Wichtiger ist es, gemeinsam mit den Kindern klare Absprachen zu treffen. Spielzeiten sollten sich dabei am Alter und an der Konzentrationsfähigkeit der Kinder orientieren. Richtwerte sind für Kinder unter sieben Jahren 20 bis 30 Minuten (unter Aufsicht), zwischen acht und zehn Jahren 60 Minuten, zwischen zehn und zwölf Jahren 75 Minuten und ab 12 Jahren 90 bis 120 Minuten (je älter, desto flexibler) <https://usk.de/fuer-familien/ratgeber/spieldauer/>. Unabhängig vom Alter sind regelmäßige Pausen sinnvoll. Besonders bei längeren Spielen hilft es außerdem, gemeinsam geeignete Unterbrechungspunkte oder Speicherstände festzulegen. Jüngeren Kindern helfen sichtbare Vereinbarungen. Eieruhren oder Timer machen deutlich, wann die Spielzeit endet. Auch Murmelgläser oder selbst gebastelte Zeitstrahlen können die vereinbarte Wochenzeit anschaulich machen und Kinder dabei unterstützen, ihre Medienzeit selbst im Blick zu behalten <https://webhelm.de/smartphone-zeit-reduzieren-analoge-moeglichkeiten/>. Mit älteren Kindern und Jugendliche können Spielzeiten in einem Mediennutzungsvertrag festgelegt werden. Zusätzlich bieten Smartphones, Konsolen und Tablets technische Möglichkeiten, Spielzeiten zu begrenzen www.medien-kindersicher.de.



FERIEN BRAUCHEN AUCH LEERLAUF

„Mir ist langweilig!“ Diesen Satz hören viele Eltern in den Ferien schon nach kurzer Zeit. Der Impuls, sofort mit Spielideen, einem Ausflug oder einem Bildschirmangebot zu helfen, ist verständlich. Doch Langeweile muss nicht sofort beseitigt werden. Sie gehört zu einer gesunden Entwicklung dazu.

Wenn Kinder nicht ständig beschäftigt werden, beginnen sie häufig selbst nach Lösungen zu suchen. Sie denken sich Spiele aus, bauen, malen, lesen oder entdecken alte Spielsachen wieder. So entsteht Kreativität. Gleichzeitig lernen Kinder, mit dem unangenehmen Gefühl der Langeweile umzugehen und eigene Ideen zu

entwickeln. Das stärkt ihre Selbstständigkeit, ihre Problemlösekompetenz und ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. In einer Zeit, in der viele Kinder einen eng getakteten Alltag erleben und ständig neue Reize auf sie einwirken, bietet Langeweile zudem die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Erlebtes zu verarbeiten und das eigene Tempo wiederzufinden <https://kurzlinks.de/big-direkt-Langeweile>.

Kinder müssen deshalb nicht rund um die Uhr unterhalten werden. Oft genügt es, ihnen Zeit zu geben. Denn manchmal entstehen die besten Ideen genau dann, wenn Kinder ihre Langeweile zunächst selbst überwinden.

Eltern müssen nicht jede Spielminute kontrollieren. Wichtiger ist es, gemeinsam mit den Kindern klare Absprachen zu treffen.

FERIEN BRAUCHEN GEMEINSAME ABSPRACHEN

In den Ferien gelten in vielen Familien andere Regeln als während der Schulzeit. Das ist völlig normal, denn Ausschlafen, mehr Freizeit und weniger Verpflichtungen verändern den Alltag und digitale Medien werden schnell zur naheliegenden Beschäftigung. Ein guter Anlass für pädagogische Fachkräfte, mit Familien über Mediennutzungszeiten, Medienregeln und gemeinsame Vereinbarungen ins Gespräch zu kommen.

Zusammen mit den Eltern kann überlegt werden, welche Absprachen zur Familie passen und wie sich Mediennutzung und gemeinsame Ferienerlebnisse gut miteinander verbinden lassen. Es lohnt sich, Familien zu ermutigen, sich zu Beginn der Ferien gemeinsam Zeit für ein Gespräch zu nehmen. Was möchten wir in den nächsten Wochen erleben? Welche Ausflüge oder Unternehmungen sind geplant? Welche Rolle sollen Smartphone, Spiele oder Streaming dabei spielen? Wenn Familien ihre Wünsche und Vorstellungen frühzeitig austauschen, lassen sich viele Konflikte im Ferienalltag vermeiden. Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Wünsche und Ideen miteinbringen können. Gemeinsam lässt sich überlegen, welche Ausnahmen bei Medien- oder Spielzeiten in den Ferien möglich sind und welche Regeln weiterhin gelten sollen. Vielleicht bleibt das Smartphone beim Essen tabu oder es werden bestimmte Zeiten zum Spielen vereinbart. Hilfreich ist es, die gemeinsamen Absprachen aufzuschreiben. So lassen sich später viele Diskussionen vermeiden.

Ferien bieten zudem eine gute Gelegenheit, digitale Spiele zusammen auszuprobieren. Wer selbst einmal mitspielt, versteht besser, was Kinder und Jugendliche daran fasziniert und schafft gleichzeitig gemeinsame Erlebnisse. Empfehlenswerte Spiele für Familien stellt die Computerspielschule Stuttgart auf ihrer Internetseite vor <https://kurzlinks.de/spiele-tipps-1> und <https://kurzlinks.de/spiele-tipps-2>.

LINKS, TIPPS

Den Sommer verdaddeln – Unbegrenztes Surfen in den Ferien? **Flyer** für Eltern <https://kurzlinks.de/internet-abc-ferien>

Kinder verbringen in der Schule und in der Freizeit viel Zeit im Sitzen. Das Bundesinstitut für gesundheitliche Aufklärung hat einen **Sitzcheck** herausgegeben, mit dem man mit Kindern und Jugendlichen in Dialog gehen kann <https://shop.bioeg.de/sitz-checkliste-fuer-kinder-und-jugendliche/>

FÜR JUGENDLICHE

Was tun, wenn das Smartphone mal Pause hat? Die Webseite **Ins Netz gehen** bietet zahlreiche Anregungen für abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten <https://kurzlinks.de/tipps-gegen-langeweile>

FÜR KINDER

Ein Floß, Meerjungfrauen, Fische aus Eierkartons oder fruchtige Eiswürfel. Beim KiKA gibt es zahlreiche sommerliche **Basstelideen und Rezepte** <https://kurzlinks.de/kika-sommer>