



## Hobby of verslaving

# Altijd online

Hoewel kinderen en jongeren een aanzienlijk deel van hun vrije tijd online doorbrengen, raakt slechts een minderheid van hen de pedalen zodanig kwijt dat ze hulp nodig hebben. Gamen is pas een probleem wanneer het tot negatieve gevolgen leidt.

Daisy Van Lissum en Gitte Wolput

**D**oemverhalen in het nieuws doen vermoeden dat het internet een gevaarlijke valkuil is voor kinderen en jongeren. Nu de Wereldgezondheidsorganisatie “gaming disorder” officieel als diagnose heeft erkend, lijkt het belangrijker dan ooit om de schermtijd van je kind drastisch in te perken. Toch loopt het allemaal zo’n vaart niet. Volgens onderzoek raakt slechts 1 à 5 % de controle kwijt.

### **Van leuke hobby tot probleem**

Voor de meeste jongeren zijn games en sociale media een onschuldige hobby, en slechts bij een minderheid loopt het zodanig uit de hand dat er moet worden ingegrepen. De erkenning van de officiële diagnose door de WGO is dan ook omstrepen. Experts opperen dat er nog niet genoeg onderzoek is gebeurd naar het fenomeen, dat het label (vooral in de media) te losjes wordt toegepast én dat

niet duidelijk is of problematisch gamen dan wel oorzaak of gevolg is van een probleem.

Niet elk kind dat (in de ogen van de ouders) te veel tijd online spendeert, ervaart daar ook negatieve gevolgen van. Pas wanneer het gamen ten koste gaat van andere aspecten in het leven, zoals de gezondheid, het gezinsleven, sociaal contact of schoolprestaties, spreken we van problematisch of overmatig gedrag, >

# “Industrie heeft rol te spelen”

Gamen is een leuke hobby, waarin kwetsbare mensen zich kunnen verliezen. Deels doordat makers van zulke onlinespellen je manipuleren om je zo veel mogelijk te laten spelen. Onderzoeker Tony van Rooij vindt dat de game-industrie meer verantwoordelijkheid kan en moet opnemen.

## Wat maakt games zo verslavend?

Veel games proberen gewoontegedrag aan te leren zodat je zo vaak en zo lang mogelijk gaat spelen, onder meer met wekelijkse of dagelijkse *events* en beloningen wanneer je inlogt. Speel je een weekend niet, dan loop je bepaalde voordelen mis. Is dat daarom verslavend? Neen. De meeste mensen komen niet in de afkickkliniek terecht omdat ze dagelijks even een beloning openmaken. (*lacht*) Maar het is wél een vorm van gedragsmanipulatie van kinderen en pubers door een groot commercieel bedrijf. Er worden kansspelmechanismen toegepast, en spelers worden geconfronteerd met de commerciële impulsen van in-gameverkoop, bijvoorbeeld van “exclusieve” *skins* voor je *avatar* (een gepersonaliseerde look voor je personage in het spel, nvdv.). Hoewel niet elke gamer een patiënt is, moeten we deze strategieën wel serieus nemen. De grenzen worden in toenemende mate opgezocht en dat heeft gevolgen voor de gezondheid en de ontwikkeling van kinderen.

## Hoe kunnen we problematisch gamegedrag aanpakken?

Idealiter door samen te werken met de industrie en binnen in de games aan preventie te doen. Deze ontwikkelaars weten immers precies hoeveel mensen spelen, hoe lang, welke games, op welke momenten ... Al die data lenen zich uitstekend tot interventies waarmee ze mensen in het spel kunnen benaderen zodra ze ongezond gedrag vertonen. Berichtjes als “je speelt best wel veel” of “je bent al dubbel zo lang aan het spelen als de



**Dr. Tony van Rooij**

is als onderzoeker bij het Nederlandse Trimbos-instituut gespecialiseerd in gamen, gokken en nieuwe media bij jongeren

gemiddelde gamer”. Je doorbreekt zo het patroon, waardoor een groot aantal mensen op dat moment toch stopt met spelen. Er is onderzoek gedaan naar pop-upberichten met normatieve feedback en ook bij gokgedrag zijn ze al succesvol gebleken. Met ouderlijk toezicht alleen kom je er niet, ook de industrie moet haar verantwoordelijkheid opnemen.

## Hoeveel is te veel?

Mensen willen graag een simpel antwoord op de vraag, maar eerlijk gezegd weten we het niet precies. Het hangt heel erg af van persoon tot persoon. Gemiddeld gamen jongens zo'n twee uur per dag. Je kunt denken, 14 uur per week, dat is behoorlijk veel. Toch doet dat voor deze groep geen problemen rijzen, het is een normale vorm van vrijetijdsbesteding. We zien dat het zorgwekkender wordt wanneer het naar drie à vier uur per dag gaat, dan laten de gevolgen zich al meer voelen. Ik ben helemaal geen voorstander van strakke tijdslimieten, je kunt als ouder beter kijken naar de volledige tijdsbesteding over de hele week. Zolang er geen dagelijks patroon ontstaat en er voldoende afwisseling is, zit je nog safe. Denk dus niet te snel dat je kind verslaafd is, vaak gaat het om een fase die vanzelf weer overgaat.

## Wanneer dan wél ingrijpen?

Als je kind langer dan een jaar maar met één ding bezig is en er problemen ontstaan met school en de gezondheid, dan is er professionele begeleiding nodig, geen digitale detox. Zulke kinderen moeten in de eerste plaats zelfcontrole leren, een vaardigheid die nog hun hele leven van pas zal komen.

## Doe de test

Wil je nagaan hoe riskant bepaald gamegedrag is? Door anoniem de zelftest in te (laten) vullen, krijg je meteen advies. Er zijn aparte vragenlijsten voor volwassenen en minderjarigen. Doe de test op [www.druglijn.be/test-jezelf/detail/gamen](http://www.druglijn.be/test-jezelf/detail/gamen)

## Ook online leren kinderen al spelend belangrijke vaardigheden

> of zelfs verslaving. De gamer kan in dat geval niet meer normaal functioneren, en wil enkel méér spelen.

Vooraf wie kwetsbaar is, bijvoorbeeld door lage intelligentie, een disfunctionele gezinssituatie of onderliggende psychosociale problemen zoals depressie of autisme, kan in deze situatie belanden. Het gamen is dan veeleer vluchtgedrag in een virtuele wereld, om de problemen in de echte wereld te negeren. Pak je het achterliggende probleem aan, dan lost het overmatig gamen zichzelf soms op.

### Meestal gewoon een fase

Bij kinderen zonder onderliggende problematiek gaat een periode van fanatiek gamen doorgaans vanzelf weer voorbij, zonder dat daarvoor strikt moet worden ingegrepen. Zolang hij of zij huiswerk maakt, afspreekt met vrienden en andere hobby's niet verwaarloost, is er hoogstwaarschijnlijk niets alarmerends aan de hand. Dat je kind graag gamet, is op zich geen reden tot overbezorgdheid, op voorwaarde dat de afgesproken grenzen worden gerespecteerd. Merk je daarentegen dat je kind alles opzij schuift en niet meer normaal functioneert, dan is het tijd om aan de alarmbel te trekken en professionele hulp in te schakelen. Een goede hulpverlener kan helpen doorgronden wat het probleemgedrag uitlokt, of er een onderliggend psychosociaal probleem is, en een aanpak voorstellen.

### Geen overhaaste conclusies

Bepaalde studies suggereren dat counselling of psychotherapie, gebaseerd op bestaande behandelingen voor middelen- of gokverslaving, nuttig kunnen zijn. Cognitieve gedragstherapie kan hen opnieuw leren hoe ze hun vrije tijd op een constructieve en gestructureerde manier "offline" met sport en spel kunnen invullen. Het is daarentegen oppassen met overhaaste diagnoses en kwakzalvers die het label "gameverslaving" gebruiken om commerciële "behandelingen" te verkopen aan bezorgde ouders.

## Op dezelfde golflengte

### Maak duidelijke afspraken met je kind

en leg uit waarom die nodig zijn. Leg niet zomaar grenzen op, maar spreek bijvoorbeeld een "schermbudget" af, gekoppeld aan voorwaarden zoals bv. "als het huiswerk af is" of "enkel op bepaalde avonden", zodat er ruimte blijft voor verplichtingen en andere hobby's. Zo'n autonomie-ondersteunende opvoedingsstijl zorgt ervoor dat je kind stap voor stap zelf zijn internetgebruik leert controleren.

### Probeer de leefwereld van je kind te begrijpen

door vragen te stellen en eventueel wat onderzoekwerk te doen. Speelt je kind graag onlinespellen, dan kun je een keertje meespelen of filmpjes over het spel bekijken op YouTube.

**Geef het goede voorbeeld** en leg zelf je smartphone of laptop weg op afgesproken tijdstippen zoals tijdens de maaltijd. Plan activiteiten en uitstapjes voor het hele gezin, zonder schermen.

Pas op met wetenschappelijk niet-onderbouwde interventies zoals digitale detoxcoaches, medicatie en andere extreme oplossingen. In Aziatische landen zoals Zuid-Korea, China en Japan, waar problemen met gameverslaving veel couranter zijn, werpen drastische maatregelen zoals afkickkampen of een avondklok alvast weinig vruchten af. Denk je dat je kind een probleem heeft, zoek dan betrouwbare hulpverlening. Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) of het Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) kunnen goede aanknopingspunten zijn.

### De tijden veranderen

Zelfs al leiden games dus niet automatisch tot problemen, toch kijken heel wat ouders met argwaan en vooroordelen naar het onlinegedrag van hun kinderen, vaak omdat ze niet goed begrijpen waar hun zoons en dochters dan wel precies mee bezig zijn. Nochtans hebben onlinespellen als het immens populaire Fortnite ook hun verdiensten. Kinderen leren spelenderwijs creatief en probleemoplossend denken, leren samenwerken, schaven ondertussen hun Engels bij én bouwen een internationaal netwerk van speelkameraadjes op. Al zijn sommige spelletjes (te) gewelddadig, die positieve effecten mogen niet zomaar onder tafel worden geveegd: gamen is een legitieme vrijetijdsbesteding, evenzeer als voetbal spelen of een boek lezen. Bovendien is het gezond omgaan met het internet en al zijn verleidingen een belangrijke levensvaardigheid. Net daarom is het geen goed idee om je kinderen radicaal weg te houden van schermen.

Je riskeert hen er ook sociaal mee te isoleren. Als alle leeftijdsgenootjes online actief zijn, is het moeilijk om er niet bij te horen, zeker wanneer je weet dat er ook op de speelplaats of in de sportclub wordt gesproken over wat er online gebeurt. Anno 2019 spelen kinderen zowel fysiek als online, het heeft weinig zin om je daar als ouder tegen te verzetten. Zolang je kind zich maar aan de afspraken houdt, is dat ook niet nodig. 🍎