

Live hard, play soft

Achtergrond informatie over games, omgaan met hulpvragen

Christophe Vanhuyse, DRUGPUNT, 0473/65 65 95

the gameworld, everywhere, around the world

Netwerksites

→ Candy Crush, FarmVille, ...

Smartphone

→ Flappy Bird, Angry Birds, ...

Tablet

→ Minecraft, Clash of Clans, ...

Computer

→ World of Warcraft, The Sims, ...

Spelconsole

→ FIFA, GTA, ...

Gametijd

De hamvraag: **HOEVEEL IS TEVEEL ?**

- **geen** officiële richtlijnen
- bepaald door de **context**

Wél over '**BEELDSCHERMTIJD**' (Stichting Mijn Kind Online, Nederland):

- 8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur per dag
- 10 - 12 jaar: maximaal 2 uur per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag

Welke games

- **PEGI** sympbolen geven een idee over de content

Symbol	Betekenis
	<i>Grof taalgebruik. De game bevat scheldwoorden en/of beledigend taalgebruik.</i>
	<i>Discriminatie. De game bevat uitingen van en/of zet aan tot discriminatie.</i>
	<i>Drugs. De game toont en/of refereert naar drugs- en/of alcoholgebruik.</i>
	<i>Angst. Spel(elementen) kunnen beangstigend zijn voor jonge kinderen.</i>
	<i>Gokken. Game dat casino/gokspelen bevat, aanmoedigt en/of uitlegt.</i>
	<i>Seks. De game bevat seks en/of seksuele toespelingen.</i>
	<i>Geweld. De game bevat uitingen van geweld.</i>
	<i>Online. De game kan online worden gespeeld.</i>

Advantage ? Voordelen van gamen...

- het verbeteren van de oog-handcoördinatie (door het constant combineren van bewegen en kijken) en het oriëntatievermogen
- het leren uitdenken van strategieën
- het stimuleren van creativiteit
- het leren snel beslissingen nemen
- het verhogen van het ruimtelijke inzicht en de reactiesnelheid
- het leren samenwerken
- het leren concentreren en doorzetten

En nog..

- Met het spelen van bepaalde games leert de gamer veel over bijvoorbeeld een middeleeuwse stad, de tweede wereldoorlog, vreemde talen. Dit heet collateral of accidental learning, aangezien het niet de eerste doelstelling van de game is.
- Met doorzetting kan men in de game een zeker status of respect opbouwen. Succesvol gedrag wordt in een game wel vaker beloond dan in het werkelijke leven.
- Sommige games hebben ook een sociaal karakter. Men speelt dan met of tegen anderen, waardoor sociale vaardigheden geoefend worden.
- De gamer leert keuzes maken. Dit versterkt het gevoel van vrijheid van handelen. Men heeft het gevoel de controle te hebben over wat er gebeurt tijdens het spel.

Disadvantage : de ommezijde van de digitale medaille?

- Voor sommigen neemt gamen zoveel tijd in beslag dat het ten koste gaat van andere activiteiten.
- Toch is de tijd die iemand aan het gamen besteedt, niet voldoende om vast te stellen of iemand ook echt een probleem met dat gamen heeft. Er zijn nog andere signalen die kunnen wijzen op problematisch gamen. School, werk, gezin, vrienden en/of vroegere hobby's worden verwaarloosd of komen onder druk te staan.

Andere risico-indicatoren

- Als de persoon in kwestie zich verveelt, grijpt hij/zij/x automatisch terug naar het gamen.
- Als er niet gegamed kan worden, is men merkbaar slecht gezind of prikkelbaar.
- Bij problemen vlucht hij/zij/x in het spel.
- De speler zondert zich meer en meer af om te gamen en geraakt geïsoleerd.
- Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.

Criteria game-verslaving DSM V

- Voortdurend denken aan internet games
- Niet succesvolle stoppogingen
- Onttrekkingsymptomen (prikkelbaarheid, verdriet en angstklachten)
- Waarschuwingen niet serieus nemen (ontkennen ernst)
- Toename van bestede gametijd
- Het misleiden van derden (liegen ifv meer te kunnen gamen)
- Verwaarlozing van andere activiteiten
- Het in gevaar brengen van werk en opleiding
- Vluchtgedrag

Men spreekt van een gameverslaving als je voldoet aan tenminste vijf van deze criteria binnen een jaar.

Waar kan je terecht met vragen, info, vorming, ondersteuning?

- www.drugpunt.be : vroeginterventie-aanbod voor jongeren en hun context (geen wachtlijst, gratis). Ook als intermediair ben je welkom met elke vraag, we bieden advies en info. Begeleiding is gratis, lokaal en vertrouwelijk. Er is een DRUGPUNT voor elke gemeente binnen ELZ Scheldekraacht.
- www.veiligonline.be
- <https://www.medianest.be/thema/gaming>
- <https://gamechangers.be/>
- <https://www.centrageestelijkegezondheidszorg.be/verslavingszorg>