

DINGEN DIE JE MOET WETEN OVER GAMEN

HELP JE KIND GEZOND TE GAMEN



1 Je kind heeft jouw hulp nodig

Veel games zijn zo gemaakt dat mensen zo lang mogelijk gamen en zoveel mogelijk geld uitgeven. Stoppen met gamen kan hierdoor lastig zijn. Je kind heeft daarom echt jouw hulp nodig om niet door te blijven gamen.

2 Goede afspraken zijn belangrijk

Maak samen met je kind afspraken over welk spel het speelt en wanneer het stopt met gamen.

Stel dit in op het apparaat of laat je kind een wekker zetten.

Spreek af in welke situaties je alle schermen uitzet. Bijvoorbeeld als jullie eten of als er bezoek is.

Laat zien dat je het belangrijk vindt en kijk zelf ook niet op je telefoon.

3 Meespelen helpt

Game een keertje mee. Zo begrijp je beter wat je kind leuk vindt aan het gamen. En kun je er makkelijker over praten.

4 Het gaat om de balans

Zoek samen naar een balans tussen bezig zijn met én zonder scherm.

Zodat je kind genoeg tijd neemt voor school, vrienden en familie, slaap en beweging. Help je kind om zich ook zonder scherm te vermaken. Bijvoorbeeld met buitenspelen, sport, creatieve dingen of muziek.

Meer weten? Kijk op: www.digitalebalans.nl



5 Als je veel gamet, ben je niet automatisch verslaafd

Misschien maak je je zorgen omdat je kind veel gamet.

Of ben je zelfs bang voor een verslaving. Toch hoeft veel gamen geen probleem te zijn. Dat is het wel als je kind er slechte cijfers door krijgt, geen interesse meer heeft in vrienden of te weinig slaapt en beweegt. Of als er steeds ruzie is over het gamen.

Doe samen de test op www.gameninfo.nl/test



6 Blijf aandacht geven aan je kind

Als je kind veel gamet, kan dat je irriteren of bezorgd maken. Toch is het goed om niet al je aandacht op het gamen te richten. Want misschien gamet je kind zoveel omdat het een probleem heeft. Je kind gamet dan om er niet aan te hoeven denken. Of om zich beter te voelen. Kijk dus hoe het echt met je kind gaat en praat daarover.

7 Je staat er niet alleen voor

Kom je er niet uit met je kind? Op gameninfo.nl vind je informatie en tips. Bij de Gamen Infolijn geven we persoonlijk advies en kunnen we meedenken over professionele hulp.

Let ook op de veiligheid van je kind bij een game

Past de game bij de leeftijd van je kind?
Met wie kan je kind chatten?
Kan je kind geld uitgeven in een game?
Lees hier meer over op www.gamewijzer.nl

Gamen is niet alleen leuk, je kunt er ook van leren.

Wat je leert, verschilt per game.

Bijvoorbeeld:
samenwerken en Engels spreken.
Door gamen leer je ook verliezen en doorzetten.

Heb je een vraag? Bijvoorbeeld:

- Hoe weet ik of mijn kind te veel gamet?
- We hebben steeds ruzie over gamen. Wat kan ik doen?
- Mijn kind houdt zich niet aan de afspraken.
Wat moet ik doen?

Kijk op www.gameninfo.nl



of bel, chat of mail met de Gamen Infolijn.



Bel naar 0900-1995 (€0,10/min + kosten mobiele telefoon)



Chat via www.gameninfo.nl/contact



Mail naar vraagbaak@gameninfo.nl

Je hoeft je naam niet te noemen.

1^e druk september 2025

Tekst: Nathalie Dekker, Abbey Visser

Ontwerp: The Creative Hub | Canon

Bestellen: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PM0844)

© Trimbos-instituut, 2025. Overname inhoud alleen met toestemming.

Voor vragen of opmerkingen over de folder: www.gameninfo.nl/contact

