



# (On)gezond gamegedrag van Nederlandse jongeren

## Over (on)gezond gamegedrag

Gamen, oftewel het spelen van computerspellen, is regelmatig in het nieuws. Er zijn veel zorgen bij ouders, docenten, en zorgprofessionals over het digitale speelgedrag van de Nederlandse jeugd. Anderzijds worden games ook steeds vaker ingezet om doelen te bereiken: bijvoorbeeld om onderwijs leuker te maken of binnen psychologische therapie. Het blijft lastig om de grens in te schatten tussen een passionele hobby en het verliezen van controle. Er is bovendien weinig informatie beschikbaar over wat een gezonde schermtijd-balans nu eigenlijk is anno 2019, omdat veel van de effecten van technologie op mentale en geestelijke gezondheid nu pas langzaam duidelijk worden.<sup>1</sup>

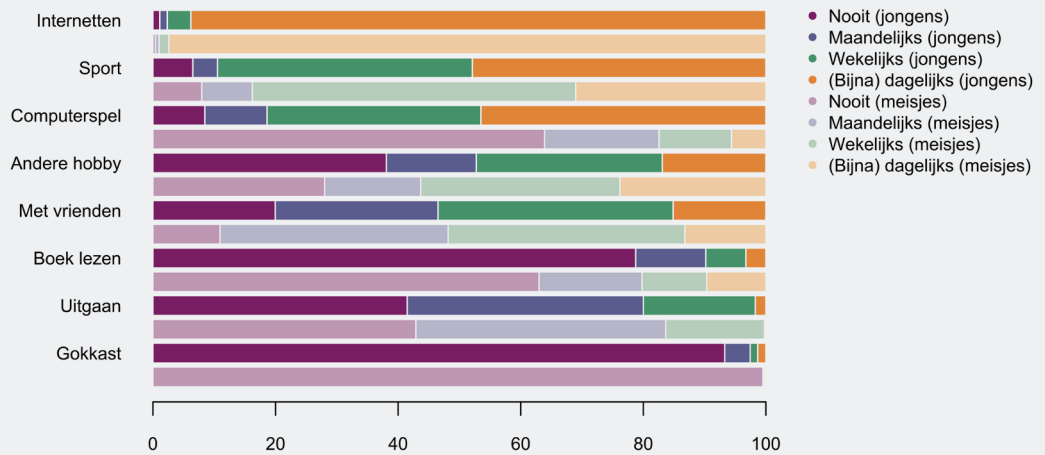
## Onderzoeksmethode & datasets

Deze factsheet combineert data over gamegedrag van Nederlandse jongeren zodat er meer inzicht ontstaat in het normale - en abnormale - speelgedrag. De data komen uit drie onderzoeken: het *Health Behaviour in School-aged Children* project ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org), 2017), het *European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* (ESPAD, [www.espad.org](http://www.espad.org), 2015), en het *Digital Youth* onderzoek (DIYO, Universiteit Utrecht, 2018). Elk van deze studies richt zich op Nederlandse jongeren in het voortgezet onderwijs. Tenzij anders wordt vermeld zijn alle data gewogen om een indruk te geven van de landelijke situatie. Besproken verschillen zijn telkens statistisch significant.

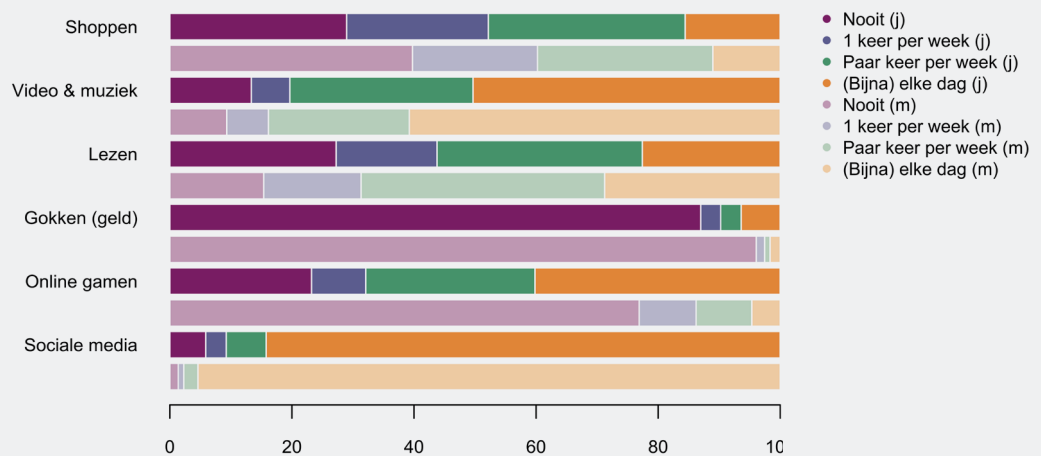
## Samenvatting

Spelen hoort bij een gezond leven: digitaal spelen net zo zeer. Deze factsheet laat zien dat gamen - ook frequent gamen - **niet** gepaard hoeft te gaan met mentale of lichamelijke gezondheidsproblemen. In tegenstelling: hobbygamers roken, blowen en drinken minder vaak dan niet-gamende jongeren - ze spelen zo'n 14 uur per week en ervaren weinig problemen. Zo'n 7% van de jongens behoort tot de risicogamende groep. Deze groep vertoont vijf keer zo vaak lichamelijke **en** mentale gezondheidsproblemen en speelt gemiddeld zo'n 23 uur per week. Het advies aan professionals is dan ook om waakzaam te zijn bij extreem gamegedrag, zeker als dit samenhangt met andere problemen.

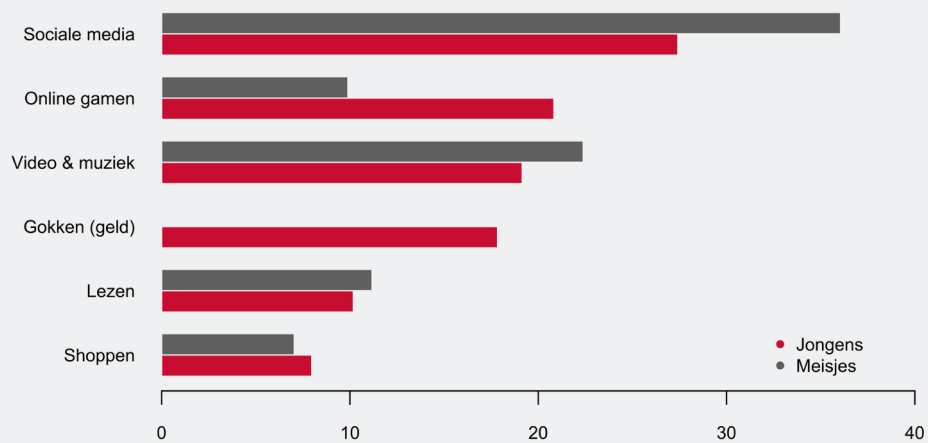
**Figuur 1: Frequentie tijdsbesteding naar geslacht (gewogen %, ESPAD 2015)**



**Figuur 2: Frequentie online activiteiten naar geslacht (gewogen %, ESPAD 2015)**



**Figuur 3: Tijdsbesteding online activiteiten naar geslacht (uren/week gebruikers, gewogen, ESPAD 2015)**



## De (digitale) vrijetijdsbesteding van Nederlandse jongeren

Figuur 1 laat zien hoe jongens en meisjes hun tijd indelen en welke activiteiten het meest populair zijn, op basis van de ESPAD data uit 2015 (gemiddelde leeftijd: 15). Behalve voor internetgebruik en uitgaan worden er kleine verschillen gevonden tussen jongens en meisjes voor alle hobby's. Voor gamen wordt het sterkste verschil gevonden: jongens spelen vaker een computerspel dan meisjes.

### Toelichting figuur 1:

- Het internet is de meest populaire vorm van tijdsbesteding: meer dan 9 van de 10 jongeren gebruikt het internet dagelijks.
- Sporten is ook populair: bijna de helft van de jongens sport (bijna) dagelijks en nog eens zo'n 40% op wekelijkse basis. Bijna een derde van de meisjes sport (bijna) dagelijks en nog eens zo'n 52% op wekelijkse basis.
- Iets minder dan 7% van de jongens geeft aan dat ze maandelijks of vaker op een gokkast spelen. Meisjes doen dit vrijwel nooit.
- Lezen in de vrije tijd is een activiteit van de minderheid: zo'n 79% van de jongens en 63% van de meisjes leest nooit een boek.
- Bijna de helft van de jongens gamet (bijna) dagelijks (46%) en nog eens 35% gamet wekelijks. Voor meisjes is dit minder: slechts 6% geeft aan (bijna) dagelijks te gamen. Zo'n 64% van de meisjes geeft aan nooit te gamen.<sup>A</sup>

## Online activiteiten

### Tijdsbesteding afgelopen week aan online activiteiten

Jongeren rapporteerden over de frequentie van verschillende online activiteiten in de afgelopen week. Er worden opnieuw kleine verschillen gevonden in de online tijdsbesteding van jongens en meisjes (Figuur 2). Alleen voor online gamegedrag wordt een sterk verschil gevonden tussen jongens en meisjes.

### Toelichting figuur 2:

Sociale media worden vrijwel dagelijks benut door 95% van de meisjes en 84% van de jongens.

- Zo'n 40% van de jongens speelt bijna dagelijks online games, terwijl slechts 5% van de meisjes bijna dagelijks speelt.
- Streamen (en downloaden) van video en muziek, bijvoorbeeld via *Spotify* of *Youtube*, wordt door zo'n 4 van de 5 jongeren een paar keer per week of zelfs dagelijks gedaan. Iets meer dan de helft geeft aan hier dagelijks mee bezig te zijn.

### Tijdsbesteding per dag aan online activiteiten

Bovenstaande cijfers hebben betrekking op alle jongeren. De cijfers hieronder hebben betrekking op de wekelijkse tijdsbesteding van jongeren die zich bezighouden met deze activiteiten. De groep meisjes die voor geld speelt (gokt) is te klein om betrouwbare uitspraken over te doen en wordt buiten beschouwing gelaten. Er worden verschillen gevonden tussen jongens en meisjes voor alle activiteiten, maar vooral voor gamen en het gebruik van sociale media.

### Toelichting figuur 3:

- Gamende jongens besteden meer tijd per week aan online gamen dan gamende meisjes: online gamende jongens besteden gemiddeld zo'n 21 uur per week aan *online* gamen, terwijl dit voor meisjes gemiddeld zo'n 10 uur per week is.
- Streamen en downloaden van video en muziek, bijvoorbeeld *YouTube*, kost veel tijd voor zowel jongens (19 uur per week), als meisjes (22 uur per week).
- Meisjes besteden gemiddeld zo'n 36 uur per week aan *sociale media*, terwijl dat voor jongens zo'n 27 uur is.

Omdat het gebruik van sociale media vaker over de dag heen plaatsvindt is het lastig voor jongeren om in te schatten hoeveel uren ze hieraan besteden. Daarom denken we dat het aantal uren sociale media gebruik misschien overschat wordt. Er wordt bovendien geen rekening gehouden met multitasken.

## Gamegedrag, enthousiast & risicovol gamegedrag

Data uit het **HBSC** onderzoek<sup>3</sup> bieden de mogelijkheid om verder naar gezond en ongezond gamegedrag te kijken. Jongeren zijn bevraagd over de gevolgen van hun gamegedrag en de rol die gamen in hun leven speelt (gemiddelde leeftijd: 14). De problematische aspecten van gamegedrag worden in dit onderzoek uitgevraagd via negen vragen die ook in eerder onderzoek werden gebruikt<sup>3,4</sup>. De vragen gaan over de invloed van gamegedrag op het denken (je rot voelen als je niet kan gamen, het vervelend vinden als je niet kunt gamen, etc.), het verlies van controle over gamen en het optreden van problemen. Vier van de negen vragen omvatten directe problemen: stiekem gamen, ruzie door gamegedrag, het verliezen van andere hobby's/activiteiten en het optreden van ernstige problemen met familie of vrienden.

<sup>A</sup> Meisjes geven vaak aan dat ze 'nooit' gamen. Uit eerder onderzoek is bekend dat gamende meisjes vaker 'casual' spelletjes op de mobiele telefoon of via websites spelen<sup>2</sup>. Mogelijk dacht een deel van de meisjes bij het invullen van de vragenlijst dat het alleen ging om computerspellen via de personal computer of via een spelconsole. Het percentage gamende meisjes is dus vermoedelijk iets hoger.

Aan de hand van deze 9 vragen en het aantal dagen per week gamen onderscheiden we de volgende soorten gamegedrag:

- **Risicogamers:** Deze problematische groep gamers (4%, van alleen de jongens: 7%) scoort positief op minimaal vijf van de negen vragen over *gamestoornis*<sup>5</sup> en heeft minimaal één van de directe problemen met gamegedrag. Deze groep gamet minimaal twee tot drie dagen per week. Deze groep speelt gemiddeld zo'n 23 uur per week games.
- **Hobbygamers:** minimaal twee tot drie dagen per week gamen (36%). Deze groep speelt gemiddeld zo'n 14 uur per week games. Van alleen de jongens valt meer dan de helft in deze groep (55%).
- **Niet-gamers,** de overige groep jongeren, die incidenteel of nooit gamen (60%, van alleen de jongens: 38%). Gemiddeld speelt deze groep 3 uur per week games.

#### Gamegroepen verdeeld naar geslacht, opleidingsniveau & hoge dagelijkse speeltijd

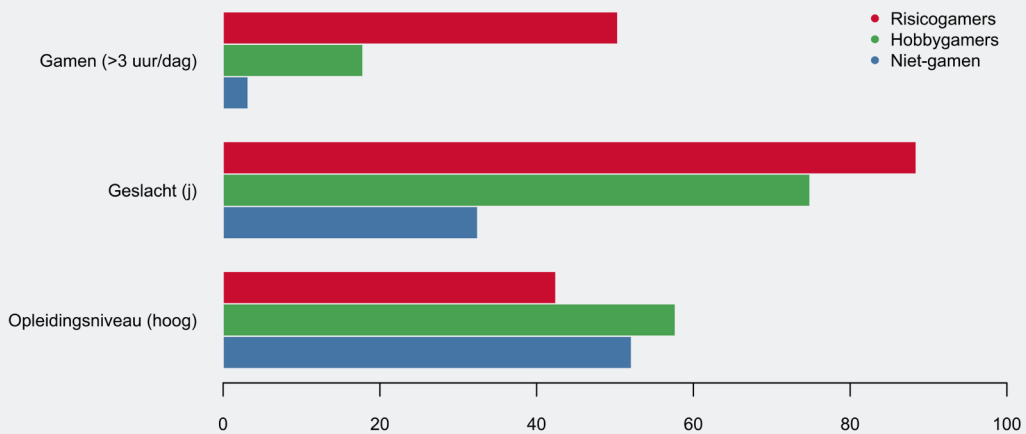
Er zijn verschillen tussen de gamegroepen wat betreft tijdsbesteding (aantal uren per dag) aan

gamen en geslacht. In de groep hobbygamers speelt zo'n 18% meer dan 3 uur op een dag, terwijl dit in de groep risicogamers zo'n 50% is. De groep risicogamers is bovendien overwegend mannelijk (88%). Wat betreft opleidingsniveau worden er geen duidelijke verschillen gevonden (zie figuur 4).

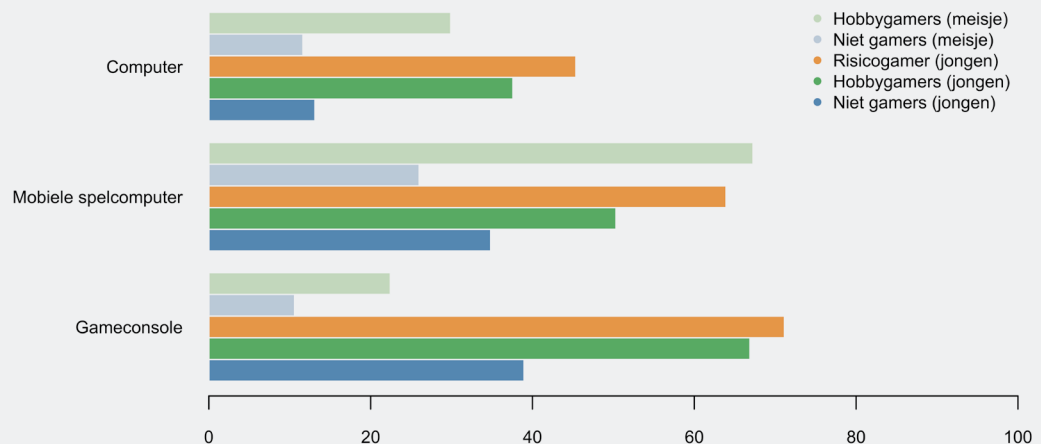
#### Gamegroepen verdeeld naar apparaat keuze en speltype

Games worden gespeeld via een apparaat, bijvoorbeeld een computer (PC/laptop), een gameconsole (zoals een Xbox of Playstation of een mobiele spelcomputer/smartphone). We vergelijken de verschillende gamegroepen daarom ook op apparaat-keuze, op basis van data uit het **DIYO onderzoek** (gemiddelde leeftijd = 14). De groep *risicogamende meisjes* is te klein voor analyses van subgroepen in beide datasets en wordt buiten beschouwing gelaten in verdere analyses. Er worden opvallend genoeg (statistisch) geen verschillen gevonden tussen de mannelijke hobbygamers en de risicogamers wat betreft apparaatkeuze. Gemiddeld benutten de risicogamers (jongens) 1.8 apparaatcategorieën (zie figuur 5).

Figuur 4: Gamegroepen en hun kenmerken (gewogen %, HBSC 2017)



Figuur 5: Type device naar gamegroep en geslacht (DIYO data, ongewogen)



De diversiteit in gespeelde games is groot: er werden meer dan 500 games genoemd (DIYO data). Hier wordt de top 10 gepresenteerd omdat de meerderheid van de gamers slechts een kleine selectie aan zeer populaire titels speelt. De data zijn uit 2017, vlak voordat *Fortnite* gelanceerd en zeer populair werd. Omdat de verschillende gamegroepen niet even groot zijn, wordt het overzicht gewogen naar 100 spelers per groep. Gezien de aard van de data, worden de resultaten niet statistisch getoetst. Wel geven ze een indruk van de groepsverschillen (zie figuur 6).

- Bij jongens worden er nauwelijks verschillen in populaire games gevonden tussen de hobbygamers en risicogamers. Het lijkt er vooral op dat *FIFA* iets minder vaak gespeeld wordt door risicogamers (22%) dan door hobbygamers en incidentele gamers (40).
- Bij meisjes valt op dat andere speltypen populair zijn, bijvoorbeeld *The Sims* en *ColorSwitch*. *Minecraft* is ook populair bij vrouwelijke hobbygamers. Anderzijds geldt dat een spel zoals *Counter-Strike* vooral door jongens gespeeld wordt.

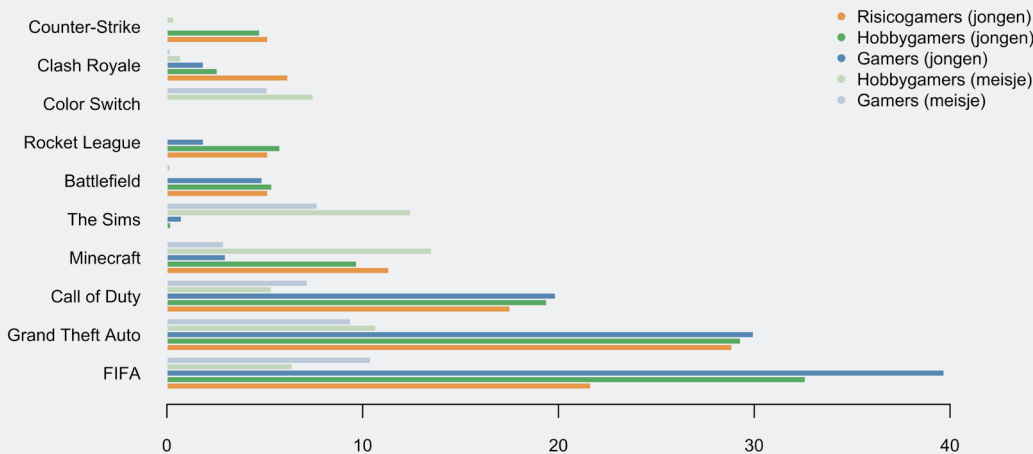
## Lichamelijke & mentale gezondheid van gamers

Verschillende indicatoren van mentale en lichamelijke gezondheid worden vergeleken tussen de drie groepen gamers om beter te begrijpen hoe ze van elkaar verschillen. Omdat er sterke verschillen zijn tussen jongens en meisjes wat betreft (risico-) gamegedrag worden de vervolganalyses gesplitst naar geslacht.

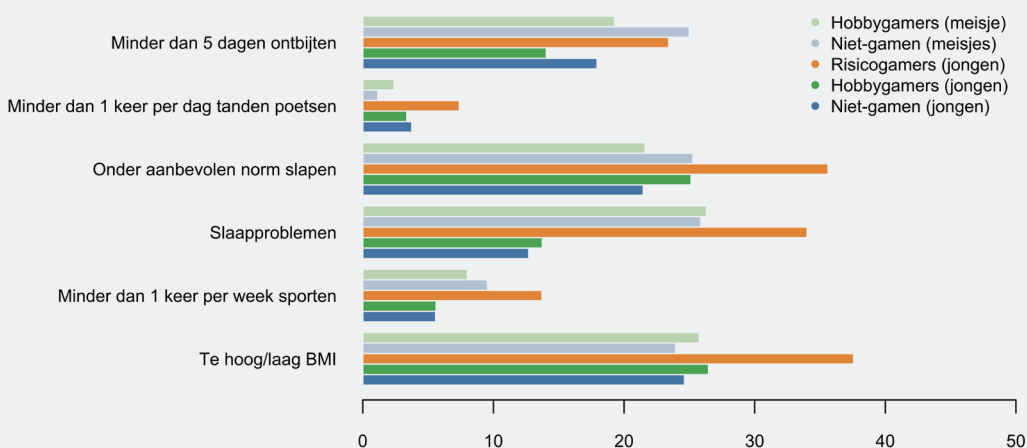
### Lichamelijke gezondheid

Om een beeld te krijgen van de lichamelijke gezondheid van de groepen worden de volgende aspecten vergeleken: slaap, tandenpoetsen, beweging, voeding en gezond gewicht. Wat betreft *Body Mass Index* (BMI), een inschatting van gezond gewicht, worden zowel een te hoog als een te laag gewicht meegenomen. Wat betreft de normen voor BMI en slaap volgen we de HBSC rapportage<sup>3</sup>. In vergelijking met de hobbygamers en de niet gamers scoren de mannelijke risicogamers vaker slecht op lichamelijke gezondheid. Voor de meisjes worden tussen de hobbygamers en de niet-gamers eigenlijk geen verschillen gevonden. Het valt op dat meisjes op sommige gezondheidsaspecten sowieso hoger scoren (b.v. slaapproblemen).

Figuur 6: Populaire games per gamegroep, gesplitst naar geslacht (DIYO data 2017, ongewogen, referentie N=100)

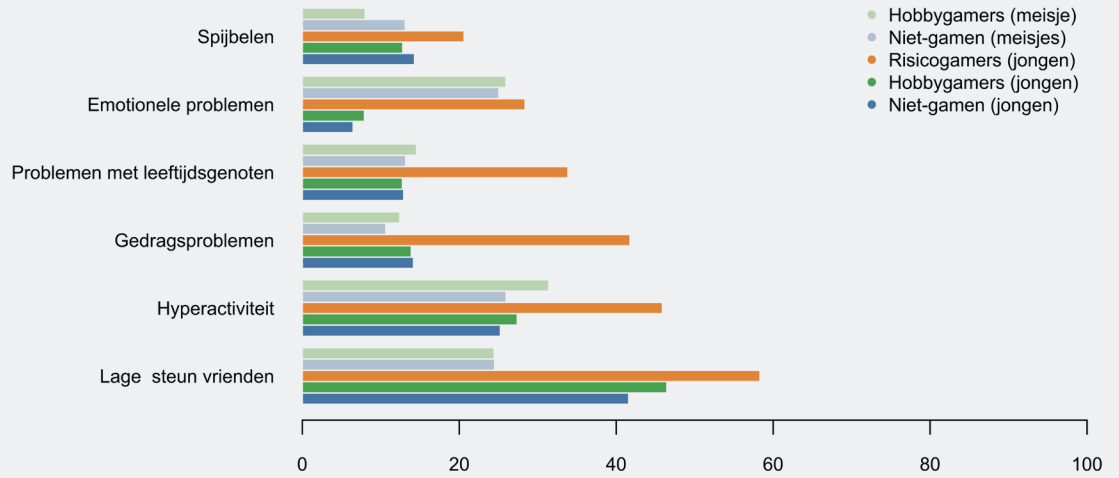


Figuur 7: Lichamelijke gezondheidsindicatoren naar gamegroep en geslacht (HBSC data, gewogen %)

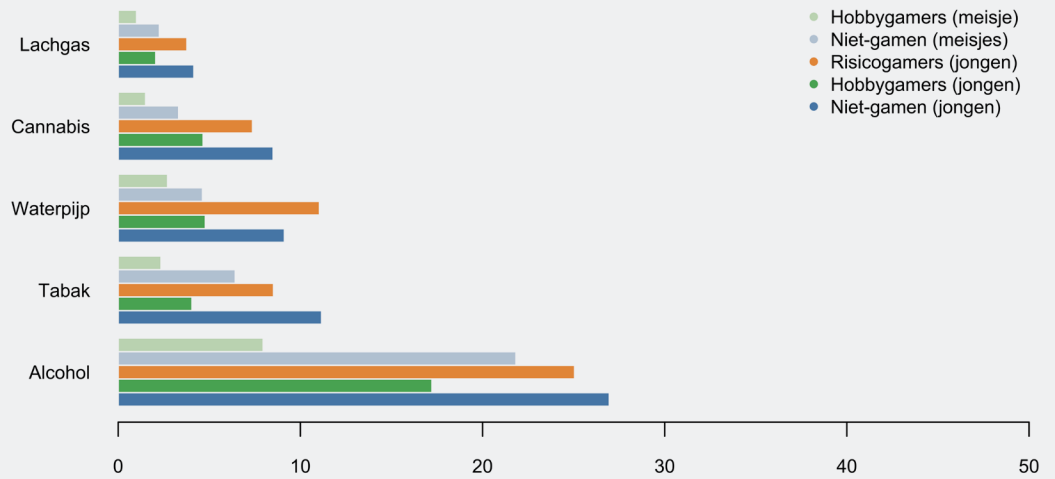




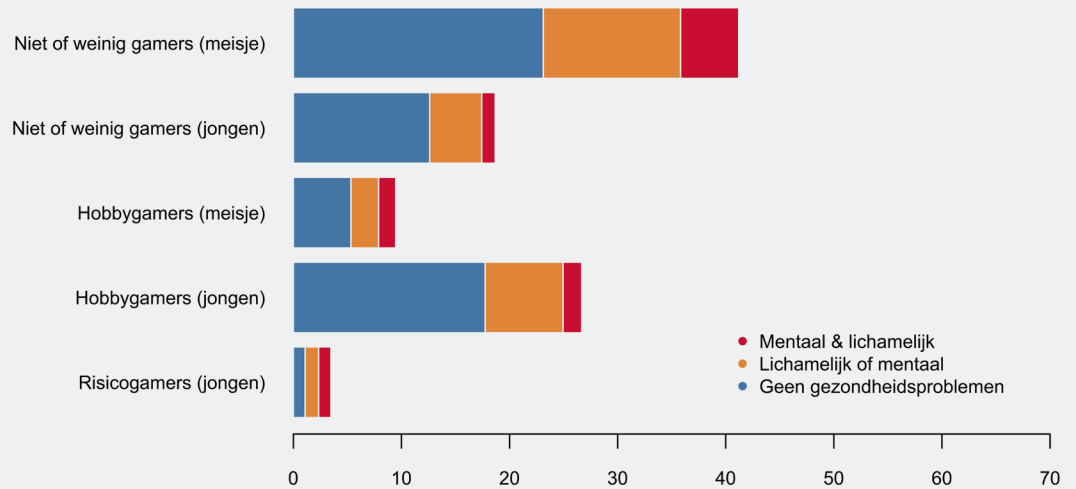
**Figuur 8: Gedrags- en emotionele problemen naar gamegroep en geslacht (HBSC data, gewogen %)**



**Figuur 9: Middelengebruik per gamegroep (maand prevalentie, HBSC data, gewogen %)**



**Figuur 10: Verdeling problematiek per gamegroep & geslacht (HBSC data, gewogen %)**



#### Toelichting figuur 7:

- Ruim een derde van de mannelijke risicogamers rapporteert slaapproblemen ten opzichte van ongeveer een tiende van de niet-gamers of de hobbygamers: dit is een sterk verschil.
- Ten opzichte van mannelijke hobbygamers hebben risicogamers iets vaker een te laag of te hoog gewicht (38%), sporten ze vaker te weinig (14%) en ontbijten ze minder regelmatig (23%).

#### Mentale gezondheid & gedrag

Om de mentale gezondheid te vergelijken is er gebruik gemaakt van de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ).<sup>3</sup> Deze lijst meet verschillende mentale- en gedragsproblemen: bijvoorbeeld internaliserende (emotionele) problemen, externaliserende gedragsproblemen en hyperactiviteit. Daarnaast is gekeken naar spijbelen in de afgelopen maand en de ervaren steun van vrienden. Wat betreft de steun van vrienden wordt een 'lage' ervaren steun van vrienden weergegeven (zie HBSC bronrapportage<sup>3</sup>).

#### Toelichting figuur 8:

- Risicogamende jongens rapporten over het algemeen vaker mentale en gedragsproblemen, ten opzichte van de mannelijke hobbygamers.
- Risicogamende jongens hebben 3.5 keer zo vaak last van emotionele problemen, 3 keer zo vaak last van gedragsproblemen en 2.5 keer zo vaak last van problemen met leeftijdsgenoten. Ook spijbelen ze vaker, ervaren ze minder steun van vrienden en hebben ze meer last van hyperactiviteit.
- Er worden geen verschillen gevonden in mentale gezondheid en gedrag tussen hobby gamende meisjes en niet-gamende meisjes, met als uitzondering dat hobby gamende meisjes iets minder vaak spijbelden in de laatste maand: slechts 8% deed dit.

Wat betreft de verhoging op emotionele problemen geldt dat meisjes in het algemeen al hoger scoren hierop, de groep risicogamende jongens komt hiermee ongeveer op hetzelfde niveau als meisjes.

#### Middelengebruik (maandprevalentie)

Jongeren werd gevraagd naar hun middelengebruik in de afgelopen maand. Het blijkt dat, onder de jongens, vooral de hobbygamers iets minder vaak middelen gebruiken dan niet-gamende of risicogamende jongens. Dit geldt voor vrijwel alle middelen. Het gebruik van de mannelijke risicogamers ligt op het niveau van de weinig/niet gamers (statistisch).

#### Toelichting figuur 9:

- Mannelijke hobbygamers gebruiken minder middelen dan hun leeftijdsgenoten. Ze roken bijvoorbeeld de helft zo vaak tabak en hetzelfde

geldt voor de waterpijp. Alcoholgebruik is eveneens minder populair bij de hobbygamers (17%) dan, bijvoorbeeld, bij risicogamers (25%)

- De hobby-gamende meisjes gebruiken minder vaak alcohol (8%) en tabak (2%). Ze maken bijna drie keer zo vaak geen gebruik van deze middelen.

#### Gamegroepen & mentale/lichamelijke gezondheid: totaaloverzicht

De verschillende gamegroepen zijn telkens afzonderlijk besproken. Hierdoor kan het lastig zijn om de verhouding goed in te schatten tussen de groepen en de diverse problemen daarbinnen. In dit afsluitende overzicht worden de verschillende gamegroepen naast elkaar in beeld gebracht. Binnen elke groep wordt aangegeven welk deel van de groep positief scoort op één risico-indicator voor lichamelijke of mentale gezondheid, of indicaties van problemen op beide domeinen. Wat betreft mentale gezondheid wordt gebruik gemaakt van het officiële afkappunt voor de SDQ schaal<sup>3</sup>. Wat betreft lichamelijke gezondheid gaat het om één of meer van de volgende problemen: slaapproblematiek, te weinig tandenpoetsen, te hoog of te laag BMI en totaal niet sporten.

#### Toelichting figuur 10:

- Wat betreft de jongens wordt 9% van de (bijna) dagelijkse gamers als risicovol gezien.
- Zo'n 69% van de mannelijke risicogamers heeft last van een lichamenlijk *en/of* mentaal gezondheidsprobleem. Dit is twee keer zo hoog als het percentage mannelijke hobbygamers of niet-gamers dat hier last van heeft.
- Van de mannelijke risicogamers heeft 33% last van een lichamenlijk **en** een mentaal gezondheidsprobleem. Dit is vijf keer hoger dan bij de hobby gamers en niet-gamers.
- Er zijn 16 keer zoveel hobbygamers als dat er risicogamers zijn, als meisjes en jongens bij elkaar genomen worden.
- Tussen de hobbygamers en de niet-gamers wordt weinig verschil gevonden wat betreft de lichamenlijke en mentale gezondheid.

#### Conclusie

Deze factsheet kan ondersteuning bieden bij het inschatten van gezond en (on)gezond gamegedrag. Op basis van resultaten uit drie grootschalige Nederlandse onderzoeken (HBSC, DIYO en ESPAD) is een beeld verkregen van gamende jongeren in het voortgezet onderwijs. De resultaten laten zien dat gamen - ook frequent gamen - **niet** gepaard hoeft te gaan met mentale of lichamenlijke gezondheidsproblemen. In tegenstelling: hobbygamers roken, blowen en drinken minder vaak dan niet-gamende jongeren.



## Colofon

### Auteurs

Antonius J. van Rooij (Trimbos-instituut)  
Nienke Dalinghaus (Trimbos-instituut)  
Regina van den Eijnden (Universiteit Utrecht)

### Projectleiding

Antonius J. van Rooij

### Organisaties

Trimbos-instituut ([www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl))  
& Universiteit Utrecht ([www.uu.nl](http://www.uu.nl))

### Met dank aan

Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport  
The R Project for Statistical Computing

### Vormgeving en productie

Canon Nederland N.V.

### Foto's

[gettyimages.nl](http://gettyimages.nl)

### Trimbos-instituut

Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T: 030 – 297 11 00

### Bestelinformatie

Deze factsheet is gratis te downloaden  
via [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).

Artikelnummer: AF1665

### Copyrights Trimbos-instituut

Alle rechten voorbehouden. Niets uit  
deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
of openbaar gemaakt, in enige vorm  
op enige wijze, zonder voorafgaande  
toestemming van het Trimbos-instituut.

De gemiddelde tijdsbesteding van gamende jongeren is zo'n 14 uur per week voor de groep hobbymatig gamende jongeren die weinig problemen ervaren op belangrijke leefgebieden.

De meer tijdrovende online games worden vooral door jongens gespeeld. Van hen behoort ongeveer 7% tot de risicogamende groep. Deze groep vertoont vijf keer zo vaak lichamelijke en mentale gezondheidsproblemen als de hobbygamers of de niet-gamende jongens. Wat betreft gamegedrag worden er echter geen opvallende verschillen gevonden in apparaat of gamekeuze. Dit doet vermoeden dat het mogelijk gaat om een groep jongeren met bestaande problemen die overmatig gamen gebruikt als (ongezonde) strategie om met hun problemen om te gaan (escapisme). Het gamegedrag levert dan weer nieuwe problemen op die de situatie verder verergeren.

Het advies aan professionals is dan ook om waakzaam te zijn bij extreem gamegedrag, zeker als dit samenhangt met andere problemen. Het advies is ook om gamen te erkennen als een ontspannende en positieve hobby voor de meeste jongeren. Verdienmodellen en game-mechanismen veranderen snel. Bij de tijd blijven is dus cruciaal en mogelijk via dezelfde technologie die ons de nieuwe uitdagingen bracht, bijvoorbeeld met behulp van *YouTube* en streaming game sites zoals *Twitch.tv*.

## Referenties

1. Sonck N, Haan JD. Media : Tijd in beeld. Den Haag: SCP; SCP; 2015:148. <http://bit.ly/2F7QIDx>.
2. Van Rooij AJ, Schoenmakers TM. Monitor Internet en Jongeren 2010-2012. Het (mobiele) gebruik van sociale media en games door jongeren. Rotterdam: Center for Behavioral Internet Science & IVO; Center for Behavioral Internet Science & IVO; 2013. <http://bit.ly/2HwbTLI>.
3. Stevens G, Van Dorsselaer S, Boer M, et al. HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht/Den Haag: Universiteit Utrecht, Trimbos Instituut, SCP; 2017. <http://bit.ly/2HfcS3r>.
4. Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The internet gaming disorder scale. *Psychological Assessment*. 2015;27(2):567-582. <http://bit.ly/2TP5XDK>.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5. Fifth. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2013. <https://amzn.to/2VZspb1>.

