ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN



EEN VORMING OVER GAMEN VOOR OUDERS VAN TIENERS

COLOFON

AUTEUR
Hanna Peeters

MET DANK AAN HET CGG, LOKAAL EN INTERGEMEENTELIJK PREVENTIEWERK

LAY-OUT
Funcke & Co

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

© 2024

INHOUDS OPGAVE

Inhoudsopgave

COLOFON **2**

INHOUDSOPGAVE **3**

DEEL I INLEIDING **5**

HOOFDSTUK 1 INTRODUCTIE **6**

HOOFDSTUK 2. BASISPRINCIPES **9**

2.1. ZELFDETERMINATIETHEORIE **9**

2.2. DE BALANS VAN OPVOEDEN **10**

2.3. NIEUWE AUTORITEIT, WAAKZAME ZORG EN GEWELDLOOS VERZET **11**

2.4. MENS-MIDDEL-MILIEU-MODEL **12**

HOOFDSTUK 3. OVERZICHT VAN DE VORMING **15**

DEEL II: DE VORMINGSTHEMA'S **17**

HOOFDSTUK 1. INLEIDING WAAROM IS GAMEN LEUK? **18**

1.1 ERVARINGEN EN ZORGEN DELEN 19

1.2 POSITIEF GAMEN 20

1.3 CONCLUSIE 23

HOOFDSTUK 2. PRATEN MET JE KIND **25**

2.1 BESPREKING VAN HET FILMPJE 26

2.2 PRATEN OVER GAMEN: WAAROVER HEB JE HET? 26

2.3 JE KIND STIMULEREN TOT EEN GEZONDE BALANS 28

2.4 CONCLUSIE **28**

HOOFDSTUK 3.VOORBEELDGEDRAG MIJN EIGEN DIGITALE BALANS **29**

3.1 SPEL 30

3.2 STELLINGEN 30

3.3 CONCLUSIE 31

HOOFDSTUK 4. GRENZEN STELLEN **33**

4.1 WERKVORMEN EN BESPREKING **34**

4.2 STOPLICHTENSPEL GAMEN 35

4.2.1 Hoe lang mag mijn kind gamen? 36

4.2.2 Wanneer mag mijn kind gamen? 36

4.2.3 Welke games mag mijn kind spelen? 37

4.2.4 Waar mag mijn kind gamen? 37
4.3 CONCLUSIE 38
HOOFDSTUK 5. MONITORING VINGER AAN DE POLS 39
5.1 BESPREKING FILMPJE – GRENZEN OPVOLGEN 40
5.2 VANAF WANNEER IS HET TE VEEL? 41
5.2.1 Oefening – situaties inschatten 42
5.2.2 Waaraan kan ik merken dat mijn zoon of dochter overmatig gamet? 44
HOOFDSTUK 6. AFRONDING 46
6.1 EVALUATIEMETHODIEK 46
DEEL III: BIJLAGEN 47
BIJLAGE 1. INTERESSANTE WEBSITES/MATERIALEN 48

DEEL I
INLEIDING

HOOFDSTUK 1
INTRODUCTIE

OVER 'ALS KLEINE KINDEREN GROOT WORDEN'

'Als Kleine Kinderen Groot Worden' is een gezinsgerichte, interactieve vorming ter preventie van **problematisch gamen** bij jongeren. Centraal staat het versterken van beschermende opvoedingsvaardigheden van ouders die er mee voor zorgen dat jongeren op een verantwoordelijke manier gamen. Zo blijft gamen vooral leuk.

Er bestaat een variant van de leidraad 'Als Kleine Kinderen Groot Worden' over het **thema 'tabak, alcohol en drugs'**. Je vindt al het nodige materiaal daarover op de VAD-website. Deze vorming werd in de pilootfase geëvalueerd door Ugent, onder de werktitel 'Heel wat in Huis'.

DOELGROEP

Ouders, grootouders of andere opvoedingsverantwoordelijken van 10- tot 15-jarigen die graag gamen en af en toe nood hebben aan meer houvast.

INSTEEK

Als Kleine Kinderen Groot Worden is een vorm van universele preventie. We vertrekken vanuit de rol en het belang van algemene opvoedingsvaardigheden.

Gamen is een thema waar veel ouders vragen of zorgen over hebben. Gamen gebeurt dan ook voornamelijk in de thuiscontext. De vorming is bedoeld voor ouders van jongeren die recreatief gamen, soms misschien een keertje overdrijven, maar waarbij gamen nog niet zorgt voor problemen op andere levensdomeinen. De bedoeling van de vorming is om het gamen vooral leuk en gezond te houden.

Het onderscheid tussen recreatief en risicovol gamen is niet zo makkelijk te maken. En veel ouders zitten met de vraag: 'vanaf wanneer is het te veel?' of 'is mijn kind verslaafd?'. Ook wanneer het gamen nog niet voor problemen zorgt, kunnen ouders zich er zorgen over maken. Het gezin is natuurlijk ook de eerste plek waar signalen de kop opsteken en waar frustraties kunnen ontstaan. In de vorming is het dan ook in eerste instantie de bedoeling ouders enigszins gerust te stellen. Er is immers maar bij een zeer kleine minderheid sprake van risicovol tot problematisch gamen. Los daarvan, zijn er natuurlijk wel zaken die ervoor zorgen dat gamen voor frustraties zorgt in het gezin. Deze vorming ondersteunt ouders erin om die frustraties te verminderen. De verschillende hoofdstukken behandelen daartoe verschillende opvoedingsvaardigheden die daarin ondersteunen.

Game(L)over

Om een inschatting te maken van het gamegedrag, kan je ouders die zich zorgen maken verder inzicht geven in signalen die alarmtekenen kunnen zijn. Je kan hen doorverwijzen naar www.gamelover.be. Want het is mogelijk dat er ouders deelnemen met een grotere hulpvraag over het gamen van hun kind.

Game(L)over is een online tool voor vroeginterventie, gericht op riskante tot beginnend problematische gamers en hun ouders. Daar kunnen ze zelfstandig informatie doornemen en filmpjes bekijken. Ze krijgen er beknopte feedback op maat. Ouders kunnen hun kind stimuleren naar de gamerzone van de tool te gaan of samen met hun kind de gamerzone doorlopen.

Als er persoonlijke vragen zijn of sprake is van grotere opvoedingsproblemen waar je binnen het opzet van de vorming moeilijk op kan antwoorden, is het belangrijk om door te verwijzen naar gepaste hulp. Die vind je via de VAD-doorverwijsgids. Ook De Druglijn kan je helpen met een gepaste doorverwijzing.

DOELSTELLINGEN

- Ouders weten dat ze belangrijk zijn in het voorkomen van problemen met gamen bij hun kinderen.
- Ouders weten dat positieve betrokkenheid bij hun kind en het gamen, een belangrijke beschermende preventieve rol speelt.
- Ouders weten hoe ze het thema gamen bespreekbaar kunnen maken met hun kinderen.
- Ouders weten dat het belangrijk is grenzen te stellen aan het gamen en de naleving ervan op te volgen.
- Ouders kunnen inschatten wanneer gamen uit balans dreigt te slaan.

AANPAK

- Interactieve vorming van twee tot drie uur
- Audiovisueel materiaal:
    - Het animatiefilmpje 'Hoe hou je het gamen van je kind gezond?'. Dat kan je gebruiken bij de bekendmaking van je vorming of een plek geven in de introductie.
    - Speelfilmpjes te gebruiken tijdens de vorming. Deze staan op de VAD-site en op YouTube waar ze gebundeld zijn in een playlist. Heb je liever de filmbestanden zelf? Mail daarvoor naar hanna.peeters@vad.be.
    - Daarnaast vind je de filmpjes terug bij 'Hoe hou je het gamen van je kind gezond?' op www.druglijn.be.
    - De PowerPointpresentatie voor deze vorming kan je downloaden in de VAD-catalogus. Je kan de filmpjes daarin opladen, zodat je tijdens de vorming niet moet wisselen van scherm.
- Vorming in groep met ongeveer vijftien ouders: het groepsgebeuren werkt voor de meeste ouders versterkend. Ouders wisselen met elkaar tips, advies en ervaringen uit.
- Je kan deze vorming ook online organiseren in de vorm van een webinar. In dat geval kan de groep een stuk groter zijn, al gaat dat natuurlijk ten koste van het interactieniveau.

BEGELEIDING

Geïnteresseerd om met dit pakket aan de slag te gaan? Hier kan je de online e-learning volgen.

De begeleiding kan zowel gebeuren door een preventiewerker tabak, alcohol en andere drugs, gamen en gokken, als door een professional met achtergrond in opvoedingsondersteuning. De klemtoon van de vorming ligt op opvoedingsvaardigheden en niets is zo generiek als dat.

Basiskennis over gamen is wel nuttig. Wie zich wilt informeren, kan hiervoor in eerste instantie gratis terecht bij de online vorming over gamen, via het vormingsplatform van VAD. In het kader van een oudervorming, is ook de online vorming 'De invloed van Mens, Middel en Milieu op druggebruik en drugproblemen' relevant.

Daarnaast vind je heel wat informatie terug in het productinfodossier over gamen of de factsheet gamen met de recentste cijfers. Op druglijn.be kan je terecht voor heldere informatie, tips en advies.

Voor advies of ondersteuning bij het gebruik van deze vorming, kan je steeds terecht bij het CGG preventiewerk tabak, alcohol en andere drugs van jouw regio.

EXTRA INFO VOOR OUDERS

- De brochure: "Als kleine kinderen groot worden en gamen" biedt een antwoord op enkele veel gestelde vragen en biedt concrete opvoedingstips.
- Game(L)over: ouders die na de vorming nog met wat vragen blijven zitten, kan je verwijzen naar de online tool Game(L)over. De **ouderzone** is er voor alle ouders van tieners die gamen, maar vooral voor ouders die zich zorgen maken en het gevoel hebben dat er actie nodig is om het gamen van hun kind gezond te houden of weer gezond te krijgen. De site bevat naast informatie, verschillende filmpjes van experts en enkele interactieve oefeningen die ouders feedback op maat geven. Ouders kunnen hun kind ook motiveren om aan de slag te gaan met de **gamerzone** van Game(L)over of deze samen met hun kind doorlopen.
- Postkaart 'Wordt gamen meer dan een spel?'.
- De website Medianest.be.

HOOFDSTUK 2.
BASISPRINCIPES

Dit draaiboek steunt op een aantal basisprincipes in de opvoeding. Het voornaamste uitgangspunt is het volgende:

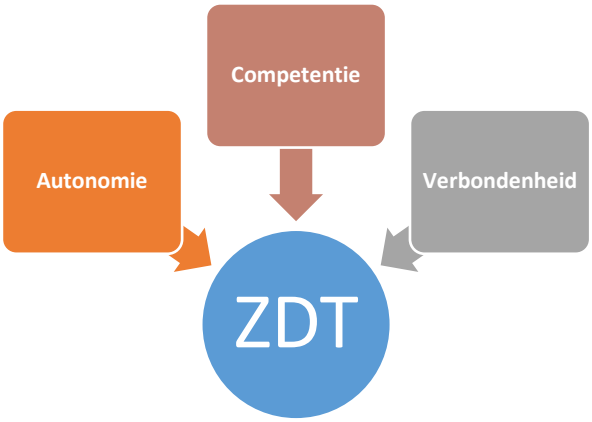
> **EEN POSITIEVE OUDER – KIND RELATIE HEEFT EEN BESCHERMEND EFFECT OP HET ONTWIKKELEN VAN EEN GAMESTOORNIS.**

Dat stoelt op de algemenere bevinding dat een warme opvoedingsstijl één van de meest beschermende factoren is tegen middelengebruik en ander risicogedrag. (UNODC, 2018)

Dit basisprincipe vinden we terug in een aantal theoretische kaders, die hier kort worden aangehaald: (1) de zelfdeterminatietheorie, (2) de balans van opvoeden en (3) nieuwe autoriteit. Als vierde kaderen we de opvoeding rond gamen binnen (4) het mens-middel-milieu-model.

We geven kort de kern van deze modellen weer.

2.1. ZELFDETERMINATIETHEORIE



Een mooie basis voor opvoedingsondersteunende praktijken vinden we in de zelfdeterminatietheorie (Edward L. Deci & Richard M. Ryan, 2000). Als ouder is het belangrijk om de **drie** psychologische basisbehoeften - autonomie, competentie en verbondenheid - van je kind te stimuleren en op een **behoeften-ondersteunende manier** in communicatie te gaan over gamen. Als je deze behoeften stimuleert vergroot de kans dat kinderen (vrijwillig/autonoom) vanuit zichzelf tot een verantwoordelijke omgang met gamen komen. Kinderen leren zo zelf keuzes maken en omgaan met de gevolgen van hun keuzes. Ouders zijn daarbij een **onvoorwaardelijke veilige haven** waar het kind altijd op kan terug vallen.

➔ Inspelen op **autonomie**: Hoe kan ik ervoor zorgen dat mijn kind het gevoel heeft **zichzelf te mogen/kunnen zijn**, te kunnen handelen naar eigen normen en waarden?

- Met open vizier luisteren naar de visie van je kind op gamen.
- Op een niet-veroordelende manier met je kind in gesprek gaan over gamen.
- Verwelkomen van een perspectief dat anders is dan dat van jezelf.
- Bij afspraken/regels: ga hierover in dialoog en leg die niet zomaar van bovenaf op.

➔ Inspelen op **competentie**: Hoe kan ik mijn kind het gevoel geven dat het **zelfstandig zaken tot een goed einde** kan brengen en zelf in staat is om problemen op te lossen?

- Verwachtingen formuleren.
- Vertrouwen schenken.

- Helpen problemen oplossen (bijvoorbeeld je kind uitdagen om zich te verdiepen in het spel door bijvoorbeeld naar andere spelers te kijken. Zo vul je als ouder de technische competenties van je kind aan met je kritische en strategische vaardigheden als ouder.)

➔ Inspelen op **verbondenheid**: Hoe kan ik als ouder een **goede band** blijven behouden met mijn kind?

- Tonen dat je er onvoorwaardelijk voor hen bent
- Boodschap meegeven dat je kind altijd op je kan terugvallen
- Empathie tonen voor de zorgen die je kind heeft
- Samen spelen

Meer weten?

Lees: Vansteenkiste, M. en Soenens, B.. (2015). *Vitamines voor groei*. ACCO België.

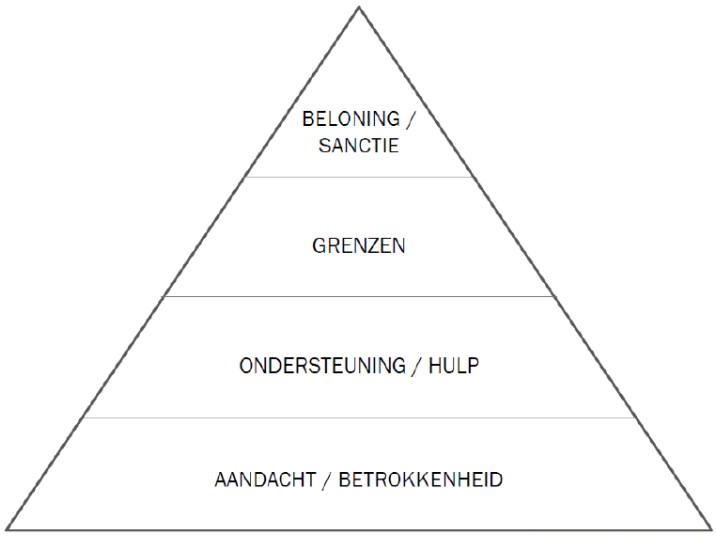
2.2. DE BALANS VAN OPVOEDEN

Daarnaast kunnen we opvoeden zien als een **balans van vraag en aanbod** (Hellinckx, Grietens, en Geeraert, 2002). Als ouder kan je telkens de vraag stellen wat je kind nu nodig heeft op het vlak van **aandacht, betrokkenheid, steun en grenzen**. En dat in die volgorde. Positieve aandacht is nummer één; eerst je kind graag zien en tonen dat je je kind graag ziet. Die warme relatie is een voorwaarde voor begrenzen en verleent je als ouder autoriteit die aanvaard wordt door je kind.

Soms zijn ouders ten einde raad en hebben ze het gevoel dat praten met hun kinderen niet meer lukt. Of dat er geen sprake meer is van een goede band. Maar ook dan kan je nog wat doen. Kinderen hebben altijd een bepaalde vraag naar opvoeding en ouders dienen zo goed mogelijk daaraan tegemoet te komen. Opvoedingsproblemen zijn eigenlijk **interactieproblemen.** Ze ontstaan doordat vraag en aanbod niet op elkaar zijn afgestemd.

De balans kan uit evenwicht slaan op verschillende vlakken. Dit schema brengt vier opvoedingsnoden in kaart, die alle vier belangrijk zijn voor kinderen en jongeren. Maar die dus alle vier ‘uit balans’ kunnen raken.

1. Welke **AANDACHT** heeft je kind nu nodig?
2. Welke **HULP** heeft je kind nu nodig?
3. Welke **GRENZEN** heeft je kind nu nodig?
4. Welke **SANCTIES EN BELONINGEN** heeft je kind nu nodig?



Deze vier stappen bouwen op elkaar verder. Als je grenzen wilt stellen (stap 3), maar het zit niet goed met de aandacht (stap 1) en de hulp (stap 2) voor je kind, zal dat niet goed lukken. Je keert dan terug

naar stap 1 om de positieve aandacht aan je kind te geven die het nodig heeft en stilaan het contact terug op te bouwen.

Je kan altijd aan die positieve relatie werken. Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Bijvoorbeeld een bedankje voor een taak die gedaan is, je duim opsteken als je kind iets goed doet of zich aan een afspraak heeft gehouden.

2.3. NIEUWE AUTORITEIT, WAAKZAME ZORG EN GEWELDLOOS VERZET

Nieuwe autoriteit

De 'nieuwe autoriteit', die Haim Omer (The New Authority Center, Israël) beschrijft, is een manier van kijken. Het is de tegenhanger van de traditionele autoriteit. Vroeger werd autoriteit verleend aan figuren als een leerkracht, pastoor of dokter, en zelfs ouders. Typerend was een dominante positie, waarin moest geluisterd worden naar de autoriteit. Dat wekte angst en onzekerheid, en vooral ook afstand.

De hedendaagse vorm van autoriteit zorgt voor meer gedragenheid. En werkt vanuit nabijheid, beschikbaarheid en aanwezigheid. **Daarin vormt een warme relatie en kracht de basis, in plaats van macht.** Die warme relatie gaat eigenlijk terug naar de veilige hechting (cfr. Bowlby, 1996) waarbij je als ouder onvoorwaardelijkheid toont en voor altijd een *safe haven* bent. Die warme relatie is een voorwaarde voor het stellen van grenzen. Je autoriteit als ouder moet aanvaard worden door het kind. Anders heb je geen autoriteit. Dus als ouder moet je eerst je kind graag zien en tonen dat je het graag ziet.

De hedendaagse vorm van autoriteit is zeker **geen laisser-faire houding**, want grenzen zijn nodig. Ook bij tieners, en zeker in het geval van gamen. Het brein is immers nog in ontwikkeling tot minstens de leeftijd van 25 jaar. De prefrontale cortex staat pas als laatste in de rij van de hersenontwikkeling. Deze is verantwoordelijk voor het plannen, rationeel redeneren, organiseren, het reguleren van gedrag zoals reacties remmen (inhibition). Dit heb je nodig om je niet puur te laten sturen door emoties. De ontwikkeling van die rationele hersengebieden loopt echter achter op die van de emotionele hersengebieden. Daardoor 'winnen' in de puberteit emoties het vaak van de ratio. Het puberbrein is meer bezig met het hier en nu, niet met zaken op lange termijn.

Daarom is het bijvoorbeeld ook nodig dat ouders grenzen stellen rond gamen, want voor pubers is het erg moeilijk om zichzelf hierin te begrenzen. Dat is de taak van de ouder '**omdat ik zorg wil dragen voor jou**', zodat kinderen er zich niet in verliezen. Het is belangrijk om die zorg vol te houden en te tonen dat je aanwezig bent, dat het je niet onverschillig laat.

Waakzame zorg

Waakzaam zorgen betekent dat je als opvoeder aanwezig bent in het leven van je kind, dat je weet waar je kind is, **interesse toont** en weet met wie je kind omgaat. Het gaat om een letterlijke aanwezigheid, maar ook om een aanwezigheid die het kind altijd voelt. Ook als je er niet bij bent. Zo kan je kind bijvoorbeeld je aanwezigheid voelen op het moment dat hij op zijn kamer zit en achteloos het volgende level ingaat, terwijl hij/zij weet dat je eigenlijk een andere taak had voorzien. Als je een goede band hebt, zal je stem aanwezig zijn en zal je kind eerder de reflex hebben om aan jou en je verwachtingen te denken op zo'n moment. Als je relatie minder goed is, zal die interne stem kleiner worden.

Geweldloos verzet

Het principe van geweldloos verzet is gebaseerd op de strijd van Gandhi. Een 'geweldloos verzet' is pas aan de orde wanneer alle andere hulpmiddelen zijn aangewend om de dialoog aan te gaan, maar het niet lukt. De ouder of de opvoeder kan zich dan verzetten op een geweldloze manier tegen het (negatieve) gedrag van zijn/haar kind. Het doel is om de kans op escalatie te vermijden.

Geweldloos verzetten doe je door bijvoorbeeld niet letterlijk de strijd aan te gaan, weerwoord te bieden, of in conflict te gaan. Je doet het door een rustige houding aan te nemen en letterlijk aanwezig te zijn. Zo toon je dat het je niet koud laat en dat je betrokken wilt zijn bij je kind. Dat betekent dat je enkel focust op je eigen gedrag, want je kan geweldloos reageren zonder dat je de medewerking van het kind nodig hebt. Je kan immers het gedrag van je kind niet bepalen, **je hebt alleen je eigen gedrag in de hand**.

Om op cruciale momenten goed en rustig te kunnen reageren en het juiste gedrag te kiezen, is het belangrijk om niet in volle emotie te reageren, maar eerst rustig te worden en na te denken. Met andere woorden **het ijzer te smeden wanneer het koud is in plaats van heet**. Om ouders te ondersteunen in het omgaan met moeilijk gedrag, zijn de principes uit de cognitieve gedragstherapie relevant en kan je hen inzicht geven in de 5 G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolg).

Belangrijke lessen uit de nieuwe autoriteit voor Als Kleine Kinderen Groot Worden?

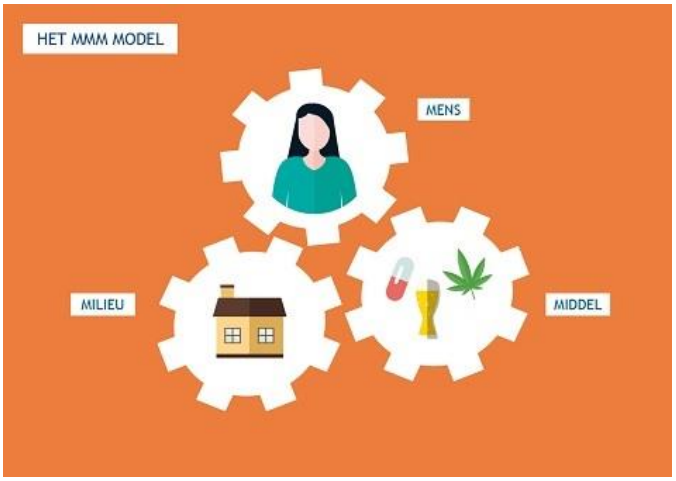
- Een belangrijk doel van interventies is een stukje onzekerheid wegnemen en **ouders kracht te geven in hun ouderrol.**
- Fouten kunnen altijd hersteld worden.
- It takes a village to raise a child. Groepsondersteuning is heel belangrijk! Anderen kunnen je helpen. We mogen af en toe meer de **vuile was buitenhangen**, ondersteuning vragen en praten over wat moeilijk gaat met de omgeving/familie/vrienden. Dat werkt versterkend.

Meer weten? Lees:

- Haim Omer (2011). *The New Authority*. Cambridge University Press.
- Sven Bussens (2018). *Waakzaam Zorgen Voor Tieners*. Owl Press.

2.4. MENS-MIDDEL-MILIEU-MODEL

De opvoeding en het gezin zijn belangrijke factoren die zowel beschermend als risicoverhogend kunnen werken bij het ontstaan van gameproblemen. Ook andere factoren zijn van invloed, vaak in samenspel met de opvoeding en het gezin.



Waarom raken sommige mensen in de problemen met gamen en andere niet? Net zoals met ander problematisch gedrag is er niet één oorzaak aan te duiden, maar gaat het om een samenspel van verschillende factoren. De factoren hebben zowel met de gamer (mens) als de game (middel) en de omgeving (milieu) te maken.
Er is nooit één factor als oorzaak van problematisch gamen te noemen. Zo is de opvoeding of jouw rol als ouder bijvoorbeeld nooit allesbepalend. Het gezin en de

opvoedingsstijl is een belangrijk element binnen het milieu. Maar het is uiteraard nooit alleen 'omwille van' de opvoeding of thuissetting dat iemand in de problemen gaat komen. Net zoals het evenmin nooit enkel en alleen aan de ouders te danken is dat iemand op een gezonde manier omgaat met gamen.

GAMER (MENS)

Bepaalde groepen spelers hebben een verhoogd risico op problematisch gamen. Persoonlijke gevoeligheden kunnen mee bepalen waarom de ene persoon wel en de andere niet in de problemen komt. Denk aan de nood aan snelle kicks, de neiging tot uitstellen, moeite hebben met sociaal contact, een laag zelfbeeld, minder tevreden zijn met het dagelijkse leven …

Persoonlijke factoren:

- Sensatiezoekend gedrag of grotere impulsiviteit
- Verlaagde vaardigheid om emoties te reguleren
- Laag zelfvertrouwen of negatief zelfbeeld
- Een gebrek aan sociale vaardigheden
- Een hogere mate van eenzaamheid of gebrek aan sociale steun
- Een verminderde tevredenheid met het dagelijkse leven
- Introversie
- Geslacht: er zijn meer jongens en mannen die problematisch gamen
- Een neiging tot uitstelgedrag, snel afgeleid zijn
- Op zeer jonge leeftijd beginnen met gamen

Persoonlijke motivatie om te gamen:

- Gamen om negatieve psychologische gemoedstoestanden (zoals stress en eenzaamheid) te verminderen. Negatieve motieven houden meer risico in op probleemgedrag.
- Rechtvaardigen van gamen ondanks de negatieve gevolgen (bias in ervaren kosten en nadelen)
- Zelfvertrouwen gebaseerd op gamen (trots op wat bereikt werd, positieve verwachtingen: "ik zal me beter voelen als ik game", "ik heb controle over wanneer ik game"; enige plek waar men zich veilig voelt; fier zijn op prestaties)
- Sociale acceptatie (verbondenheid met mensen binnen een online game, sociale acceptatie, ergens bij horen).

Comorbiditeit:

Verschillende studies tonen een hoge samenhang tussen problematisch gamen en psychiatrische stoornissen. Hoe deze samenhang geïnterpreteerd moet worden, is nog onduidelijk.

De psychiatrische stoornissen die het vaakst worden genoemd in combinatie met problematisch gamen zijn:

- depressieve stemmingsstoornissen
- angststoornissen
- aandachtsdeficiënte-/hyperactiviteitsstoornissen (ADHD)
- autismespectrumstoornis (ASS)

Verder worden slaap-waakstoornissen, obsessieve-compulsieve stoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, psychotische stoornissen en ouder-kind-relatieproblemen in verband gebracht met problematisch gamen.

OMGEVING (MILIEU)

Ook het 'milieu' (de omgeving en de omstandigheden waarin gespeeld wordt) beïnvloedt de risico's. Het gezin en de ouders zijn hier natuurlijk een belangrijk onderdeel van. Denk bijvoorbeeld aan het

opgroeien in een gezin met tal van problemen. Ook wie door omstandigheden bijvoorbeeld weinig mogelijkheden heeft voor andere vrijetijdsbesteding, zal sneller in de problemen komen. Het is belangrijk om van jongs af aan te proberen een goede balans in te bouwen tussen gamen en andere manieren van ontspanning.
Andere risicoverhogende gezins- en omgevingsfactoren zijn:

- problemen in het gezin (ruzies, conflicten thuis) of op school (gepest worden, geen interesse in school, slechte schoolresultaten). Spelen gebeurt dan niet vanuit een positieve drijfveer maar eerder om de onaangename werkelijkheid te ontvluchten
- een grote beschikbaarheid en aanbod van games en apparaten waarop men kan spelen thuis, onderweg of bij vrienden
- weinig of geen toezicht op het aantal uren dat men besteedt aan gamen en welke games men speelt
- weinig of geen aandacht of interesse voor deze vorm van vrijetijdsbesteding vanuit de omgeving
- vrienden die veel tijd besteden aan gamen
- weinig tot geen sociale activiteiten met ouders
- slechte sociale integratie in de klas
- verminderd welzijn op school

GAMES (MIDDEL)
Ook de eigenschappen van het spel zelf spelen een rol. Veel games worden stap na stap moeilijker, zodat ze spannend blijven. Iedere keer dat je als gamer een doel bereikt, krijg je bovendien een beloning. Bij de 'role playing games' creëert de speler een eigen personage (avatar).Dat nodigt de gamer uit om zich onder te dompelen in een andere (succesvolle) werkelijkheid dan de eigen realiteit. Veel online games, die samen met mensen van over de hele wereld gespeeld worden, stoppen nooit en kunnen eindeloos verder gespeeld worden. Andere mogelijke risicoverhogende elementen in games zijn:

- Games zorgen voor een beloning wanneer een bepaald doel bereikt is (korte beloningssystemen).
- Opkijken naar of zichzelf identificeren met avatars.
- De moeilijkheidsgraad wordt geleidelijk opgebouwd zodat de gamer steeds een gepaste uitdaging ervaart.
- De gamer kan met een spel beginnen zonder voorkennis en al doende leren (trial and error).
- Het vinden van schaarse, unieke items in het spel.
- Het spelen met meerdere personen, druk van peers om te spelen, verwacht worden in de game.
- De onmogelijkheid om een game te voltooien.
- Het aanbod en ontwikkeling van games evolueert snel. Er is steeds wat nieuws op de markt.
- Er zijn telkens nieuwe uitdagingen te overwinnen.
- Naast de beloning in het spel zelf kan gamen geld en prijzen opbrengen. Er worden competities georganiseerd waar gamers het tegen elkaar opnemen. Game- en hardware-ontwikkelaars sponseren deze events door prijzen te schenken.

HOOFDSTUK 3.
OVERZICHT VAN DE VORMING

Werk zoveel mogelijk op maat van de groep die voor je zit. Je hoeft niet alle thema's te bespreken als je het gevoel hebt dat er te weinig tijd voor is. Bekijk in dialoog met je publiek welke thema's hen het meest interesseren. We raden aan om volgende thema's zeker aan bod te laten komen: '2. Communicatie' en '4. Grenzen stellen.

1.
INLEIDING – WAAROM IS GAMEN LEUK?

Filmpje 'AKKGW GAMEN 2 – Grenzen stellen Deel 1' als ijsbreker	Onderwerp **Inleiding**	Timing **+/- 15 min.**

In **hoofdstuk 1** krijgen ouders inzicht in de mechanismen die ervoor zorgen dat gamen zo leuk en beklijvend is.

2.
COMMUNICATIE – PRATEN MET JE KIND

Filmpje 'AKKGW GAMEN 1 - Praten met je kind'	Onderwerp **Praten over gamen**	Tijd **+/-30 min.**

Hoofdstuk 2 geeft ouders handvatten in het communiceren met hun kinderen over gamen. Ze krijgen tips voor het voeren van een gesprek en enkele voorwaarden worden op een rijtje gezet.
Filmpje: In dit gezin is er communicatie – moeder toont interesse in de hobby van haar zoon. Dat zorgt ervoor dat ze erover kunnen praten, en dat moeder weet dat ze op tijd moet verwittigen dat het eten klaar zal zijn.

3.
VOORBEELDGEDRAG – MIJN EIGEN DIGITALE GEDRAG

Filmpje	Onderwerp	Tijd
Geen filmpje, wel een spel rond voorbeeldgedrag	**Het goede voorbeeld geven**	**+/- 10 min.**

Hoofdstuk 3 toont hoe kinderen gedragingen en meningen van hun ouders overnemen. Ouders krijgen tips over hoe ze zelf het goede voorbeeld kunnen stellen in het gebruik van digitale media en gamen.

4.
GRENZEN STELLEN

Filmpje	Onderwerp	Tijd
'AKKGW GAMEN 2 – Grenzen Stellen – Deel 1 + 2' + Stoplichtenspel gamen	**Grenzen stellen**	**+/- 25 min.**

Hoofdstuk 4 belicht de regels die ouders kunnen stellen en de afspraken die ze kunnen maken met hun kinderen, en vooral *hoe* ze dat kunnen doen.
Filmpje: De zoon houdt zich niet aan de **afspraken** over gamen en dat leidt tot conflict. Het doel is ouders aan het denken te zetten: je zou nooit de bal van een kind afpakken, in het heetst van een wedstrijd. Zou je dat dan wel doen met gamen?

5.
MONITORING – VINGER AAN DE POLS HOUDEN

Filmpje	Onderwerp	Tijd
'AKKGW GAMEN 3 – Toezicht (monitoring)'	**Grenzen opvolgen en toezicht houden**	**+/- 30 min.**

In **hoofdstuk 5** komt het onderwerp 'positieve opvolging' aan bod en wordt gezocht naar de grens tussen 'normaal gamen' en 'problematisch gamen'.
Filmpje: Moeder volgt het gamen niet op, er is **geen monitoring**. Dat zorgt ervoor dat ze haar zoon minder goed kan ondersteunen en dat signalen van problematisch gamen minder snel zichtbaar zouden worden.

DEEL II:
DE VORMINGSTHEMA'S

HOOFDSTUK 1.
INLEIDING WAAROM IS GAMEN LEUK?

- GAMEN IS IN DE EERSTE PLAATS EEN LEUKE EN LEERRIJKE ACTIVITEIT. -

THEMA

- Positieve blik op gamen
- Waar is gamen goed voor?
- Waarom gamen mensen graag?
- Waarom is het zo moeilijk om te stoppen met gamen?

DOELSTELLING

- Ouders begrijpen waarom hun kinderen graag gamen.
- Ouders (er)kennen de voordelen van gamen.
- Ouders begrijpen waarom het zo verleidelijk is om veel en lang te gamen.

OMSCHRIJVING FILMPJE AKKGW GAMEN 2 – GRENZEN STELLEN - DEEL 1

Als intro kan je het animatiefilmpje 'Hoe hou je het gamen van je kind gezond?' tonen. Daarin worden de inhouden van de vorming heel kort geïntroduceerd. Je kan vragen wat de deelnemers daarin opvalt, welke vragen het oproept en over welke aspecten ze meer willen weten. Dat kan je helpen om op maat te werken.

Of toon als ijsbreker eerst de beginsituatie van filmpje AKKGW GAMEN 2 – Grenzen Stellen – Deel 1. We zien: Moeder roept haar zoon (Sam) aan tafel om te komen eten. Sam roept dat hij nog een match moet spelen en dan pas kan komen. Moeder probeert voet bij stuk te houden, maar hij komt niet. De frustraties zijn bij moeder van haar gezicht af te lezen.

1.1 ERVARINGEN EN ZORGEN DELEN

VRAGEN AAN OUDERS:

- Bij het filmpje van Sam: Is dit herkenbaar? Heb je dit al meegemaakt? Hoe heb je gereageerd?
- Waarom zorgt gamen soms voor problemen of zorgen bij ouders?

ANTWOORDEN:

A. Bij het filmpje van Sam: IS DIT HERKENBAAR? HEB JE DIT AL MEEGEMAAKT? HOE HEB JE GEREAGEERD?

Het filmpje werkt als ijsbreker omdat het vaak een heel herkenbare situatie is voor ouders. Zwengel de interactie wat aan. Laat de antwoorden van de ouders komen, maar ga er niet te diep op in. Laat de verschillende meningen in het midden zonder conclusies te trekken. De antwoorden volgen bij het bespreken van de thema's.

B. WELKE PROBLEMEN OF ZORGEN ERVAREN OUDERS?

Vraag aan de groep welke zorgen ze soms hebben. Laat ruimte voor frustraties of bezorgdheden, zonder er te diep op in te gaan. Probeer ze dus niet uit te diepen of te weerleggen. Maar luister gewoon naar hen en naar de redenen waarom ze deelnemen aan een vorming over gamende tieners.

Bezorgdheden die ouders vaak hebben zijn de volgende:

- Huiswerk of een taak vlug afmaken om te kunnen spelen.
- Verminderen van schoolresultaten.
- Weinig of geen behoefte aan sociale activiteiten.
- Bijna alle vrije tijd wordt besteed aan het spelen van games.
- Bij verveling geen andere activiteiten zoeken, maar automatisch gaan gamen.
- Gamen gaat ten koste van andere activiteiten.
- Slecht humeur zolang er niet gegamed kan worden.
- Extra prikkelbaar als de computer of spelconsole niet beschikbaar is.
- Zich meer en meer niet aan afspraken over gamen kunnen houden (’s avonds laat spelen of extra vroeg opstaan om te spelen).
- Slaperig zijn overdag of klagen over vermoeidheid.
- Uitvluchten verzinnen om toch maar te kunnen spelen.

LICHT KORT TOE

➔ **Met gamen is niets mis. Maar met alleen maar gamen wel.** Het is belangrijk dat je kind naast het gamen nog andere bezigheden heeft. Heeft je kind nog vriendschappen buiten de computer? Zijn er nog activiteiten met vrienden buiten het gamen? Zonder andere activiteiten doet je kind zichzelf tekort: je kind doet dan geen andere ervaringen op en krijgt geen mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen.

Meer info over ‘risicovol gamen’, vind je in hoofdstuk 5 Monitoring – Vinger aan de pols houden

1.2 POSITIEF GAMEN

Nadat je naar de frustraties en bezorgdheden van ouders hebt geluisterd, is het in wat volgt de bedoeling om met ouders ook de keerzijde – hoe ervaren jongeren gamen? Wat zijn de positieve aspecten? – te bekijken. Op die manier kunnen ze een meer genuanceerd en positief beeld krijgen van gamen.

VRAGEN AAN OUDERS:

A. Waar is gamen goed voor?
B. Wat is er zo leuk aan gamen?
C. Welke onderliggende mechanismen zorgen ervoor dat je zo lang kan door gamen?

ANTWOORDEN:

A. WAAR IS GAMEN GOED VOOR?

Games hebben heel wat positieve effecten. Games zomaar verbieden is dan ook geen goed idee. Games hebben een eigen educatieve waarde zoals:

(Je hoeft onderstaande opsomming niet volledig te overlopen, maar kan hem gebruiken om de antwoorden van de ouders te kaderen. Voeg eventueel wat YouTube-filmpjes toe aan de vorming om aan ouders te illustreren hoe die effecten precies werken.)

- Je leert **snel beslissingen nemen en keuzes maken.** *(Bv. voorafgaand aan een missie - bij een First Person Shooter game - kiezen uit een arsenaal wapens, die allen een andere sterkte/zwakte hebben.)*
- Games kunnen **ruimtelijk inzicht, oriëntatievermogen en reactiesnelheid** verhogen. Ze verbeteren de oog-handcoördinatie door het constant combineren van bewegen en kijken. *(Bv. Snel kunnen reageren - bukken, liggen, schieten, weglopen - bij het zien van een tegenstander bij de online versie van Call Of Duty.)*
- Door gamen kan je **probleemoplossende vaardigheden** leren. Je moet vaak stapsgewijs te werk gaan om problemen op te lossen en strategieën leren uitdenken. *(Bv. een missie is meer als je van punt A naar B begeven. Bij Prince of Persia moet je bijvoorbeeld aftasten welke paden beloopbaar zijn. Indien niet, moet je op zoek naar (vaak verborgen) omwegen. Bij League of Legends kan je streams op YouTube bekijken om je eigen strategie aan te passen aan die van het andere team.)*
- Door te gamen kan je je leren **concentreren en doorzetten.** *(Bv. meermaals proberen de eindbaas te verslaan in Mario Bros. Dat lukt vaak niet van de eerste keer.)*
- In een game leer je **omgaan met complexe informatiestromen**. In veel games moet je op elk moment verschillende zaken in het oog houden. Bijvoorbeeld de gezondheid van je personage, de gevaren, munitie verzamelen, kaart aflezen, … *(Bv. World of Tanks: kijken op de radar/map waar zowel vijandige tanks zich bevinden als teamgenoten. Om aan te vallen moet je over voldoende munitie beschikken. Als je te weinig hebt, moet je ernaar op zoek in de game. Daarnaast moet je erop letten dat je eigen tank voldoende verborgen is voor vijandige tanks.)*
- In games met meerdere spelers leer je **samenwerken en afspraken maken** en andere sociale relaties aangaan. *(vb. In Fifa, Fortnite, Call of Duty, World of Tanks, League of Legends, ...*

voorafgaand aan de game samen met teamgenoten een tactiek/strategie bespreken om het andere team te verslaan. Tijdens de game kan deze tactiek/strategie worden aangepast.)

- Veel jongeren leren **Engels** – zowel spreken als lezen - door games te spelen.

B. WAT IS ER ZO LEUK AAN GAMEN?

Er zijn een aantal game-eigen elementen, die ervoor zorgen dat gamen zo aantrekkelijk is en die er soms voor zorgen dat het moeilijk is om te stoppen met gamen:

(Je hoeft onderstaande opsomming niet volledig te overlopen, maar kan het aanwenden om de antwoorden van de ouders te kaderen.)

- Ze bezorgen **entertainment en ontspanning.** *(Bv. Samen met vrienden enkele games op PlayStation of Xbox spelen als tussendoortje.)*
- **Rankvolgorde** (Ranking) je kan altijd beter worden en meer punten verdienen (waardoor je nóg meer kan bereiken). *(Bv. Gamers kunnen op basis van hun ranking worden gevraagd om zich bij bepaalde teams aan te sluiten. Dat is vaak voor gamers een doel op zich.)*
- **Overwinningen**: ingebouwde beloningen (en jongeren zijn zeer gevoelig voor beloning). Door doorzetting kan men in een game een zekere status of respect opbouwen. Succesvol gedrag wordt in een game vaker beloond dan in het werkelijke leven. Alles wat een speler leert, wordt meteen beloond en de beloningen worden groter naarmate de moeilijkheidsgraad toeneemt.
- Je doet **succeservaringen** op.
- Games kunnende behoeften aan **competitie en haalbare uitdagingen** bevredigen. De game kan functioneren als een veilig privélaboratorium, waarin je verschillende dingen die in het dagelijks leven onmogelijk zijn, uit kan proberen. *(Bv. het uitspelen van een offline game op de hoogste moeilijkheidsgraad of online stijgen in ranking door het verslaan van hoger geplaatste spelers/teams.)*
- **Verbondenheid**: je voelt je verbonden met andere spelers die hetzelfde spel spelen. Zeker in games waarbij je samen een team vormt, is dat belangrijk. (*Bv. In Fortnite hebben je teamleden je nodig en verwachten ze je in het spel om samen naar een doel te werken*.)
- **Identificatie met avatar** (het personage waar je een spel mee speelt). Spelers kunnen vaak hun eigen personage (avatar) creëren en een andere identiteit aannemen.
- In sommige games kan je **verschillende rollen** aannemen. Op die manier kan je experimenteren met verschillende persoonlijkheidskenmerken en vaardigheden. *(Bv. In World of Warcraft kan je kiezen welke rol je personage aanneemt: jager, tovenaar, monnik, helper ... Al deze rollen hebben hun eigen specifieke functie binnen de game. De gamer kan kiezen voor de rol die hem het meest aantrekt.)*
- Je begeeft je in een **fantasiewereld** waarin alles mogelijk is.
- De **gamesfeer is zo beklijvend**, dat je hem meeneemt na het spel. (Ter vergelijking: ook in sport is dat zo. Bv. je gemoed zal er heel anders aan toe zijn naargelang je favoriete ploeg een overwinning boekt of verliest.)
- **Muziek** die het verhaal volgt en een sfeer schept.
- Je kan er **emoties**, zoals boosheid, frustraties en angst, in kwijt. *(Bv. in de teamspeak: via Skype wordt er al eens geroepen op medespelers omdat er iets fout loopt, iets vlug moet gebeuren ... Net zoals dit kan gebeuren tijdens een sportwedstrijd.)*
- **Eindeloosheid**: je kan blijven doorgaan en jezelf blijven verbeteren. (Bv. Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG's) hebben geen einde, je kan steeds een andere uitdaging aangaan).

- In een game kan je **helemaal wegzakken**: je bent alle gevoel van tijd even kwijt, je kan even ontsnappen aan de werkelijkheid. (cfr. Flow)

C. WELKE ONDERLIGGENDE MECHANISMEN ZORGEN ERVOOR DAT JE ZO LANG KAN DOOR GAMEN?

Voor veel jongeren is het lastig om de tijdslimiet aan te houden die ze met hun ouders afspreken. Plots zijn ze een halfuur of een uur langer aan het gamen dan ze zich hadden voorgenomen. Hoe komt dat nu? Wat maakt gamen zo aantrekkelijk en wat zorgt ervoor dat je je er zo in verliest waardoor je alle gevoel van tijd en ruimte even vergeet?

Dat kan je (kort) kaderen aan de hand van de drie onderstaande theorieën: 1. Flow, 2. Zelfdeterminatietheorie, 3. Het beloningssysteem in de hersenen.

1. FLOW

Het concept 'flow' werd bedacht door de psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi. Het verwijst naar een ervaring die je totaal in beslag neemt, waarmee je zo geconcentreerd bezig bent dat de tijd lijkt voorbij te vliegen en je je helemaal niet bewust bent van wat er rondom je gebeurt. Zelfs honger, temperatuur en zelfgevoel gaan aan ons voorbij.
We ervaren flow wanneer onze vaardigheden perfect aansluiten op de uitdaging die we moeten aangaan. Als er een uitdaging is die voor ons te moeilijk is en we hebben de vaardigheden niet om die uit te voeren, dan is de kans groot dat we afhaken omdat we stress en onrust ervaren. Hetzelfde geldt als een taak/opdracht te gemakkelijk is, dan is de kans ook groot dat we na een tijdje ermee stoppen omdat de taak ons verveelt.
Andere kenmerken van een 'flow-ervaring' zijn dat er directe feedback is over wat we aan het doen zijn, en dat we intrinsiek gemotiveerd zijn voor de activiteit. Het spelen op zich is belonend en de punten of andere winst zijn de kers op de taart.

De meeste activiteiten in real life brengen mensen minder snel naar flow-beleving: ze vragen een langere opbouw naar flow of bieden er minder garantie op. Toch kan je ook in real life flow ervaren, denk bijvoorbeeld aan skiën: het vraagt je volledige aandacht of je valt. En er is onmiddellijke feedback/beloning in de vorm van niet vallen en van de berg afsuizen. Het is belangrijk dat gamers dit (terug) leren ontdekken en ervaren.

Het unieke aan games is dat naarmate de speler vordert in het spel en vaardigheden aanleert, het spel hierop automatisch inspeelt: je geraakt in een hoger level, je geraakt verder in het spel waar je nieuwe uitdagingen te wachten staan. Games zijn geprogrammeerd om in te spelen op de huidige vaardigheden van de speler. Wanneer de speler de vaardigheid nog niet heeft, biedt de game onmiddellijk de mogelijkheid om hierop te oefenen: op die manier zorgt de game ervoor dat de speler steeds op de door hem of haar hoogst bereikbare, meest uitdagende moeilijkheidsgraad speelt.

Je kan ook het filmpje 'Waarom gamet mijn kind?' tonen op Game(L)over, waarin het concept 'flow' wordt toegelicht door Nona Pensaert van CGG Waas & Dender.

2. ZELFDETERMINATIETHEORIE

In de inleiding werd de zelfdeterminatietheorie reeds toegelicht. Dat was in het licht van je opvoedingsstijl als ouder. Hier wordt de theorie benaderd vanuit de logica en opbouw van een game.

De **zelfdeterminatietheorie** stelt dat mensen – naast hun fysieke (basis)behoeften – ook drie essentiële psychologische basisbehoeften hebben: de behoefte aan Autonomie, Verbondenheid en Competentie. Wanneer deze behoeften vervuld zijn, zijn mensen kwalitatief goed gemotiveerd, voelen ze zich goed in hun vel en presteren ze beter.
Games bezitten de elementen van een zeer sterke motivatie, beschreven in de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000):

- Keuzevrijheid in en aan games geeft **autonomie**
    - Je kan in bepaalde games je eigen personage (avatar) aanmaken en een andere identiteit aannemen.
- Sterke **verbondenheid** met andere gamers
    - In bepaalde games kan je online met vrienden afspreken en samen gamen. Zo ontstaan soms (internationale) vriendschappen.
- Een gevoel van **competentie** omdat je goed bent in het gamen
    - Succesvol gedrag wordt in een game vaker beloond dan in het werkelijke leven.

Je kan ook het filmpje 'Waarom is gamen zo verleidelijk?' tonen op Game(L)over, waarin de zelfdeterminatietheorie wordt toegelicht door Huub Boonen van CGG Integra .

3. BELONINGSSYSTEEM IN DE HERSENEN

Goed gebalanceerde **beloningssystemen** (op het juiste moment iets bereiken, tussentijdse doelen) in combinatie met een goed spelmechanisme zorgen ervoor dat het beloningssysteem in onze hersenen geactiveerd wordt. Dat maakt dat games ontzettend leuk zijn. Op het juiste moment wordt een beloning gegeven. Dit zorgt ervoor dat onze hersenen dopamine (een neurotransmitter) aanmaken. Het resultaat is een gevoel van euforie, waardoor onze hersenen in een gemoedstoestand geraken waarbij ze in staat zijn meer informatie op te nemen. Zo kan je steeds grotere uitdagingen aangaan in de game.
Het **beloningsproces** zorgt ervoor dat bepaalde ervaringen ons direct genot bezorgen, zonder hierop te hoeven wachten. We associëren deze ervaring met externe zintuiglijke prikkels, of deze nu visueel, olfactorisch (reukzin), of auditief zijn, en met andere interne prikkels, zoals gedachten en gevoelens. Door deze associatie te maken, zal het gedrag dat ons genot bracht waarschijnlijk worden herhaald in een vergelijkbare situatie.
Het tienerbrein is erg gevoelig voor prikkels, wat maakt dat tieners een dankbaar publiek zijn voor gameontwikkelaars. Het beloningscentrum van **tienerhersenen** reageert heftiger op beloning. De prefrontale cortex is nog in ontwikkeling en net die zone is verantwoordelijk voor zelfcontrole en emotie-regulatie. Omdat tieners snel reageren op impulsen, is het voor sommige tieners nog moeilijker om het eigen gamegedrag binnen de perken te houden of af te bouwen als het te veel is. Daarom kan het voor tieners nuttig zijn dat ouders hen helpen in bijvoorbeeld het opmaken van een planning om het evenwicht tussen gamen en andere bezigheden en taken te bewaken.

1.3 CONCLUSIE

Gamen heeft heel wat positieve kanten. Als je als ouder een positieve en genuanceerde kijk hebt op gamen, zal de communicatie met je kind daarover waarschijnlijk makkelijker lopen.

Om gamen vooral leuk en gezond te houden, hebben kinderen ouderlijke monitoring nodig. Gamen gebeurt vooral thuis. Als ouder zit je dus op de eerste rij en heb je heel wat in huis om je kind gezond te leren omgaan met gamen. Net omdat gamen zo beklijvend is, is het heel belangrijk om als ouder die rol op te nemen en bijvoorbeeld betrokkenheid te tonen en grenzen te stellen.

HOOFDSTUK 2.
PRATEN MET JE KIND

- PRATEN BETEKENT EIGENLIJK VOORAL LUISTEREN NAAR JE KIND. -

THEMA

- Positieve communicatie
- Een gesprek over gamen voeren

DOELSTELLING

- Ouders weten hoe ze een gesprek over gamen kunnen voeren.
- Ouders weten dat hun positieve houding de communicatie bevordert.

OMSCHRIJVING
FILMPJE
AKKGW GAMEN 1 – PRATEN MET JE KIND:

Tussen moeder en zoon is er open **communicatie** – moeder toont interesse in de hobby van haar zoon Sam. Dat zorgt ervoor dat ze erover kunnen praten, en dat moeder weet dat ze op tijd moet verwittigen dat het eten klaar zal zijn.

2.1 BESPREKING VAN HET FILMPJE

Vraag kort enkele reacties:

- Wat valt je op?
- Is de moeder op de hoogte van de game? En hoe helpt haar dat?

Moeder weet dat wanneer haar zoon gamet, hij niet zomaar meteen de game kan stopzetten om aan tafel te komen. Daarom bouwt ze wat extra tijd in en verwittigt ze hem op voorhand dat het bijna tijd is om aan tafel te gaan. Eens aan tafel, toont ze interesse in het spel door te vragen naar de inhoud en spelvorm. Moeder doet moeite om het gesprek positief te houden.

2.2 PRATEN OVER GAMEN: WAAROVER HEB JE HET?

- Hoe kan je proberen op de hoogte te blijven?
- Welke vragen stel je om het gesprek over gamen aan te gaan?

Wat je kind beleeft in de game is niet zo zichtbaar als pakweg een voetbalmatch. Je (be)leeft als ouder misschien minder mee. Daarom kan het meer een uitdaging zijn om gamen bespreekbaar te houden. Zeker als je kind wat ouder is of op de eigen kamer gamet. Misschien lijkt je kind je zo te zeggen: bemoei je er maar niet teveel mee.
Toch weten we uit onderzoek dat kinderen én tieners net wel die belangstelling van hun ouders nodig hebben. Dat zij ook liever niet ‘aan hun lot worden overgelaten’, maar een vorm van **nabijheid willen ervaren**.

Die nabijheid kan je onder meer tonen, door te vragen naar het gamen. Stel bijvoorbeeld volgende vragen om een gesprek aan te gaan:

- Waarom is gamen zo leuk?
- Wat vind je zo leuk aan deze game?
- Met wie speel je samen?
- Wat moet je precies doen in deze game?
- Wat vind je lastig?
- Ben je goed in deze game?

Op die manier **toon je interesse en betrokkenheid**. Net zoals je die interesse zou tonen voor een andere hobby of schoolwerk. Die **positieve insteek** is daarbij erg belangrijk. Als je op een negatieve manier of op een veroordelende toon naar gamen zou vragen (bv. “Waarom duurde het vandaag weer zolang?”, “Hoe komt het dat jij voor niets anders aandacht hebt tijdens het gamen?”), zal je kind natuurlijk minder geneigd zijn zaken met jou te delen.
Als je meer betrokken bent bij de gamebeleving van je kind, worden signalen van problemen daarbij sneller zichtbaar en kan je er sneller op inpikken.

Als je zicht hebt op de soorten games die je kind speelt, wordt het makkelijker om ernaar te vragen:

- Op welke apparaten en platformen kunnen games gespeeld worden? En welke games worden daar zoal op gespeeld?

    - Games op netwerksites zoals Facebook (bv. Candy Crush, FarmVille …)
    - Games op smartphone (bv. Flappy Bird, Angry Birds …)
    - Games op de tablet (vb. Minecraft, Clash of Clans …)
    - Games op de computer (vb. World of Warcraft, The Sims …)
    - Games op de spelconsole (vb. FIFA, GTA …)

Maar de laatste tijd zijn meer en meer games beschikbaar via verschillende platformen en dus te spelen op verschillende apparaten (Fortnite kon je initieel bijvoorbeeld enkel spelen via console en pc, maar nu ook via smartphone en tablet).
Daarbij is het door **cloud gaming** niet meer nodig om zware hardware te hebben. De game draait op een server van een gamingdienst en de gameplay wordt via het internet naar jouw toestel gestuurd. Dit maakt dat je vanop eender welk toestel eender welke game kan spelen. Wat de opdeling van soorten games per toestel ook minder relevant maakt.
Op Medianest.be vind je nog concreter antwoord op de vraag: Welke games bestaan er?

Gamewijs

Een bijkomend voordeel, is dat je door erover te praten je kinderen helpt om **gamewijs** te worden. Kinderen die met hun ouders praten over gamen, worden **gestimuleerd om erover na te denken**: Waarom vind je het zo leuk? Waarom precies die game? Wat leer je ervan? Zo kan je je gamende kinderen doen reflecteren op het gamen zodat ze er op een andere manier naar leren kijken.
Wat daar ook een plek in kan hebben, is je kind inzicht geven in hoe games werken. Vertel hoe het komt dat gamen zo leuk is en waarom je kind het soms moeilijk vindt om te stoppen met gamen (zie inleidend hoofdstuk). Ook begrip van die onderliggende mechanismen kan bijdragen tot zelfreflectie en zelfinzicht.
Dat zorgt ervoor dat ze bijvoorbeeld beter beschermd zijn tegen de risico's van gamen. Kinderen en jongeren kunnen daarbij zeker wel wat steun van hun ouders gebruiken. Want gamewijs worden doe je niet vanzelf.

Strategische vaardigheden

Een kind kan meer mét de begeleiding van een volwassene dan zonder de begeleiding van een volwassene. Kinderen hebben vaak meer technische vaardigheden die van pas komen in de game die ze spelen, maar de meerwaarde van ouders zit in hun **kritische en strategische vaardigheden**. Daarover beschikken kinderen nog minder.
Als ouder kan je je kinderen de suggestie geven om eens naar andere spelers te kijken hoe zij het doen, hoe zij winnen. Of om online naar een simulatie of demo te kijken om inspiratie op te doen voor goede speltactieken. Op die manier kunnen ouders van het gamen een leertraject maken. Je moet als ouder daartoe niet de volledige inhoud van het spel kennen. Je kan proberen je kind uit te dagen om zich te verdiepen in het spel en uitdagingen op te zoeken.

2.3 JE KIND STIMULEREN TOT EEN GEZONDE BALANS

Met gamen is niets mis. Met alleen maar gamen wel. Het gaat er uiteraard niet om het gamen weg te nemen, maar vooral om er waardevolle alternatieven naast te zetten. Zodat je kind afwisselt tussen activiteiten.

- Hoe probeer je je kind te stimuleren om ook nog **andere dingen** te doen naast het gamen?

Als ouder kan je je kind helpen om de positieve aspecten van gamen te benutten en het gamen vooral leuk te houden. Je wilt als ouder dat je kind niet té veel tijd spendeert aan gamen en dat gamen niet ten koste gaat van andere activiteiten of zaken die ook belangrijk zijn (bijvoorbeeld huiswerk maken, offline contact met vrienden, hobby's, gezinsactiviteiten).
Praat met je kinderen over manieren waarop ze hun **tijdsbesteding** in evenwicht kunnen houden. Zulke gesprekken vergroten de kans op **zelfregulering**.

Dat kan je doen door je kind te doen nadenken over volgende zaken:

- Denk na over hoe vaak je wil gamen en hoe vaak je andere dingen wil doen.
- Kijk hoe je 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. Als je kind iedere dag speelt en te veel speelt, kan je samen met je kind bekijken welke andere activiteiten je kind kan doen.
- Eventueel kan je hen ook aan het denken zetten over mogelijke nadelen van gamen die kunnen opduiken wanneer ze het te veel zouden doen.

TIP: Praat over games en tijdsbesteding met ouders en andere opvoeders: Waar leggen zij grenzen? Hoe pakken zij problemen aan? Hoe ondersteunen zij hun kind bij het gamen?

TIP: Om **afspraken** te maken over de tijdsinvestering in gamen, kan je samen eens proberen een **schema** op te stellen. Zet daarin de tijd dat je kind aan verschillende games spendeert, naast de tijd die je kind aan andere zaken besteedt zoals huiswerk, hobby's, sporten, slapen ...

2.4 CONCLUSIE

Het loont de moeite om met je kind over gamen te praten, interesse te tonen in de ervaringen die ze opdoen en in de vaardigheden die ze bijleren. Kinderen die op een risicovolle manier omgaan met gamen, gaan op die manier bewuster met gamen bezig zijn en meer nadenken over de betekenis die gamen voor hen heeft. Door **betrokkenheid** te tonen hou je als ouder makkelijker de vinger aan de pols.

TIP: speel thuis een debatspel met je kind aan de hand van deze stellingen:
https://www.medianest.be/het-grote-game-debat

HOOFDSTUK 3. VOORBEELDGEDRAG MIJN EIGEN DIGITALE BALANS

- HET GEDRAG VAN JE KIND HEB JE NIET IN DE HAND, WEL JE EIGEN GEDRAG. -

THEMA

- Eigen digitale mediagebruik
- Voorbeeldgedrag

DOELSTELLING

- Ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie en weten dat ook oudere kinderen gedragingen, gebruiken, meningen … van hun ouders overnemen.
- Ouders weten dat hun voorbeeldfunctie belangrijk is en invloed heeft op hoe hun kinderen omgaan met digitale media en gamen.

OMSCHRIJVING SPEL

Voor dit hoofdstuk is er geen filmpje. Je kan met de ouders een kort **bewustmakingsspel** spelen. Naast inzicht in voorbeeldgedrag, werkt het ook als energizer. Je stimuleert ouders om even recht te staan, wat natuurlijk ook een belangrijk aandachtspunt is bij het gezond omgaan met gamen en andere digitale media.

3.1 SPEL

Iedereen staat recht. Je overloopt één voor één volgende stellingen (of je kiest er een aantal uit). Wie 'nee' kan antwoorden gaat zitten. Wie 'ja' antwoordt blijft recht staan.

- Je kan ervoor kiezen de ouders die zitten te laten zitten, zodat op het einde van de rit enkel de ouders nog recht staan die op alles 'ja' antwoordden.
- Een andere optie is de ouders telkens opnieuw te laten recht staan na iedere stelling.

1) Ik heb ooit zelf wel eens een game gespeeld.
2) Mijn gsm staat (bijna) altijd aan.
3) 's Nachts ligt mijn gsm in mijn slaapkamer.
4) Mijn gsm ligt vaak op tafel terwijl we eten.
5) Ik check soms mijn gsm tijdens het autorijden.
6) Mijn kind kan soms op zijn kamer gamen (via: smartphone, tablet, pc, console …).
7) Mijn kind (één van mijn kinderen) heeft een smartphone.
8) Ik neem altijd op wanneer ik zie dat er iemand belt. (bijv. Ook wanneer we aan het eten zijn)
9) Ik game af en toe zelf. (cfr. Noot)
10) …

BESPREKING:

Vraag aan de groep:

- Waarom spelen we dit spel?
- Welke impact hebben deze zaken op mijn kind?

Veel ouders van tieners hebben zelf ooit gegamed of gamen nog steeds. En nog meer ouders van tieners zijn zelf zeer digitaal online en hebben zelf een zeer hoge schermtijd.
De vraag is hier vooral of je daar als ouder bewust mee bezig bent. En welke impact het zou hebben op je kind moest je op al deze stellingen 'nee' kunnen antwoorden.
Als je van je kind verwacht dat hij/zij op een verantwoordelijke manier omgaat met gamen, geef je best het goede voorbeeld door zelf ook op een evenwichtige manier om te springen met gebruik van digitale media, smartphone, schermtijd, spelletjes op Facebook ... Af en toe een periode offline gaan is voor veel mensen een waardevolle uitdaging. Las eens een **digitale detox** in. Goed voor je eigen bewuste omgang met digitale media en tegelijk ook goed als signaal naar je kind toe.

NOOT: Zelf gamen is natuurlijk ok. Je kind zal dan misschien eerder met jou erover spreken. Nog beter is om af en toe **samen met je kind te spelen**. Door samen te spelen krijg je meer zicht op de games waarmee je kinderen bezig zijn. Op die manier kan je meer gericht vragen stellen, een gesprek aangaan over gebeurtenissen in het spel en je kind helpen bepaalde doelen in het spel te verwezenlijken.

3.2 STELLINGEN

Vraag aan de deelnemers of ze akkoord of niet akkoord zijn met onderstaande stellingen.

1. **Als je zelf wel eens gamet, is het moeilijk om grenzen aan je kind te stellen.**

Een gezonde omgeving is eigenlijk de beste vorm van preventie. Je eigen gebruik van digitale media en games heeft een grote invloed op de manier waarop je kinderen daarmee omgaan. Vind je het zelf soms moeilijk om die smartphone aan de kant te leggen? Of wordt het al eens laat omdat je te lang blijft gamen? Ook dan is het nog steeds belangrijk om duidelijke grenzen te stellen aan het gebruik van je kinderen. Bespreek eerlijk waarom jij het misschien moeilijk vindt om je digitale aanwezigheid of schermgedrag aan te passen. Geef ook eerlijk de nadelen mee die je daarvan ondervindt.

Geef aan waarom je het toch belangrijk vindt om grenzen te stellen aan je kinderen. Bijvoorbeeld omdat kinderen en jongeren nog volop in hun identiteitsontwikkeling zitten. Ook hun hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Het is belangrijk dat zij verschillende ervaringen op doen en de kans krijgen diverse vaardigheden te ontwikkelen. Anders doen ze zichzelf te kort.

2. Ik vind het ok dat mijn kind meestal online is, want ik ben zelf ook constant online en ken goed mijn grenzen.

Door verschillende elementen gaat deze redenering eigenlijk niet helemaal op. We kaderen vanuit het mens-middel-milieu-model (dat ook in de inleiding werd geïntroduceerd):

Mens: je kind is een andere persoon met andere kenmerken. Zoals op. 13-14 zie je dat verschillende eigenschappen verbonden zijn aan een risicovolle omgang met digitale media en gamen. Daarbij is je kind nog volop in ontwikkeling. Door je kind verschillende ervaringen te laten op doen, geef je hem/haar de kans zijn hersenen optimaal te ontwikkelen. Variatie is belangrijk. Door te lang aan hetzelfde te worden blootgesteld, vorm je gewoontepatronen in je hersenen. Hoe jonger dat patroon vorm krijgt, hoe moeilijker het wordt om dat patroon later aan te passen en terug naar een gezond evenwicht te evolueren. Voor jongeren is het nog moeilijker om hun gedrag te controleren en na te denken over mogelijke gevolgen van hun gedrag op langere termijn.

Middel: de games die je kind speelt, zijn waarschijnlijk qua opbouw en inhoud heel verschillend aan de zaken die jij online doet. Omwille van de elementen die hogerop werden besproken (p. 22-23) zijn games erg beklijvend en ervoor gemaakt om je op alle mogelijke manieren in de game te houden. Weinig andere online toepassingen kennen die opbouw.

Milieu: de omgeving van je kind is verschillend dan de jouwe. De omringende online en offline vriendenkring speelt een rol. Omdat jongeren voor zowel hun schoolwerk, als de communicatie met hun vrienden, als bijvoorbeeld voor een hobby als gamen online moeten zijn, zijn de grenzen niet zo zuiver. Ook als ouder is het moeilijk om zicht te houden op hoeveel tijd nu waaraan gespendeerd wordt. Net omwille van die vage lijnen is het belangrijk je kind daarin te begeleiden, grenzen aan te geven en je kind op termijn ook te leren om zelf zijn activiteiten en kalender te leren beheersen.

3.3 CONCLUSIE

Voorbeeldgedrag van ouders is heel belangrijk in het gezond leren omgaan met gamen en digitale media. De manier waarop je zelf met je smartphone of schermgebruik omgaat, wordt van kleins af aan opgepikt door je kind. En wat je kind in zijn/haar thuisomgeving ziet, is voor hem/haar de norm (m.a.w. hetgeen je kind normaal acht). **Door bewust om te gaan met je schermgebruik, jezelf grenzen op te leggen** (bijvoorbeeld geen smartphone aan tafel, niet meteen antwoorden op inkomende berichten) en af en toe misschien eens te *deconnecteren*, geef je aan je kinderen de boodschap dat digitale media zeker niet voor alles hoort te gaan. Dat je niet altijd overal online

aanwezig moet zijn. En dat het belangrijk is om het evenwicht te bewaken tussen online en offline activiteiten. Door offline leuke dingen samen te doen, toon je ook hoe waardevol die zaken zijn.

HOOFDSTUK 4.
GRENZEN STELLEN

GAMES ZIJN VAAK GRENZELOOS, DAAROM IS GRENZEN STELLEN ZO BELANGRIJK.

THEMA

- Begrenzen door regels te stellen en afspraken te maken

DOELSTELLING

- Ouders zien het belang in van het maken van regels en afspraken voor kinderen van alle leeftijden.
- Ouders weten hoe ze regels en afspraken kunnen maken over gamen.

OMSCHRIJVING
FILMPJE
AKKGW GAMEN 2 - GRENZEN STELLEN – DEEL 1 + DEEL 2

De zoon houdt zich **niet aan de afspraken** over gamen en dat leidt tot conflict.

4.1 WERKVORMEN EN BESPREKING

OPEN VRAGEN:

- Welke afspraken zijn hier gemaakt?
- Begrijp je de reactie van de mama?
- Welke afspraken zijn er bij jullie thuis over gamen?

ANTWOORDEN

A. WELKE AFSPRAKEN ZIJN HIER GEMAAKT?

Volgens moeder is de afspraak dat Sam meteen aan tafel komt wanneer het eten klaar is. Voor Sam is die afspraak niet duidelijk. Hij houdt zich er alleszins niet aan. Het lijkt erop dat het niet de eerste keer is dat Sam niet meteen luistert. Bij moeder leidt de onverschilligheid van Sam snel tot frustraties.

Het is belangrijk om zo **vroeg mogelijk (vanaf de kleutertijd) te beginnen met grenzen te stellen en te monitoren** wat je kind online doet. Als je consequent de grenzen en opvolging toepast, vinden je kinderen het na een tijd heel normaal dat ze bijvoorbeeld maar een uur per dag mogen gamen, dat er iedere avond samen wordt gegeten of dat er op een vast uur wordt gegeten.

Maak afspraken over **de tijd** die je kind besteedt aan gamen, **wanneer** en **waar** je kind mag spelen en over **welke games** hij/zij mag spelen. (Zie verdere oefening 'Stoplichtenspel' hieronder.) Leg aan je kind uit wat je precies van hem/haar verwacht en waarom dat zo belangrijk voor je is. Ook het opvolgen van de game-inhouden (bijvoorbeeld aan de hand van de **PEGI**-codes) zorgt ervoor dat je kind met aan zijn/haar leeftijd aangepaste inhouden in aanraking komt en op een positieve manier gamen kan beleven.

B. BEGRIJP JE DE REACTIE VAN DE MAMA?

Moeder wordt heel boos, is radeloos en besluit in haar kwaadheid het spel abrupt stop te zetten. Dit is een logische reactie en jongeren mogen wel eens voelen hoe hard ze hun ouders op stang kunnen jagen. Daardoor wordt Sam zelf heel erg boos en wilt hij niet meer aan tafel komen. (Logisch ook, hoe zou je zelf zijn als ze je in het midden van een wedstrijd ineens de bal afpakken?) Op korte termijn is de situatie niet opgelost.

Om op langere termijn verandering te bekomen, zullen ze het er nog eens over moeten hebben. Als de emoties wat bekoeld zijn, kan moeder misschien vragen hoe ze rekening kan houden met de game. Ze kunnen afspreken dat moeder een half uur op voorhand verwittigt, zodat Sam zijn spel nog kan afmaken en weet dat hij niets nieuws moet beginnen.

C. WELKE AFSPRAKEN ZIJN ER BIJ JULLIE THUIS OVER GAMEN?

De groep kan tips met elkaar delen. Samen ervaringen bespreken, kan versterkend werken. Enerzijds kan je nieuwe ideeën opdoen, anderzijds is het ook gewoon fijn om te horen dat je er niet alleen in staat.

4.2 STOPLICHTENSPEL GAMEN

Met het stoplichtenspel gaan de deelnemers aan de slag met het stellen van grenzen. Ze gaan op zoek naar de onderwerpen waarover in hun gezin regels bestaan en de thema's waarover afspraken zijn gemaakt of waarover hun kind zelf mag beslissen. Een **regel** is niet onderhandelbaar en wordt opgelegd door de ouders. Een **afspraak** wordt gemaakt in overleg en is wel onderhandelbaar. Hoe ouder je kind wordt, hoe meer het opleggen van regels evolueert naar afspraken maken.

De drie kleuren van de stoplichten geven het onderscheid weer tussen geen regels, regels en afspraken:

- Een thema krijgt rood als er regels over bestaan.
- Een thema krijgt oranje als er afspraken over gemaakt worden.
- Een thema krijgt groen als er geen regels of afspraken zijn, het kind beslist zelf.

Illustreer met een voorbeeld:

Bijvoorbeeld: Mieke speelt Fortnite

Mieke is 14 jaar en speelt graag Fortnite. Ze mag van haar ouders kiezen welke games ze speelt, zolang ze passen binnen wat voor haar leeftijd aangeraden is volgens **het classificatiesystem PEGI**. Haar ouders willen niet dat ze op haar eigen kamer speelt. Omdat ze graag een oogje in het zeil houden, staat de console in de woonkamer. Wat ze uitgeeft in het spel bekostigt ze met haar eigen wekelijks zakgeld.

Dus:

- Welke game = oranje = afspraak
- Plaats van gamen = rood = regel
- In-game-aankopen = groen = eigen beslissingsdomein

Leg verschillende vragen of thema's voor aan de groep met de vraag of er in hun eigen gezin hierover regels (rood) of afspraken (oranje) zijn of dat dit het eigen beslissingsdomein (groen) van het kind is. De ouders steken kleurkaarten omhoog of je werkt met een online quizvorm (zoals Kahoot, Mentimeter of een online poll).

Hieronder zijn 4 voorbeelden uitgewerkt. Vul eventueel aan met: in-game-aankopen, Smartphone-gebruik, social media, samen avondeten, andere hobby's, gezinsactiviteiten, andere …

Nodig de ouders uit om hun regel of afspraak toe te lichten.

4.2.1 Hoe lang mag mijn kind gamen?

> Hebben jullie thuis regels (rood) of afspraken (oranje) over **de hoeveelheid tijd** die je kind mag spenderen aan gamen of helemaal niet (groen)?

Er zijn geen officiële richtlijnen over het aantal uren gamen of schermtijd. Het is een kwestie van gezond verstand en evenwicht zoeken. Alles heeft te maken met wat je kind voor de rest nog te doen heeft, zoals huiswerk, andere hobby's, afspreken met vrienden, gezinsactiviteiten, sport, slapen, eten, … Als gamen een impact heeft op die andere levensgebieden en ervoor zorgt dat je zaken gaat verwaarlozen, dan mag er een alarmbelletje gaan rinkelen. Belangrijk is de zorg voor een **gezonde balans** qua tijdsinvestering tussen gamen en andere activiteiten. Als deze balans er niet meer is, ontstaan er problemen.

Het aantal uur dat je spendeert aan gamen zegt op zich niet veel en is maar één van de parameters om in te schatten of het gamen al dan niet riskant of problematisch is. **Hoeveel te veel is,** wordt voor een belangrijk stuk bepaald door de context: 2 uur gamen per dag kan al te veel zijn voor een 13-jarige die pas om 5 uur thuiskomt, nog moet eten, zijn huiswerk maken en op tijd moet gaan slapen omdat hij 's morgens vroeg de bus moet halen. Misschien gaat hij dan vlug vlug zijn huiswerk maken om toch nog die paar uurtjes te kunnen gamen. Problematisch kan ook zijn dat hij de sportclub verwaarloost om zo meer tijd te hebben om te gamen. Of dat hij in plaats van te praten over een slechte dag op school, wegvlucht in de wereld van een game om zich terug goed te voelen. (Voor meer info over 'problematisch gamen', zie hoofdstuk 5.)

TIP: Help kinderen hun tijd in te delen en vul bijvoorbeeld samen dit schema in rond schermtijd: https://www.medianest.be/schermtijd.

4.2.2 Wanneer mag mijn kind gamen?

> Hebben jullie thuis regels (rood) of afspraken (oranje) over **het tijdstip waarop** je kind mag gamen of helemaal niet (groen)?

Bepaal vooraf wanneer er gespeeld mag worden. Bijvoorbeeld pas na het huiswerk (first things first), of niet vlak voor het slapen gaan. Door de aanwezige adrenaline zal het inslapen immers minder goed lukken. De aanmaak van melatonine wordt verhinderd door het LED-licht in het scherm. En melatonine heb je nodig om goed in te slapen. Daarom kan je best 2 uur voor het slapengaan geen beeldscherm gebruiken. Je hersens zullen anders nog actief zijn 3 tot 4 uur nadat je in slaap valt.
Spreek een dagelijkse tijdslimiet af. Maar vergeet ook niet een 'overgangsmoment' af te spreken. Het is zo dat de adrenaline na het spel nog fel doorwerkt. Daardoor kan een kind niet onmiddellijk rustig aan tafel zitten of rustig slapen.

Denk eraan dat je een nieuw spel best niet geeft net voor de examens. Als het spel nog nieuw is, zijn jongeren er immers langer en meer mee bezig.

4.2.3 Welke games mag mijn kind spelen?

> Hebben jullie thuis regels (rood) of afspraken (oranje) over **welke games** je kind mag spelen? Of helemaal niet (groen)?

Er zijn heel veel verschillende soorten games. Bekijk samen met je kind wat hem/haar interesseert. Je kan ook gameplay bekijken op YouTube.
Bij het zoeken naar games die geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd kan het classificatiesysteem PEGI (Pan European Game Indicator) een hulp zijn. De PEGI-rating geeft een indicatie van een aanbevolen leeftijd om het spel te spelen, met daar extra uitleg bij.
Voordat je een game aankoopt, is het ook goed te weten wat het kostenplaatje is. De meeste games moet je aankopen, andere zijn gratis. Heel veel games werken met in-game-aankopen, die ofwel nodig zijn om het spel te kunnen spelen ofwel om beter te worden in het spel (bijvoorbeeld door extra wapens aan te kopen).

Bespreek met je kind welke games er mogen gespeeld worden. Als je een game verbiedt, leg dan ook uit waarom je dat doet. Betrek de PEGI-informatie in een gesprek met je kind over het kiezen van games. Het hebben van veel games is niet per se een meerwaarde. Leer je kinderen keuzes te maken door erover te praten.

Vb. PEGI bij Fortnite:

> Platform: Mobile, Nintendo Switch, PlayStation 5
> Productietype: Game
> Genre: Shooter, Third-Person Shooter, Team-Based



> Deze game heeft een PEGI 12-classificatie vanwege regelmatig maar mild geweld. Let op met kinderen tot 12 jaar.
> De icoontjes wijzen op ‘geweld’ en ‘in-game aankopen’

4.2.4 Waar mag mijn kind gamen?

> Hebben jullie thuis regels (rood) of afspraken (oranje) over **de plaatsen waar** je kind mag gamen? Of helemaal niet? (groen)

Door de computer en spelconsole in de huiskamer te houden heb je iets meer zicht op het gamen. Ook andere toestellen zoals een draagbare spelcomputer en tablet kunnen een vast plaatsje krijgen in de woonkamer. Op die manier kan je beter volgen waar je kind mee bezig is, en misschien zelfs een keer meespelen. Je kan ook afspreken met je kind dat smartphones beneden aan de trap blijven liggen eens het bedtijd is. Doe dat dan zelf natuurlijk ook.
Omdat veel andere zaken dan gamen ook online (moeten) gebeuren (huiswerk, social media …), is het niet makkelijk om controle uit te oefenen. Als je het gevoel hebt dat je kind zich moeilijk aan de limieten houdt, kan je samen bekijken of je een vorm van parental control invoert. Daarmee kan je

bepaalde apps afsluiten of ervoor zorgen dat er maar op bepaalde uren gegamed kan worden. Bespreek echter wel altijd met je kind waarom je dat doet. Deze tools zijn niet de eerste oplossing.

4.3 CONCLUSIE

Omdat gamen zo aanlokkelijk is en het moeilijk is om je eigen gamegedrag in te perken, zijn grenzen over gamen cruciaal. Het is heel belangrijk dat ouders tijdig, duidelijk en consequent grenzen stellen. Grenzen werken het best als je kinderen ook weten waarom je een bepaalde grens stelt en waarom dat je die zo belangrijk vindt. Grenzen stellen doe je best in een positieve sfeer. Het heeft geen effect om boos te worden of ruzie te maken. Grenzen aangeven doe je door als ouder regels te stellen en/of afspraken te maken in samenspraak met je kind.

- **Als je boos bent, wacht je best even. Smeed het ijzer wanneer het koud is in plaats van heet.** Eerst even bekoelen en laten bezinken, anders kan je weerstand uitlokken.

Opvoeden is altijd **zoeken naar een evenwicht tussen begrenzen en verantwoordelijkheid geven**. Verantwoordelijkheid geven, biedt niet automatisch de garantie dat je kinderen het ook al aankunnen. Maar te weinig verantwoordelijkheid houdt het risico in dat ze het niet kunnen leren. Het is belangrijk kinderen te stimuleren tot zelfstandigheid, opdat ze op latere leeftijd kritisch en verantwoordelijk met dingen kunnen omgaan.

Met andere woorden, een gezond evenwicht tussen groen, rood en oranje geeft de beste garanties.

Je kan ook het filmpje 'Hoe stel je grenzen bij gamen?' tonen op Game(L)over, waarin Eva Van Hoecke van CGG Schelde, Dender, Waas het heeft over het belang van grenzen stellen.

HOOFDSTUK 5.
MONITORING
VINGER AAN DE POLS

- GAMEN IS HELEMAAL NIET SLECHT, MAAR ALLEEN MAAR GAMEN IS DAT WEL. -

THEMA

- Zicht houden op het gamen van je kind
- Opvolging vanuit positieve interesse en betrokkenheid
- Vanaf wanneer is het te veel
- Signalen van risicovol en problematisch gamen

DOELSTELLING

- Ouders weten dat positieve betrokkenheid een voorwaarde is voor monitoring.
- Ouders weten dat consequent reageren bij een overtreding essentieel is.
- Ouders weten hoe ze kunnen reageren als een regel of afspraak overtreden wordt.
- Ouders kunnen inschatten vanaf wanneer de balans uit evenwicht dreigt te slaan
- Ouders kennen signalen van risicovol gamen

OMSCHRIJVING

FILMPJE

AKKGW GAMEN – 3 – TOEZICHT (MONITORING):

Moeder toont niet veel interesse in de game van Sam, er is geen sprake van monitoring.

5.1 BESPREKING FILMPJE – GRENZEN OPVOLGEN

VRAGEN AAN OUDERS:

A. OP WELKE MANIER VOLGT MOEDER HAAR ZOON OP?
B. HOE HOU JIJ ZICHT OP HET GAMEN?
   B1: WAT IS HET FAVORIETE SPEL VAN JE KIND OP DIT MOMENT?
   B2: OVER WAT GAAT DAT SPEL? (DOEL, PLOT, KARAKTERS …)

ANTWOORDEN

A. OP WELKE MANIER VOLGT MOEDER HAAR ZOON OP?

Sam komt niet meteen aan tafel en moeder dringt niet verder aan. Moeder lijkt niet op de hoogte te zijn van de game die Sam speelt. Ze heeft het over 'missies' in Clash of Clans terwijl hij 'matches' speelt in FIFA. Wanneer Sam haar corrigeert, gaat ze er verder niet op in. Ze lijkt niet benieuwd naar het nieuwe spel. Sam komt er daarbij mee weg te beweren dat een match in FIFA heel lang duurt en dat hij daardoor niet meteen kan komen eten.
Moeder lijkt gamen af te doen als iets 'onecht' door te zeggen 'en nu terug naar de echte wereld'. Wanneer Sam duidelijk blij is met een grote game-overwinning, vraagt ze niet welk succes hij dan wel heeft behaald. Dit was misschien een goede aanleiding om eens te polsen naar de gespeelde game.
Moeder doet wel een poging om een grens te stellen, zodat hij volgende keer meteen aan tafel zou komen. Maar omdat Sam nog zo met zijn gedachten in de game en in zijn winsteuforie zit, komt de boodschap niet aan. Sam gaat er niet op in en moeder laat het er ook bij.

Het is belangrijk om grenzen te stellen en die ook consequent op te volgen. Jongeren hebben eigenlijk wel graag dat je **interesse toont in hun bezigheden**. In games leren jongeren heel wat vaardigheden en doen ze heel wat succeservaringen op. Eigenlijk zou Sam in het filmpje daar wel in erkend willen worden. Net zoals hij misschien erkend zou worden in het goed scoren op een toets of een goal scoren in een real life voetbalmatch. Door erkenning en complimenten te geven, toon je betrokkenheid en kan je voorkomen dat je kind zich geïsoleerd voelt in zijn bezigheid.

B. HOE HOU JIJ ZICHT OP HET GAMEN? HOE TOON JIJ BETROKKENHEID?

Vraag aan de ouders:

- Wat is het favoriete spel van je kind op dit moment?
- Over wat gaat dat spel? (doel, plot, karakters …)

Simulatie of *gameplay* op YouTube

Als je van je kind weinig los krijgt over de game, kan je ook zelf op zoek gaan naar een simulatie, demo of naar 'gameplay' op YouTube. Op die manier krijg je een idee van waar het spel om draait. En interesse tonen voor een spel kan een gesprek op gang brengen.
Naast weten welk spel je kind speelt, is het ook interessant te weten hoe het spel in elkaar zit. Een battle in League of Legends duurt bijvoorbeeld ongeveer 40 min. Je kan in het stellen van grenzen proberen rekening te houden met spelspecifieke aspecten. Zoals de moeder in Filmpje 1 - Communicatie: 'nog een half uur spelen en niets nieuws beginnen'.

Speel zelf eens

In plaats van een *gameplay* op te zoeken, kan je ook eens zelf aan de slag gaan met de favoriete game van zoon of dochter. Zorg er wel voor dat je een nieuwe account aanmaakt om de resultaten van je kind niet om zeep te helpen. Je kan natuurlijk nooit alles van het spel weten, daar is veel tijd voor nodig. Maar dat hoeft ook helemaal niet. Een beetje *feeling* kan je al een stap op weg zetten en je doen ervaren welk spelplezier (of net frustratie) dit kan opleveren.

Je kan ook een game met of tegen je kind spelen. Vooral jonge kinderen houden ervan het spelplezier te delen met hun mama of papa.

Bij oudere kinderen zal dit misschien moeilijker lukken: ze willen vooral spelen met hun vrienden. Als ouder is het dan niet eenvoudig om nog zicht te blijven houden op gamen. Tracht dan vooral contact te houden met je kind, blijf praten over alle zaken waarvoor hij interesse heeft of die je kind bezighouden. Zoals over gamen.

Sociale contacten

Over 'met wie' je kind in de online games in contact komt, heb je geen controle. Je kan er wel naar vragen. Vraag een keer waarom het zo leuk was deze keer en wie er dan wel online was vandaag, waardoor het nog extra leuk was.

Stimuleer je kinderen daarnaast om plannen te maken met vrienden (real life vrienden), en help hen op weg om ook andere activiteiten te doen dan gamen. Betrek kinderen zoveel mogelijk in leuke dingen of huishoudelijke activiteiten die je samen kan doen. Zo leer je kinderen om zich op diverse wijzen te ontspannen en plezier te maken met anderen.

5.2 VANAF WANNEER IS HET TE VEEL?

Ongeveer 10% van de jonge gamers ervaart wel eens problemen door het gamen. Maar veel gamen of er gepassioneerd mee bezig zijn betekent niet automatisch dat je 'verslaafd' bent aan gamen. De overgrote meerderheid van de spelers gamet niet problematisch. Maar hoe kan je weten of gamen wel of niet meer ok is?

Onder monitoring verstaan we naast positieve betrokkenheid tonen, ook toezicht houden en opvolging. En ook een **beetje vinger aan de pols houden** van hoe het gaat met je kind in het algemeen? En welke plaats heeft gamen in zijn of haar leven?

Dat brengt ons bij de vraag waar veel ouders mee zitten: **hoeveel is te veel? Vanaf wanneer is het niet meer ok?** Vanaf wanneer moet er misschien een alarmbelletje gaan rinkelen?

In deze rubriek is het de bedoeling om met ouders wat op zoek te gaan naar die **grens**. Naar de grens tussen wanneer is gamen gewoon een leuke recreatieve bezigheid en wanneer wordt het toch wat risicovol. En dat is zeker geen makkelijk te maken onderscheid. Het leren herkennen van signalen, kan daartoe bijdragen.

Je kan het filmpje 'Wat zijn alarmsignalen bij het gamen?' tonen op Game(L)over. Daarin somt Maya Geudens van CGG VAGGA enkele signalen op. Informeer ouders eventueel verder over de tool en de info die ze daar vinden. Ook het luik voor jongeren kunnen ze thuis nog wat verder exploreren, bijvoorbeeld samen met hun kind.

5.2.1 Oefening – situaties inschatten

In deze oefening, plaatsen ouders **3 korte situatieschetsen in volgorde van ernst**. Ouders maken hun eigen inschatting op basis van hun persoonlijk referentiekader. Het gaat niet om goed of fout, maar om aanvoelen en inschatten.
In de toelichting kan je zo komen tot het benoemen van de fasen van gamen.

Dit zijn de **situatieschetsen** (ze staan nu in volgorde volgens de fasen van gamen, deze haal je best wat door elkaar om de oefening te doen):
Younes (12 jaar) is een verlegen jongen die graag gamet. Zijn lievelingsgame is Fortnite. Iedere avond mag hij een uurtje gamen van zijn ouders, maar dat vindt hij eigenlijk te weinig. In het weekend heeft hij meestal niets te doen en gamet hij soms de hele dag. Vroeger voetbalde hij op zaterdag, maar gamen vindt hij eigenlijk leuker.

Joren (14 jaar) heeft het de laatste tijd wat moeilijk op school. Hij verwaarloost zijn taken en zit 's morgens vaak moe op de schoolbanken omdat hij tot diep in de nacht heeft door gegamed. Hij is erg sociaal en zijn vrienden vragen hem vaak mee om samen iets te doen. Maar Joren kiest er toch meestal voor om te gamen. Zijn ouders hebben het druk en zijn zelf vaak pas laat thuis. Ze beginnen zich toch wat zorgen te maken.

Anneloe (15 jaar) heeft een lichte vorm van autisme en is erg goed in gamen. Ze vindt weinig aansluiting bij leeftijdsgenoten en heeft enkel vriendschappen binnen de games. Ondanks verschillende pogingen in de laatste jaren om haar aandacht te trekken met andere bezigheden en hobby's, lukt het niet voor Anneloe om los te komen van het gamen. Wanneer ze niet kan gamen is ze erg prikkelbaar en sluit ze zich emotioneel af.

Bespreking:

Het is niet strikt en zwart op wit vast te leggen (gezien de weinige info over de cases en de vage grenzen tussen de fasen), maar je zou de situaties voorzichtig op deze manier kunnen inschatten:

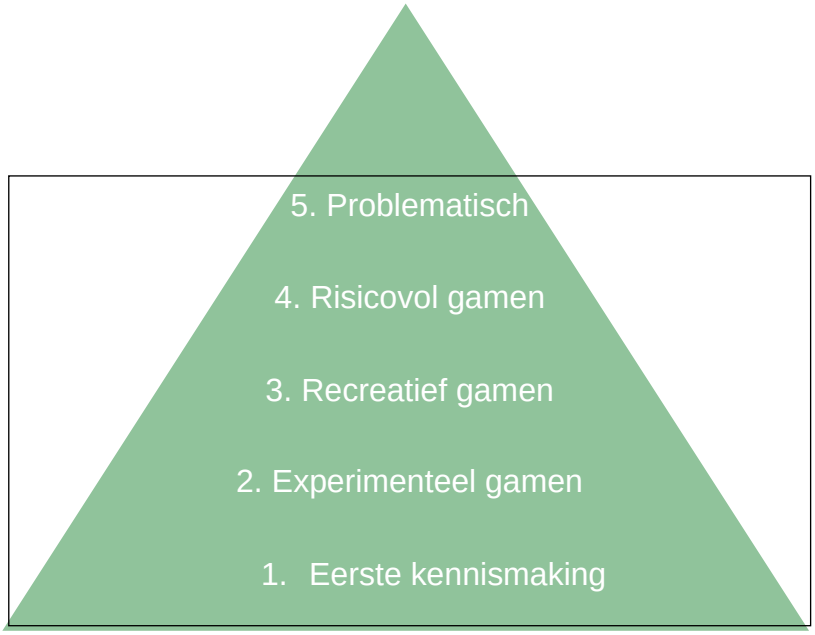
1. **Younes**: recreatief gamen
2. **Joren**: indicatie voor risicovol gamen
3. **Anneloe**: indicatie voor problematisch gamen

De fasen van gamen
De **overgrote meerderheid** van de jongeren gaat op een gezonde manier om met gamen. Af en toe gamen jongeren eens wat vaker, maar over het algemeen komen andere activiteiten of levensdomeinen daarbij niet in het gedrang.
Onderstaande fasering betekent niet dat men automatisch van de ene fase naar de andere gaat. Het is een continuüm waarbij niet altijd duidelijk de grens aan te geven is tussen 'gamen als ontspanning' en 'gamen als problematisch gedrag'.

1. EERSTE KENNISMAKING MET GAMEN - Kinderen maken op **jonge leeftijd** al kennis met games. Er is een erg uitgebreid arsenaal aan apps en sites voor peuters, kleuters en jonge kinderen. Educatieve games worden ook gebruikt binnen het onderwijs.

2. EXPERIMENTEEL GAMEN – Je kind probeert **verschillende typen** games uit. Hij zoekt welke soort spelletjes hij graag speelt en in welke spelletjes hij goed is.

3. RECREATIEF GAMEN – Je kind **speelt dagelijks of af en toe als vrijetijdsbesteding**. Hij geniet van het gamen. Maar het gebeurt dat hij af en toe wat langer speelt bij een nieuw spel om het onder de knie te krijgen. Andere bezigheden zoals werk of school komen niet systematisch in het gedrang. Er zijn **geen problemen** als gevolg van het gamen. De tijd die je kind aan spelen besteedt is afgebakend.



4. RISICOVOL GAMEN - Hierbij dreigt de balans uit evenwicht te slaan. Gamen neemt meer en meer tijd in beslag, ten koste van andere activiteiten. Een aantal levensgebieden (school, werk, sociale activiteiten, gezin, …) worden verwaarloosd of komen onder druk te staan. Bij problemen gaat je kind vluchten in het spel, je kind zondert zich meer en meer af om te gamen en hij geraakt geïsoleerd. Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd. Het gamegedrag zorgt vaak voor conflicten in het gezin. De omgeving maakt zich dan ook **zorgen om het gamegedrag**. Terwijl je kind zelf zich vaak niet bewust is van problemen.
Sinds 2018 heeft de WHO: “Hazardous gaming” opgenomen in de **ICD 11 - International Classification of Diseases.**

5. PROBLEMATISCH GAMEN (wat mensen vaak verstaan onder ‘verslaafd’) -
Problematisch gamen betekent dat iemand de controle over het spelen van (internet) games zodanig verloren is dat dit tot langdurige problemen in zijn of haar **dagdagelijkse (sociale) functioneren** leidt. Je kind heeft geen controle meer over zijn gamegedrag (minder gamen lukt niet); er zijn geen vrienden of andere sociale contacten buiten de games; gamen wordt gebruikt als vlucht uit de werkelijkheid; je kind voelt zich slecht als het niet kan gaan gamen; hij verwaarloost zijn gezondheid, studies, werk; hij heeft geen interesses meer buiten het gamen. Studies hebben uitgewezen dat ernstig problematische spelers vaak te kampen hebben met psychosociale problemen zoals depressieve gevoelens, sociale angst (moeite met het aangaan van sociale contacten), eenzaamheid, weinig zelfvertrouwen in de echte wereld.
Sinds 2018 heeft de WHO: “gaming disorder” opgenomen in de **ICD 11 - International Classification of Diseases.**

Je kan het filmpje ‘Is mijn kind gameverslaafd?’ tonen op Game(L)over. Dimitri Das van CGG Integra licht toe hoe gamen kan evolueren naar risicovol gamen.

5.2.2 Waaraan kan ik merken dat mijn zoon of dochter overmatig gamet?

Ouders in je vorming zijn er misschien van overtuigd dat hun kind overmatig gamet. Hen geruststellen waar nodig, is zeker op zijn plaats. Hen ondersteunen in het maken van een inschatting, kan daarin helpen. In dit onderdeel kan je samen met hen enkele signalen in kaart brengen, die mogelijks alarmbellen kunnen worden.

Bevraag:

- Wat zijn volgens jou signalen die betekenen dat er meer aan de hand is?
- Vanaf wanneer maak je je zorgen?

Werk eventueel aan de hand van een woordenwolk (bijvoorbeeld via Mentimeter).

Enkele signalen opgesomd:

- Sociale contacten (offline) verwaarlozen
- Hobby's verwaarlozen
- Slecht humeur zolang er niet gegamed kan worden
- Extra slechtgezind of prikkelbaar als er niet gegamed kan worden
- Zich meer en meer niet aan afspraken over gamen kunnen houden ('s avonds laat spelen of extra vroeg opstaan om te spelen)
- Huiswerk of taak vlug afmaken om te kunnen spelen
- Verminderen van schoolresultaten.
- Weinig of geen behoefte aan sociale activiteiten
- Verminderde interesse in gezinsactiviteiten
- Bijna alle vrije tijd wordt besteed aan het spelen van games
- Als men zich verveelt geen andere activiteiten zoeken die men leuk vindt, maar automatisch gaan gamen
- Slaperig zijn overdag of klagen over vermoeidheid
- Bij problemen of conflicten wegvluchten in het spel
- Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd
- De kans bestaat dat wie problematisch gamet zich meer en meer afzondert en geïsoleerd geraakt

Bespreking:

- Vaak worden deze signalen eerst door de thuisomgeving opgemerkt. Ouders zijn daarom erg belangrijk in het vroeg signaleren van risicovol of problematisch gamen.

Deze signalen doen alarmbelletjes rinkelen, maar ze zijn natuurlijk op zich geen diagnose. De signalen kunnen ook op ander (probleem)gedrag wijzen. Bij bijna elk signaal dat gegeven wordt door de ouders, kan je een mogelijke andere verklaring geven. Zo kunnen verminderde schoolresultaten ook wijzen op een verlaagd welbevinden op school, sociale problemen (met

klasgenoten, leerkrachten …), verkeerde studiekeuze, problemen thuis, etc. Dat betekent dat één signaal op zich nooit voldoende zal zijn om een conclusie te trekken over overmatig gamen of niet. Het gaat altijd over het totaalplaatje van hoe het met je kind gaat. Wanneer daar iets in verandert, is het belangrijk goed te gaan kijken naar wat er precies veranderd is.

Risicovol of problematisch gamen gaat vaak hand in hand met andere stressfactoren die je kind ervaart, zoals gepest worden, zich niet goed in zijn vel voelen, problemen in het gezin, enz. Deze factoren kunnen dan een aanleiding zijn om toevlucht te zoeken in de game. **Als je deze signalen oppikt en je zorgen maakt, is het van belang erover in gesprek te gaan.** Benoem wat je opmerkt en heb het daarbij niet per sé over hoeveel je kind gamet.

Het aantal uur dat iemand gamet, is niet voldoende is om daarover een uitspraak te doen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een jongere voor een eenmalige, korte periode excessief gamet (na het krijgen van een nieuw spel, vakantieperiode, …) zonder dat hij of zij problematisch gamet. Ook de sociale aspecten van gamen zijn belangrijk om de inschatting te kunnen maken.

Pas wanneer verschillende signalen zich over een langere termijn voordoen, kan dat een teken aan de wand zijn van zich ontwikkelende problemen. Alleszins is het belangrijk om bij verschillende signalen de alertheid te verhogen, afspraken goed op te volgen en je bezorgdheid als ouder te delen met je kind. Er kan van alles aan de hand zijn. Hoe vroeger wordt ingegrepen, hoe meer kans er is op verandering.

HOOFDSTUK 6. AFRONDING

De rode draad doorheen deze vorming, kan worden samengevat in 3 kernaspecten:

- **Positief** staan tegenover gamen
- **Samen** met je kind gamen beleven
- **Ouders zijn onmisbaar** om jongeren op een verantwoordelijke manier te leren omgaan met gamen en om vroegtijdig signalen op te merken.

6.1 EVALUATIEMETHODIEK

Leg volgende vragen of stellingen voor aan de deelnemers en laat het hen eventueel eerst even met hun buur bespreken:

- Wat vonden jullie van de vorming?
- Ik heb iets bijgeleerd op deze vorming

En laat de deelnemers zich als antwoord positioneren in de ruimte. De ene muur is zeer positief of helemaal akkoord, de muur aan de andere kant staat voor heel negatief of helemaal niet akkoord. De ruimte van de kamer fungeert als continuüm. Bevraag de posities van de ouders.

Bevraag vervolgens welke tip of inzicht ze mee naar huis nemen na deze vorming.

Geef mee waar ouders verder terecht kunnen voor informatie of advies. Denk daarbij aan de brochure bij de vorming, Game(l)over, de Druglijn en doorverwijsadressen in de eigen regio.

DEEL III: BIJLAGEN

BIJLAGE 1. INTERESSANTE WEBSITES/MATERIALEN

Er zijn tal van informatieve websites en materialen te vinden. We beperken ons hier tot enkele relevante kanalen:

Informatie op de Druglijn

- www.gamelover.be: een online vroeginterventietool voor jongeren die riskant gamen en hun ouders
- Alles over de voordelen, risico's, fasen van gamen, vind je op: www.druglijn.be/drugs/gamen/
- Een kennistest of zelftest doen over gamen? Dat kan hier: www.druglijn.be/test-jezelf/gamen/
- Verder vind je op de site van de Druglijn het antwoord op een heel aantal veel gestelde vragen:
    - Hoeveel gamen is te veel?
    - Waar kan ik terecht om minder te gamen?
    - Heeft veel gamen invloed op je slaap?
    - Zet gamen aan tot geweld?
    - Waarom komt de ene sneller in de problemen met gamen dan de andere?
    - Wat is een MMO?
    - Kan ik professioneel gamer worden?
    - Wat maakt gamen zo aantrekkelijk?
    - Zijn gratis games ook echt gratis?
    - Hoe hou je het gamen van je kind gezond?
    - Wat doen als het gamegedrag van mijn kind uit de hand loopt?

Cijfers over gamen:

Gamen en problematisch gamen wordt als thema bevraagd in de VAD-leerlingenbevraging. Hier bekijk je de resultaten van het recentste rapport.

Om zicht te krijgen op hoeveel kinderen en jongeren gamen, kan je een beroep doen op de rapporten van Apenstaartjaren.

De meest recente cijfers ivm gamen, zowel voor jongeren als volwassenen als binnen de hulpverlening, vind je terug in de factsheet gamen.

Gamen en mediaopvoeding:

Op Medianest (www.medianest.be/thema/gaming) kan je terecht voor extra informatie en veelgestelde vragen over gamewijsheid, relevant voor ouders. Je krijgt er bijvoorbeeld zicht op volgende zaken:

- Waarom kijkt mijn kind graag toe hoe anderen gamen?
- 5 veelgestelde vragen over in-game aankopen
- Mijn kind wordt boos als het moet stoppen met gamen
- Hoe kies ik een game voor mijn kind?
- Welke soorten games bestaan er?
- Hoe voorkom ik dat mijn kind onbewust geld uitgeeft in games?

Animatiefilmpje voor ouders: Gamet mijn kind te veel?

Gameninfo.nl

www.gameninfo.nl is een uitgebreide en betrouwbare website over gamen en over omgaan met gamen in de opvoeding.

Veiligheid online:

Veilig online is een initiatief van de Gezinsbond en Childfocus over mediaopvoeding. Via www.veiligonline.be kan je als lesgever aan de slag met 6 thematische modules (waaronder eentje over gamen), die je kan aanwenden tijdens een vorming voor ouders.

PEGI:

Bij het zoeken naar games die geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd kan **het classificatiesystem PEGI** (Pan European Game Information) een hulp zijn.

De PEGI-symbolen staan op de verpakking van een game. Op de voorkant wordt de leeftijdsindicatie gegeven. Er zijn vijf leeftijdscategorieën: 3+, 7+, 12+, 16+ en 18+. Op de achterkant staan icoontjes voor mogelijk ongewenste inhoud en of het spel online kan gespeeld worden.

Uiteraard wil de leeftijdsaanduiding niet per definitie zeggen dat de game geschikt is voor je kind. De leeftijdsaanduiding slaat hier niet op de vaardigheid en ontwikkeling van het kind (dit is wel het geval bij de klassieke gezelschapsspelen). Bij games gaat de leeftijdsaanduiding over de bescherming van de minderjarige tegen geweld (verbaal, fysiek, seksueel), ongewenste beelden en taal.
Het ene kind is het andere niet en sommige mensen verschillen ook van mening over wat wel of niet gepast is voor welke leeftijd**. Het is belangrijk dat opvoeders actief in de gaten houden welke games het kind speelt en hoe het daarop reageert.**
Van heel wat spelen vind je ook gameplay of trailers op www.youtube.com. Het is nuttig om vooraf te kijken wat voor spel het is. Op die manier kan je een indruk krijgen van het spel.