



WIL JE MINDER GAMEN?



Je vindt dat je teveel tijd doorbrengt met het spelen van games. Je beseft dat je hierdoor in de problemen kunt raken: je huiswerk lijdt eronder, je cijfers op school gaan achteruit, je ouders zijn vaak boos op je, je speelt liever een game met online vrienden dan iets af te spreken met je 'echte' vrienden, je gaat veel te laat naar bed, etc. Maar hoe krijg je het voor elkaar om minder achter die spelcomputer te duiken? Dit boekje geeft je handvatten om je hierbij te helpen.

Vragen over je game gebruik



Beantwoord allereerst de volgende vragen en stel vast hoe belangrijk gamen voor jou eigenlijk is. Bedenk welk antwoord het dichtst bij de werkelijkheid komt en omcirkel deze.

Hoe vaak kom je in de problemen doordat je te lang gegamed hebt (ruzie met je ouders, vrienden die je erop aanspreken, slaaptekort, etc.)



0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks

Hoe vaak lijdt je school of studie onder de hoeveelheid tijd die je aan gamen besteedt?

0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks



Hoe vaak fantaseer je over gamen of denk je aan gamen wanneer je off-line bent?

0. Nooit
1. Soms
2. Wekelijks
3. Dagelijks

Hoe vaak zit je veel langer te gamen dan dat je van plan was?

0. Soms
1. Vaak
2. Bijna altijd
3. Altijd



Hoe vaak word je geïrriteerd of boos als iemand je stoort tijdens het gamen?

0. Nooit
1. Soms
2. Bijna altijd
3. Altijd



Hoe vaak maak je je zorgen over je game gedrag?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/bijna altijd



Hoe vaak kost het gamen je je nachtrust?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Bijna iedere nacht

Hoe vaak heb je gedacht: Kon ik maar stoppen of minderen?

0. Nooit
1. Soms
2. Vaak
3. Altijd/ bijna altijd

Sla je wel eens een maaltijd over omdat je niet wilt stoppen met gamen/ volgend level wilt halen?

0. Nooit
1. Soms
2. Paar keer per week
3. Dagelijks



Uitslag score

Tel de cijfers van de omcirkelde antwoorden bij elkaar op.

0-5: niet afhankelijk

5-17: licht afhankelijk

18-27: afhankelijk



Wat betekent dit?

Minder dan 5 Niet afhankelijk

Scoor je minder dan 5 punten dan levert gamen voor jou geen problemen op. Kennelijk heb je het voldoende in de hand, zonder dat je gedrag thuis of op school daar onder lijdt.

Tussen 5 en 17 Licht afhankelijk

Scoor je boven 5 punten dan is de kans groot dat jouw game gedrag uit de hand gaat lopen en kun je beter proberen te minderen. Met dit boekje kan je inzicht krijgen hoeveel en wanneer je gamet, zodat je dus ook weet op welke momenten of hoe je kan minderen.



Tussen 18 en 27 afhankelijk

Scoor je boven 17 punten dan kan het bijna niet anders dan dat je problemen krijgt of hebt door je game gedrag. Je kunt dan beter minderen of zelfs stoppen met gamen. Met dit boekje kan je inzicht krijgen hoeveel en wanneer je gamet, zodat je dus ook weet op welke momenten of hoe je kan minderen.

Voor-, en nadelen

Gamen is niet alleen maar leuk. Het is goed om te weten wat voor jou nou de voordelen, maar ook de nadelen zijn van het gamen.

Met voordelen worden bedoeld:

Gamen is leuk, het geeft ontspanning, je gaat helemaal op in het spel. Als je online speelt heb je grappige contacten met andere spelers, je kan het lekker alleen doen, je denkt even nergens anders aan.

En nadelen:

Je zit altijd maar binnen, hoofdpijn, ruzie met je ouders, lage cijfers op school, geen vrienden meer.

Voordelen

Dit zijn zo een paar voordelen
Schrijf hieronder minstens 4



Nadelen

Je eet je waarschijnlijk nog wel andere
nadelen van gamen die **voor jou** gelden:





Wat nu?

Wat moet je met dit lijstje? Misschien is het een goed plan het aantal nadelen te verminderen. Dit boekje kan je hierbij helpen. Eerst gaan we nog een aantal dingen in kaart brengen.

Hoe lang en hoe vaak game jij?



De een heeft het gamen meer in de hand dan de ander. Weet jij hoe lang jij per dag aan het gamen bent? Sta jij daar wel eens bij stil? Game jij iedere dag of alleen in het weekend? En *waarom* game je dan? Uit verveling? Om nergens aan te denken? Om te winnen?

Wil je het weten? Hou dan eens twee weken precies bij hoe lang jij een game speelt en in welke stemming je toen was.

Dat kan met het onderstaande schema:

Dag	Datum	Tijd	Met wie	Stemming	Aantal uren
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					
Totaal:					...uur

Hieronder zie je een voorbeeld van een ingevuld schema.

Dag	Datum	Tijd	Met wie	Stemming	Aantal uren
Maandag	24 nov	middag/avond	alleen	Verveeld	6
Dinsdag	25 nov	avond	Willem	Chill	3
Woensdag	26 nov	middag/avond	alleen	Moe	8
Donderdag	27 nov	middag/avond	alleen	Gewoon	6
Vrijdag	28 nov	avond	Bij Bas	Lache	5
Zaterdag	29 nov	och/mid/avon	alleen	Depri	14
Zondag	30 nov	middag/avond	Willem/alleen	Prima	7
Totaal:					49 uur





Eigen Regels en Afspraken

Ook al speel je heel veel, toch heb je afspraken met je zelf gemaakt, ook al denk je soms van niet.

Hierdoor heb je een soort controle over je game gedrag. Kruis aan en vul maar aan:

- ik game niet voordat ik mijn huiswerk af heb
- ik game alleen voor de lol
- ik ga 's nachts mijn bed niet uit om te gamen
- ik game niet meer dan ... uur per dag
- ik stop direct met gamen als we gaan eten
- ik game niet liever dan dat ik ga sporten
- ik game niet elke dag
- ik spijbel niet omdat ik eerst naar een volgende level wil
- ik game niet om problemen te vergeten
- ik game niet uit verveling/omdat ik niets beters te doen heb
- ik game niet als ik met vrienden heb afgesproken
- ik game nooit voor ik naar school ga
- ik heb ook vrienden waar ik nooit mee game
- ik game alleen in het weekend
-
-
-



Wat doe je nu?

Zo, nu heb je een beetje alles in kaart gebracht. Je weet hoeveel uren per week je een spel speelt, wat de voor- en nadelen daarvan zijn en je kent je eigen regels en afspraken.

Het gaat er nu om of je wel of niet iets aan je game gedrag wilt veranderen. Die beslissing kun je nu goed onderbouwd nemen, want je hebt alles eens goed op een rijtje gezet.

Als je besluit dat je *iets* wilt veranderen, moet je hier *zelf* de beslissing over nemen.



Sommige mensen stoppen een poosje, om te kijken hoe de wereld er dan uitziet. Dat is op zich een goed idee, want lukt het je om eens een maand niet te gamen, dan kom je er goed achter wat gamen voor jou en jouw leven betekent. Anderen gaan minder gamen, stellen zich met bijvoorbeeld het instellen van een wekker een tijdslimiet. Ook je ouders/verzorgers kunnen je hierbij helpen. Weer anderen gaan een tijdje om de dag gamen, of een dag heel veel en de andere dag niet. Zo kom je erachter welk patroon bij jou past. Je kunt ook kiezen voor andere spellen, geen online spellen meer spelen bijvoorbeeld.

Maar welke beslissing je ook neemt: je moet je er goed bij voelen anders werkt het niet.

Wat heel belangrijk is dat je jezelf een duidelijk doel stelt. Schrijf dat ook op! Dus niet: ik ga minder gamen, maar ik ga 2 uur gamen per dag en niet: ik ga om de dag gamen, maar ik game op maandag, woensdag, vrijdag en zondag. Zo kun je precies zien of je je doel hebt gehaald.



Tips om minder te gamen

Minder gamen of stoppen met gamen is best lastig. Misschien heb je het al meerdere keren tevergeefs geprobeerd. Gelukkig is het wél mogelijk. Onderstaande tips kunnen je helpen om te minderen.

- Het gamen mag geen “moeten” worden.
- Zorg ervoor dat zaken als eten en slapen niet negatief worden beïnvloedt door je gamegedrag.
- Ga je verantwoordelijkheden niet uit de weg. Gamen is minder belangrijk dan school of werk. Zorg er dan ook voor dat je alleen in je vrije tijd gaat gamen.
- Vertel iemand over je problemen met gamen, zodat deze persoon op je kan letten en je bij kan staan als je het moeilijk hebt. Trek aan de bel wanneer je merkt dat gamen een obsessie wordt.
- Maak afspraken met jezelf en je omgeving over de tijd die je met gamen bezig wilt zijn.
- Zet een kookwekker en stel deze in op een bepaalde tijd. Dwing jezelf te stoppen met gamen wanneer het wekkertje afgaat.
- Stel elke week een dag vast waarop je helemaal niet gaat gamen.
- Neem gas terug met gamen als je merkt dat de mensen die om je heen staan zich zorgen beginnen te maken.
- Bepaal hoeveel geld je aan het gamen wilt besteden en maak een overzicht van je uitgaven.
- Besef dat het leven uit meer bestaat dan gamen alleen. Neem ook tijd voor de mensen om je heen. Spreek af met vrienden en familie, ook als je liever gaat gamen of weinig behoefte hebt om mensen te zien. Nodig mensen uit bij je thuis als de drempel op om pad te gaan te hoog is voor je; heb je gelijk een stok achter de deur om op te ruimen.
- Zet wat tegenover de tijd die je met gamen doorbrengt. Als je bijvoorbeeld een uur aan het gamen bent, doe je daarna twee uur iets wat helemaal niets met gamen te maken heeft.
- Start met bezigheden die niets met gamen te maken hebben. Een cursus, andere hobby of sport bijvoorbeeld.
- Na 20 minuten op een beeldscherm kijken geef je je ogen een mini-break door 20 seconden in de verte te kijken





Contract

Als je denkt dat je je niet goed zonder hulp van bijvoorbeeld een van je ouders aan je afspraken kunt houden, bespreek dit contract dan met hen en vraag of ze je willen helpen.

Bepaal je doel en maak een keuze uit de volgende mogelijkheden:

0A ik stop helemaal met gamen

0B ik ga eerst een maand stoppen voordat ik mijn doelen onder C kies

0C ik ga minder of op andere momenten gamen

Bij de volgende mogelijkheden kun je er een of meer uitkiezen:

0C1 ik game maximaal --- uur per week

0C2 ik game alleen nog op ----- (dagen invullen)

0C3 etc



Kies nu een begin datum en zet je handtekening als je denkt dat dat helpt.

Begindatum:

Handtekening



Wist je dat?

- Ongeveer 1,5% van jongeren tussen 13 en 16 jaar kan beschouwd worden als gameverslaafde. Dat zijn 12000 jongeren.
- In Amerika gamen populairder is dan TV kijken?
- Jongens vaker online gamen dan meisjes
- 20% van de jongens tussen 13 en 14 jaar langer dan 12 uur per week games speelt?
- Er al mensen dood zijn gegaan door dat ze te lang achter elkaar hebben gegamed?
- Het online spel World of Warcraft 11 miljoen maandelijks betalende gebruikers heeft
- Dat gamer een groter ruimtelijk inzicht hebben
- De meeste meisjes minder dan 4 uur per week?
- Dat als je veel gewelddadige games speelt je agressiever kan worden
- Dat Nintendo begonnen is als speelkaarten fabrikant
- bijna 70% van de kinderen nooit gecontroleerd wordt hoe lang ze spelen door hun ouders?
- Dat je van veel gamen eenzaam wordt?
- Gamers ook gebruikt wordt als afleiding tijdens de pijnlijke behandeling van brandwonden

