

## Als gamen geen spelletje meer is

28-03-2015 19:00 | gewijzigd 28-03-2015 19:01 | dr. ir. S. M. de Bruijn

**Games zijn populair. Sommige ervan zelfs goed: je kunt je geheugen erdoor trainen, of je ooghandcoördinatie. Maar als het gamen problemen gaat opleveren in het dagelijks functioneren, wordt het tijd voor stevige afspraken.**

„Zet je de computer uit?“ De puberzoon boven bromt wat onverstaanbaars. Als z'n moeder tien minuten later boven komt, tuurt hij nog steeds naar het computerscherm. „Ik werd aangevallen“, zegt hij verontschuldigend. „Mijn legers hebben echt speren nodig.“ Het scherm laat een Middeleeuws stadje zien, rustig en gemoedelijk. Geen spoor van geweld te bekennen. „Dat zal wel“, reageert z'n moeder, „maar nu moet je afsluiten.“

De 14-jarige klikt wat heen en weer. Het beeld schiet naar een overzichtskaart met coördinatiepunten. „Het moet echt, mam! De andere stamleden liggen te ver weg op de kaart om mij te steunen.“

### Gewelddadig

Veel ouders herkennen deze situatie vast. Je puber gaat door met gamen en er ontstaat oorlog als hij moet stoppen. Vaak denk je dan: „Ach, die jongen vindt die spelletjes zo leuk.“ Als gewoon spelen echter omslaat in een verslaving, is gamen niet zo leuk meer.

'Gamen' is gewoon een spelletje spelen, maar dan achter de computer. Of op een speciale spelcomputer, aangesloten op de tv, zoals de Xbox, de Playstation of de Wii. De nieuwste spelcomputers gaan ook online, waardoor je eenvoudig met de hele wereld kunt samenspelen. Door de opkomst van telefoons en i-pods waarmee je kunt internetten, wordt het ongelimiteerd spelen nog gemakkelijker.

Deze spelletjes oefenen op jongens een grote aantrekkingskracht uit. Jongens gamen niet alleen twee keer zo vaak als meisjes, maar ook nog eens twee keer zo lang. Negentig procent van de jongens speelt games. Van die groep doet tweederde dat elke dag.

Jongens worden vooral aangetrokken door games waarin actie, geweld, racen, sporten of avontuur een rol spelen. Wanneer een jongere erg gewelddadig is, wordt er in de media al snel een link gelegd met het spelen van gewelddadige spellen. Maar neem een doorsnee jongen van 17 jaar die dat soort spellen anderhalf uur per dag speelt. Het is kortzichtig om een incident direct te koppelen aan het gamen. „Miljoenen andere jongeren op de wereld spelen het ook en doen geen vlieg kwaad“, aldus prof. Jansz, hoogleraar media en communicatie aan de Erasmus Universiteit.

### Hormonen

Dat gamen populair is, kan niemand meer zijn ontgaan. Dat gamen ook goed voor je kan zijn, is minder bekend. Er zijn veel soorten games, die allemaal een bepaalde eigenschap trainen. Zo kun je met quizgames je brein stimuleren en je geheugen trainen. Sportgames zijn goed voor je ooghandcoördinatie. Daarnaast is gamen goed voor je ruimtelijk inzicht, versterkt het je reactievermogen en kan het ook de fijne motoriek verbeteren. Met spelcomputers zoals

de Playstation of Xbox oefen je namelijk je reactiesnelheid en precisie. Ook vergroot je je kennis van computertechnieken, wat in deze maatschappij steeds belangrijker wordt.

Veel mensen spelen voor hun plezier, naast school, werk of andere activiteiten. Maar wanneer speel je een game voor je plezier en wanneer wordt het een gameverslaving? Kort gezegd: als het gamegedrag van het kind problemen oplevert voor het dagelijks functioneren. Als bijvoorbeeld werk of school, het sociale leven of de nachtrust eronder lijden. Als je kind er in zijn hoofd ook mee bezig is als hij niet speelt. Als er gedurende enkele maanden sprake is van steeds meer en langer spelen. Als hij niet meer te stoppen is. Als hij last heeft van stemmingswisselingen. Als de schoolprestaties verslechteren. Of als er conflicten ontstaan.

Voor de bekende verslavingen bestaan precieze wetenschappelijke beschrijvingen. Voor gamen is zo'n beschrijving er (nog) niet. Het gaat bij deze vorm van verslaving niet om het innemen van een stof, maar om de aanmaak van hormonen door het lichaam.

Bij gameverslaving verdoof je de negatieve gedachten en vervang je ze door een spannende, uitdagende, virtuele werkelijkheid. En wie wil er nu geen positieve emoties beleven, zoals plezier en spanning? Een speler kan in het computerspel iets bereiken (levels), zelf een strategie bepalen, controle uitoefenen en respect krijgen van zijn medespelers in het spel. Dingen die in het echte leven niet altijd lukken. Zeker niet in dat van een puber!

### **Timer-software**

Het is niet eenvoudig te zeggen welke soort spel het meest verslavend is, omdat er heel veel soorten zijn. De Massive Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG) springt er in elk geval negatief uit, vanwege zijn verslavende karakter. Aan deze spellen besteden gamers gemakkelijk (te) veel tijd. De Engelse naam zegt het al: hierin speel je een rol, met veel spelers tegelijk. Omdat je vaak in teamverband speelt (clan, tribe, guild of stam) is er ook een sociale druk om weer te spelen. En pubers zijn vaak gevoeliger voor deze groepsdruk. Je speelt een personage waarin je jezelf of je team steeds moet verbeteren, om zo een hoger niveau te behalen. De grote variatie in het spel zorgt ervoor dat er geen einde is en dat het ook niet gaat vervelen.

Als gamen niet langer een gewoon spelletje is, wordt het tijd om afspraken te maken over het aantal game-uren. Timer-software of een tijd klok kunnen uitkomst bieden. Zorg voor structuur in het leven van je puber. Een duidelijke dagindeling kan hem helpen. Andere vrijetijdsbesteding stimuleren kan hem ook helpen. Dan blijft gamen wat het is: een spel.\*

### **Tips**

- Zorg voor variatie in games, om te voorkomen dat steeds dezelfde beweging moet worden gemaakt.
- Bescherm je ogen door na 15 minuten even naar iets anders te kijken dan je scherm.
- Gebruik een kleiner scherm, dat is rustiger voor de ogen.
- Vermijd het opblijven tot in de late uurtjes. Geef niet toe aan drankjes met cafeïne of suiker.

- Bespreek of hun actie en houding in de virtuele wereld de toets van de Bijbel kan doorstaan.
- Informeer eens bij andere ouders naar geschikte spellen.
- Spreek duidelijk af hoe vaak en hoe lang er gespeeld mag worden.
- Verbied games die ingaan tegen Gods geboden en leg uit waarom je die verbiedt.
- Maak van gamen een sociale actie door het spelen met vrienden te stimuleren.
- Houd je kind in de gaten. Is gamen een vlucht? Zoek zo nodig hulp.
- Leer hem omgaan met frustraties als gevolg van het gamen.