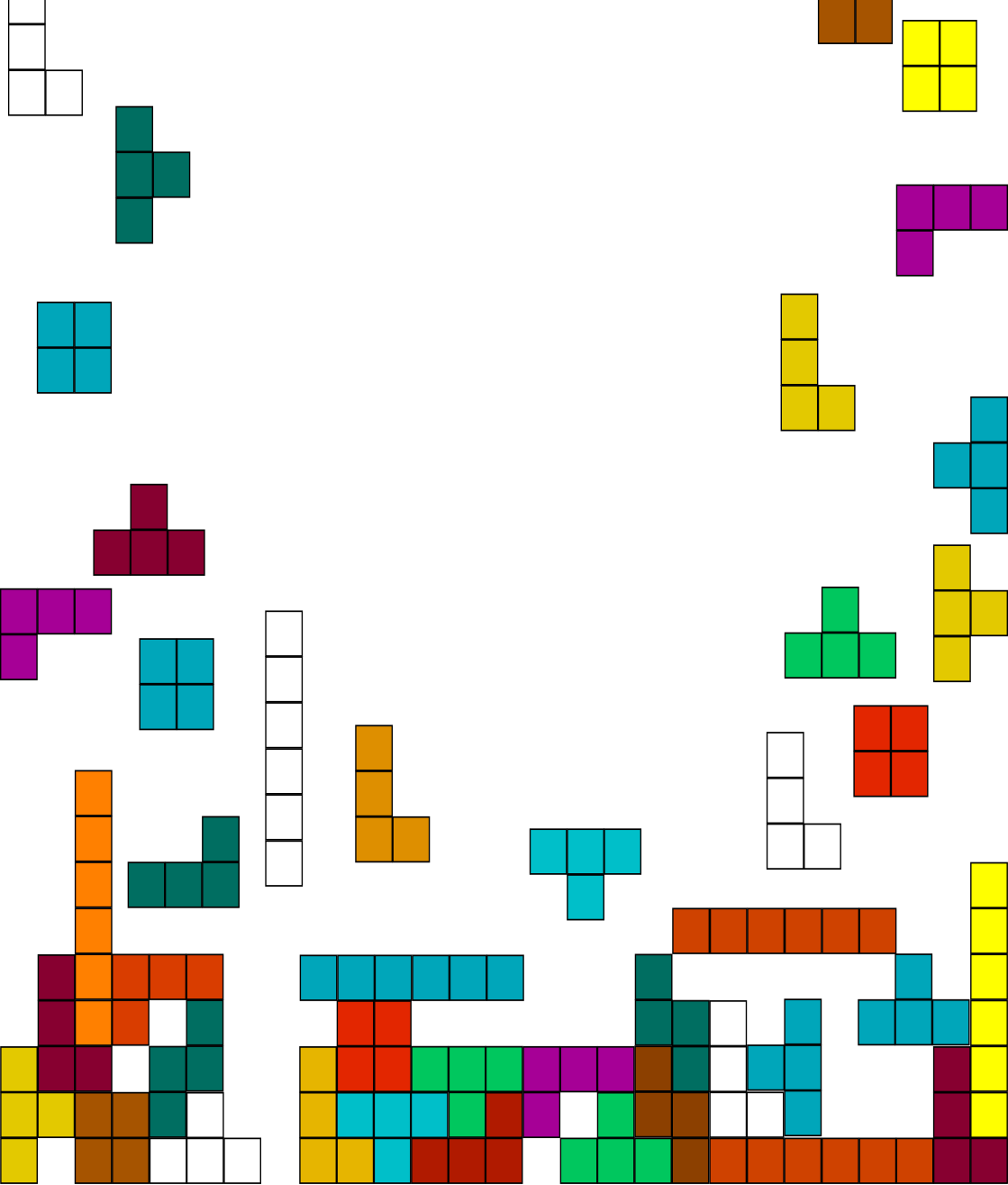




Mijn kind en gamen. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere
Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - februari 2014
D/2014/6030/2

De DrugLijn is een initiatief van VAD - VAD wordt gefinancierd door de
Vlaamse overheid. De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnum-
mer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest. concept
Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com



Met steun van de
Vlaamse overheid



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 bij dat gamen? Wanneer zit een kind te veel achter een beeldscherm? Bestaan er richtlijnen? Hoe zorg je ervoor dat gamen geen probleem wordt? Deze folder biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen.

Wat is het?

Games zijn digitale spellen op elektronische apparaten zoals computer, console, tablet of smartphone. Nogal wat games moedigen de gamer spelenderwijs aan om steeds verder en meer te spelen. Er bestaan avonturengames, vecht- en schietgames, platformgames, puzzelgames, simulatiegames (sport, race,...), role playing games, strategiegames en combinaties hiervan. De meeste gamers spelen met veel plezier en zonder problemen. Maar voor een kleine groep kan het gamen echt ontsporen.

Hoe worden games gespeeld?

Via smartphone, tablet, websites en sociale media

Deze eenvoudige games worden meestal als 'tussendoortje' gespeeld. Zo worden via apps op smartphone of tablet steeds meer spelletjes zoals Wordfeud, Angry Birds of Candy Crush gespeeld. Ook spelletjes-sites op het internet en sociale media zoals Facebook bieden (eenvoudige) games aan. Bijvoorbeeld Mafia Wars, Diamond Dash, Bejeweled,... Vaak zijn ze gratis. Bij een aantal moet je, om verder te raken dan de basisversie, wel attributen kopen of vrienden uitnodigen om mee te spelen.

Offline (via spelconsoles)

Voor vaste of draagbare spelconsoles bestaat een uitgebreid gamma aan games die je kan spelen zonder internetverbinding. Bekende consoles zijn Playstation, X-box, NintendoWii. Er zijn ook draagbare varianten, zoals NintendoDS, PSP. Bekende consolegames zijn Super Mario, The Elder Scrolls, Grand Theft Auto (GTA),... Er bestaan ook offline games die op een pc gespeeld kunnen worden, maar die worden stilaan minder populair. De grens tussen offline en online gamen wordt wel steeds vager: met recente versies van spelconsoles kan je ook online gaan, om samen met anderen te spelen.

Online (op de pc)

Dit zijn games die je, meestal vanop een pc, via het internet speelt met anderen van over de hele wereld. Dit gebeurt vaak via een schuilnaam, een zogeheten nickname. De spelers praten met elkaar via chat of via hoofdtelefoon. Deze online games zijn dikwijls 'role playing games' zoals World of Warcraft, Call of Duty, Counterstrike, Runescape, Eve online, Guildwars en League of Legends. De speler kan er verschillende personages (avatars) creëren en in het spel besturen.

Op een Lan-party

Een Lan-party (Local Area Network) is een bijeenkomst van fervente gamers. In een zaal of thuis wordt een netwerk opgezet waarop gamers hun computers kunnen aansluiten. Op Lan-parties worden games gespeeld die je één-tegen-één, of in groepen (zogeheten 'clans') tegen elkaar kan spelen. Een Lan-party kan een weekend lang duren.

Is het een probleem dat mijn kind gamet?

Gamen kan leerrijk zijn. Kinderen en jongeren kunnen er ook vaardigheden mee aanscherpen. Games zijn een zeer toegankelijke manier om plezier te hebben. Daarnaast bieden games interessante uitdagingen en spelen ze in op een gezond gevoel voor competitie. De speler kan er dingen mee uitproberen die in het echte leven onmogelijk zijn, zoals het besturen van een vliegtuig. Sommige games bieden de mogelijkheid om verschillende rollen aan te nemen. Op die manier kunnen gamers experimenteren met verschillende karaktertrekken en vaardigheden.

Gamen verbetert de oog-handcoördinatie (omdat je tegelijk moet bewegen en kijken) en het oriëntatievermogen. Games die met of tegen anderen gespeeld worden, leren de speler strategieën uitdenken, snel beslissingen nemen en samenwerken. Zo maakt de gamer tegelijkertijd gebruik van zijn sociale vaardigheden. Gamen stimuleert de creativiteit, verhoogt de reactiesnelheid, het concentratie- en het doorzettingsvermogen. Een game is misschien niet bedoeld om leerrijk te zijn, maar je kan ermee bijleren over bijvoorbeeld middeleeuwse steden, de Tweede Wereldoorlog, vreemde talen,...

Gamen op zichzelf is dus niet slecht, maar alleen maar met gamen bezig zijn is dat wel. Zonder andere vrijetijdsbestedingen doen jongeren zichzelf tekort. Hun leven speelt zich te eenzijdig af in de fantasiewereld van games. Ze doen geen andere ervaringen op en krijgen geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen.



Wanneer wordt gamen een probleem?

Uit Belgisch onderzoek (2013)¹ blijkt dat 89% van de gamende jongeren (12-17 jaar) geen problemen ervaart met gamen. Bij de Belgische volwassen bevolking is dit 97%. De meeste gamers doen dus aan recreatief gamen, dit wil zeggen dat het blijft bij gamen als hobby of ontspanning. Voor een kleine groep kan je wel spreken van problematisch gamen.

Recreatief gamen

Wanneer kinderen en jongeren met games gaan experimenteren, proberen ze verschillende types games uit. Zo ontdekken ze welk soort spelletjes ze graag spelen. Een aantal onder hen zal regelmatig beginnen spelen, wekelijks tot dagelijks, als vrijetijdsbesteding. Het kan af en toe gebeuren dat ze wat langer spelen om een nieuw spel onder de knie te krijgen, maar andere bezigheden zoals werk of school komen niet systematisch in het gedrang. De tijd die ze aan spelen besteden, is afgebakend. Gamen is gewoon een vorm van ontspanning naast andere vrijetijdsactiviteiten, zoals sport, hobby's en tijd doorbrengen met vrienden en het gezin.

Problematisch gamen

Voor sommigen neemt gamen zoveel tijd in beslag dat het ten koste gaat van andere activiteiten. Al kunnen jongeren vaak lang verbergen waarom ze zo vaak op de pc, tablet of smartphone zitten. Bij huiswerkopdrachten komen immers ook steeds meer de computer en het internet kijken. Ook een deel van het sociaal leven van jongeren verloopt online. Toch is de tijd die iemand aan het gamen besteedt, niet voldoende om vast te stellen of iemand ook echt een probleem met dat gamen heeft. Er zijn andere signalen die kunnen wijzen op problematisch gamen. School, werk, gezin, vrienden en/of vroegere hobby's worden verwaarloosd of komen onder druk te staan. Als de jongere zich verveelt, grijpt hij automatisch terug naar het gamen. Als er niet gegamed kan worden, is hij merkbaar slecht gezind of prikkelbaar. Bij problemen vlucht hij in het spel. De speler zondert zich meer en meer af om te gamen en hij geraakt geïsoleerd. Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.

Soms wordt er zelfs van 'verslaafd gamen' gesproken. Tot nader order wordt gameverslaving nog niet officieel erkend als psychiatrische stoornis, maar er wordt wel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Een verslaving – of het nu om gamen gaat of om iets anders – wil zeggen dat een bepaalde behoefte onweerstaanbaar wordt. 'Willen gamen' wordt een kwestie van 'moeten gamen'.

¹ Belspo-onderzoek CLICK - Klein, Minotte, De Cock, Meerkerk (2013)

Waarom raakt iemand in de problemen met gamen?

Net zoals met ander problematisch gedrag verschillen de risico's naargelang mens (de gamer), middel (het type game) en milieu (de omgeving waarin gespeeld wordt).

Zo spelen persoonlijke gevoeligheden een rol, zoals de nood aan snelle kicks, de neiging tot uitstellen, moeite hebben met sociale situaties, een negatief zelfbeeld, minder tevereden zijn met het dagelijkse leven,...

Ook het milieu (de omgeving en de omstandigheden waarin gespeeld wordt) beïnvloedt de risico's. Het is namelijk belangrijk om van jongs af aan een goede balans in te bouwen tussen gamen en andere manieren van ontspanning. Wie door omstandigheden bijvoorbeeld weinig mogelijkheden heeft voor andere vrijetijdsbesteding, zal sneller in de problemen komen.

Ook de eigenschappen van het spel zelf kunnen problematisch gamen in de hand werken. Veel games worden geleidelijkaan moeilijker, zodat het spel steeds spannend blijft. Iedere keer de gamer een doel bereikt, krijgt hij bovendien een beloning. Bij de 'role playing games' creëert de speler zijn eigen personage (avatar), wat ervoor zorgt dat hij zich kan onderdompelen in een andere (succesvolle) werkelijkheid. Veel online games, die samen met mensen van over de hele wereld gespeeld worden, stoppen nooit en kunnen eindeloos verder gespeeld worden.

Wat als mijn kind teveel gamet?

- Praat met je kind over het gamen. Vermijd een discussie over verslaving, maar praat over verantwoordelijkheden (studies, taken thuis...).
- Wijs je kind op wat er fout gaat en verbind er een gevolg aan: minder computertijd of tijd voor de spelconsole.
- Maak samen een schema op over wanneer en hoe lang er gespeeld kan worden.
- Praat over alternatieven voor het gamen: welke hobby's en contacten werden verwaarloosd? Hoe kan je kind die terug opnemen? Zijn er andere activiteiten die hem of haar kunnen boeien of ontspannen?
- Blijf je kind betrekken bij gezinsactiviteiten.
- Hou contact, blijf praten over alle zaken waarvoor hij interesse heeft of die hem bezighouden.



Hoe vaak en wanneer laat ik mijn kind gamen?

- Bepaal wanneer er gespeeld mag worden. Bijvoorbeeld na het huiswerk (als beloning), of niet vlak voor het slapen gaan.
- Spreek een dagelijkse tijdslimiet af.
- Bespreek welke games kunnen. De symbooltjes op de verpakking (PEGI-classificatie) geven aan voor welke leeftijd een game geschikt is, en welke ongewenste inhoud het spel kan bevatten. Om een idee te krijgen van de inhoud kan je op Youtube op zoek naar filmpjes waarin de game wordt voorgesteld.
- Veel verschillende games hebben is niet beter. Beperk de keuze.
- Hou computer en spelconsole in de huiskamer.
- Betrek kinderen zoveel mogelijke in leuke dingen of huishoudelijke activiteiten die je samen kan doen.
- Speel zelf ook eens mee en ervaar het spelplezier van zo'n game.
- Stimuleer je kind om plannen te maken met vrienden (real life vrienden) en ze uit te nodigen (om ook andere activiteiten samen te doen dan gamen).
- Blijf praten over gamen en toon interesse in het spel. 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 aan het doen zijn en waarom ze dat zo leuk vinden.
- Praat over games en tijdsbesteding met ouders en andere opvoeders.
- Geef zelf het goede voorbeeld: beperk je eigen schermtijd (televisie en online).
- De bekende spelconsoles en smartphones hebben 'parental control tools'. Daarmee kan je instellen hoeveel uur er gespeeld kan worden, spelletjes uitsluiten op basis van de PEGI-classificatie, de online toegang beperken (bv. geen chat, of geen aankopen),...



Grof taalgebruik



Discriminatie



Drugs



Angst



Gokken



Seks



Geweld



Online

De PEGI-symbooltjes (Pan European Game Indicator) op de verpakking geven je meer informatie over de inhoud van de game.

Waar kan je hulp en informatie vinden?

Na het lezen van deze folder blijven er ongetwijfeld nog heel wat vragen onbeantwoord. Ben je op zoek naar meer informatie, wil je advies of zoek je hulp? De DrugLijn is er voor jou.

Maak je je zorgen over het gamegedrag van je zoon of dochter? Wil je professioneel advies of een gesprek, dan zijn er hulpverlenende centra waar je terecht kan. Weet dat je er steeds kunt rekenen op discretie: hulpverleners hebben beroepsgeheim. Als het gamen echt de spuigaten uitloopt, 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, depressie, eenzaamheid, gebrek aan sociale vaardigheden) kunnen zo worden aangepakt. De DrugLijn bezorgt je graag adressen.

Wie wil weten hoe riskant zijn gamegedrag is, kan dat gratis en anoniem nagaan met een online test. Op www.druglijn.be/aandeslag vind je een zelftest voor volwassenen en één voor minderjarigen. Op basis van de individuele score wordt een advies op maat meegegeven.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle informatie over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. De DrugLijn kan je ook verderhelpen met een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Neem contact via www.druglijn.be

- stel je vraag via mail, Skype of chat
- je krijgt steeds een persoonlijk antwoord

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be