

## Gamen en verslaving



Gamen is onder pubers, en steeds meer volwassenen, een dagelijkse bezigheid. Het ontspant, is competitief, leuk. Men komt in een fantasiewereld waar men controle over heeft of kan hebben.

Games worden ook gespeeld om verveling een somber gevoel of zelfs een depressie tegen te gaan. Dat vergroot de kans op verslaving omdat het "lekkere" gevoel terugkrijgen of te behouden telkens een stimulans kan gaan worden om weer te gaan spelen.

(Pre- Pubers) hebben regels, afspraken, grenzen nodig. Zijn deze er niet dan kunnen zij over hun eigen grenzen (waar ze niet altijd zich van bewust zijn) en die van anderen (waar ze zich ook niet altijd bewust van zijn) heen gaan. Van belang is en blijft dan ook om met je kind duidelijke afspraken te maken om deze grenzen een kader te geven. Dit geldt voor alle moderne media: social media, games, telefoongebruik.

Stem als ouders de grenzen af op het kind. Het kan voorkomen dat je binnen een gezin voor het ene kind een andere grens aangeeft dan voor het andere kind.

Het is belangrijk om samen in het gezin afspraken te maken die voortkomen uit de gestelde grenzen. Bespreek ook wat de gevolgen zijn als men zich niet aan de afspraken houdt. Laat de kinderen hierover meedenken. Vaak zijn de kinderen strenger voor zichzelf dan jij als ouder. En als de afspraken mét hen gemaakt zijn, worden deze beter gedragen en verdragen door de kinderen. Maak realistische afspraken zodat ze haanteerbaar zijn in de dagelijkse realiteit van het gezin. Zodat de kinderen én jij als ouders zich aan de afspraken kunnen houden. Let wel de ouder beslist! Een valkuil kan het zijn als een van de ouders niet consequent is. Kinderen hebben dat feilloos door.

Wil je voorkomen dat je kind bijvoorbeeld een gewelddadige game toch bij een vriend of vriendin kan spelen, maak dan hierover afspraken met de betreffende ouders. Ook komt het in een gezin wel eens voor dat oudere kinderen wel een game mogen spelen wat nog niet geschikt is voor het jongere broertje. Maak hier dan ook duidelijke afspraken over.

Hieronder enkele tips:

- vaak is voor ouders onbegrijpelijk wat de jongeren nu aan al die spellen vinden. Speel eens een spelletje mee en weet waar ze mee bezig zijn. Veroordeel niet maar probeer in de leefwereld van je kind te komen;
- planning is belangrijk. Maak duidelijke afspraken wat er per dag aan tijd gependend mag worden aan gamen. Deel ook de tijd in voor huiswerk, klusjes en eventueel baantjes;
- leer de kinderen ook gevolg te geven aan de gemaakte afspraken. Een duidelijk tijdspad ( je mag gamen van 1700-1800) betekent ook dat om 18uur de game afgesloten moet worden. Ook als het level bijna gehaald is!
- Wijs de kinderen erop dat de afspraken niet voor niets gemaakt zijn, dat zij hier hun verantwoording in moeten nemen; Eventueel kun je samen een contractje maken nadat je samen de afspraken hebt gemaakt en deze symbolisch samen ondertekenen.
- Als kinderen zich aan de afspraken houden kan er een vorm van beloning zijn;
- De afspraken kunnen op papier gezet worden en opgehangen in huis;
- Evalueer regelmatig de gemaakte afspraken. Maak er een gezellig moment van. Benoem wat er goed gaat. En vraag of er iets is wat zij veranderd zouden zien aan de afspraken. Daarna kun je zelf benoemen wat je eventueel zou willen veranderen;
- kijk naar de games die de jongeren spelen. Is het leeftijdsadequaat. 'GTA' en 'Call of Duty' zijn mateloos populair ook op basisscholen. Hier zit echter een advies leeftijdsgrens aan van 18+.

Een risico hierin zit doordat er geweld en seks in voor komt dat jongeren fantasie en werkelijkheid door elkaar gaan halen waardoor er een vertekend beeld ontstaat over deze onderwerpen;

- één tot anderhalf uur voor het slapen gaan is het af te raden om nog spellen te spelen. Jongeren zitten vol met adrenaline en raken hierdoor moeilijker in slaap;



Verslaving?

Gameverslaving neemt nog steeds elk jaar toe. Op dit moment is de verslavingstoename het grootst bij volwassen vrouwen. Hier zijn de spellen Wordfeud, Candy Crush, Hay Day etc. debet aan.

Verslaafd ben je als er geen balans meer is tussen het spelen van de games en je dagelijkse bezigheden.

Dat kan zich uiten in:

- vermoeidheid ( tot diep in de nacht gamen)
- verstoring dag- en nachtritme
- klachten van vingers ( met name duimen)
- vermoeide ogen
- onrustig gedrag
- snel prikkelbaar
- niet gestoord willen worden tijdens gamen
- woedend reageren bij storing
- niet willen eten of eten tijdens het spel
- afnemende schoolprestaties
- snauwerig naar gezins- familieleden, naar leerkrachten en/of leerlingen
- moeilijk het gamen te verminderen of te stoppen
- ontkennen 'verslaving'
- vaker ook sprake van andere problematiek (dan is gamen een vlucht)
- verwaarlozing van het levenspatroon; troep op kamer, minder uiterlijke verzorging
- alleen maar op kamer blijven. ( daar waar spel gespeeld wordt)

**LET WEL:**

Als jongeren veel spellen spelen wil nog niet zeggen dat er sprake is van verslaving. Hiervoor zijn meerdere signalen uit bovenstaande lijst voor nodig.

