

Wat is jouw vraag?

Andere vraag over overmatig gamen? Of over alcohol, illegale drugs, pillen of gokken? Bezorgd om iemand?

Check www.druglijn.be/gamen

Stel je vraag via chat of mail.

Of bel 078 15 10 20.

Anoniem, zonder taboe, zonder oordeel.



Vanaf hoeveel uren gamen kun je spreken van een probleem?



Er is niets mis met gamen.
Veel mensen doen het, het is leuk
en leerrijk. Tegelijk zijn er wel
mensen die ermee in de problemen
komen.

Of gamen een probleem is,
hangt niet enkel af van hoeveel
tijd iemand eraan besteedt.

**Belangrijker is te kijken naar welke
invloed gamen heeft op de rest van
iemand's leven.**

Gaat het ten koste van bijvoorbeeld
school, job, vrienden, sporten
of andere hobby's, gezonde slaap
of voeding? Dan is er reden om
bezorgd te zijn en in gesprek te gaan.

**Zorg voor een
goede balans tussen
gamen en andere
activiteiten**

