

game-nerd
of sociale
vriend?



Ontdek
alles over
de gevolgen

GAMEN



WAT DOET HET MET JE?



WAT IS ER NOU ZO GEWELDIG AAN GAMEN?

Gamen is voor veel jongeren een geliefde manier om hun vrije tijd te besteden. Als je zelf nooit een game speelt is het wellicht moeilijk om te begrijpen wat er leuk aan is?! Jongeren gamen vaak ter ontspanning, voor de uitdaging, het sociaal contact, de avontuur en de competitie. Gamen kan tegenwoordig overal; via PC, gameconsole of je mobiele telefoon. Dat het zo makkelijk toegankelijk is, is zowel een voor- als nadeel.

In deze folder willen we deze voor- en nadelen uitleggen, en ook de risico's die gepaard gaan met gamen.







VOORDELEN

++
Ouders staan soms negatief ten opzichte van gamen, en roepen al snel dat hun kind een gameverslaving heeft. Maar gamen biedt ook diverse voordelen voor jongeren. Naast het feit dat het leuk en ontspannend kan zijn, kan het ook een **positieve invloed** hebben op de cognitieve vaardigheden zoals probleemoplossend vermogen, ruimtelijk inzicht en reactiesnelheid. Bovendien kan gamen bijdragen aan de ontwikkeling van sociale vaardigheden en het vermogen om samen te werken. Door het spelen van games kunnen jongeren ook nieuwe interesses ontwikkelen en nieuwe dingen ontdekken, wat hun algemene kennis en creativiteit kan vergroten. En wat jongeren zelf vaak aangeven is dat ze de **Engelse taal** door gamen beter gaan beheersen! Helemaal niet zo slecht dus, tot zover...



NADELEN

Maar net als bij alles in het leven, is té veel nooit goed. Dan kent gamen de volgende nadelen;

-  Overmatig gamen kan leiden tot **slaapgebrek** en problemen met de concentratie en aandacht in de klas. Het kan leiden tot een gebrek aan fysieke activiteit, wat kan leiden tot een slechte lichamelijke conditie.
-  Gamen kan leiden tot **eenzaamheid** en sociaal isolement, vooral als het een vervanging wordt voor fysieke sociale interactie.
-  Gamen kan bij sommige jongeren leiden tot **agressie** en prikkelbaarheid.
-  Overmatig gamen kan leiden tot **verslaving** en het verwaarlozen van andere belangrijke aspecten van het leven, zoals schoolwerk, familie en vrienden of andere hobby's.

RISICO'S VAN GAMEN

Naast de voor- en nadelen van gamen zijn er ook risico's verbonden aan het gamen. Zo kunnen er lichamelijke klachten ontstaan door langdurig gamen, denk aan klachten zoals hoofdpijn, rugpijn, nekpijn, vermoeide ogen, carpaletunnelsyndroom en obesitas door gebrek aan lichaamsbeweging. Maar ook kan overmatig gamen leiden tot depressie, angst, agressie, stemmingswisselingen en slaapproblemen.

Sommige games bevatten elementen die kunnen worden beschouwd als **gokken**, zoals lootboxes, waarbij spelers betalen voor een kans om in-game items te ontvangen. Dit kan een verslavende aantrekkingskracht hebben, vergelijkbaar met gokken. Daarnaast zijn er ook games die gebruik maken van virtuele valuta of microtransacties, wat kan leiden tot uitgaven die vergelijkbaar zijn met gokken. Het is belangrijk om onszelf bewust te zijn van deze elementen en er verstandig mee om te gaan. Het is verstandig om een **bestedingslimiet** in te stellen.



SCHOOL PRESTATIES

Gamen kan een negatieve invloed op de schoolprestaties hebben. Gamen kan (te)veel tijd in beslag nemen die anders aan schoolwerk besteed zou kunnen worden. Overmatig gamen kan ook leiden tot slaaptkort en vermoeidheid, waardoor het moeilijker wordt om te concentreren en te leren. Daarnaast kan gamen soms leiden tot **uitstelgedrag** en gebrek aan motivatie voor schoolwerk.

BALANS

Het is belangrijk om te onthouden dat gamen niet per se slecht is, maar net als alles in het leven moet het met mate worden gedaan. Het is aan te raden een goede balans te houden en om ook fysieke activiteit en sociale interactie in de dagelijkse routine op te nemen. Zorg dat gamen de nachtrust niet verstoort en dat de belangrijke zaken, zoals huiswerk bijvoorbeeld, niet verwaarloosd worden!

Aan de andere kant suggereren sommige studies dat gamen een **positief effect** kan hebben op bepaalde vaardigheden die ook relevant zijn voor schoolprestaties. Bijvoorbeeld, sommige games vereisen strategisch denken, probleemoplossing, en reactiesnelheid, wat vaardigheden zijn die ook nuttig kunnen zijn bij het leren. Ook kunnen sommige games de hand-oog coördinatie en ruimtelijk inzicht verbeteren, wat ook nuttige vaardigheden zijn.



GAMEVERSLAVING

Gamen kan verslavend zijn, dat zullen de meeste gamers wel herkennen. Maar niet alle jongeren die veel gamen hebben een gameverslaving. Gelukkig maar! Meestal zijn er **bijkomende factoren** die kunnen bijdragen aan problematisch gamegedrag of een gameverslaving. Denk hierbij aan depressie, angststoornissen en andere psychische problemen. Gamen kan daardoor voor sommigen een toevlucht zijn om problemen te vergeten. Ze vluchten als het ware in een andere (game)wereld waarin de gamer het gevoel heeft wél controle te hebben over zijn situatie.



ALS HET TOCH UIT DE HAND LOOPT?

Als je merkt dat gamen een negatieve invloed heeft op je leven, is het belangrijk om hulp te zoeken. Want soms loopt het tijdelijk zo dat gamen méér wordt dan een hobby en je jezelf erin verliest. Het zijn niet alleen de uren die je erin steekt... het houdt je bezig door de dag heen en de kwaliteit van je offline bezigheden gaat erop achteruit. Denk jij dat het tijd wordt om je focus te verschuiven? Moti4 kan je hierbij helpen! Het is een preventief programma welke je doorloopt samen met een preventiewerker van 1NUL1. Dit traject kan je **kosteloos én zonder verwijzing** doorlopen en bestaat uit zo'n 4 á 5 gesprekken. Meer weten over Moti4? Bezoek dan eens www.moti4.nl.

GAMEN EN AUTISME

Er zijn aanwijzingen dat problematisch gamen vaker voorkomt bij jongeren met autisme. Gamen is voor veel jongeren met autisme extra aantrekkelijk. Een game biedt namelijk een veilige, gestructureerde, laagdrempelige, voorspelbare en **anonieme wereld**. Dit heeft voordelen, maar het kan er ook toe leiden dat kinderen met autisme veel tijd spenderen aan gamen.

VRAGEN?

0113 26 71 43

info@1nul1.nl

 @1NUL1

 @_1NUL1

www.1nul1.nl

1NUL1 is powered by Emergis preventie

