

## TIPS BIJ SIGNALLEN GAMEVERSLAVING

---

In het boek *All in the game* is een lijst opgenomen met signalen van gameverslaving. Met de lijst kun je inschatten of je kind risico loopt om een gameverslaving te ontwikkelen en op welke punten je je kind kunt versterken om hem weerbaarder te maken om problemen met gamen te voorkomen.

In dit document vind je tips hoe je op elk van de vijf gebieden van de lijst je kind kunt versterken.

*N.B. Heb je de indruk dat je kind al echt gameverslaafd is, neem dan (ook) contact op met je huisarts of een hulpverlenende instantie.*

### Algemeen

Van jongs af aan wen je je kind aan bepaalde patronen. Zoals de Bijbel al vermeldt (Spreuken 22:6) is je kind geneigd deze patronen te blijven volgen. Dit betekent niet dat je kind precies doet wat je zegt en ook niet wat je doet. Hij volgt de *gewoontes en principes* waar hij al van jongs af aan mee vertrouwd is geraakt. Veel van deze gewoontes en principes gaan bijna automatisch, we zijn ons er misschien niet eens van bewust. Toch hebben ze veel invloed op hoe we met dingen omgaan en welke keuzes we maken. Een paar voorbeelden: wie er thuis eten kookt of boodschappen doet, hoe je de was organiseert, hoe jullie ontbijten op zondagochtend, of je huisdieren hebt (en welke), hoe je met ruzies omgaat, hoe je communiceert, om welke grapjes jullie lachen, wanneer je tv kijkt (en wat), etc. Het is helpend om eens per maand 'gezinsberaad' te hebben. Je bespreekt met elkaar wat je leuk vindt aan de anderen en wat je jammer, moeilijk of vervelend vindt. Zo kun je patronen die niet goed zijn, snel(ler) herkennen, benoemen en veranderen.

Een patroon wat problematisch gamen in de hand kan werken, is bijvoorbeeld: even gamen is de belangrijkste (en al vlug enige) manier om te 'ontstressen' en ontspannen. Of voor ouders om even geen omkijken naar hun (drukke?) kind te hebben. Een patroon dat problematisch gamen kan helpen voorkomen is bijvoorbeeld: je kind aanwennen elke middag na schooltijd te spelen met een vriendje. Pas na een bepaald tijdstip, als hij eerst lekker gespeeld heeft, mag hij even gamen.

### Sociaal

Mensen zijn geschapen als 'kuddedieren': we hebben contact met anderen nodig. Zeker kinderen, tieners en jongeren hebben goede sociale contacten nodig voor een gezonde ontwikkeling. Je leert sociale vaardigheden, omgaan met verschillen, rekening houden met elkaar, omgaan met grenzen, omgaan met falen en succes, met winnen en verliezen, ruzie maken en weer goed maken, vergeven, hulp geven en hulp ontvangen, plezier maken, spelen, et cetera.

In de meeste games hebben spelers online contact met elkaar en kan het gamen sociale contacten geven en versterken. Veel belangrijker is dat kinderen en jongeren contacten nodig hebben 'in het echte leven'. Veel gameverslaafden hebben weinig sociale contacten buiten

het gamen om. Soms is dit de reden waarom ze extreem zijn gaan gamen, het kan ook juist het gevolg van het gamen zijn.

Een aantal tips om de face-to-face contacten van kinderen en jongeren te versterken.

- Laat je kind op een sport gaan of zorg dat hij op een sport blijft, bij voorkeur een teamsport. Hoe jonger je je kind aanwent om te sporten, hoe makkelijker dit zal gaan. .
- Let op de interesses van je kind: wat vindt hij leuk? Wat interesseert hem? Het is makkelijker contact leggen met mensen die dezelfde interesses hebben als jij; je kunt je kind helpen om die mensen op te zoeken door hem naar een club of vereniging te laten gaan die daarbij aansluit.
- Stimuleer je kind om af te spreken met vrienden, zowel bij jou thuis als bij de vrienden thuis. Zorg dat ze zich thuis voelen bij jou, dat het leuk is om bij jullie thuis te spelen/af te spreken.
- Leer je kind basis sociale vaardigheden als op je beurt wachten, eerlijk zijn, iemand aankijken als je met hem spreekt, een gesprek met iemand beginnen, belangstelling tonen, iemand helpen, gastvrij zijn, iets goed maken, luisteren, andere meningen respecteren, etc.
- Geef zelf het goede voorbeeld: onderhoud je eigen sociale contacten met familie en vrienden goed, zodat ze aan jou kunnen zien hoe dat gaat en hoe belangrijk het is!
- Plan een vaste gezinsavond in de week, waarop jullie tijd en aandacht voor elkaar hebben. En doe leuke dingen met elkaar: samen koken, een spelletje spelen, samen voetballen, de hond uitlaten, ergens naartoe gaan, etc.

## Emotioneel

Stress, druk en tegenslag zorgen ervoor dat je heviger en emotioneler reageert: je bent sneller chagrijnig, prikkelbaar, boos of bang. Als gamen ongezonde vormen aanneemt of richting een verslaving gaat, kun je dat meestal merken aan iemands manier van reageren, zeker wanneer hij moet stoppen met gamen of niet kan gamen. Het is soms een kunst om hier als ouder/opvoeder goed mee om te gaan en je kind te leren op een goede manier te blijven reageren.

Een aantal tips om je kind goed te leren omgaan met emoties en om eraan bij te dragen dat hij (weer) lekker in zijn vel zit:

- Voldoende rust: hanteer (en bewaak!) bedtijden die je kind voldoende nachtrust geven. Laat geen beeldschermen toe op zijn slaapkamer en spreek een vaste eindtijd af voor het gebruik ervan.
- Leer je kind manieren aan hoe hij zich kan ontspannen (anders dan gamen).
- Probeer stress te voorkomen in je eigen leven en in dat van je kind. Leer je kind hoe hij op een adequate manier met stress en druk om kan gaan.
- Stel duidelijke regels en grenzen op voor het gamen en wees daar consequent in.

- Beweging en buitenlucht (dagelijks!) verminderen stress; zoek manieren hoe je je kind kunt laten sporten en laten buiten spelen of buiten zijn.
- Leer je kind goed omgaan met boosheid, verlies en frustratie (*tip: het boek 'Leer je kind omgaan met boosheid', te koop in de webshop van Raise Up*).
- Ga respectvol met je kind om en verwacht van hem dat hij respectvol met jou omgaat. Geef het goede voorbeeld door rustig en kalm te blijven. Corrigeer hem als hij over de grens gaat, passend bij zijn leeftijd en bij de situatie.
- Bedenk welke mogelijke oorzaken er kunnen zijn waarom je kind zich zo in de game 'laat trekken'. Vlucht hij ergens voor? Vindt hij iets moeilijk in het 'echte' leven? Haalt hij zijn zelfvertrouwen vooral uit het gamen? Zit hij niet lekker in zijn vel? Gamen is in dat geval het symptoom, probeer te werken aan de oorzaak.

## Gezondheid

Een gezond lichaam draagt eraan bij dat je lekker in je vel zit en beter kunt omgaan met de dingen in je leven. Je lichaam goed verzorgen en gezond houden, betekent dat je rekening houdt met wat je lichaam nodig heeft. Gamen kan zorgen voor een tekort aan slaap, te weinig lichaamsbeweging, stress, verhoogde bloeddruk, een verkeerde houding en verwaarlozing.

Een aantal tips om je kind te helpen goed voor zichzelf te (blijven) zorgen:

- Wen je kind vaste gewoontes aan qua zelfverzorging en help hem (indien nodig) om die patronen vast te blijven houden: twee keer per dag tanden poetsen, handen wassen als je naar het toilet bent geweest, je kamer netjes en opgeruimd houden, een raam open zetten in je slaapkamer, schone kleren dragen, regelmatig douchen, etc.
- Zorg voor een gezond dag- en nachtritme.
- Leer je kind een goede houding aan bij het gamen (en bij andere beeldscherm activiteiten).
- Leer je kind om signalen van zijn lijf te herkennen en daarop de goede actie te ondernemen. Bijvoorbeeld: pijn in je nek of schouders -> een andere houding aannemen, hoofdpijn -> rust nemen en/of meer drinken, gewichtstoename -> meer bewegen, minder snoepen, etc.
- Wen je kind aan om vaste rustmomenten in te bouwen; bijvoorbeeld tijdens de drie maaltijden, een dagelijks vast klusje (de hond uitlaten, de vaatwasser inruimen), voor het slapengaan, bij het leren elk uur vijf minuten pauze, etc.
- Zorg ervoor dat je kind dagelijks voldoende beweging krijgt; door te sporten, buiten te spelen, (naar school) te fietsen of wat dan ook.
- Let erop of je kind goed slaapt. Krijgt hij slaapttekort door te weinig slaap, of heeft hij last van slapeloosheid door stress, onrust of zorgen?
- Wen je kind een gezond eetpatroon aan. Tieners die in de groei zijn, hebben extra voedingsstoffen nodig. Probeer hevige pieken en dalen in de suikerspiegel te voorkomen en zorg ervoor dat je kind in ieder geval drie goede, voedzame maaltijden per dag (op redelijk vaste tijden!) binnen krijgt.

## Ontwikkeling

Kinderen en jongeren zijn nog volop in ontwikkeling: op sociaal, emotioneel, lichamelijk en cognitief terrein doen ze allerlei kennis, ervaring en vaardigheden op die ze later in hun leven hard nodig hebben. Gamen kan een manier zijn om een aantal van deze dingen te leren, maar teveel gamen kan ervoor zorgen dat ze te weinig aan andere terreinen toekomen.

Een aantal tips om het ontwikkelingsproces van je kind te versterken/bewaken:

- Bewaak de [schoolresultaten](#). Merk je dat je kind achteruit gaat in prestaties, werkhouding, inzet of motivatie, kom dan in actie.
- [Oefen je kind](#) in zelfbeheersing, volharding, geduld, een nieuwe uitdaging aangaan, omgaan met falen, vriendelijkheid, zichzelf vermaken zonder beeldscherm, etc.
- Laat hem het doel voor ogen houden: richt je op het [toekomstperspectief](#) of help hem die te vormen. De keuzes die je maakt, zijn daarop afgestemd.
- Leer hem [praktische 'levenslessen'](#): omgaan met geld, tijd, energie & talenten, een planning maken, huishoudelijke klusjes, koken, etc.
- Wees [beschikbaar](#): breng tijd door samen met je kind! Luister naar zijn verhalen en naar wat hem bezig houdt, wees open over wat jou bezig houdt, doe leuke dingen samen, maak plezier! Het maakt hiervoor niet uit hoe oud je kind is, dit geldt een leven lang ☺.

## Geestelijk

De belangrijkste sleutel tot verandering zit op het geestelijk vlak: gewetensvorming, geloof, kennis en verstand. Het zijn de ingrediënten voor de wil om te veranderen en het goede te doen. Hoe meer je hier van tevoren in hebt geïnvesteerd, hoe meer bagage je kind heeft die je nu aan kunt boren. Als je kind besluit dat hij zélf dingen anders wil, is het grootste deel al gewonnen.

Een aantal tips waarmee je kind op geestelijk vlak kunt versterken en motiveren:

- Houd een [open relatie](#) met je kind, waarin fouten toegegeven, besproken en opgelost worden; fouten mogen worden gemaakt en dingen mogen eerlijk worden gezegd.
- [Ga je kind voor](#), leer hem wat belangrijk is, wat goed is en wat niet, waar het echt om draait.
- [Bid](#) voor je kind, elke dag!
- Wen hem aan om [stille tijd](#) te hebben, zélf tijd met God door te brengen en de Bijbel te leren kennen, begrijpen en toepassen.
- Leer hem te toetsen en te [onderscheiden](#) wat waar is en wat niet, wat kan en wat niet kan, ook op het gebied van gamen (gebruik bijvoorbeeld de Game Check, zie [www.raiseup.nl/downloads/tools](http://www.raiseup.nl/downloads/tools)).

- Maak hem vertrouwd met God, laat hem weten dat hij altijd naar God toe kan gaan, ook al hij er een potje van gemaakt heeft.
- Investeer in vriendschappen met leeftijdsgenootjes die ook christen zijn, die goede keuzes maken.
- Accepteer geen leugens, manipulatie of sociaal wenselijke antwoorden en werk dit gedrag niet in de hand.
- Wees zelf eerlijk en betrouwbaar.