

HOE GA JE OM MET GAMEN?

Hoeveel is te veel?

Eigenlijk is gamen vooral een leuke en boeiende bezigheid. Voor de overgrote meerderheid van de jongeren leidt gamen niet tot problemen.

Toch ben je misschien wel eens bezorgd om het gamegedrag van je kind. Je vraagt je af of hij/zij niet te veel gamet? Of het wel gezond is om zoveel uren naar het scherm te staren zonder meer te bewegen dan je duimen? Welke gezondheidsrisico's lang stilzitten met zich kan meebrengen?

Een belangrijke vraag die je jezelf kan stellen is of het gamen van je kind zijn/haar deelname aan andere activiteiten in de weg staat. Dat is de basis. Het aantal uren dat je kind per dag gamet is slechts één element om te bepalen of je kind al dan niet op een gezonde manier gamet. Er zijn ook andere signalen. Bijvoorbeeld wanneer je kind andere hobby's of sociale contacten in real life verwaarloost.

Frustraties en bezorgdheden over het gamegedrag van je kind zijn normaal. Dat wil daarom nog niet zeggen dat er ook echt een probleem is. Er zijn wel een paar tekenen die erop kunnen wijzen dat je kind op een riskante manier omgaat met gamen:

- Je kind houdt zich niet meer vaak bezig met (offline) sociale contacten en activiteiten buiten gamen. Zonder andere activiteiten doet je kind geen andere ervaringen op.
- Overmatig gamegedrag wordt soms gekenmerkt door bepaalde fasen van te veel gamen, afgewisseld met perioden waarin minder of niet wordt gespeeld. Als zoon of dochter constant te veel gamet is het belangrijk om het strikter op te volgen.
- Overmatig gamen gaat vaak hand in hand met andere stressfactoren die je kind ervaart, zoals gepest worden, zich niet goed in zijn vel voelen, onzeker zijn, problemen in het gezin, ADHD, ASS, enzovoort. Deze factoren kunnen een aanleiding zijn om toevlucht te zoeken in de gamewereld.

Het is zeker niet gemakkelijk om vast te stellen of een gamer zich in de gevarezone begeeft of niet. Als jongeren veel gamen kunnen ze dit vaak lang verbergen. Jongeren zijn immers voor huiswerkopdrachten en sociale contacten meer en meer afhankelijk van computers en internet.

Hoeveel gamen 'te veel' is, wordt vooral bepaald door de context: 2 uur gamen per dag kan al te veel zijn voor een 13-jarige die pas om 17 uur thuiskomt, nog moet eten, zijn huiswerk maken en op tijd moet gaan slapen omdat hij 's morgens vroeg de bus moet halen. Misschien gaat hij dan vlug zijn huiswerk maken om toch nog die paar uurtjes te kunnen gamen of na slaaptijd verder gamen.

Meestal gaan gamen en andere activiteiten met beeldscherm gepaard met lang en ononderbroken zitten. Lang stilzitten heeft negatieve gevolgen voor de lichamelijke en mentale gezondheid van je kind.

Geschikte games!

De zoektocht naar geschikte games voor je kind is niet gemakkelijk. Misschien wil je kind een game hebben, die jij absoluut niet gepast vindt voor zijn/haar leeftijd. Je moet al rekening houden met de media waarop de game gespeeld kan worden (vb. Playstation of Wii), hoeveel kosten er (extra) bij komen kijken, en of het soort game (vb. actie, avontuur, denksport, ...) je kind ligt. Maar het is ook van belang te kijken welke game geschikt is voor zijn/haar leeftijd en ontwikkelingsniveau. Veel ouders vragen zich af of je van geweldspelletjes ook in het echte leven gewelddadig kan worden. Voor de overgrote meerderheid van de jongeren is gamen echter een onschadelijke uitlaatklep voor hun emoties zoals woede en angst; emoties die ze in het dagelijks leven moeten beheersen.

Tips!

Om ervoor te zorgen dat je kinderen vooral de voordelen van gamen benutten en er geen problemen mee krijgen, zijn vooral deze drie zaken van belang:

- Positief staan tegenover gamen. Er zijn redenen genoeg om gamen op een positieve manier te bekijken.
- Samen met je kind gamen beleven. ‘Samen’ is het sleutelwoord als het op leuk en positief gamen aankomt.
- Weet dat ouders van belang zijn in het leren verantwoord omgaan met gamen.

Nuttige websites

- Alle info over gamen: <http://www.druglijn.be/drugs-abc/gamen>, www.gezondopvoeden.be/content/gamen.
- Test je eigen gamegedrag of laat je kind zijn/haar gamegedrag testen: <http://www.druglijn.be/test-jezelf/detail/gamen>.
- Hoe gaan ouders om met gamende kinderen: <http://mediawijs.be/dossier/dossier-gaming/hoe-gaan-ouders-gamende-kinderen>.
- Gaminggids voor begeleiders van kinderen en jongeren: <http://mediawijs.be/dossier/dossier-gaming/mediawijs-gamen-gaminggids-voor-begeleiders-van-kinderen-en-jongeren>.
- Meer informatie over schermtijd, lang stilzitten en een actieve leefstijl: www.gezondopvoeden.be/content/beweging.
- Over veilig internetgebruik: <http://www.groeimee.be/veilig-internet>.
- Website met opvoedingstips over o.a. veilig surfen, chatten, sociale netwerksites, cyberpesten, ...: <http://www.veiligonline.be>.
- Info over veilig internet voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten: <http://www.clicksafe.be>.
- Hier vind je veiligheidstools en praktische tips voor een veilige internetomgeving: <https://www.google.be/safetycenter>.
- Andere zeer interessante sites over dit thema vind je terug op www.cadlimburg.be.

Hulpverlening in onze gemeente

- Voor een ouderavond over gamen kan je terecht bij het CGG in jouw regio of bij de Gezinsbond.
- CAD Limburg (www.cadlimburg.be) heeft hierover een hulpverleningsaanbod en organiseert vormingen. Telefoonnummer: 011 27 42 98.



Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 13-14.