

Welkom bij

“De verslavende werking van gamen en whats app”

“Ik kom zo, nog even mijn level uitspelen”



Pubers en sociale media

Ik ben snel op de
hoogte van het
laatste nieuws

Ik kan me even
terug trekken in
mijn eigen
wereld

Ik heb eindelijk
vrienden gevonden
met dezelfde
interesses

Ik kan laten zien
wat ik kan

Ik weet wat mijn
vrienden aan het
doen zijn

Als ik even niet verder
kom in een game vraag
ik het gewoon de
anderen

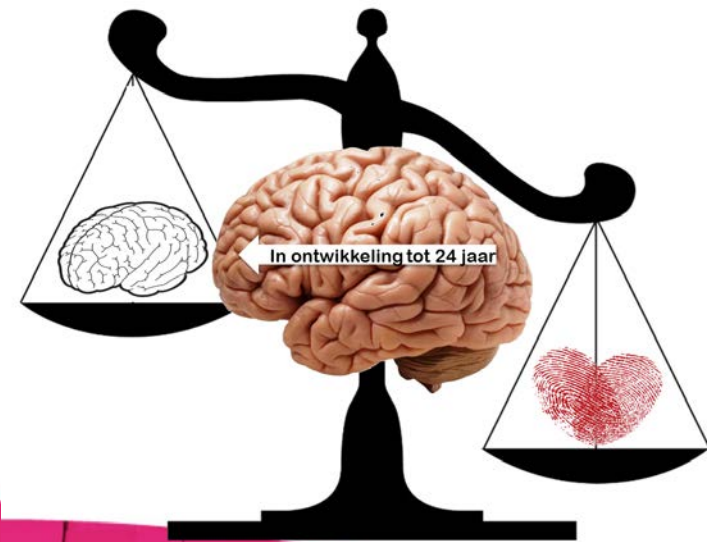
Mijn Engelse taal is
stukken beter
geworden

Ik kan alles
met mijn vrienden
bespreken



Waarom zo verslavend?

- Beloningscentrum
- Conflict ratio vs. emo
- Weinig impulsbeheersing
- Korte termijn effecten



FOMO

(Bang om iets te missen)

“Geen WIFI,
geen leven!!”



SMS

(Moeten – Moeten - Moeten)

Gamen



- **Welke games zijn er allemaal?**
- **Waarom vinden jongeren gamen zo leuk?**
- **Is er een verschil tussen meisjes en jongens?**
- **Wat zijn de voor- & nadelen van gamen?**
- **Hoe ga je om met een gamende puber?**
- **Wanneer wordt gamen problematisch?**
- **Waar kun je terecht voor hulp of informatie?**

Actiegames

Role Playing games
(RPG)

Shooters

Strategiegames

Classic games

Brouwer games

Welke games zijn er allemaal?

Party games

Adventure games

Actie-adventure games

Puzzel games

Sport games

Fighting games

Virtual Life games



ONLINE

OFFLINE



Waarom vinden jongeren gamen zo leuk?

wegvluchten

Uitdgend

mensen ontmoeten

Ontspannend

experimenteren

beloningen

Creativiteit

samenwerken

Sfeer

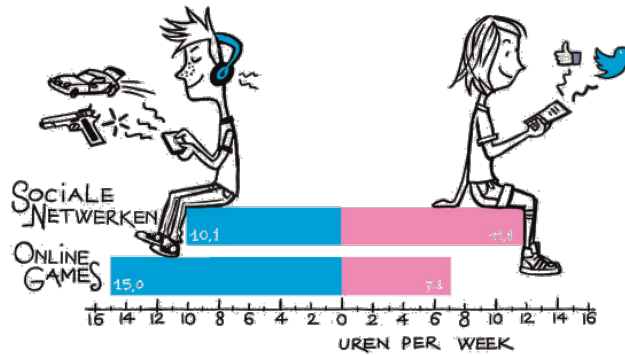
De game is nooit klaar

Jezelf ontdekken



Is er een verschil in het gamegedrag



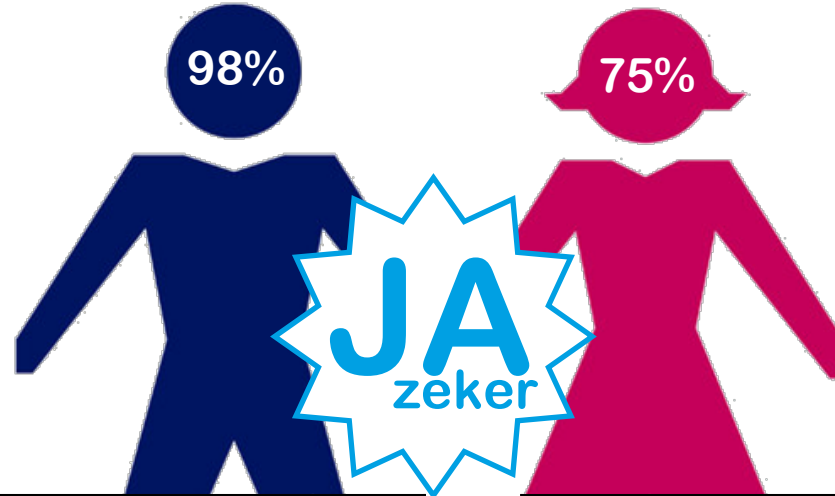


Kernwoorden:

Competitie
Snelheid
Geweld

Jongens willen graag ...

- een held spelen
- games spelen die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd.
- in grotere aaneengesloten blokken gamen.
- een nieuwe game gelijk spelen zonder zich erin te verliezen.



Kernwoorden:

Rollenspel
Creativiteit
Vriendschap

Meisjes willen graag ...

- verschillende rollen ervaren
- games spelen die geschikt zijn voor alle leeftijden.

Jongens 12 t/m 15 jr	Top5
Call of Duty	1
Grand Theft Auto (GTA)	2
Fifa	3
Minecraft	4
Overige first-person shooters, horror, zombie	5

Top5	Meisjes 12 t/m 15 jr
1	Mobiele games (Candy crush, Piano tiles, etc.)
2	Fifa
3	Sims
4	Minecraft
5	Call of Duty / Grand Theft Auto (GTA)

Is gamen  of  ?
Wat zijn de voor en nadelen?

Gevolgen

Ruzie over de
tijdsduur, de inhoud
van de games, enz

Weinig gesprekken
over de inhoud

Zorgen Top 4

Huiswerk komt in de knel

Sociaal functioneren

Afhankelijkheid

Invloed van geweld

Waar maakt u zich zorgen over?



Uw kind en gamen

- **Nieuwe vriendschappen aangaan**
- **Experimenteren met identiteit**
- **Samenwerken met anderen**
- **Omgaan met feedback (positief en negatief)**
- **Creativiteit en uitdenken van strategieën**
- **Verhoogd reactiesnelheid en ruimtelijk inzicht**
- **Verbetering van de oog-handcoördinatie**
- **Leren omgaan met gevoelens**
- **Collateral of accidental learning**



- **Imitatie van taalgebruik (grof, seksueel, discriminerend)**
- **Sociale vaardigheden IRL minder ontwikkelen**
- **Extreem geweldadige of pornografische beelden**
- **Weinig sporten (overgewicht)**
- **Geen 'lege tijd' meer...**
- **Eenzaamheid**
- **Verslavend**



Hoe ga je om met een gamende puber?

Jongeren geven aan dat....



**Ouders het spelen van games
niet moeten verbieden.**

**Ouders hun jongeren moeten
helpen om het gamen in
balans te houden.**

Wees alert, maar niet overbezorgd!

1. Verdiep je in de leefwereld
2. Praten over voor- en nadelen
3. Begrenzen en zicht houden
4. Belangstelling tonen
5. Meedoen

PEGI (Pan European Game information)



www.pegi.info



**Ga op zoek naar de ‘gezonde balans’
en probeer problemen te voorkomen.**

Opvoedtips bij gamen

- **Stel duidelijk regels op**
 - *Maximum speeltijd, het type spel, inlassen van pauzes, enz.*
 - *Eerst huiswerk maken en dan gamen!*
- **Bij overtreding van de regels, stel beperkingen in.**
- **Laat jongeren niet spelen vlak voor het slapen.**
- **Bevorder samenspel, niet alleen online.**
- **Speel ook zelf games met of tegen uw kind.**
- **Zorg dat gamen niet in de weg staat van andere sociale activiteiten**

Wanneer wordt gamen problematisch?



Gameverslaving

Jongeren ondervinden zware problemen door het gamen

Wat ziet u bij uw kind:

- *Niet goed benaderbaar tijdens het gamen*
- *Verwaarloost zichzelf (slaapt niet, eet slecht, verzorgt zich niet)*
- *Is de grootste tijd van de dag/nacht bezig met gamen*



Problematisch gamen

Jongeren ondervinden verschillende problemen door het gamen

Wat ziet u bij uw kind:

- *Wisselende emoties (blij, boos, geërgerd)*
- *Geconcentreerd maar meer verbeterd*
- *Meer dan de helft van de vrije tijd gaat op aan gamen*
- *Oorlog als er gestopt moet worden*

Recreatief gamen

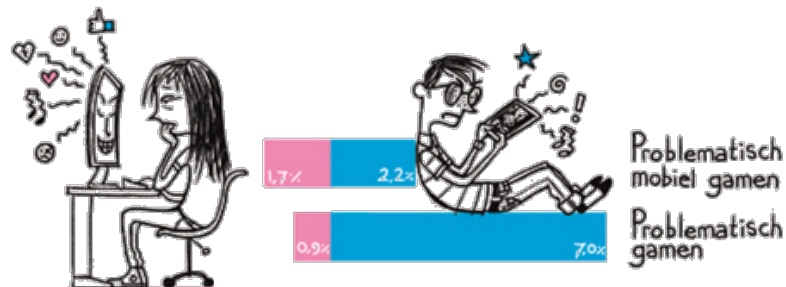
Jongeren ondervinden geen problemen door het gamen

Wat ziet u bij uw kind:

- *Blij gezicht & wil graag over de game praten*
- *Als het moet stoppen geeft het aan langer te willen gamen, maar stopt wel gewoon met de game*

Signalen problematisch gamen

- Veelvuldig praten over gamen
- Achteruitgang of wisselende schoolprestaties
- Schoolverzuim
- Verwaarloost zijn vrienden (of offert ze op)
- Kiest vrienden die passen bij gamen
- Wil geen andere activiteiten meer doen
- Geen interesse in de omgeving
- Nalatig zijn met afspraken
- Concentratieproblemen
- Prikkelbaar, down en/of passief zijn
- Slecht slapen



Tips aan uw kind ... als gamen een probleem wordt

Kijk eens naar hoe jouw dag eruit ziet:

- Wat vind je nog meer leuk om te doen behalve gamen?
- Hoeveel van die leuke dingen doe je eigenlijk al?

Vul een testen over je gamegedrag in

- www.game-check.mirro.nl
- www.gameadviesopmaat.nl

Wissel een dag gamen af met een dag niet gamen:

- Schrijf van te voren in je agenda wat je gaat doen die dag
- Beloon je zelf als het lukt (met vrienden afspreken, naar de film, een nieuw T-shirt...)

Wanneer ben je gameverslaafd?

Dit zijn mensen (vaak jongeren en jongvolwassenen) die de beheersing over het spelen van computerspellen (games) zodanig kwijt zijn dat dit leidt tot aanzienlijke problemen in hun persoonlijke en professionele leven.

Signalen gameverslaving

- Verwaarlozen andere bezigheden: verzorging, school, vrienden
- Langer spelen dan gepland en moeilijk kunnen stoppen
- Liegen over de aard en duur van het internetgebruik
- Vergeefse pogingen om te minderen
- Omkeren van dag- en nachtritme
- Ontwenningssverschijnselen: onrust, zweten en dromen
- Onrust, agressiviteit (kan bij elk type game)
- Gebruik van internet als vlucht



Risicogroepen

Jongens

Impulsief, lage zelfbeheersing

ADD, ADHD, ASS (autisme spectrum stoornis)

Eenzaam, weinig sociale vaardigheden, lager zelfbeeld

De 4 gouden tips:

- **Help pubers hun tijd te leren indelen, discipline te ontwikkelen, thuis én op school.**
- **Praat over verantwoordelijkheid, afspraken en regels en help jongeren zich aan de regels en afspraken te houden.**
- **Begrijp wat ze doen op internet en tijdens het gamen, waarom ze dat zo leuk vinden en hoe dat alle besef van tijd kan doen vergeten.**
- **Praat met andere ouders erover en schakel op tijd hulp in!**

Hulp nodig?

Maakt u zich zorgen, heeft u nog extra vragen of heeft u echt hulp nodig?

Neem contact op met een medewerker van Brijder Jeugd

Locatie Alphen aan den Rijn
Stadhuisplein 1
2405 SH Alphen aan den Rijn
088 - 358 3910
jeugd@brijder.nl
www.brijderjeugd.nl





centrum voor
jeugd en gezin

'Gameboyrug' of 'tabletnek'



**Steeds meer nekklachten bij kinderen
door gebruik tablets**

© VANDAAG, 09:50

BINNENLAND

Voorkomen van een 'tabletnek'

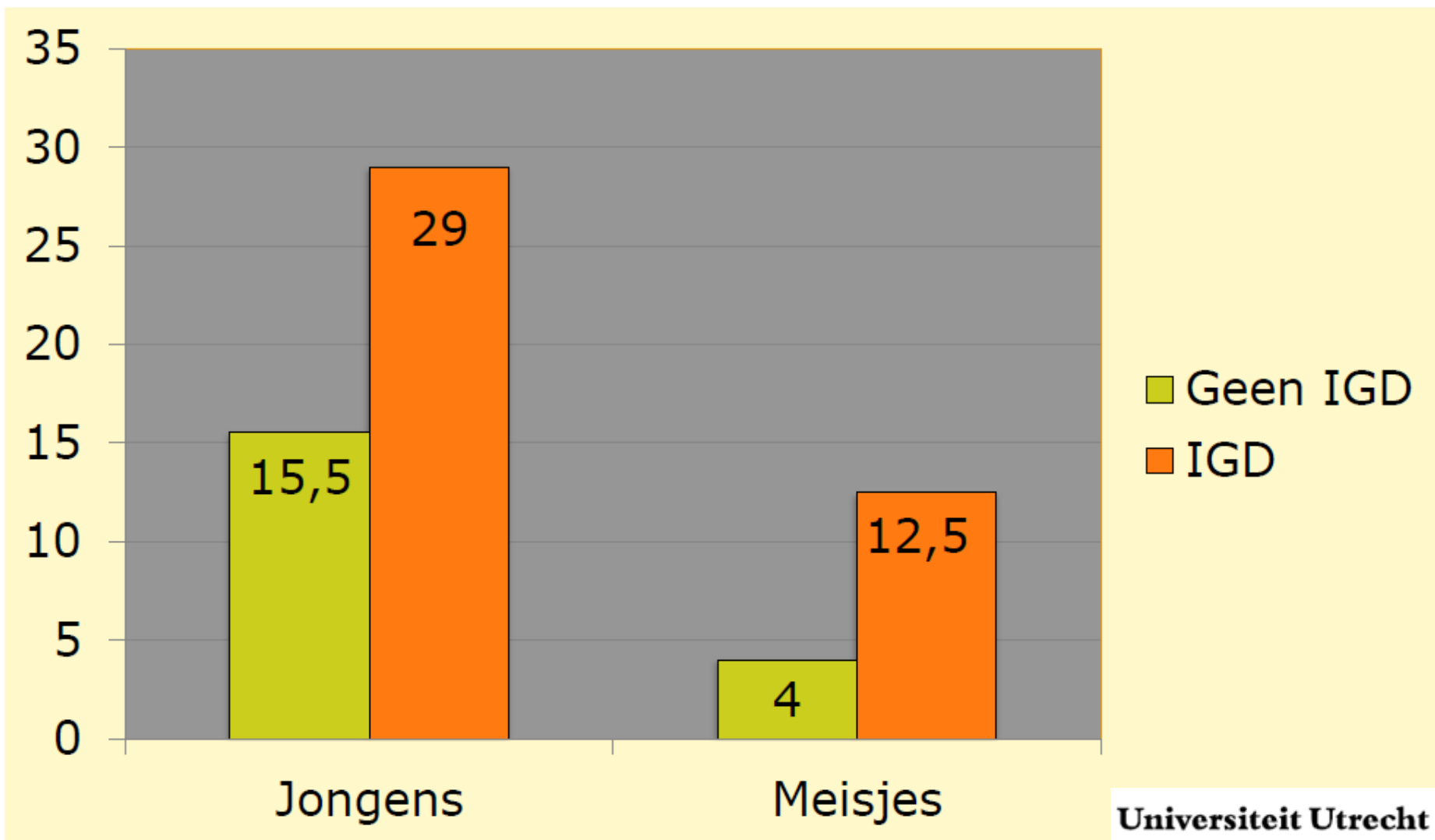
- Let op het zitgedrag van uw kind
- Corrigeer zijn/haar houding
- Zorg voor afwisseling in de houding:
 - Op de buik liggen met de ellebogen onder de schouders
→ dit maakt de rugspieren flexibel en sterk.
- Laat ze bewegen!



Gamen: goed of slecht?

- **Lichte gamers (maximaal 1 uur per dag)**
Schoolprestaties lijden niet onder het gamen.
- **Matige gamers (maximaal 3 uur per dag)**
Schoolprestaties lijden (nog) niet onder het gamen.
- **Stevige gamers (meer dan 3 uur per dag)**
Schoolprestaties gaan achteruit.

Aantal uren gamen per week door jongens en meisjes zonder/met IGD



Pubers en sociale media



Zet geen persoonlijke info online



Eerste huiswerk
daarna internet/gamen



Let op met wie je
allemaal vrienden
wordt

Blijf op de hoogte en Maak duidelijke afspraken!



Tijdens het eten gaat
de telefoon uit



Verstuur geen seksueel
getinte beelden of teksten



Tijdens bedtijd blijft
de tablet of
smartphone beneden