

ALS KLEINE
**KINDEREN
GROOT
WORDEN**



EEN HANDIGE GIDS
**OVER
GAMEN**
VOOR OUDERS

de druglijn



**INTERNET EN (ONLINE)
GAMES MAKEN**

DEEL UIT VAN DE LEEFWERELD

VAN ELK KIND.

**MAAR ALS OUDER WIL JE HET
NATUURLIJK GEZOND HOUDEN.**

**BEN JE BEZORGD
OF HEB JE VRAGEN
OVER GAMEN?**

**HOE ZORG JE ERVOOR
DAT GAMEN GEEN
PROBLEEM WORDT?**

**WAT ALS GAMEN
UIT DE HAND LOOPT?**

**DEZE BROCHURE BIEDT EEN ANTWOORD
OP ENKELE VEELGESTELDE VRAGEN.**



**GAMES
ONDSCHIEDEN
ZICH VAN ANDERE
MEDIA**

**OMDAT
SPELERS
ACTIEF
DEEL-
NEMEN
AAN HET VERHAAL**

WAT IS GAMEN?

Games zijn digitale spellen op elektronische apparaten zoals computer, console, tablet of smartphone. Je kan offline of via het internet gamen.

ALLEEN OF SAMEN

Spelers kunnen alleen, samen met of tegen anderen gamen. Die andere gamers kunnen in dezelfde ruimte zitten, maar bij online games ook aan de andere kant van de wereld. Je kan ook online naar de gameplay kijken van andere gamers (bijvoorbeeld op YouTube of Twitch).

WAAR- OM IS GAMEN ZO VERLEI- DELIJK?

Games zijn zo ontworpen dat spelers zich betrokken voelen, aangemoedigd worden om steeds beter te worden en verder te geraken in het spel.

Er zijn dan ook heel wat redenen waarom veel mensen zich zo aangetrokken voelen tot games.

COMPETITIE EN RESPECT

Spelen is zo oud als de mens zelf, en dat is gezond. Gamen is een digitale vorm van spelen.

Games spelen in op een gezond gevoel voor competitie.

Games dagen je uit. Je kan altijd beter worden en meer punten verdienen.

Games worden moeilijker naarmate je beter wordt in het spel.

Spelers kunnen in het spel status of respect opbouwen.

ANDERE WERELD

Spelers maken hun eigen keuzes. Zo kan je bijvoorbeeld je eigen verhaallijn schrijven in een fantasiewereld.

Succesvol gedrag wordt in een game vaker beloond dan in het werkelijke leven.

Je kan in bepaalde games je eigen personage (avatar) aanmaken en een andere identiteit aannemen. Op die manier kan je experimenteren met verschillende persoonlijkheidskenmerken en vaardigheden.

Je kan zo diep geconcentreerd zijn door de uitdagingen in het spel, dat je alle gevoel van tijd en realiteit kwijt raakt. Zo kan je even ontsnappen aan het echte leven.

GAMES ZORGEN VOOR ENTERTAINMENT EN ONTSPANNING.

GAMES ZIJN EEN VEILIG PRIVÉ-LABORATORIUM. JE KAN ER DINGEN MEE UITPROBEREN DIE IN HET ECHE LEVEN ONMOGELIJK ZIJN (BV. HET BESTUREN VAN EEN VLIEGTUIG).

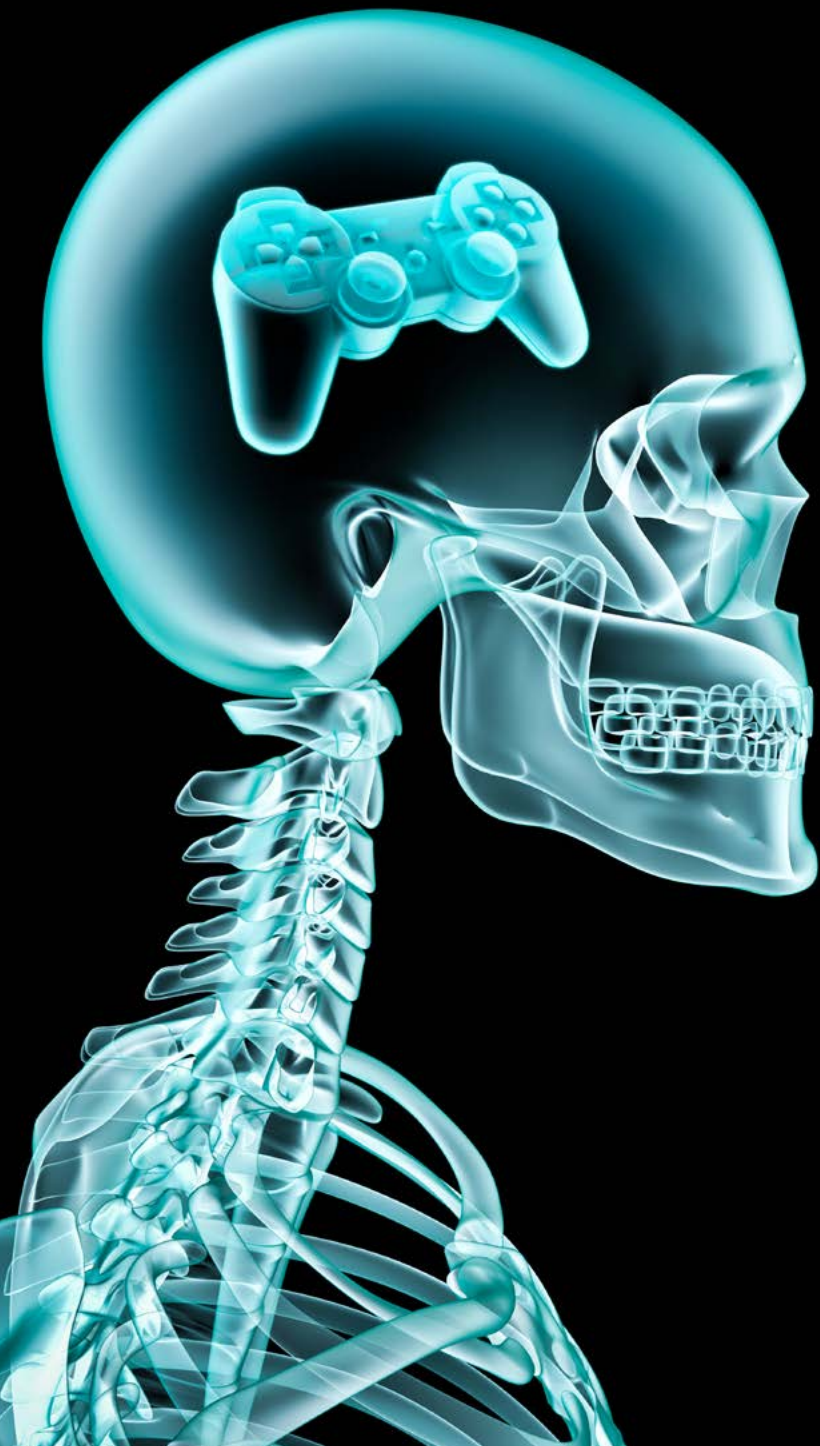
In bepaalde games kan je online met vrienden afspreken en samen gamen. Zo ontstaan soms (internationale) vriendschappen.

Spelers kunnen allerlei outfits, wapens, unieke voorwerpen verzamelen.

De gamesfeer is erg beklijvend. Denk aan de muziek, de designs, de details binnen een virtuele wereld, ...

Sommige games stoppen letterlijk nooit, waardoor je kan blijven gamen.

Wat maakt dat jouw kind zo graag gamet? Stel de vraag en laat je verrassen door zijn/haar antwoord.



IS HET EEN PRO- BLEEM

DAT
MIJN
KIND
GAMET?

Gamen is deel van de vrije tijd van heel wat kinderen, jongeren én ook van volwassenen. **Dat je kind gamet is dus heel normaal.**

Gamen is ook leerrijk. Kinderen en jongeren kunnen er heel wat vaardigheden mee versterken (bijvoorbeeld ruimtelijk inzicht, concentratie, reactiesnelheid, oog-handcoördinatie, ...) of kennis verruimen (bijvoorbeeld tweede wereldoorlog, vreemde talen, ...).

Maar zonder andere activiteiten in hun vrije tijd doen kinderen en jongeren zichzelf tekort. Net als voor kinderen die enkel boeken lezen in hun vrije tijd. Hun leven speelt zich te eenzijdig af. Ze doen geen andere ervaringen op en krijgen geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen.

**GAMEN OP ZICH
IS DUS HELEMAAL**

**NIET
SLECHT**

**MAAR ALLEEN
MAAR GAMEN**

**IS
DAT WEL**



**HOE
HOU IK
HET
GAMEN
VAN MIJN
KIND
GEZOND?**

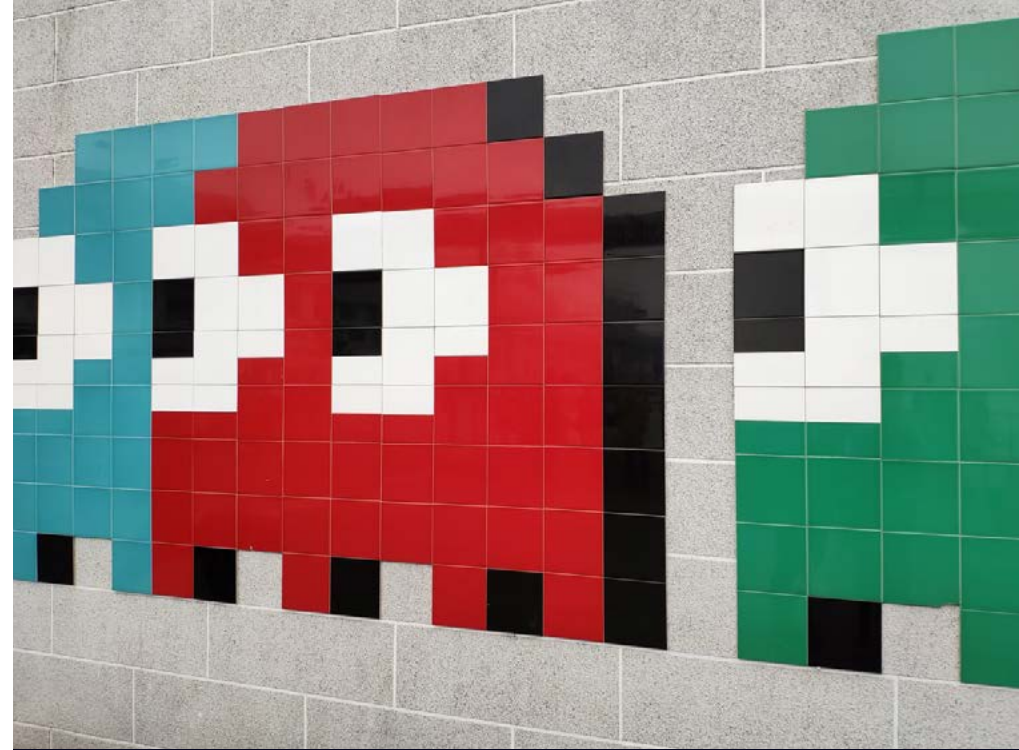
MAAK AFSPRAKEN OVER WANNEER, HOE LANG, WAAR EN MET WIE JE KIND MAG GAMEN

Maak van jongs af aan duidelijk wat wel en niet kan. Hoe jonger je kind is, hoe meer je zelf kan bepalen. Leg steeds goed uit waarom je een regel of afspraak belangrijk vindt.

Hoe ouder je kind wordt hoe meer inspraak je kan geven om samen tot afspraken te komen.

ENKELE TIPS

- Huiswerk en huishoudelijke taken afwerken en dan pas gamen.
- Las voldoende pauzes in.
- Niet gamen vlak voor het slapengaan.
- Hou computer, smartphone, tablet of spelconsole in de huiskamer.
- Zorg voor een goed verlichte en verluchte ruimte.
- Kader gametijd binnen afspraken over andere schermtijd (bijvoorbeeld 2 uur schermtijd (zoals televisie, internet, ...), waarvan maximum 1 uur gamen).
- Kondig vooraf het stopmoment aan. Zo kan je kind zijn game of level nog afronden.
- Laat je kind met zijn/haar vrienden afspreken wanneer hij/zij online kan zijn.



PARENTAL CONTROLS

Maak eventueel in samenspraak met je kind gebruik van 'parental control tools'. Zo kan je instellen hoeveel uur er gespeeld kan worden, spelletjes uitsluiten op basis van de PEGI-symbooltjes, de online toegang beperken (bijvoorbeeld geen chat of ingame-aankopen toelaten, ook al gaat het telkens om kleine bedragen), ...

**HOOR EENS BIJ
ANDERE OUDERS
EN OPVOEDERS
HOE ZIJ MET
GAMENDE
KINDEREN
OMGAAN EN
WELKE
AFSPRAKEN BIJ
HEN GELDEN.**

BESPREEK WELKE GAMES JE KIND MAG SPELEN.

PEGI-symbolen op de verpakking geven aan voor welke leeftijd een game geschikt is en welke ongewenste inhoud (bv. geweld, seks, grof taalgebruik, ...) het spel kan bevatten.

Op YouTube vind je filmpjes van games (gameplay). Zo krijg je een idee van de inhoud.





STIMULEER OOK ANDERE ACTIVI- TEITEN

Betrek kinderen zoveel mogelijk bij leuke gezinsactiviteiten, hobby's of huishoudelijke taken.

Stimuleer je kind om 'in real life' af te spreken met vrienden.

Plan samen andere activiteiten naast het gamen. Help je kind om dit mogelijk te maken.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Beperk je eigen schermtijd (televisie, smartphone, computer).

Spreek schermvrije uren af voor het hele gezin.

HOU HET POSITIEF

Zie gamen als iets leuk en leerrijk.

Speel zelf eens mee. Ervaar het spelplezier of bekijk een filmpje van het favoriete spel van je kind op YouTube.

Praat over gamen. Wat vindt je kind zo leuk aan het spel? Hoe gaat het in zijn werk of wie moet je verslaan? Ook bij oudere kinderen blijft het belangrijk te begrijpen wat ze doen en waarom ze dat zo leuk vinden.

Door rekening te houden met waarom je kind gamen leuk vindt, voelt hij/zij zich meer begrepen en zal jullie gesprek positiever verlopen.

WAN- NEER WORDT GAMEN EEN PRO- BLEEM?

De meeste kinderen en jongeren die gamen doen dat gewoon voor het plezier. Ze hebben daarnaast nog heel wat andere hobby's, vrienden en vrijetijdsbestedingen. Het gamen blijft een ontspanning, net als een andere hobby. Het kan af en toe gebeuren dat ze wat langer of vaker spelen om een nieuw spel onder de knie te krijgen, maar andere bezigheden zoals school, werk, relaties, familie en of vrienden worden niet langdurig verwaarloosd.

EEN VERSTOORDE BALANS

Bij een kleine groep kinderen, jongeren en volwassenen geraakt de balans tussen gamen en andere dingen in hun leven helaas grondig verstoord. Dan is er sprake van problematisch gamen of zelfs een gamestoornis.

**NIET IEDEREEN
DIE VEEL GAMET
ONDERVINDT
HIERDOOR
PROBLEMEN**



HOEVEEL GAMEN IS TE VEEL?

Het aantal uren dat iemand gamet is niet voldoende om vast te stellen of iemand een probleem heeft, want niet iedereen die veel gamet ondervindt hierdoor problemen. Belangrijker is de vraag welke plaats gamen in iemands leven is gaan innemen en of het gamen ten koste gaat van andere dingen.

MOGELIJKE SIGNALLEN

Volgende signalen kunnen erop wijzen dat het gamen van je kind niet langer een vrijblijvende hobby is:

- Je kind verwaarloost vrienden, gezin, hobby's en huiswerk.
- De schoolresultaten lijden onder het gamen.
- Je kind wordt angstig, prikkelbaar of humeurig als hij/zij niet kan gamen.
- Afspraken over gamen worden steeds moeilijker nageleefd.
- Het dag- en nachtritme vervaagt. Je kind speelt 's avonds laat of staat 's morgens extra vroeg op om te spelen.
- De behoefte aan sociale activiteiten met vrienden of familie neemt af.
- Bijna alle vrije tijd gaat naar gamen.
- Bij verveling wordt automatisch naar het gamen gegrepen
- Je kind vlucht bij problemen of conflicten weg in het spel.
- Je kind verzorgt zich steeds minder goed.
- Je kind is slaperig overdag of klaagt over vermoeidheid.
- Wanneer je kind niet aan het gamen is, is hij of zij er nog mee bezig in zijn/haar hoofd.

BENOEM EN BESPREEK

Elk van deze signalen kan natuurlijk een andere oorzaak hebben. Ga dus niet af op een enkel signaal, maar maak het totaalplaatje op van hoe het met je kind gaat. Herken je meerdere signalen over een langere periode? Dan groeit de bezorgdheid dat er 'iets' aan de hand is. Grijp in en praat met je kind. Benoem wat je opmerkt en maak het bespreekbaar.

WORDT GAMEN MEER DAN EEN SPEL?

WWW.GAMELOVER.BE BIEDT GAMERS EN HUN OUDERS TIPS EN ADVIES OP MAAT. GAMERS KUNNEN ER ONDER MEER EEN ANONIEME EN GRATIS ZELFTEST DOEN, DIE HELPT NAGAAN HOE RISKANT HUN GAMEGEDRAG IS.

WAAROM

RAAKT IEMAND IN DE PROBLEMEN MET GAMEN?

Het hangt van veel af of het gamen al dan niet problematisch wordt. Er is geen eenvoudig antwoord. Sommige factoren verhogen het risico, andere zijn eerder beschermend. Het is net de wisselwerking tussen al deze factoren eigen aan de gamer (mens), de game (middel) en de omgeving en omstandigheden (milieu) die maakt dat de ene persoon wel en de andere geen probleem ontwikkelt.

DE GAMER

Sommige personen lopen meer risico op problemen. Wie bijvoorbeeld nood heeft aan snelle kicks, moeite heeft met sociaal contact, een laag zelfbeeld heeft, impulsief is, ... Of jongeren die slecht in hun vel zitten. Ook waarom iemand speelt kan een grotere kwetsbaarheid voorspellen: bijvoorbeeld gamen als vluchtgedrag, uitlaatklep, als coping met stress, uit prestatiedrang, ...

DE GAME

Sommige games hebben een groter verslavend potentieel. Denk aan online games, die samen met mensen van over de hele wereld gespeeld worden, nooit stoppen en eindeloos kunnen verder gespeeld worden. Wie lid is van een team kan te maken krijgen met groepsdruk om op afgesproken momenten samen een nieuwe uitdaging in de game aan te gaan. Ook het krijgen van beloningen en het virtueel personage (avatar) waar een speler zich mee identificeert zorgen voor hogere betrokkenheid.

DE OMGEVING

Ten slotte kunnen de omgeving en de omstandigheden waarin gespeeld wordt ook invloed hebben. Denk bijvoorbeeld aan het opgroeien in een gezin met veel conflicten, een kind dat gepest wordt, dat geconfronteerd wordt met ziekte of verlies, problemen op school,.... Daartegenover zorgt een goed evenwicht tussen gamen en andere vrije tijd dat men minder snel in de problemen zal komen.



WAT ALS HET GAMEN VAN MIJN KIND UIT DE HAND LOOPT?

ENKELE TIPS

- 1.** Praat met je kind op het niveau van zijn of haar leeftijd.
- 2.** Praat over verantwoordelijkheden (studies, taken thuis, ...). Vermijd een welles-nietes-discussie over verslaving of over de hoeveelheid tijd die aan gamen besteed wordt.
- 3.** Wijs op wat er fout gaat en bespreek samen hoe je dit wil oplossen. Zoek naar hoe meer tijd ingebouwd kan worden voor andere activiteiten dan gamen.
- 4.** Ga samen op zoek naar een alternatieve invulling van de vrije tijd: Welke activiteiten boeien of ontspannen je kind? Welke hobby's en contacten werden verwaarloosd? Kunnen die terug opgenomen worden?
- 5.** Maak samen een weekschema op. Bekijk in combinatie met andere activiteiten (hobby's, lichaamsbeweging, huiswerk, sociale contacten, familietijd en slaaptijd), wanneer en hoelang er gegamed kan worden. Streef naar een evenwicht tussen deze verschillende activiteiten.
- 6.** Blijf je kind betrekken bij gezinsactiviteiten.
- 7.** Hou contact, blijf praten over alles wat je kind interesseert of bezighoudt. Focus ook op andere dingen dan het gamen.
- 8.** Blijf aandacht hebben voor dingen die wel goed lopen en geef regelmatig een complimentje of schouderklop.





WAAR KAN IK HULP EN INFORMATIE VINDEN?

VRAGEN

Blijf je na het lezen van deze folder met vragen zitten? Op www.druglijn.be vind je extra informatie. Wil je advies of zoek je hulp? De Druglijn is er voor jou.

GAMELOVER

Op zoek naar meer tips om het gamen van je kind gezond te houden?

Op www.gameloover.be vind je advies op maat! Ook je kind kan aan de slag met Game(L)over om de balans te bewaken tussen gamen en andere activiteiten zoals school, vrienden, hobby's, familie, ...

TEST JEZELF

Wordt gamen meer dan een spel?

Op www.druglijn.be/gamen bieden we gamers een anonieme en gratis zelftest die helpt nagaan hoe riskant gamegedrag is en meteen een kort advies geeft. Er is een versie voor meerderjarigen en één voor minderjarigen.

HULP

Maak je je zorgen over het gamegedrag van je kind? Soms kan professionele hulpverlening nodig zijn. Die kan helpen het gamegedrag te minderen, andere games te spelen of eventueel te stoppen (al dan niet tijdelijk). Ook achterliggende problemen (school, werk, zich niet goed in zijn vel voelen, eenzaamheid, gebrek aan sociale vaardigheden) kunnen zo worden aangepakt. Weet dat er centra zijn waar je terecht kan voor professioneel advies of een gesprek. De Druglijn bezorgt jou graag adressen.

CONTACTEER DE DRUGLIJN

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen,
gamen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor
adressen voor hulp en preventie.

Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.

BEL 078 15 10 20 NEEM CONTACT OP VIA WWW.DRUGLIJN.BE

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- stel je vraag via mail of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

V.U.: DR. HENDRIK PEUSKENS

Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

December 2022

D/2022/6030/18

Vormgeving: Funcke & Co, www.funcke.be



VLAAMS EXPERTISECENTRUM
ALCOHOL EN ANDERE DRUGS

