

GAMEN

Zonder flauwekul

Een spelletje op de computer of op je tablet? Ja leuk! Punten scoren, groente verbouwen, schieten, een wedstrijdje!

Wist je dat sommige jongeren niets anders meer doen dan gamen? Dat ze vergeten dat ze vrienden en familie hebben? Dan is gamen niet meer leuk! Er zitten risico's aan gamen. Zorg dat je ze kent! Daarover gaat deze folder.

"Ik voelde me rot als ik niet kon gamen.
Nu heb ik ook plezier als ik niet aan het gamen ben."

Rein, 17 jaar

"Ik vind gamen leuk. Maar ik deed het te veel.
Ik had geen tijd meer voor een echt potje voetbal.
Mijn vrienden zag ik niet meer."

Michel, 15 jaar



Wat is gamen?

Gamen is een spel spelen. Dat kan op een pc, spelcomputer, tablet en ook op je smartphone. Veel jongeren gamen. Gamen is leuk! Maar voor sommige jongeren kan gamen een probleem worden.



Hoe speel je een game?

Games kun je op verschillende manieren spelen. Je kunt games verdelen in 3 groepen:

- 1 *Offline games.* Dit zijn spelletjes waarbij je geen internet nodig hebt. Je kunt een offline game alleen spelen maar ook met vrienden. Een voorbeeld is *FIFA*.
- 2 *Online games.* Dit zijn spelletjes die je via internet speelt. Vaak speel je samen met anderen. Een voorbeeld is *World of Warcraft*.
- 3 *Smartphone games:* dit zijn spelletjes op je telefoon of tablet. Je kunt ze downloaden als app. Ze zijn meestal gratis. Je kunt vaak wel geld uitgeven in het spel. Voorbeelden zijn *Candy Crush* en *Pokémon Go*.

Tip!

Let op als je op je smartphone een spel via internet speelt. Een spel kan dan geld kosten zonder dat je het in de gaten hebt. Bijvoorbeeld omdat je iets koopt in het spel. Of omdat je per ongeluk betaalt voor internet data.

Soorten games

Er zijn heel veel soorten games die je kunt spelen. Elk spel werkt anders. Hier staan een paar voorbeelden:

Virtuele wereld of schijnwereld

Je speelt met anderen in een wereld die alleen in de game bestaat. Dit wordt een virtuele wereld genoemd. Je kiest een karakter en daarmee speel je het spel. Ook kun je dingen verzamelen die je sterker maken. Een voorbeeld is *Fortnite*.

Schiet- en actiespel

In dit spel gaat het om schieten op een doelwit. Ook zijn allerlei acties zoals rennen, klimmen en kruipen belangrijk. Je ziet alles wat er gebeurt in het spel alsof je door je eigen ogen kijkt. Voorbeelden zijn: *Call of Duty* en *Battlefield*.

Andere spellen

Er zijn nog allerlei andere spellen. Bijvoorbeeld een game waarin je zelf iets bouwt. Een voorbeeld is *Minecraft*.

Er zijn ook games waar het sporten of racen met auto's het belangrijkste is. Misschien ken je *FIFA* wel?

Tot slot zijn er spellen waarin je een koninkrijk, legerbasis of dorp moet verdedigen. Voorbeelden zijn *Clash of Clans* en *StarCraft*.



Waarom game jij?



Je kunt gamen om verschillende redenen.
Hieronder staan er een paar.
Welke past bij jou?

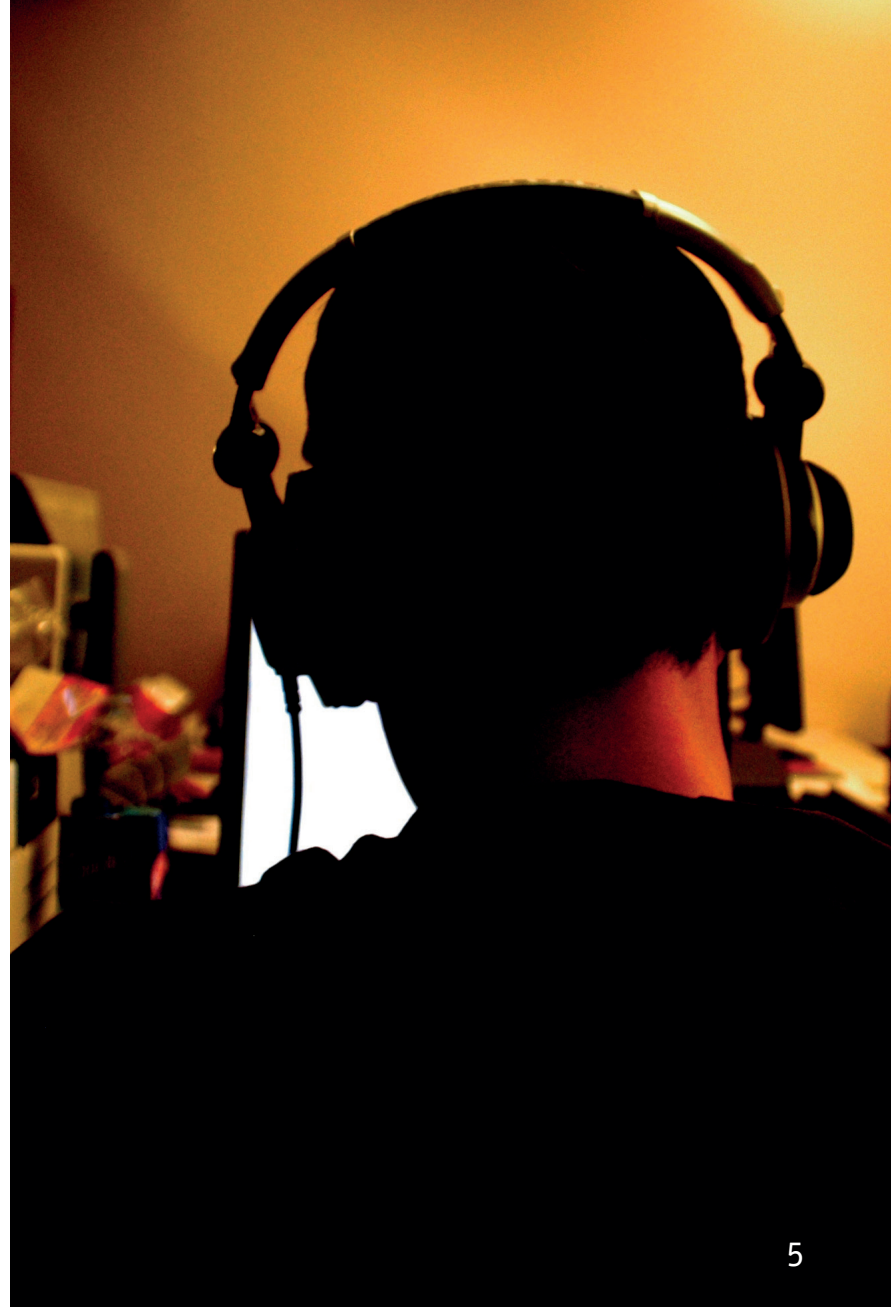
Zet een kruisje voor de zin die bij jou past.
Meerdere kruisjes zetten mag ook.

- ☐ Ik vind een game spannend.
- ☐ Ik speel een game omdat ik van iemand anders wil winnen.
- ☐ Ik speel een game omdat ik me anders verveel.
- ☐ Ik vind de fantasiewereld van een game leuk.
- ☐ Ik ben heel goed in gamen.
- ☐ Ik vind het leuk dat je met gamen contact hebt met anderen over de hele wereld.
- ☐ Ik kan me met een game lekker ontspannen.

- ☐ Ik vind gamen gewoon leuk.
- ☐ Ik game vooral als ik gespannen of verdrietig ben.
- ☐ Ik ben vaak op een veel hoger level in een game dan mijn vrienden.
- ☐ Ik wil de beste zijn en heb daar veel voor over.
- ☐ Ik game graag met anderen en daarbij is het belangrijk dat je op elkaar kunt vertrouwen.
- ☐ Als ik game hoef ik even niet na te denken over wat ik vandaag allemaal moet doen.

WIST JE DAT ...

Je een heleboel kunt leren van gamen?
Je leert samenwerken, logisch nadenken,
rekenen en de Engelse taal. Ken jij games
waarin je dit leert?



Waarom speel je een game steeds maar door?

Even zitten en een spelletje doen op je tablet.
Wauw, opeens is het een uur later.
Dat was niet de bedoeling.
Hoe komt dat eigenlijk?

Dat komt omdat er van alles in het spel is
gebouwd om je aan het gamen te houden.
Kijk maar eens of je een van deze dingen
herkent:

- ☐ Je kunt steeds weer een hoger level bereiken. Een hoger level kan spannender en leuker zijn. Blijven spelen dus!
- ☐ Je kunt punten halen. Hoe meer punten je haalt, hoe beter je bent! Dat is een fijn gevoel.
- ☐ Je kunt nieuwe karakters vrijspelen. Elk karakter heeft weer zijn eigen uitdaging. Doen dus.
- ☐ Je kunt nep geld verdienen en soms ook diamanten. Wauw, zo word je miljonair!
- ☐ Je kunt bovenaan de topscorelijst van een game komen. Je bent een van de besten!
- ☐ In sommige spellen speel je in een team. Je moet meespelen want dat heb je afgesproken. Als je het niet doet dan kan de groep zakken in de ranking van het spel.

WIST JE DAT ...

de maker allerlei trucjes in het spel heeft gebouwd om je veel en vaak te laten spelen? Hierdoor is het vaak moeilijk om te stoppen met gamen.

Tip!

Let op als je iets in een game koopt. Credits, diamanten, of nep geld. Je geeft soms makkelijk te veel geld uit. Dan heb je ineens een hele hoge rekening.

Simon

“Mijn moeder lag in het ziekenhuis. Mijn vader had zijn smartphone aan mij geleend zodat ik kon appen met mijn moeder. Ik was veel alleen en speelde spelletjes op de telefoon. Leuk! Ik kocht allerlei credits. Dat ging heel makkelijk. Na drie maanden kwam mijn vader naar mij toe. Hij had een rekening van bijna 1000 euro. Hij was woest. Ik had helemaal niet door dat ik zoveel geld had uitgegeven. Wat voelde ik mij stom! Ik werk nu extra om mijn vader het geld terug te betalen.”



Wat is jouw favoriete game?

Er zijn heel veel games. Hiernaast zie je er een aantal staan. Zit jouw favoriete game erbij?

Zet een kruisje bij de games die jij het leukst vindt. Staat jouw game er niet bij?

Vul deze dan in bij het laatste hokje.



☐ *Fortnite*

☐ *Diablo*

☐ *Runescape*

☐ *Mario Kart*

☐ *De Sims*

☐ *FarmVille*

☐ *Zelda*

☐ *Candy Crush*

☐ *Angry Birds*

☐ *World of Warcraft*

☐ *Call of Duty*

☐ *Battlefield*

☐ *Minecraft*

☐ *Grand Theft Auto*

☐ *Need for Speed*

☐ *FIFA*

☐ *League of Legends*

☐ *Destiny*

☐ *Assassin's Creed*

☐ *Pokémon Go*

☐ *Red Dead Redemption*

☐ _____



Problemen met gamen?

Wanneer is het nog leuk om te gamen?
Wanneer wordt gamen een probleem?
Is het een probleem als je een uur per dag een game speelt op je tablet? Of drie uur, of vier uur?
Wanneer denk jij dat het een probleem is?
Denk daar eens over na.
Lees wat andere gamers er over zeggen:

Emir

Ik game veel. Ik speelde eerst een game samen met anderen. Dat kostte veel tijd. Als je niet kon spelen op de afgesproken tijden dan gaf dat problemen. Een heel team zakt in het spel dan in ranking. Ik ben er mee gestopt. Ik voetbal ook graag en dat kost ook veel tijd. En school. Ook dat nog. Ik mis het gamen soms wel.

Jeroen

Ik game veel. Wel vier uur per dag. Ik kan me niet concentreren op schoolwerk. Ik moet de hele dag aan het spel denken dat ik aan het doen ben.

Leon

Ik game regelmatig. Wel twee uur per dag. Maar ik doe gewoon mijn huiswerk en ik heb vrienden zat.

Mariska

Ik game soms wat langer dan ik van plan ben. Ik neem mij voor om één uurtje te spelen. Vaak is er twee en soms wel drie uur voorbij. Daar schrik ik dan van en denk: Nu moet ik echt stoppen! Vaak kan ik daarna niet slapen. Ik denk steeds aan het spel dat ik doe.

Sofie

Ik ben dol op spelletjes. Ook in het echt ga ik graag kaarten en badmintonnen. Gamen vind ik geweldig. Ik doe het best veel en mijn vrienden gamen ook veel.

En jij?

Leon, Jeroen, Mariska, Sofie en Emir gaan verschillend om met gamen.

Leon, Sofie en Emir hebben eigenlijk geen probleem. Jeroen en Mariska misschien wel. Zij kunnen zichzelf afvragen of het wel goed gaat. Ze kunnen ook met iemand gaan praten en advies of hulp vragen.

Tips!

- Vergeet niet om ook andere dingen te doen dan alleen gamen.
- Doe leuke dingen zoals afspreken met vrienden en vriendinnen.
- Doe ook belangrijke dingen zoals sporten en naar school gaan.

Wanneer is gamen niet meer zo leuk?

Hieronder staan voorbeelden waardoor gamen een probleem kan worden.

Zijn er redenen bij die voor jou gelden?

Zet er dan een kruisje bij.

Heb je veel kruisjes?

Vraag je dan af of gamen nog wel zo leuk is.

- ☐ Elke dag veel uren gamen
- ☐ Steeds aan gamen denken
- ☐ Moeite om te stoppen met gamen
- ☐ Ik zie mijn vrienden en familie bijna niet meer door het gamen
- ☐ Geen zin meer in andere dingen dan gamen
- ☐ Moeite om me te concentreren op school of op het werk
- ☐ Problemen met je ouders en vrienden omdat je afspraken niet nakomt

Test jezelf!

Hoe ga jij met gamen om?

Kies het antwoord dat het meest bij jou past.

1: Hoe vaak denk je: nou, nog even dan, als je aan het gamen bent?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak

Vraag 4: Hoe vaak ga je gamen omdat je boos bent?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak

Vraag 2: Hoe vaak game je terwijl je eigenlijk iets anders wil doen?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak

Vraag 5: Hoe vaak gaat het slecht op school of op je werk door het gamen?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak

Vraag 3: Hoe vaak ga je gamen omdat je je verveelt?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak

Vraag 6: Zeg je vaak afspraken af omdat je wil gamen?

- ☐ a Nooit
- ☐ b Soms
- ☐ c Vaak



De antwoorden van de test op bladzijde 12

Tel de punten op:

a is 0 punten

b is 1 punt

c is 2 punten

0 – 3 punten

Gamen is geen probleem voor jou. Je speelt alleen als je zin hebt. Zorg dat je dit blijft doen!

4 – 8 punten

Je speelt regelmatig een game. Soms wel eens wat meer dan je van plan bent. Af en toe speel je om een verkeerde reden. Bedenk goed: Waarom speel ik een game? Hoe vaak game ik? Vind ik het nog leuk?

9 – 12 punten

Je speelt best vaak een game. Je ziet daardoor weinig andere mensen. Je krijgt er misschien al problemen door, bijvoorbeeld op school of op je werk. Je kunt verslaafd raken aan gamen. Denk er eens over na. Je kunt er ook met iemand over praten.

Verslaafd

Wist je dat je verslaafd kunt raken aan gamen? Dat merk je meestal aan jezelf. De mensen om jou heen merken het vaak ook. Zoals je vrienden en familie. Hieronder staan een paar voorbeelden waarop je kunt letten:

- Je speelt veel uren op een dag een game
- Je moet steeds aan gamen denken
- Je hebt moeite om te stoppen met gamen
- Je kunt slecht slapen
- Je bent vaak geïrriteerd en rusteloos
- Je ziet weinig vrienden
- Je vergeet vaak je afspraken
- Het gaat slecht op school of op je werk
- Je hebt ruzies met je ouders over het gamen
- Je voelt je rot en eenzaam als je niet kunt gamen.

Heb jij dit ook? Denk jij misschien dat je verslaafd bent? Of is gamen voor jou nog steeds leuk?

Vergeet niet om jezelf deze vragen te stellen!

Richard

"Ik ben vaak heel druk met gamen. Ik ga er helemaal in op. Ik heb geen tijd om te eten. Ik pak een zak chips en eet hem achter elkaar op. Ik word echt veel te dik. Ik beweeg ook niet. Alleen van de computer naar de keuken om iets te eten te pakken. Ik slaap slecht. Ik maak me best wel zorgen."



Hoe blijft gamen leuk?

Je wil vast niet verslaafd raken aan gamen.
Je wil ook niet in de problemen komen. Hoe zorg je ervoor dat gamen leuk blijft? Hier volgen een aantal tips.

Tips!

Denk na over hoe vaak je wil gamen en hoe vaak je andere dingen wil doen. Hoe?

- Kijk eens naar hoe jouw dag eruit ziet. Wat vind je nog meer leuk om te doen behalve gamen? En hoeveel van die leuke dingen doe je eigenlijk al?
- Waar zou je meer tijd aan willen besteden dan dat je nu doet? Denk aan leuke dingen doen met bijvoorbeeld je vrienden, een nieuwe hobby, uitgaan, of sporten.

Tips!

Wissel een dag gamen af met een dag niet gamen. Hoe?

- Zet in je agenda: Vandaag ga ik niet gamen, maar iets anders doen om mezelf te vermaken. Bijvoorbeeld een stripboek lezen, voetbal kijken, winkelen, muziek luisteren of een film kijken.
- Beloon jezelf met iets leuks als het lukt om niet te gamen. Een nieuw T-shirt, iets lekkers, spaar wat geld voor iets leuks.
- Bedenk wat fijn is als je een dag niet speelt. Je hebt opeens tijd om aan je scooter te sleutelen, naar de film te gaan of om met je beste vriend of vriendin af te spreken.

Rein

“Ik zorg ervoor dat gamen leuk blijft. Ik voel me ook goed als ik niet aan het gamen ben. Af en toe speel ik wat langer op een dag. Maar dat kan geen kwaad. Als ik het maar niet te vaak doe!”

Hulp

Voor advies en hulp kun je naar je huisarts. Je kunt ook naar een instelling voor verslavingszorg gaan bij jou in de buurt. Op internet kun je het adres van deze instelling vinden. Kijk maar eens op: www.gameninfo.nl

Praten met ouders, vrienden, een begeleider of met iemand op school kan ook helpen.

Je kunt ook kijken op www.gameninfo.nl



Colofon

Deze folder is tot stand gekomen door samenwerking van Amerpoort, Brijder, IVO, Mondriaan, Tactus, Trimbos-instituut, Jellinek en VNN.

De Test jezelf is een bewerking van de test op <https://game-check.mirro-modules.nl/>. Deze test is ontwikkeld door de Brijder.

Uitgave	Trimbos-instituut
Projectleiding	Tony van Rooij (Ti)
Tekst	Hettie Rensink (Ti) Remco Snippe (Tactus)
Vormgeving	AlbertsKleve BNO
Bestellen	www.trimbos.nl

© December 2019 Trimbos-instituut