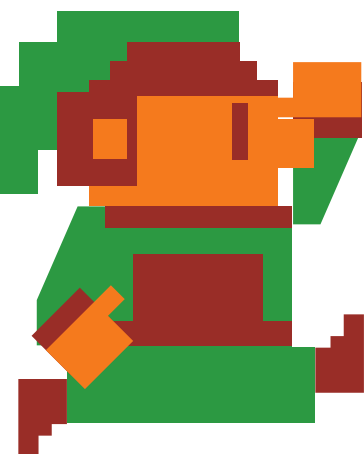


LEVEL-UP FÜR DEIN LEBEN

DEIN HANDBUCH FÜR SPASS UND AUSGEWOGENHEIT BEIM GAMING



MINDSET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



KONSORTIUM

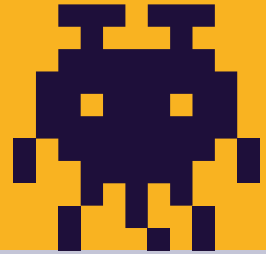
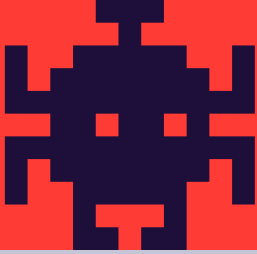


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielsucht bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



AUTOR:INNEN

EFTYCHIA KECHRI (KMOP EIH)
CHRYSTOSTOMOS PEPPPOS (CIP)
MIRELA BEGONJA (IC E.V.)
DR. DINA ABDELHAFEZ (IC E.V.)
ALEXANDRIA PEARS (FIP)
ANGELO MARCO LUCCINI (SUCCUBUS INTERACTIVE)
JENNIFER WALSH (SUCCUBUS INTERACTIVE)
PAULINA BOJANOWSKA (FIIW)
CAROLINA VILAÇA (MOBILIZA-TE)
FRANCA DESYO (DIE BERATER)

REDAKTEUR:INNEN

EFTYCHIA KECHRI (KMOP EIH)
ANGELO MARCO LUCCINI (SUCCUBUS INTERACTIVE)

GRAFIKDESIGN

CHRYSTOSTOMOS PEPPPOS (CIP)
ANGELO MARCO LUCCINI (SUCCUBUS INTERACTIVE)

VON DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERT. DIE
GEÄUßERTEN ANSICHTEN UND MEINUNGEN ENTSPRECHEN
JEDOCH AUSSCHLIEßLICH DENEN DES AUTORS BZW. DER
AUTOREN UND SPIEGELN NICHT ZWINGEND 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.

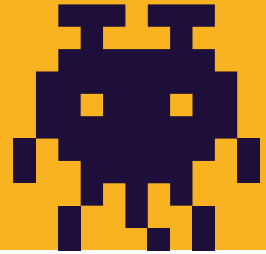


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



INHALT

INTRO

LEVEL 1: WORUM GEHT ES DENN EIGENTLICH?

- GAMING AUF DER GANZEN WELT

LEVEL 2: WAS HAT ES MIT DER COMPUTERSPIEL-STÖRUNG AUF SICH?

- ANZEICHEN, AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST
- WIE VERBREITET IST DIESES PROBLEM?
- WARUM PASSIERT SO ETWAS?

LEVEL 3: WAS KANN PASSIEREN, WENN GAMING AUßER KONTROLLE GERÄT?

- KÖRPERLICHE FOLGEN
- GEISTIGE FOLGEN

LEVEL 4: SO BLEIBT GAMING UNTERHALTSAM UND AUSGEWOGEN

- COOLE ALTERNATIVEN ZUM GAMING

LEVEL 5: SO ERKENNST DU, OB DU EIN PROBLEM HABEN KÖNNTEST

LEVEL 6: WO BEKOMMST DU HILFE?

ZUM ABSCHLUSS

MÖCHTEST DU MEHR ERFAHREN?



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



INTRO

HALLO AN ALLE GAMER:INNEN! 🙌

**LASST UNS GEMEINSAM IN DIESES
HANDBUCH EINTAUCHEN UND
HERAUSFINDEN, WIE WIR BEIM GAMING
SPAß HABEN UND UNSER HOBBY
GLEICHZEITIG GESUND HALTEN KÖNNEN.
WIR ÜBERSPRINGEN DAS LANGWEILIGE
ZEUG UND BEGINNEN GLEICH MIT DEN
SPANNENDEN TEILEN!**

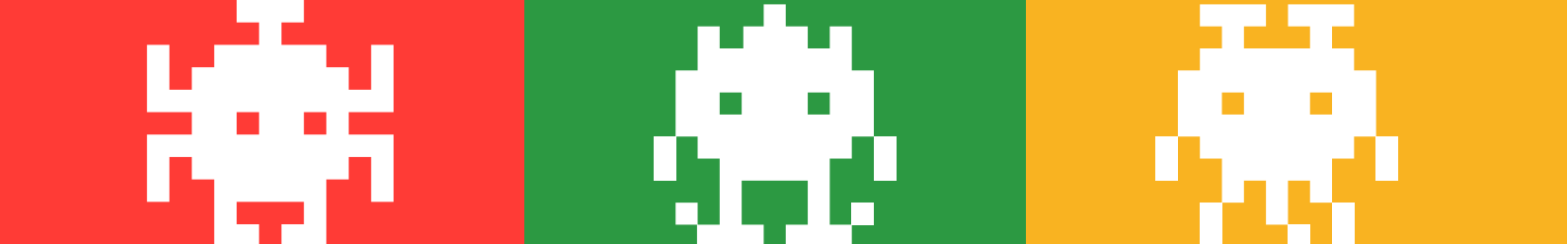


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



LEVEL 1: WORUM GEHT ES DENN EIGENTLICH?

ES GIBT EIN PROJEKT NAMENS MINDSET, BEI DEM ES DARUM GEHT, JUNGEN LEUTEN WIE UNS ZU HELFEN, GAMING BESSER ZU VERSTEHEN.

DIE LEUTE VON DEM PROJEKT WOLLEN SICHERSTELLEN, DASS WIR BEIM SPIELEN VIEL SPAß HABEN, OHNE DASS ES UNSER GANZES LEBEN BESTIMMT. KLINGT GUT, ODER?

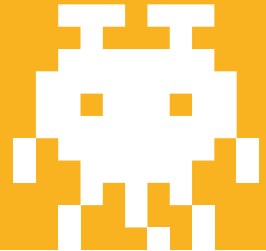
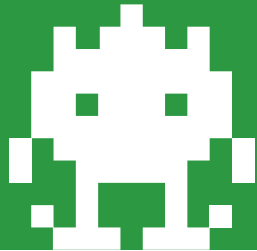
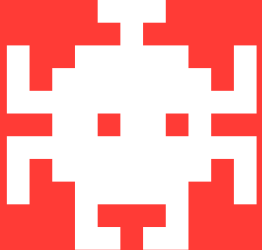


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



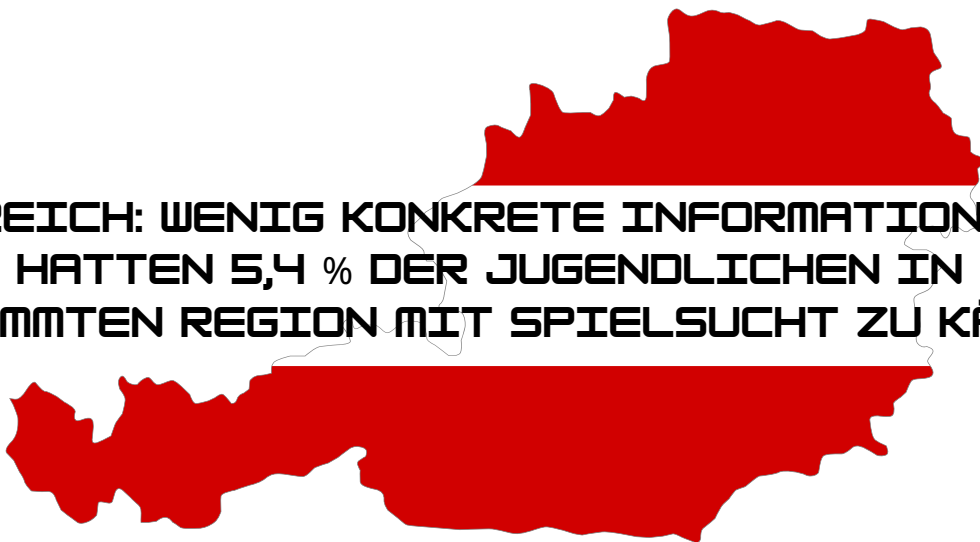
Kofinanziert von der Europäischen Union



GAMING AUF DER GANZEN WELT

**SCHAUEN WIR UNS KURZ AN,
WIE GAMING IN
UNTERSCHIEDLICHEN
LÄNDERN AUSSIEHT:**

**ÖSTERREICH: WENIG KONKRETE INFORMATIONEN, ABER
2016 HATTEN 5,4 % DER JUGENDLICHEN IN EINER
BESTIMMTEN REGION MIT SPIELSUCHT ZU KÄMPFEN.**



**ZYPERN: HIER WIRD MIT COMPUTERSPIELEN
VIEL GELD VERDIENT - CIRCA 15 MILLIONEN
EURO! HANDYSPIELE SIND DORT ZIEMLICH
GROß.**

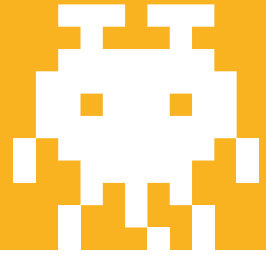
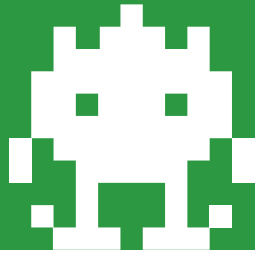
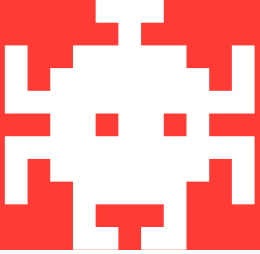


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



**FRANKREICH: DIESE LEUTE
LIEBEN IHRE SPIELE! MEHR
ALS EIN VIERTEL DER
FRANZÖSISCHEN BEVÖLKERUNG
SPIELT JEDEN TAG, UND
INSGESAMT GIBT ES ETWA 37
MILLIONEN GAMER:INNEN.
COMPUTERSPIELE WERDEN
HIER SOGAR ALS KUNSTFORM
BETRACHTET!**

**DEUTSCHLAND: FAST ALLE HABEN
EIN SMARTPHONE, UND 6 VON 10
DEUTSCHEN SPIELEN
COMPUTERSPIELE. DABEI GIBT
ES RUND 600.000 KINDER UND
JUGENDLICHE, DIE
MÖGLICHERWEISE PROBLEME
DAMIT HABEN, IHRE
SPIELGEWOHNHEITEN ZU
KONTROLLIEREN.**



**GRIECHENLAND: VIELE
MENSCHEN RUFEN BEI
BERATUNGSSTELLEN
FÜR SPIELSUCHT AN.
VOR ALLEM JUNGE
LEUTE ZWISCHEN 18
UND 19 JAHREN
SUCHEN SICH HILFE.**

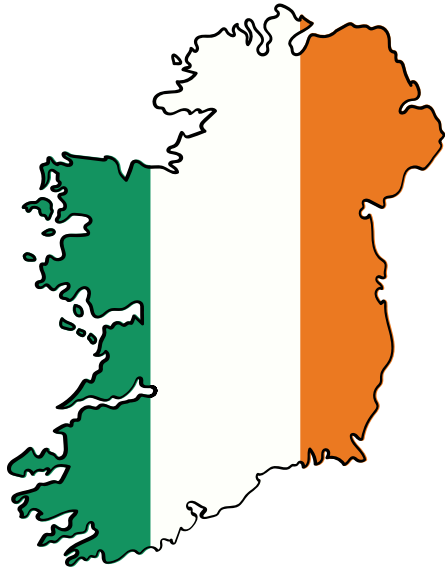
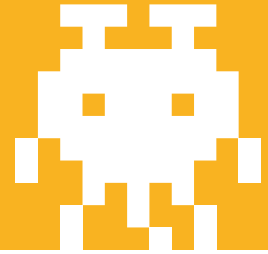
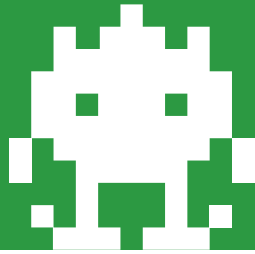
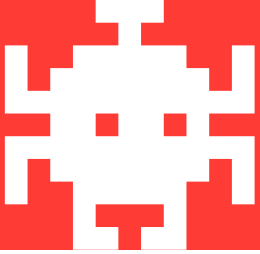


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



IRLAND: EINE KÜRZLICH DURCHGEFÜHRTE STUDIE ERGAB, DASS ETWA 2,4 % DER REGELMÄßIGEN GAMER:INNEN AN EINER SPIELSTÖRUNG LEIDEN UND BIS ZU 5,4 % ZUMINDEST EINIGE ANZEICHEN EINER SOLCHEN STÖRUNG AUFWEISEN.

POLEN: SO GUT WIE ALLE JUNGEN MENSCHEN NUTZEN COMPUTER ODER LAPTOPS, UND DIE PANDEMIE HAT DAS GAMING NOCH POPULÄRER GEMACHT.



PORTUGAL: NICHT SEHR VIELE VERFÜGBARE INFORMATIONEN, ABER ES WURDE ERMITTELT, DASS ETWA 58 % DER 18-JÄHRIGEN ONLINE-SPIELE SPIELEN.

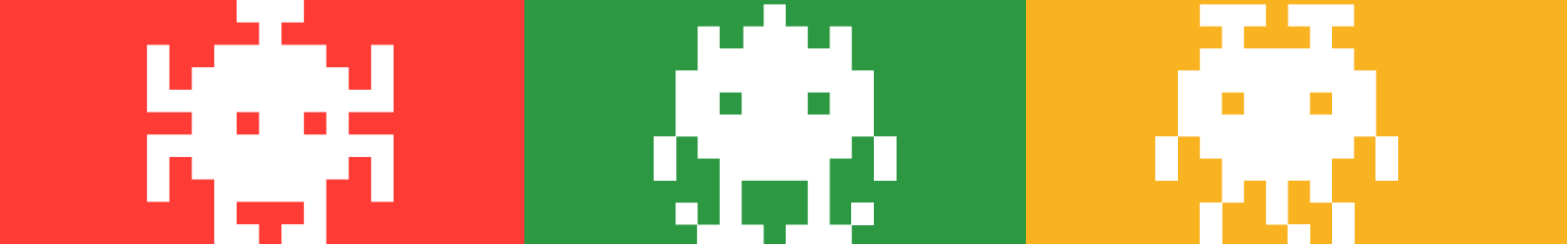


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



LEVEL 2: WAS HAT ES MIT DER COMPUTERSPIEL- STÖRUNG AUF SICH?

VON EINER SPIELSTÖRUNG
SPRICHT MAN, WENN EINE
PERSON DIE KONTROLLE ÜBER
IHRE SPIELGEWOHNHEITEN
VERLIERT.



DAS SPIELEN WIRD QUASI
WICHTIGER ALS ALLES
ANDERE IM LEBEN, AUCH WENN
SICH DADURCH IMMER MEHR
PROBLEME ERGEBEN.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



ANZEICHEN, AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST:

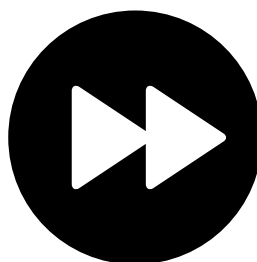
**1. DU KANNST NICHT
AUFHÖREN, ANS SPIELEN ZU
DENKEN, AUCH WENN
DU GERADE GAR
NICHT SPIELST.**



**2. DU BIST GEREIZT ODER
VERÄRGERT, WENN DU NICHT
SPIELEN KANNST.**



**3. DU MUSST MEHR UND MEHR
SPIELEN, UM DICH
ZUFRIEDEN ZU
FÜHLEN.**



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

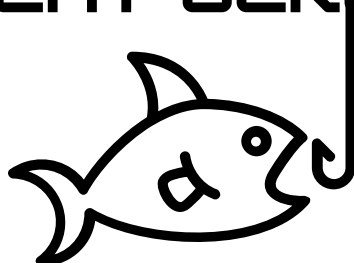


**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

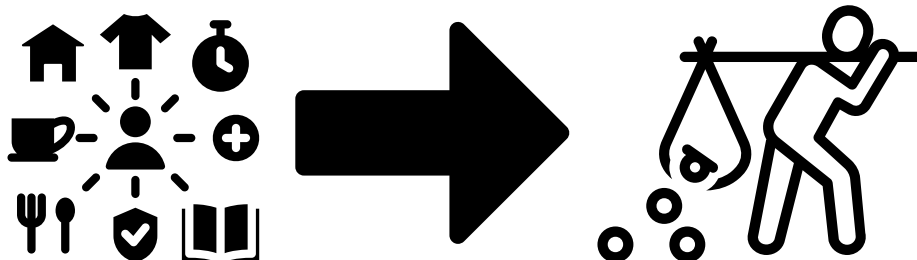


ANZEICHEN, AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST:

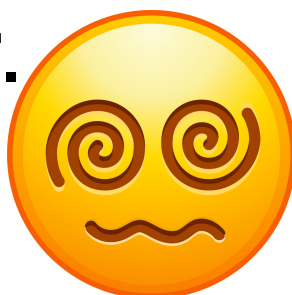
4. DU HAST VERSUCHT,
WENIGER ZU SPIELEN, ABER
ES HAT NICHT GEKLAPPT.



5. DU HAST ANDERE HOBBYS
AUFGEgeben, DIE DIR FRÜHER
SPAß GEMACHT HABEN.



6. DU SPIELST IMMER WEITER,
AUCH WENN ES PROBLEME
VERURSACHT.

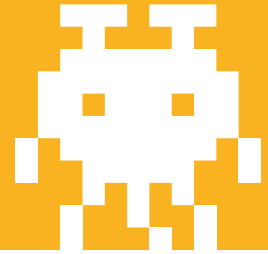
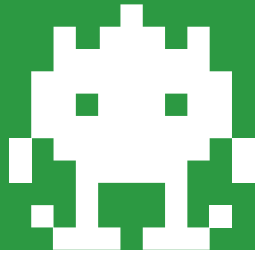
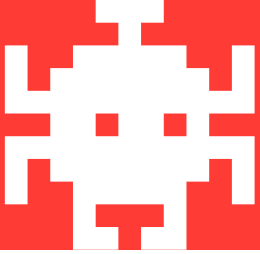


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



ANZEICHEN, AUF DIE DU ACHTEN SOLLTEST:

**7. DU LÜGST ÜBER DEINE
SPIELGEWOHNHEITEN.**



**8. DU NUTZT GAMING, UM
DEINEN SCHLECHTEN
GEFÜHLEN ZU ENTKOMMEN.**



**9. DEIN SPIELVERHALTEN
BEEINTRÄCHTIGT DEINE
BEZIEHUNGEN ODER CHANCEN
IN DEINEM
LEBEN.**



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



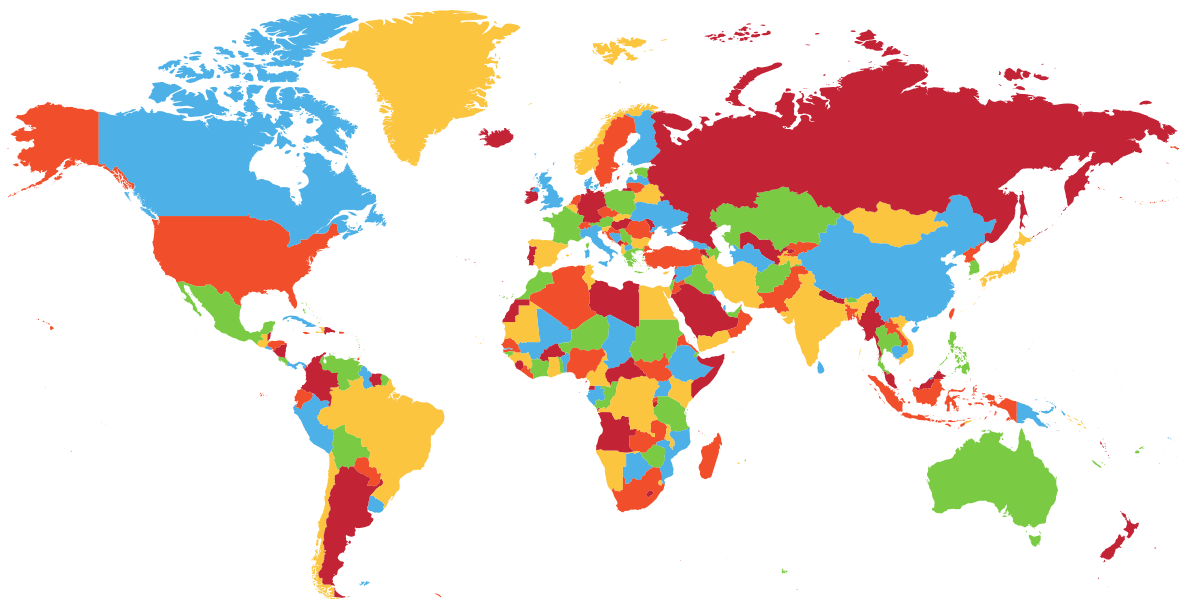
**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



WIE VERBREITET IST DIESES PROBLEM?

ETWA 3-4% ALLER GAMER:INNEN
SIND VERMUTLICH ABHÄNGIG
VON COMPUTERSPIELEN.

DAS SIND UM DIE 60
MILLIONEN MENSCHEN
WELTWEIT! BEI JUNGEN
MENSCHEN ZWISCHEN 8 UND 18
JAHREN SIND ES SOGAR NOCH
MEHR, NÄMLICH ETWA 8,5 %.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



WARUM PASSIERT SO ETWAS?

ES GIBT VERSCHIEDENE GRÜNDE, WARUM MANCHE MENSCHEN GAMING-PROBLEME ENTWICKELN KÖNNEN:

1. DEIN GEHIRN GEWÖHNT SICH AN DAS GUTE GEFÜHL BEIM SPIELEN UND WILL MEHR DAVON.



2. GAMING KANN EIN WEG SEIN, UM STRESS ODER PROBLEMEN ZU ENTKOMMEN.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



WARUM PASSIERT SO ETWAS?

3. ONLINE-SPIELE KÖNNEN SICH WIE EIN SICHERER WEG ANFÜHLEN, UM FREUND:INNEN ZU FINDEN, GERADE FÜR SCHÜCHTERNE MENSCHEN.



4. DIE SPIELE SIND DARAUFGESICHT, BESONDERS BELOHNEND ZU SEIN, SODASS DU IMMER WIEDER ZURÜCKKOMMST.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

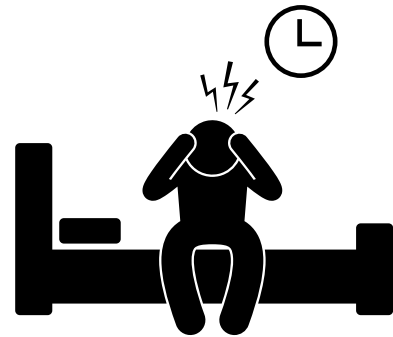


Kofinanziert von der Europäischen Union

LEVEL 3: WAS KANN PASSIEREN, WENN GAMING AUßER KONTROLLE GERÄT?

KÖRPERLICHE FOLGEN:

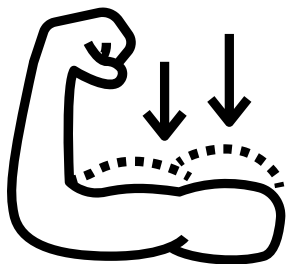
NICHT GENUG
SCHLAF



NICHT GENUG
WASSER TRINKEN



BEWEGUNGS-
MANGEL & GEWICHTS-
ZUNAHME



MUSKELABBAU

HERZPROBLEME

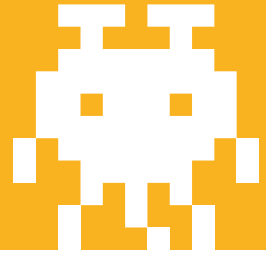
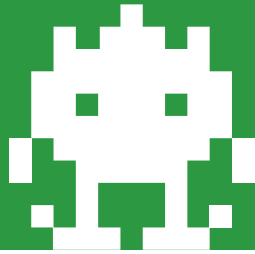
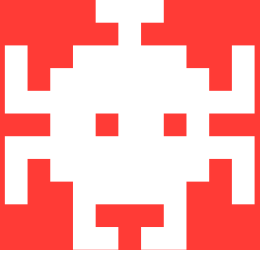


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union



GEISTIGE FOLGEN:

**DEPRESSIONEN
ODER
ANGSTZUSTÄNDE**



KOPFSCHMERZEN

**AUFMERKSAMKEITS-
SCHWIERIGKEITEN
IN DER SCHULE
ODER BEI DER
ARBEIT**



**KONZENTRATIONS-
SCHWIERIGKEITEN**



MINDSET

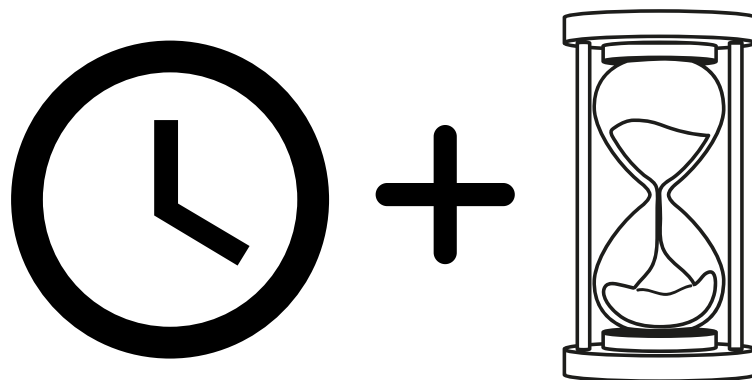
MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



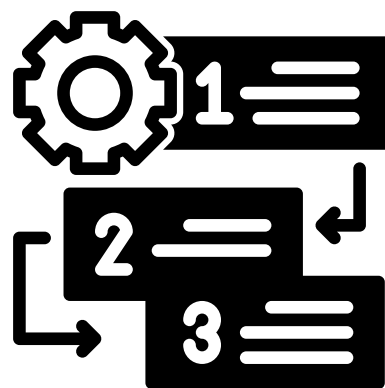
**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

LEVEL 4: SO BLEIBT GAMING UNTERHALTSAM UND AUSGEWOGEN

**1. MACH DIR EINEN
ZEITPLAN: LEGE FEST, WANN
UND WIE LANGE DU SPIELST.**



**2. SETZ DIR PRIORITÄTEN:
ACHTE DARAUF, DASS
WICHTIGE DINGE WIE
SCHULE, ARBEIT
UND FAMILIE
AN ERSTER
STELLE STEHEN.**



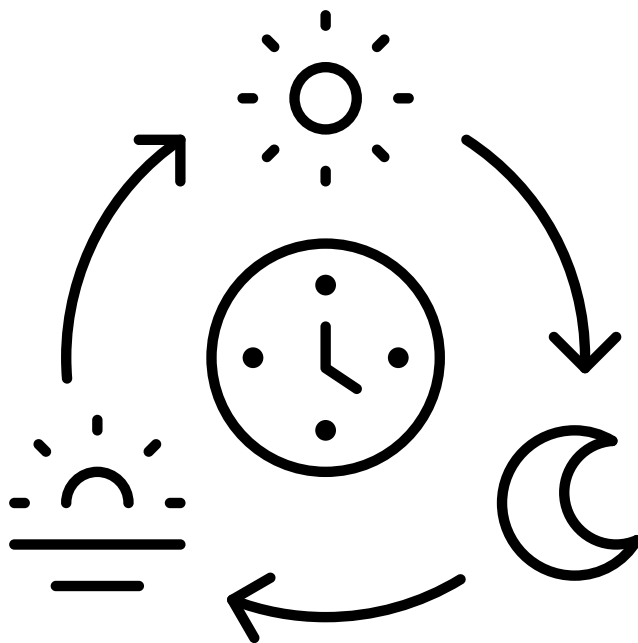
MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

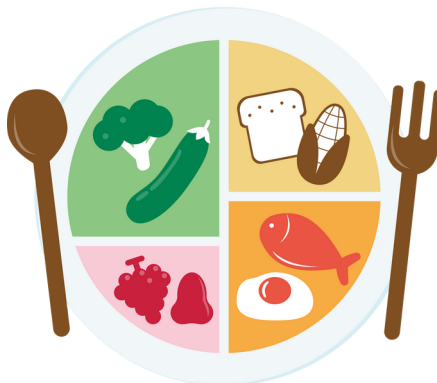


**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

3. ENTWICKLE EINE ROUTINE: NIMM DIR ZEIT FÜR BEWEGUNG, ESSEN UND ENTSPANNUNG.



+



+



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

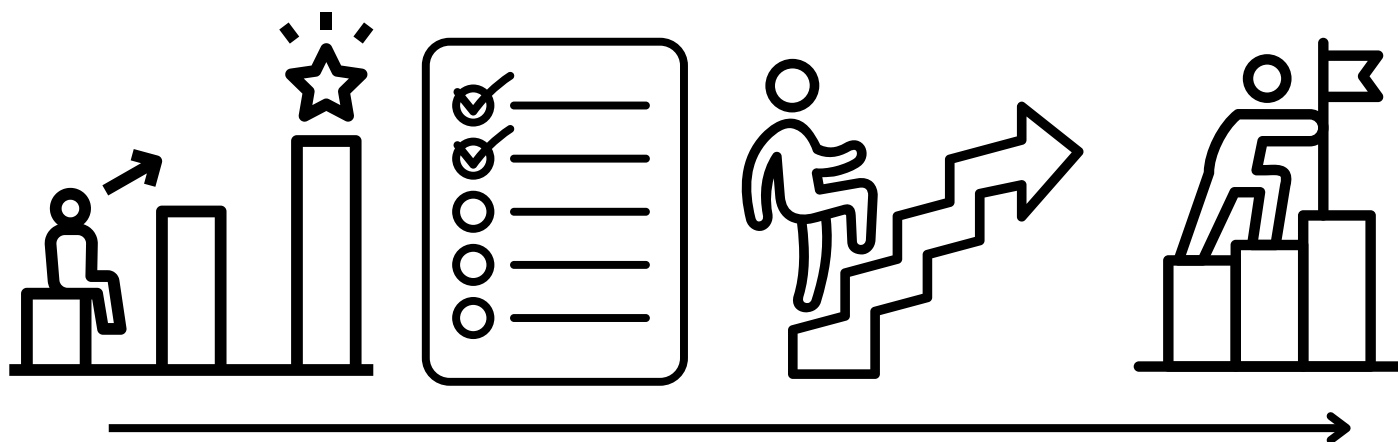


Kofinanziert von der
Europäischen Union

**4. SPRICH DARÜBER: TAUSCH
DICH MIT FREUND:INNEN UND
FAMILIE ÜBER GAMING AUS.**



**5. SETZ DIR ZIELE: SETZ
DIR GAMING-ZIELE, ABER
ACHTE DARAUF, DASS DIESE
NICHT DEIN LEBEN
BEHERRSCHEN.**



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



COOLE ALTERNATIVEN ZUM GAMING

**1. RAUS AN DIE FRISCHE LUFT:
GEH WANDERN, RADFAHREN
ODER ERKUNDE EINFACH DIE
NATUR.**



**2. WERDE KREATIV: DU
KANNST ZEICHNEN, MALEN,
MUSIK MACHEN ODER MIT
BASTELN EXPERIMENTIEREN.**

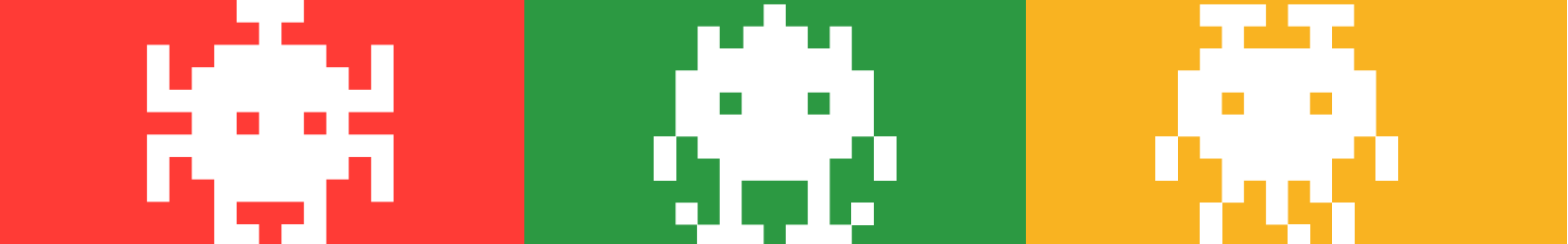


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



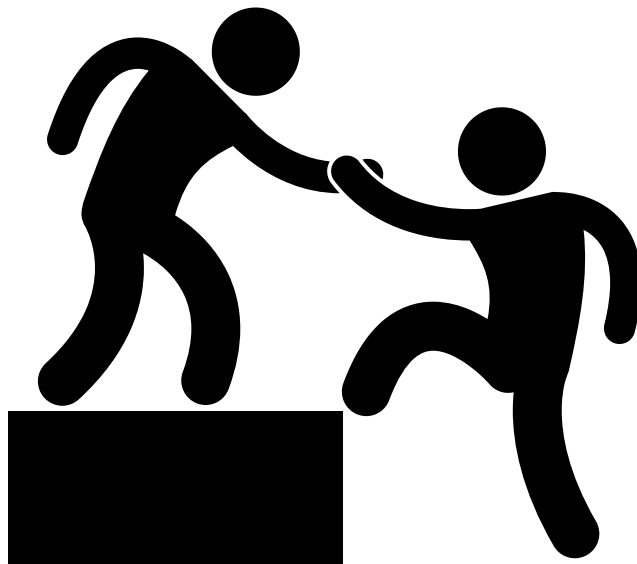
Kofinanziert von der
Europäischen Union



**3. KOMM IN BEWEGUNG:
TRITT EINEM SPORTVEREIN
BEI ODER TESTE EIN NEUES
WORKOUT.**



**4. HILF ANDEREN: ENGAGIERE
DICH EHRENAMTLICH IN
DEINER GEMEINSCHAFT.**



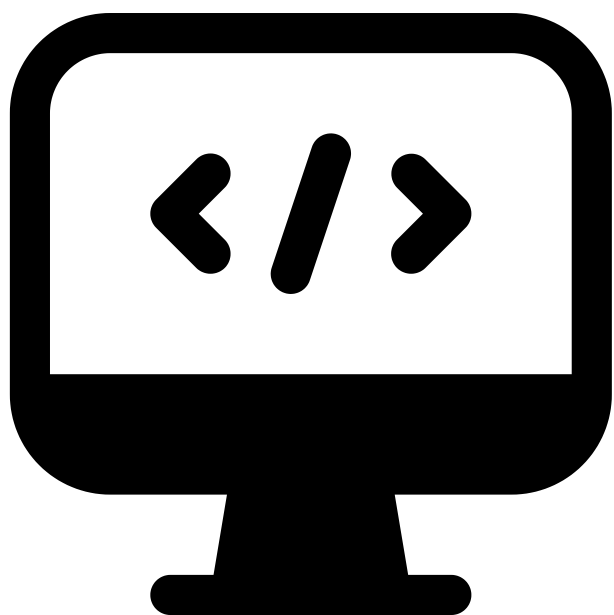
MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

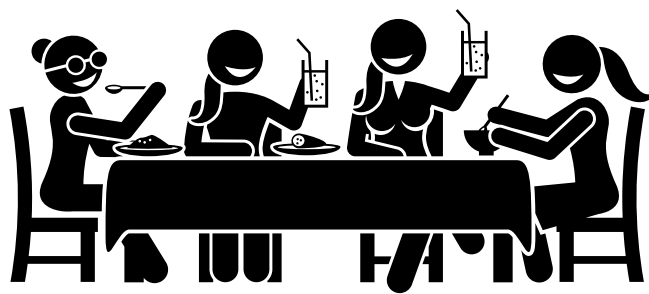
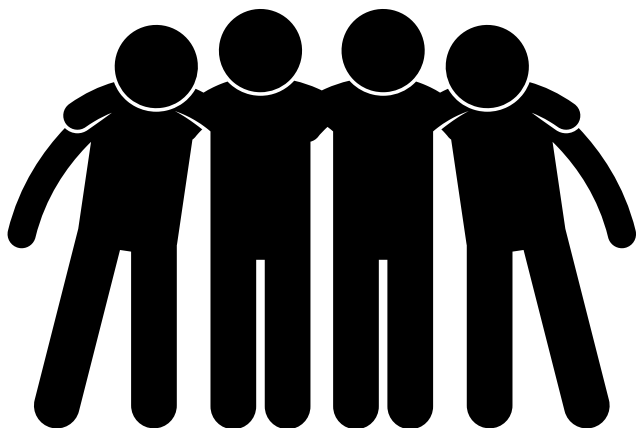


**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

**5. LERN ETWAS NEUES: MACH
EINEN KURS ODER LERNE
EINE SPRACHE.**



**6. IRL-TREFFEN: VERBRING
IM ECHTEN LEBEN ZEIT MIT
FREUND:INNEN UND
FAMILIE.**

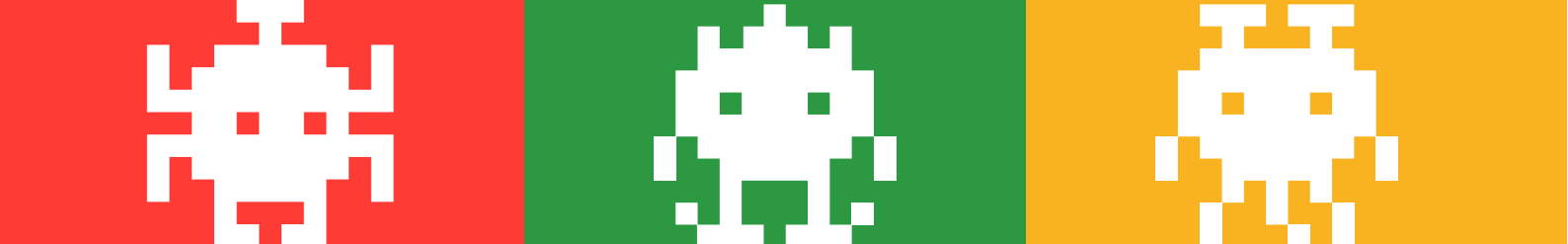


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



LEVEL 5: SO ERKENNST DU, OB DU EIN PROBLEM HABEN KÖNNTEST

HIER IST EIN KURZES QUIZ,
DAS DU MACHEN KANNST. DENK
DARAN, DASS DIESER TEST
KEINE DIAGNOSE ERSETZT,
SONDERN NUR EINE
MÖGLICHKEIT BIETET, ÜBER
DEINE SPIELGEWOHNHEITEN
NACHZUDENKEN:

1. DENKST DU VIEL ANS
SPIELEN, AUCH WENN DU
GERADE NICHT SPIELST?

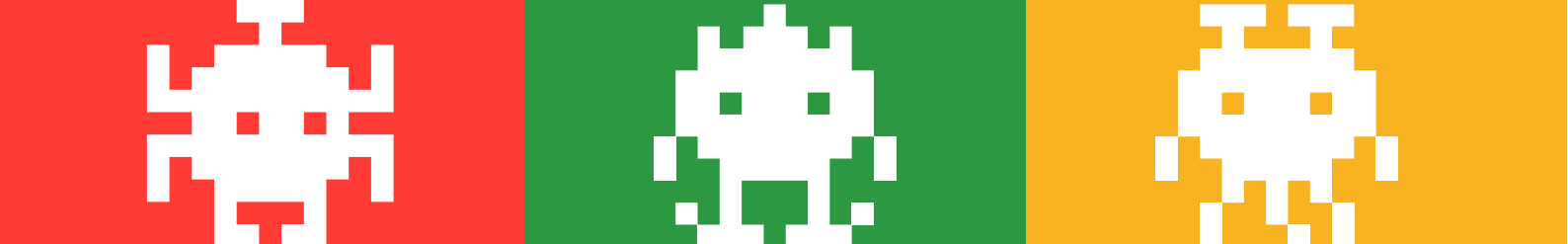


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



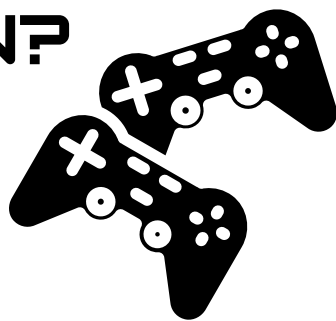
Kofinanziert von der
Europäischen Union



**2. FÜHLST DU DICH
SCHLECHT, WENN DU NICHT
SPIELEN KANNST?**



**3. MUSST DU IMMER MEHR
SPIELEN, UM DICH GUT ZU
FÜHLEN?**



**4. HAST DU SCHON
VERSUCHT, WENIGER ZU
SPIELEN, ABER ES GING
NICHT?**

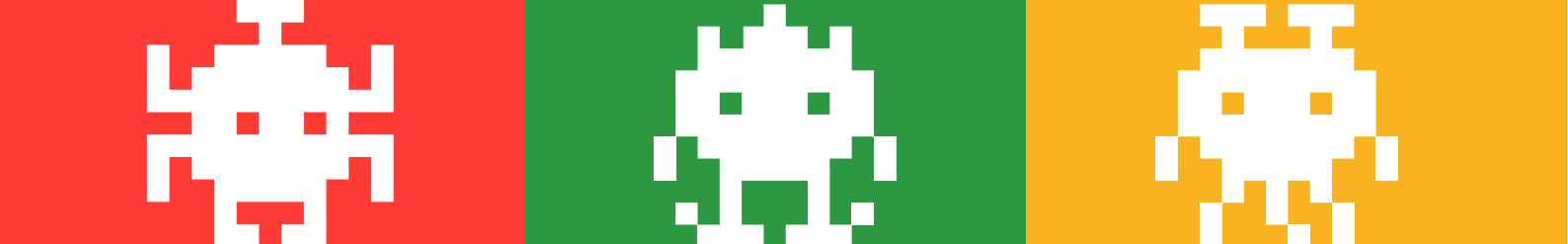


MINDSET

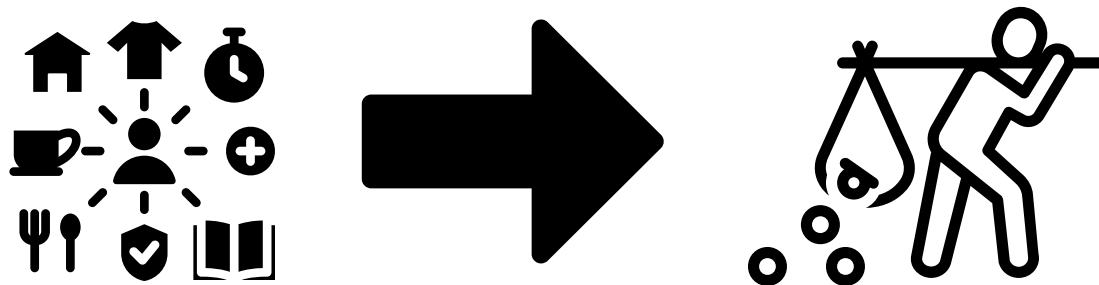
MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



**5. HAST DU WEGEN GAMING
DAS INTERESSE AN ANDEREN
HOBBYS VERLOREN?**



**6. SPIELST DU IMMER
WEITER, AUCH WENN ES
PROBLEME VERURSACHT?**



**7. LÜGST DU ÜBER DEINE
SPIELGEWOHNHEITEN?**



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

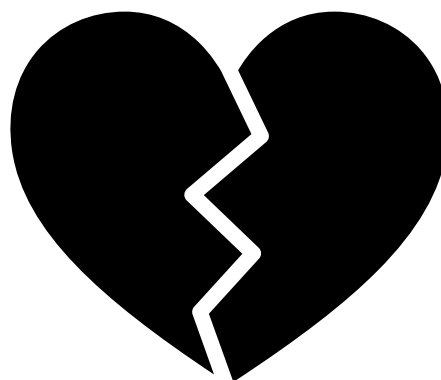
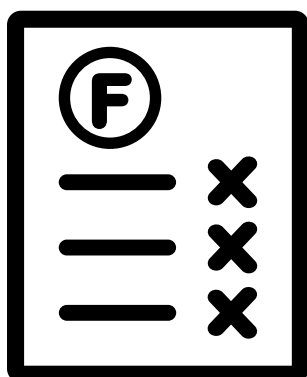


Kofinanziert von der
Europäischen Union

**8. SPIELST DU, UM DICH
BESSER ZU FÜHLEN,
WENN DU
AUFGEBRACHT BIST?**

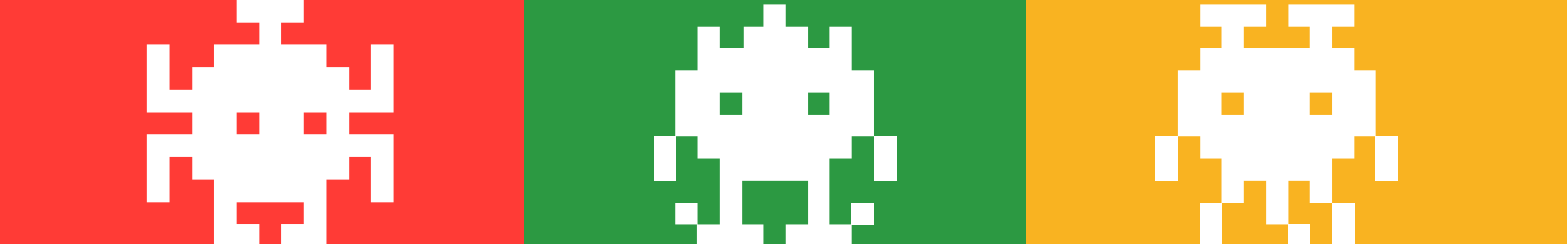


**9. VERURSACHT DAS GAMING
PROBLEME IN DEINEN
BEZIEHUNGEN ODER IN DER
SCHULE/ARBEIT?**



**WENN DU VIELE DIESER
FRAGEN MIT „JA“ BEANT-
WORTET HAST, SOLLTEST DU
VIELLEICHT MIT JEMANDEM
ÜBER DEINE SPIEL-
GEWOHNHEITEN SPRECHEN.**





LEVEL 6: WO BEKOMMST DU HILFE?

WENN DU DIR SORGEN ÜBER DEINE SPIELGEWOHNHEITEN MACHST, GIBT ES MENSCHEN, DIE DIR HELFEN KÖNNEN! HIER SIND EINIGE MÖGLICHKEITEN:

1. WENDE DICH AN EINE:N BERATER:IN ODER THERAPEUT:IN, DER:DIE SICH MIT SPIELSTÖRUNGEN AUSKENNT.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.

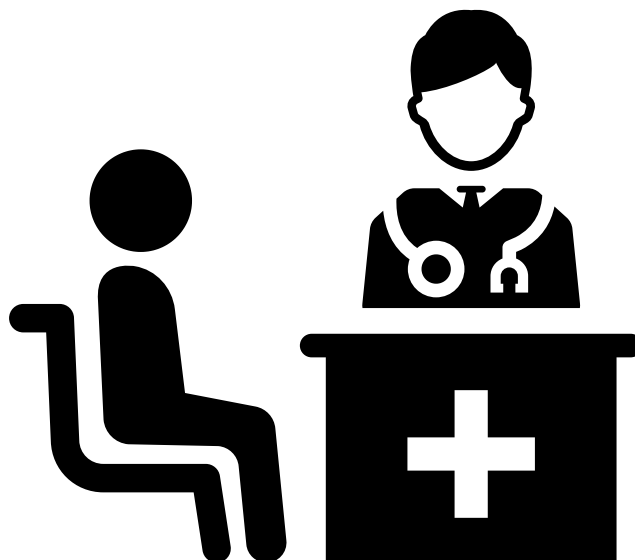


Kofinanziert von der Europäischen Union

2. SETZ DICH MIT ONLINE-COMMUNITIES WIE GAME QUITTERS ODER GAMING ADDICTS ANONYMOUS AUSEINANDER.



3. SPRICH MIT ÄRZT:INNEN ODER EXPERT:INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT.



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union

**4. SUCH NACH
SELBSTHILFE-
GRUPPEN IN DEINER
UMGEBUNG.**



**5. SPRICH MIT
EINER
VERTRAUENS-
WÜRDIGEN PERSON
AUS DEINEM
FREUNDESKREIS
ODER DEINER
FAMILIE.**



**DENK DRAN: UM
HILFE ZU BITTEN
IST EIN ZEICHEN
VON STÄRKE, NICHT
VON SCHWÄCHE!**



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

ZUM ABSCHLUSS



GAMING KANN EIN TOLLES HOBBY SEIN, ABER WIE ALLES ANDERE AUCH SOLLTE ES IN MAßEN GENOSSEN WERDEN.

- BEHALTE DEINE GEWOHNHEITEN IM AUGE,
- NIMM DIR ZEIT FÜR ANDERE DINGE, UND
- HAB KEINE ANGST, DIR UNTERSTÜTZUNG ZU HOLEN, WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DAS GAMING DEIN LEBEN BESTIMMT.

BLEIB GESUND, HAB SPAß,
UND GAME ON! 🎮😎

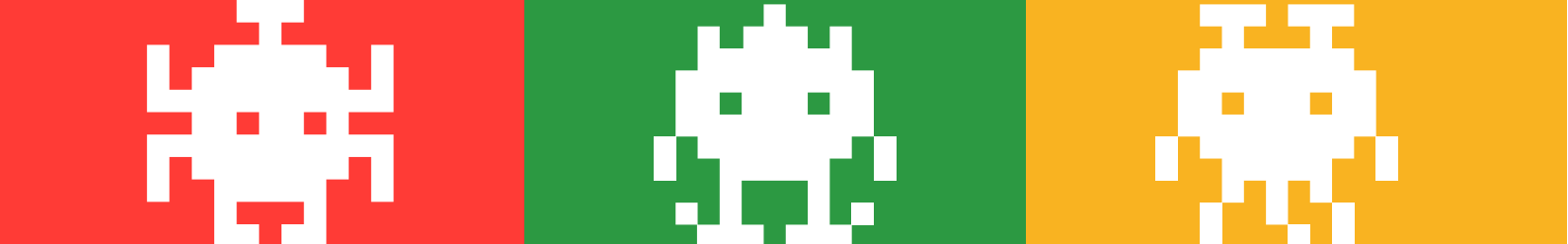


MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der Europäischen Union



MÖCHTEST DU MEHR ERFAHREN?

WENN DU MEHR ÜBER DIESES WICHTIGE THEMA
ERFAHREN MÖCHTEST, KANNST DU DAS KOMPLETTE
HANDBUCH FÜR JUGENDLICHE LESEN, DAS VOM
MINDSET-KONSORTIUM ERSTELLT WURDE; DIESES
FINDEST DU AUF DER PROJEKT-WEBSITE
([HTTPS://MINDSETERASMUSPROJECT.EU/](https://mindseterasmusproject.eu/))

UNTER:

[HTTPS://ADMIN.MINDSET.SUCCUBUS.DEV/UPLOADS/M
INDSET_WP_2_HANDBOOK_EN_2F23E91084.PDF](https://admin.mindset.succubus.dev/uploads/mindset_wp_2_handbook_en_2f23e91084.pdf)

ODER DIREKT DURCH SCANNEN DES QR-CODES:



GAME OVER



MINDSET

MINDSET ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das darauf abzielt, Tools zu entwickeln, die Jugendorganisationen und Jugendarbeiter:innen in die Lage versetzen, die ersten Anzeichen einer Computerspielstörung bei Jugendlichen zu erkennen und deren Entwicklung zu verhindern.



Kofinanziert von der
Europäischen Union