

Die Nutzung von VR-Brillen ist ein spannendes Erlebnis, birgt aber insbesondere für Kinder auch Risiken. Beim Einsatz der Geräte gibt es daher einige Punkte zu beachten.

Die generelle Altersempfehlung der Hersteller liegt in der Regel bei Kindern **ab 12 Jahren**.

Wichtig: Die empfohlenen Altersgrenzen beruhen auf gesundheitlichen und entwicklungs-psychologischen Aspekten – nicht nur auf Inhalten.

Warum gibt es Altersbeschränkungen?

1. Augenentwicklung:

Kinderaugen befinden sich noch in der Entwicklung. Nahsicht (wie bei VR-Displays) über längere Zeit kann die Sehentwicklung beeinträchtigen.

2. Gleichgewicht & Orientierung:

VR kann Schwindel, Übelkeit (*Motion Sickness*) oder Desorientierung hervorrufen – besonders bei Jüngeren.

3. Realitätswahrnehmung:

Jüngere Kinder können schwerer zwischen virtueller und realer Welt unterscheiden. Das kann zu Ängsten oder Verwirrung führen.

Was sollte bei der Nutzung beachtet werden?

- **Altersfreigabe beachten:** VR ist kein Spielzeug – Empfehlungen der Hersteller und Altersfreigaben (z. B. USK/PEGI) beachten.
- **Zeit begrenzen:** Max. 20 - 30 Minuten am Stück, besonders bei Kindern und Einsteigern.
- **Regelmäßige Pausen:** 10–15 Minuten Pause nach jedem Einsatz der VR-Brillen.
- **Inhalt altersgerecht wählen:** Keine Horror-, Gewalt- oder extrem immersive Spiele.
- **Platz schaffen:** Ausreichend freier Raum, um Unfälle zu vermeiden.
- **Aufsicht eines Erwachsenen:** Kinder nicht unbeaufsichtigt mit VR-Brillen lassen.
- **Gesundheitsanzeichen beobachten:** Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit? Sofort Pause machen!

Wann eine VR-Brille ausnahmsweise auch von Jüngeren genutzt werden kann?

- Einige VR-Erfahrungen wurden speziell für Kinder entwickelt und können für kurze Zeit unter Aufsicht und Begleitung eines Erwachsenen sicher genutzt werden.
- Sehr kurze Nutzungsdauer (ca. 5 – 10 Minuten), um Belastung für Augen und Gleichgewicht zu minimieren.
- Keine komplexen 3D-Spiele oder Horror-Inhalte, um Reizüberflutung, Stress oder Angstreaktionen zu vermeiden.
- Kind steht oder sitzt stabil unter Aufsicht, um Stürze oder Verletzungen zu verhindern.
- Passive Inhalte empfohlen (360 Grad Video, keine aktive Steuerung). Reduziert kognitive Überlastung.
- Kind ist mindestens 7 Jahre alt. Unterhalb dieser Grenze ist VR selbst in kurzen Sessions problematisch.
- Nutzung nur unter aktiver Aufsicht eines Erwachsenen, um sofort eingreifen zu können bei Schwindel, Unwohlsein, etc.