

SIGNALENLIJST GAMEVERSLAVING

Deze signalenlijst kun je gebruiken om een inschatting te maken of je kind gevaar loopt op een gameverslaving. Daarnaast kun je zien aan welke punten je aandacht kunt besteden om je kind te leren beter om te gaan met gamen.

Opdracht 1

Zet een kruisje bij de signalen die je bij jouw kind ziet. Als het mogelijk is, vul de lijst dan als beide ouders/opvoeders samen in. Bij vijf of meer kruisjes zit je kind in de gevarezone. Zijn het er meer dan tien, dan is ingrijpen nodig.

Sociaal

- Is continue bezig met gamen; spelen, erover praten en eraan denken.
- Heeft weinig interesse in andere dingen dan gamen, heeft geen zin in gezinsactiviteiten.
- Verandering van vrienden(groep), verliest het contact (de klik) met oude vrienden.
- Gaat alleen maar om met andere gamers.
- Toont weinig tot geen oprechte belangstelling in anderen, raakt in zichzelf gekeerd.

Emotioneel

- Heeft emoties niet onder controle: bijvoorbeeld woede uitbarstingen en (te) emotioneel reageren, mogelijk afgewisseld met erg passief zijn.
- Maakt een vermoeide indruk: niet kunnen concentreren, lusteloos zijn.
- Moeilijk aanspreekbaar: laat zich niet corrigeren, schiet meteen in de verdediging of de aanval, ontkent wat er aan de hand is.
- Hevige stressreactie of 'game heimwee' op momenten dat hij niet kan gamen.
- Is stressvol en ongeduldig, zowel achter het beeldscherm als in de momenten ertussen. Geen geduld bij het eten of in normale huiselijke gesprekken

Gezondheid

- Verwaarloost zichzelf: is onverschillig over kleding, kamer is een chaos, houdt persoonlijke hygiëne niet goed bij.
- Krijgt weinig lichaamsbeweging, komt weinig buiten en sport niet.
- Moeite met het dagelijks ritme: is veel 's avonds en 's nachts actief.
- Heeft een slaapttekort: is vermoeid, heeft wallen, kan niet uit bed komen, is chagrijnig.
- Heeft een verhoogde hartslag, een hoge bloeddruk of soms last van hartkloppingen.

Ontwikkeling

- Schoolresultaten gaan achteruit en het huiswerk wordt slecht gemaakt of afgeraffeld.
- Spijbelt en/of probeert met smoesjes thuis te kunnen blijven van school (ziek melden).
- Heeft geen interesse in nieuwe uitdagingen buiten het gamen om.
- Denkt niet na over toekomst, werk of vervolgopleiding; of wil gaan werken in de game-industrie.

- Het niet eigen maken van (levens)vaardigheden: omgaan met anderen, verzamelen van kennis, toepassen van kennis, omgaan met geld/financiën of talentontwikkeling.

Geestelijk

- Liegt, manipuleert en geeft sociaal wenselijke antwoorden.
- Is moeilijk te bereiken, het lijkt wel of je niet echt tot hem door kunt dringen.
- Het geweten werkt niet goed: de grenzen tussen wat goed is en wat niet, wat wel kan en wat niet kan, verschuiven steeds verder.
- Heeft het gevoel dat hij het gamen niet meer onder controle heeft: kan zichzelf niet corrigeren en of zelf de stappen zetten om het in goede banen te leiden.
- Heeft geen momenten van stille tijd meer: komt niet of nauwelijks meer toe aan bidden of Bijbel lezen, ervaart afstand tussen hem en God.

Opdracht 2

Zet de aangekruiste signalen op een rijtje van meest zorgelijk tot minst zorgelijk. Wat is de top drie? Denk na hoe je dat zou kunnen bijsturen.

Hoe nu verder

Zijn er signalen van verslaving? Op www.raiseup.nl/downloads/tools vind je per categorie tips en handvatten wat je kunt doen! Zijn de signalen ernstig, zoek dan ook professionele hulp ter ondersteuning. Een verslaving is niet zelfstandig te doorbreken.