

Wat je moet weten over gamen



Gamen heeft veel voordelen. Het is een leuke hobby.

Een spel kan zo leuk zijn, dat de tijd snel voorbijgaat.
Sommige mensen gamen zo veel dat ze niets anders meer doen.
Dat kan voor problemen zorgen.

In deze folder vind je:

- wat games zijn en hoe ze werken
- wat gamen zo leuk maakt
- wanneer gamen voor problemen zorgt
- tips om gamen leuk te houden

› Zo kan jij zorgen dat gamen leuk blijft!

Mijn hobby's zijn sporten, afspreken met vrienden en gamen. Ik vind gamen ontspannend. Het geeft een kick om steeds beter te worden in een spel.

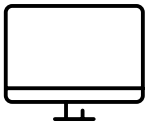


Soms vergeet ik alles rond me als ik aan het gamen ben. Dan game ik plots veel langer dan ik van plan was.

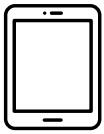


1. Wat is gamen?

Een game is een digitaal spel. Je kan gamen op:



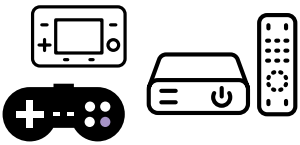
› **een computer**



› **een tablet**



› **een smartphone**



› **een console** (Playstation, Xbox, Nintendo Switch, Gameboy ...)

Games kan je op verschillende manieren spelen:



› **Offline**
(zonder internet)



› **Online**
(met internet)



› **Alleen**



› **Samen** met / tegen anderen.

Sommige games hebben een **einde**. Je kan ze dus uitspelen. Andere games zijn **oneindig**. Ze blijven doorlopen, ook al speel je niet.

Er bestaan veel soorten games:



› Actiespel - games met veel **actie** zoals rennen, klimmen, springen of schieten.



› Puzzelspel - games waarin je **puzzels** of raadsels moet oplossen.



› Avonturenspel - games waarin je op **avontuur** gaat.



› Rollenspel/RPG - games waar je in een **ander personage** kruipt (bv. van een elf of tovenaar).



› Open world - games waar je **vrij** kan rondlopen en je helemaal zelf kiest wat je wil doen.



› Strategie - games waarin je goed moet **nadenken en plannen** wat je gaat doen.



› Simulatiespel - games waarin je bijvoorbeeld **met een auto racet, met een vliegtuig vliegt of sport**.

Ken je hier voorbeelden van? Welke games speel jij?

2. Wat maakt gamen zo leuk?

Games zorgen voor plezier en ontspanning. Er is voor iedereen wel een game die hij leuk vindt.

Games zitten slim in elkaar. Ze helpen je om beter en beter te worden in het spel. Zelf wil je ook steeds verder geraken in het spel. Dat maakt het soms moeilijk om te stoppen met gamen.



In een game:

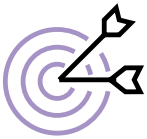
Kies je zelf



› Je maakt zelf keuzes. Zo maak je je eigen verhaal.



› Je kiest hoe je avatar eruitziet.



› Je kiest je eigen doelen: opdrachten, quests, raids ...

Ben je goed in wat je doet



› Het spel geeft je beloningen of straffen. Zo weet je **hoe goed je bezig bent**.



› Je krijgt vaak **beloningen**. Dat is leuk.



› De game **past zich aan jou aan**: in het begin is het makkelijk, want je moet het nog leren. Maar hoe beter jij wordt, hoe moeilijker het spel wordt. Daarom wil je blijven spelen en nog beter worden.



› Als de game zich perfect heeft aangepast aan hoe goed jij bent, dan kom je in een **flow** terecht. Je gaat helemaal in het spel op.

Hoor je ergens bij



› Je speelt **samen met mensen** die je kent of met mensen van over de hele wereld.



› Je krijgt een **band** met de mensen met wie je gamet.

3. Wat zijn voordelen van gamen?

Welke **voordelen** ervaar jij? Duid aan:



› Je kan veel leren: strategisch denken, taal, rekenen ...



› Je wordt creatiever.



› Je maakt online vrienden .



› Je ontsnapt even uit het gewone leven.



› Je kan je langer concentreren.



› Het is leuk.



› Het is ontspannend.



› Je krijgt waardering van andere spelers.



› Soms lukt iets niet in de game, dan leer je om te gaan met tegenslag.



› Je krijgt meer zelfvertrouwen, want je wordt steeds beter in de game.

4. Wat zijn nadelen van gamen?

Soms hebben games ook effecten die niet leuk zijn.
Welke **nadelen** ervaar jij? Duid aan:



› Je voelt je boos of geïrriteerd.



› Je zorgt minder goed voor jezelf.



› Je bent minder fit, want je beweegt weinig.



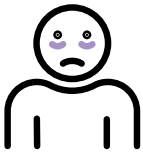
› Je kan moeilijk stoppen met gamen.



› Je voelt je eenzaam of triestig.



› Je spreekt niet meer af met vrienden.



› Slaapproblemen.



› Problemen in relaties of ruzie.



› Problemen op school of op het werk.



› Je hebt pijn, bvb. aan je hoofd, nek, schouders of rug.



› Je doet bijna niks anders meer dan gamen.

5. Zijn gratis games echt gratis?

Veel games kan je **gratis** downloaden of spelen.

Games maken kost geld. De mensen die de games maken, willen hier graag iets aan verdienen.

Dit doen ze door:

- **reclame** in de game.

- **extra's waarvoor je moet betalen**.
  Bijvoorbeeld updates, skins, betere wapens, level stijgen, loot boxes, virtuele munten ...



Beeld gemaakt met Adobe Firefly

Let op als je iets koopt in een game: skins, geld, wapens ...
Zo geef je soms makkelijk te veel geld uit.
Dat gaat dan van je bankrekening.

6. Waarom kan je soms moeilijk stoppen met gamen?

Even gamen... en plots is het een uur later. Dat was niet de bedoeling. Hoe komt dat eigenlijk?

Moeilijk kunnen stoppen met gamen hangt niet enkel af van jezelf. Het ligt ook aan welk spel je speelt. En aan hoe het gaat bij jou thuis, op het werk of op school.

Welke dingen herken jij?

Game

Sommige **games** zorgen dat je wil blijven spelen:

- Online games **zonder einde**. Je kan ze nooit 'uitspelen'. Ook als jij niet aan het gamen bent, loopt het spel door. Je hebt dus het gevoel dat je dingen mist als je niet aan het gamen bent.
- Games waar je in een **clan of team** zit met andere spelers. Dan voel je druk om mee te gamen en langer te spelen.
- Games waar je **zeldzame dingen** kan vinden (bv. loot boxes of andere schatten).
- Games met veel **beloningen**.
- Games waarin je kan kiezen wie je bent. Je **avatar** lijkt een soort andere versie van jezelf.

Gamer



Iedereen voelt zich anders en reageert anders. Herken je volgende dingen? Dan kan het moeilijker zijn om te stoppen met gamen.

- Je hebt veel **nood aan** nieuwe uitdagingen en kicks.
- Je neemt **snel beslissingen** zonder na te denken.
- Je vindt **contact met andere** mensen moeilijk.
- Je zit niet goed in je vel.
- Je voelt je **alleen**.
- Je bent **bang**.
- Je vindt het leven saai.
- Je vindt **met gevoelens omgaan moeilijk**.
- Je gamet om **problemen** te **vergeten**.
- Je wil steeds beter worden in de game.
- Je hebt **veel vrienden in de game**.

Omgeving



Soms gaat het niet goed op school, thuis of op het werk. Dat kan ook maken dat je veel gamet. Deze dingen kunnen het moeilijk maken te stoppen met gamen:

- In je gezin of leefomgeving zijn veel ruzies of problemen.
- Je hebt problemen met je ouders, opvoeders of vrienden.
- Er zijn geen afspraken over hoelang je gamet en welke games je speelt.
- Je voelt je niet goed op school, op het werk of thuis.
- Behalve gamen heb je weinig te doen.



Hoe meer dingen je herkent, hoe moeilijker het kan zijn om op tijd te stoppen met gamen.

7. Wanneer game je te veel?

Deze dingen kunnen betekenen dat je te veel gamet:



› Je bent angstig, onrustig of slechtgezind als je niet kan gamen.



› Je voelt je eenzaam.



› Je speelt veel uren op een dag.



› Bijna al je vrije tijd gaat naar gamen. Je bent niet bezig met vrienden, familie en hobby's.



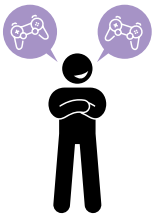
› Je vergeet vaak je afspraken.



› Het gaat slecht op school of op je werk.



› Mensen die je kent, worden boos omdat ze vinden dat je te veel gamet.



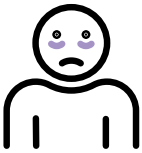
› Je denkt altijd aan gamen.



› Je kan moeilijk stoppen met gamen.



› Je speelt 's avonds laat of je staat 's morgens extra vroeg op om te spelen.



› Je slaapt slecht.



› Je bent overdag moe.



› Je verzorgt je minder goed.



› Je gamet om niet aan problemen te denken.

Herken je één of meer van deze redenen?

Doe dan een test op

https://www.druglijn.be/test-jezelf/gamen/

8. Tips om het gamen leuk te houden

Gamen blijft leuk als je een **goed evenwicht** hebt. Speel games, maar doe ook andere dingen. Zorg ook voor je **gezondheid** en voldoende **slaap**. Deze tips helpen je hierbij:

Activiteiten:



› Maak een **weekplanning** met je activiteiten: school/werk, hobby's, vrienden zien ...



› Wat vind jij leuk om te doen? Doe je dat vaak genoeg of zou je daar graag meer tijd voor hebben?



› Maak **afspraken** over het gamen.
Wanneer game je? Hoelang? Tot hoe laat?
Hoeveel geld mag het kosten?

Slaap:



› Stop 1 uur voor je gaat slapen met gamen.



› Geen schermen (telefoon, laptop, tv ...) in de slaapkamer.



› Kom tot rust voor je gaat slapen.

Lichamelijke gezondheid:



› Speel maximum 1 uur. Neem dan pauze.



› Eet gezond.



› Verander vaak van houding.



› Beweeg voldoende.

Speel je samen met vrienden?
Spreek dan af dat je maar een uurtje gaat gamen.
Of maak je weekplanning samen met je begeleider,
je ouders of iemand anders die je vertrouwt.

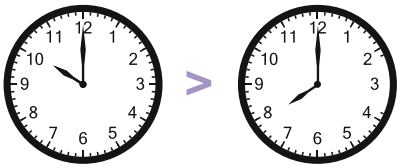
Meer informatie of hulp?

Maak je je zorgen over hoeveel je gamet? Praat erover met je vrienden, familie, begeleider of huisarts.

Heb je **vragen over gamen**, dan kan je met **De Druglijn bellen of chatten**. Je kan je vraag ook mailen. Je krijgt dan binnen de 5 dagen een antwoord. Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Het telefoonnummer is **078 15 10 20**
Als je belt, chat of mailt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag



van 10u 's morgens tot 8u 's avonds

Je kan ook kijken op www.druglijn.be.
Op deze website vind je informatie over **drank, drugs, pillen, gokken en gamen**.

Ben je een ouder of begeleider?
Als je je zorgen maakt of meer informatie wil over gamen, kan je terecht op www.gamelover.be.

de druglijn

Colofon

Auteurs
Joyce Borremans en Karen Vanmarcke, stafmedewerkers VAD
'Wat je moet weten over gamen' is gebaseerd op 'Gamen zonder flauwekul' en https://www.gameninfo.nl/verantwoord-gamen/verantwoord-gamen van het Trimbos-instituut.

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties
Shutterstock [www.shutterstock.com]

Druk
[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever
Dr. Hendrik Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
Wettelijk depotnummer: D/2024/6030/7
© 2024

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst mee beoogd wordt.

