



HANDREIKING

Gamen en schoolverzuim

Hoe ga je in gesprek met jongeren die (te)veel gamen?

Inleiding

De laatste tijd krijgen we regelmatig vragen over gamende jongeren (en verzuim). We vonden het daarom hoog tijd om research te doen én twee deskundigen hierover aan het woord te laten. Tycho Bloemendal is ervaringsdeskundige en casemanager. Hij geeft workshops over gamen en werkte tot medio november 2018 als Senior Casemanager Leerwerkstraat Plus bij DMO Zaanstad. André Parren is auteur van het boek '[Grip op Gamers](#)' en geeft workshops waarin hij zijn persoonlijke ervaringen en pedagogische visie combineert.

In deze handreiking leggen we uit wat de aantrekkingskracht van games en gamen is, welke signalen kunnen wijzen op problematisch gamegedrag en hoe je in gesprek kunt gaan met jongeren die problematisch gamegedrag vertonen.

Bovendien legden we Tycho Bloemendal de meeste prangende vragen van leerplicht-ambtenaren en RMC-medewerkers voor. Zijn antwoorden op die vragen vind je aan het einde van deze handreiking.

Waarom gamen jongeren?

Gamen is in de eerste plaats een leuk tijdverdrijf en een lifestyle voor jongeren. Het is een manier van ontspannen en dus het reduceren van stress. Ook is het een aanvullende manier van contacten leggen. Sociale contacten van jongeren verplaatsen zich langzaam maar zeker naar online omgevingen. Games maken daar deel van uit.

Gamen raakt ook aan 21st century skills, vraagt focus, analytisch denken en doorzettingsvermogen. Volgens de experts is het belangrijk deze positieve kanten van gamen niet uit het oog te verliezen.

Wanneer wordt gamen problematisch?

Maar wat als het gamen zoveel tijd in beslag neemt dat school eronder lijdt en een jongere gaat verzuimen? In zo'n geval is er sprake van problematisch gamen. André Parren onderscheidt vier gradaties als het gaat om jongeren en gamen.

1. Experimenteel gamen

In deze fase maakt een jongere kennis met gamen. Hij probeert eens een spel uit en maakt kennis met de wereld eromheen.

2. Recreatief gamen

Het gamen is echt een hobby geworden, een populair tijdverdrijf. Naast het gamen zelf kijkt de jongere bijvoorbeeld ook vaak video's van andere gamers.

3. Risicovol of problematisch gamen

De jongere steekt veel tijd in het gamen. Teveel misschien wel. Hij heeft problemen om te stoppen met gamen, zegt misschien afspraken af, de relatie met ouders kan onder druk komen te staan en schoolresultaten gaan achteruit.

4. Gameverslaafd

Wanneer kun je spreken van een echte verslaving? Dat is niet eenvoudig te zeggen. Ouders en andere opvoeders spreken misschien al in een eerder stadium van een verslaving. Maar alleen een arts of psycholoog kan een verslaving vaststellen. Vraag professionals om hulp bij gameverslaving. Schakel met [verslavingszorg](#).

Enkele feiten over gamen

- In Nederland zijn er ongeveer een miljoen mensen die gamen. Volgens onderzoek is 2% verslaafd (20.000 mensen).
- Ruim 3% van de 12- t/m 16-jarige scholieren in het voortgezet onderwijs voldoet aan de criteria voor **risicovol of problematisch gamen**, jongens (6%) vaker dan meisjes (1%).
- Naarmate het **schoolniveau** stijgt, daalt het risicovol gamen: risicovol gamen komt het meest voor bij leerlingen van het vmbo-b (5%) en het minst bij leerlingen van HAVO- en VWO (2%).
- **Risicovol of problematisch gamen** lijkt het meest voor te komen onder spelers van **massively multiplayer online role-playing games** (MMORPG), zoals World of Warcraft (Van Rooij et al., 2014).
- Gemiddeld besteden jongeren 16 uur per week aan gamen; onder jongeren die kenmerken van verslaving vertonen ligt dat veel hoger: 29 uur. Onderzoekers zeggen dat het aantal uur dat iemand gamet niet per se iets zegt over een verslaving. Dat is het pas als de hoeveelheid gamen een probleem wordt. Uit onderzoek blijkt dat eenzame jongeren met weinig zelfvertrouwen en geringe sociale vaardigheden vatbaarder zijn voor **gameverslaving**.

Kenmerken van een gameverslaving volgens WHO

De Wereldgezondheidsorganisatie **WHO erkent dwangmatig gamen inmiddels officieel als een verslaving**. De kenmerken van een gameverslaving zijn vastgesteld in de ICD-11 van de **WHO**. Je bent volgens de WHO verslaafd op moment dat:

- Je gebrek hebt aan controle over hoeveel je gamet
- Je een voorkeur voor gamen hebt t.o.v. andere activiteiten in je leven: je blijft gamen ook als dat negatieve consequenties heeft: dit kan fysiek zijn, bijvoorbeeld niet snel genoeg naar de wc gaan, maar ook maaltijden overslaan en vriendschappen in real life verwaarlozen.

In dit artikel noemt jeugdonderzoeker Regina van den Eijnden van de Universiteit Utrecht nog een aantal kenmerken. Spijbelen, slecht eten, sociaal isolement, hygiënische verwaarlozing en niet toekomen aan de dagelijkse taken, zijn volgens Van den Eijnden signalen dat een kind verslaafd is aan gamen.

Parren wijst daarnaast op het risico van fysieke klachten bij veelvuldig gamen. Mobiel gamen wordt steeds groter. Jongeren zitten daardoor soms lange tijd in een onnatuurlijke houding met tablets en mobieltjes.

Wat zijn mogelijke oorzaken van problematisch gamen?

Volgens Tycho Bloemendal zijn er meerdere mogelijke redenen waardoor gamen problematische vormen kan aannemen:

- **Sociaal-cultureel:** je prettiger voelen binnen je eigen online wereld dan bijvoorbeeld op school.
- **Evolutionair:** vanuit instinct willen domineren, 'on top' willen staan. Dit verklaart ook waarom jongens eerder dan meisjes verslaafd zijn aan gamen. En waarom jongens eerder verslaafd zijn aan actie-spellen zoals Fortnite en meiden eerder aan zorg-spellen zoals De Sims.
- **Biologisch:** verslaafd aan de snelle beloning die gamen je geeft, zoals ook bijvoorbeeld bij social media, online shoppen, eten. Gamers is een manier om snel aan je behoefte aan dopamine te voldoen, je beloningssysteem. Gamemakers hebben hier goed over nagedacht. Bij het spel Candy Crush bijvoorbeeld, krijg je een enorme 'dopamine injectie'. Dat is wel wat anders dan je op school ervaart. Ook interessant; door te eten ga je uit de dopamine-boost die gamen je geeft. Daarom bestellen gamers liever pizza, omdat dat ook op een hele snelle manier een beloning geeft. Je bent eraan gewend geraakt dat je zo bezig kan houden en jezelf continu een snelle beloning kan geven.

Welke positieve kanten heeft gamen?

Bepaalde kenmerken die bij games voorkomen, zoals toewijding, leiderschap, strategisch denken, zijn een op een te gebruiken in de praktijk voor de ontwikkeling van jongeren.

Inzien dat de schuwe jongen die tegenover je zit wellicht online wel vaak z'n mond open-trekt, van bepaalde onderwerpen heel veel weet en over skills blijkt te beschikken die hij op school niet laat zien, kan helpen bij de begeleiding van die jongere, volgens Bloemendal.

Parren wijst ook nog op gamen en jongeren met een stoornis in het autistisch spectrum. De gamewereld is begrensd en voorspelbaarder dan de echte wereld. Ze kunnen makkelijker prikkels doseren. Ook kan de gedeelde interesse in een game de drempel verlagen om, bijvoorbeeld tijdens gamefestivals, vriendschappen aan te gaan in het echte leven.

Hoe ga je in gesprek met jongeren die veel gamen en wat kun je uit dit gesprek halen?

Volgens André Parren schuilt er vaak een ander probleem achter het gamegedrag. Dat probleem zorgt ervoor dat een jongere de balans kwijtraakt. Wil je het problematisch gamen aanpakken dan moet je dus ook het achterliggende probleem aanpakken. Dat kan van alles zijn; de thuissituatie, een laag zelfbeeld, pesten enzovoort.

Gedrag (problematisch gamen) is volgens Parren een vorm van communicatie die een doel dient, bijvoorbeeld ontsnappen aan ruzie thuis. Als je op school wordt gepest dan is de gamewereld, waarin je in sommige gevallen een perfecte 'ik' kunt creëren, heel aantrekkelijk. Wil je iemand uit die wereld halen dan moet je dus ook proberen om de echte wereld rond een leerling aantrekkelijker te maken.

Bloemendal wijst ook op het belang van openheid en interesse vanuit het werkveld. Als professional kun je investeren in een band met een gamer. Ook op het moment dat je niets van gamen afweet kun je een open gesprek creëren door de gamer meer gedetailleerd uit te laten leggen wat voor soort game hij speelt. Door iemand te laten vertellen over wat iemand inhoudelijk doet in een game (niet over het aantal uren die hij of zij besteedt aan gamen), kun je al tien stappen verder komen.

Parren merkt daarbij op dat oplossingsgericht werken en gesprekstechnieken belangrijk zijn. Voorkom dat je je eigen belevingswereld projecteert op die van de gamer. Oordeel niet te snel of liefst helemaal niet.

Ook Bloemendal raadt aan vooral vragen te stellen om meer inzicht te krijgen in de jongere en zijn gamegedrag. Stel bijvoorbeeld deze vragen:

- **Welke game(s) speel je?**
Speel je single player of multiplayer? Het spel League of Legends bijvoorbeeld is heel solistisch. Speel je in een vast team (vrienden) of alleen? Is het een competitief spel of coöperatief spel? Speel je om te winnen of om samen te werken? Speel je een fantasy spel (bijvoorbeeld World of Warcraft) of een real life spel (zoals FIFA)?
- **Welke rol heb je?**
Op het moment dat iemand een teamgame speelt is het heel interessant om naar rollen te vragen. Speel je een rol samen met iemand anders, heb je een leidende rol,

een volgende rol, een supportrol of een vliegende keep rol? Een spel zoals Fortnite is een typisch voorbeeld van een spel waarin je instinct om de beste te zijn wordt getriggerd, terwijl Sims meer een spel is waar je moet 'zorgen'. Gameverslaafde vrouwen spelen *opvallend* vaak een zorgende rol.

- **Speel je een 'analyse game' of 'adrenaline game'?**
Gaat het de gamer om het 'puzzelen', het nadenken en plannen (analyse) of gaat het om de kick van een raak schot, een mooi doelpunt of een mooie beweging (adrenaline)?
- **Kun je de game op pauze zetten of niet?**
Schaken kun je op pauze zetten, in Fortnite ben je na 5 seconden dood als je de game op pauze zet.
- **Word jij in het spel gezien als de vraagbaak? De wandelende encyclopedie?**

Door dit soort vragen te stellen kan er een open gesprek ontstaan. De eigenschappen die hieruit naar voren komen kun je vergelijken met het echte leven. Iemand kan online leider zijn en heel erg het initiatief nemen. Ontdek de parallellen van online met het echte leven en vraag op deze manier door om achter de talenten van de jongere te komen.

Daarnaast moeten ouders betrokken worden. Daarbij moet je wel letten op de mogelijkheden van een gezin. Welke begeleiding kun je van hen vragen? Het is belangrijk dat iemand regie houdt en indien nodig hulp inschakelt. In zijn [boek](#) geeft Parren ook tips over hoe je ouders in hun kracht zet.

Lees [hier](#) meer informatie over de verschillende games (belangrijk om hier inzicht in te krijgen voor het aangaan van een gesprek met een jongere die gamet). Uitleg over het fenomeen Fortnite vind je in [dit artikel](#).

Tips van de experts

Onze ervaringsdeskundigen geven in de eerste plaats een aantal algemenere tips voor een gesprek gericht op ontwikkeling.

- Wees open;
- Stel je onbevooroordeeld op;
- Scheer gamers niet over één kam;
- Luister oprecht;
- Probeer vaardigheden in games positief te bekrachtigen;
- Wees nieuwsgierig, stel verdiepende vragen;
- Bekijk ook eens een vlog van een bekende gamer.

Vragen en antwoorden (problematisch) gamen bij jongeren

Hieronder vind je de meest gestelde vragen die wij kregen en het antwoord van ervaringsdeskundige Tycho Bloemendal. De antwoorden bevatten in veel gevallen ook een handvat om verder in gesprek te gaan met een jongere.

Is een gamer een doener of een denker?

Geen van beide. Er zijn vragen te stellen of iemand zijn game al denkend leert of al doende. Leert iemand door afkijken bij vrienden of speelt iemand gewoon en leert de jongere gaandeweg door fouten die hij/zij maakt?

Wat zegt de game die iemand speelt over die persoon?

Sommige gamers spelen kaartspellen. Je moet dan een selectie maken van 60 kaarten en goed nadenken over: welke passen nou bij elkaar? Je moet echt testen en eindeloos analyseren. Dat kan een skill zijn van een jongere waar je in de begeleiding ook mee verder kunt.

Bedenkt iemand zelf strategieën of plukt hij dingen van internet die het beste blijken te werken? Doet iemand dat in zijn eentje of met anderen? Heeft iemand daar papier voor nodig of doet hij dat uit het hoofd? Programmeurs gebruiken bijvoorbeeld veel externe informatie om problemen op te lossen. Wellicht is de jongere analytisch en geschikt voor beleidswerk o.i.d.? Hoe kan de jongere zijn online skills ook in real life benutten? En het liefst op school natuurlijk.

Hoe kan iemand zijn game-skills op school benutten?

Een scholier die buiten de boot valt en weinig in te brengen heeft tijdens de les, kan mogelijk een geboren leider of analist zijn. Door vragen te stellen kun je er wellicht achter komen dat iemand online wel de leiding heeft, of juist duidelijke opdrachten nodig heeft, het liefst iemand ondersteund, op de voorgrond of juist op de achtergrond wil functioneren. Dit kan helpen bij het motiveren van jongeren, het bekrachtigen van hun talenten en natuurlijk invloed hebben op het verdelen van teamrollen bij een schoolproject.

Hoe lang duurt een spel?

Dat ligt er helemaal aan. Bijvoorbeeld in het spel Fortnite word je met 100 man ergens gedropt. Het is een zogenaamd Battle-royale spel. Iedereen speelt tegen elkaar en één speler moet overblijven. Fortnite-spelers zijn vaak initiatiefrijk, je wint namelijk niet als je niets doet. Er zijn veel spellen waar je veel meer achterover kunt leunen.

Fortnite spelers weten nadrukkelijker wat ze willen. Als je de tweede bent die dood wordt geschoten kun je binnen 1 minuut klaar zijn. Of 30 minuten, dat kan ook. En dan druk je op play voor een nieuwe ronde. Je speelt het spel met 99 andere mensen die willen winnen.

Gamen op school (E-sports)?

Er is een middelbare school die E-sports (gamen) wellicht wil gaan reguleren op school. Leerlingen mogen dan deelnemen aan een team dat vanuit school ondersteund wordt. Er zijn voorwaarden aan verbonden wanneer ze mogen deelnemen. Echter zijn er veel vragen en scepsis over een dergelijk project omdat het de vraag is of je overmatig gamen dan niet in de hand werkt.

Is er al op andere scholen ervaring met zo'n E-sports team en gereguleerd gamen vanuit school?

Ik ben er heel erg voor maar dan moet je wel de bijzondere processen die ontstaan in teambuilding, analyseren en leiderschap onder de loep kunnen nemen en met elkaar de rollen evalueren. Het is heel interessant om kwaliteiten te observeren en door te ontwikkelen. Wat past bij de leerlingen?

Bij de huidige games communiceren jongeren via de pc. Amerika is wakker als het hier nacht is, werkt dat 's nachts gamen in de hand?

Gamers in Nederland spelen vaak op een Europese server dus iedereen is in principe tegelijk wakker. Je kunt er wel voor kiezen om te verbinden met een server in Amerika of Azië bijvoorbeeld en dat kan 's nachts gamen uiteraard wel in de hand werken.

Is er sprake van financieel gewin bij games?

Sommige spellen maken gebruik van zogenaamde microtransacties. Een speler kan dan voor (relatief) kleine bedragen virtuele dingen kopen waarmee je jezelf in het spel kan onderscheiden (kleding, wapens). In sommige landen is men wat verder met het aan banden leggen van gamefuncties. In Nederland zijn microtransacties nog wel toegestaan. Voor microtransacties moet een creditcard zijn gekoppeld. Uitgaven kunnen op die manier ongemerkt oplopen. In veel gevallen betreft het een creditcard van een ouder. Die moet ervoor zorgen dat de kaart is afgeschermd om problemen te voorkomen.

Hoe kom je erachter of het gamen bij een jongere problematische vormen aanneemt?

In plaats van de vraag direct te stellen kun je beter vragen naar componenten van problematisch gamen (zie ook het begin van deze handreiking):

- Game je liever solo of met vrienden? (Sommigen gamen liever solo, willen zichzelf uitdagen en voor hen is community minder belangrijk).
- Start je zelf weleens een spel of wacht je tot iemand anders start?
- Sla je weleens een maaltijd over door het gamen?
- Hoe vaak zie je je vrienden?

Hoeveel uren per dag gamen is acceptabel? Wanneer wordt het zorgelijk?

Belangrijker is het om te bedenken of andere activiteiten zoals eten en slapen ondergesneeuwd raken door het gamen. Dat is een belangrijker graadmeter dan het aantal uren.

Welke afspraken kun je maken met jongeren als je merkt dat ze veel gamen?

Laat iemand eerst vertellen wat hij doet, wat hij kan, geef ruimte en verdiep je in iemands leven. Creëer een vertrouwensband door vragen te stellen en de jongere te laten praten. Inzicht in gamen is ook handig voor ouders, zodat ze tegen hun kind kunnen zeggen: laten we afspreken dat je stopt op het moment dat je hebt gewonnen of na deze ronde.

Voorbeeld: Fortnite is tijdens een spel niet op pauze te zetten. Een 'potje' varieert in hoe lang het duurt, maar duurt geen uren. Een heel potje achter je zoon of dochter staan en hem of haar laten uitleggen wat er gebeurt, wat het begin en wat het eind is, levert op dat je niet voor de gek gehouden kan worden met eindtijden.

Komt problematisch gamen ook voor bij basisschoolleerlingen?

Vanaf heel jonge leeftijd inderdaad en dat ligt dan aan de gewenning aan dopamine, want dat beïnvloedt heel veel. Als een jong kind veel op een tablet zit en gewend is om een spel te spelen waar je een snelle beloning krijgt bij een minimale actie, kan dat de ontwikkeling beïnvloeden. Het spel blijven spelen is dan prettiger dan iets doen waar je een beloning uitstelt, zoals lezen en sporten. Voorlezen is een manier om een kind een uitgestelde beloning aan te leren.

Wat is de beste manier om problematisch gamen aan te pakken?

Gamers die ervoor openstaan kun je laten inzien dat ze gamen voor de beloning (dopamine). Hiermee geef je ze neuro-feedback. Bijvoorbeeld door een gamer te laten inzien dat een explosie en puntenscore echt wat in je hersens doen. Dat je accepteert dat je voortdurend voor jezelf je dopaminelevel op peil houdt.

Je kunt op zoek gaan naar een alternatief. Op het moment dat iemand bijvoorbeeld altijd wil winnen kun je zoeken naar iets (bijvoorbeeld een bepaalde sport of een niet-computer gerelateerd spel) waar de jongere ook goed in is en waarbij hij ook kan winnen. Begin weer met vragen. Wat prikkelt jou ook? Wat vind jij nog meer leuk dan gamen? Meenemen naar een sociale setting kan ook; je kunt iemand de rol die hij online speelt in een offline setting laten uitvoeren.

Als iemand het online leuk vindt om te onderzoeken, een planning te maken of een leiderschapsrol op zich te nemen, kun je kijken of de jongere die rol op school ook kan krijgen. Op die manier krijgt hij i.p.v. de snelle beloning van het online gamen een beloning op school, bijvoorbeeld prettige feedback van teamgenoten of een goed cijfer van een docent. Maar dan moet je wel weten waar iemand nu tijd insteekt en wat hij leuk vindt.

Het grootste succesverhaal in dat verband is dat van een gamer, een leider van een team, die allerlei schema's maakte voor een groep van 40 mensen online, die een bepaalde formatie moesten hebben om een grote draak te verslaan. Hij coördineerde dat allemaal keurig. Hij tekende de formaties op papier en liet ze zien. Heel gedetailleerd. Dat was zijn skill. Hij is begonnen met een opleiding tot luchtverkeersleider. Zijn manier van gamen vertoonde parallellen met die richting!

Wat is de relatie tussen gokverslaving en gamen?

Wanneer een beloning variabel is, kan je spreken over een parallel met gokverslaving. Dit komt ook voor, maar lang niet bij elk spel. Voorbeeld: als je na het verslaan van een tegenstander (of het doen van een microtransactie) bij FIFA een willekeurige nieuwe speler krijgt, welke Sterspeler Messi kan zijn, maar ook de tweede keeper van een slechte voetbalclub, is de beloning variabel en ben je aan het gokken. Gokken is echter op een hele andere manier verslavend en **gevaarlijk**.

Welke behandelingen zijn er voor een gameverslaving?

Heeft het gamegedrag van een jongere kenmerken van een verslaving? Zoek dan **contact met gespecialiseerde instellingen**. Zij weten hoe ze jongeren met een gameverslaving kunnen helpen.

Tools en tips online

Op de website van Jellinek, experts op het gebied van verslaving, kunnen jongeren een **online test** invullen. Deze test helpt een gamer om te zien of hij of zij zoveel gamet dat het riskant wordt voor de gezondheid of prestaties op school of werk. Op de website vind je ook vragen en antwoorden met veel nuttige informatie over gamen en games.

Online is nog veel meer informatie te vinden over problematisch gamen. Een groot aantal organisaties en verslavingsklinieken biedt inmiddels hulp bij een gameverslaving.

Het Klokhuis maakte **dit filmpje** waarin ze uitleggen wat gamen potentieel verslavend maakt.

Dit document blijft in ontwikkeling. Heb je een vraag die je wil voorleggen aan een game-expert? Mail info@ingrado.nl.

Samenstelling en redactie **Ingrado**
Fotografie **Shutterstock**
Ontwerp **hollandse meesters**

Redactieadres
Ingrado
Hofplein 20
3032 AC Rotterdam
T 085 049 51 70
info@ingrado.nl
www.ingrado.nl

Als u teksten uit deze uitgave wilt overnemen, neem dan contact op met de redactie van Ingrado via info@ingrado.nl.



Deze publicatie werd mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.



www.ingrado.nl