

Wat je moet weten over gamen





Een spelletje op de smartphone, tablet, computer of op je spelcomputer? Leuk! Gamen is ontspannend en leerrijk. Het is een leuke hobby. Alleen of samen met vrienden ga je de uitdaging aan.

Wist je dat sommige mensen niets anders meer doen dan gamen? Dat ze niet meer de dingen doen die ze moeten doen? Dat ze vergeten dat ze vrienden en familie hebben? Dat gamen dan niet meer leuk is? Gamen heeft risico's. Zorg dat je ze kent!

In deze folder vind je:

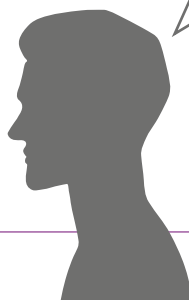
- weetjes over gamen en games
- wat gamen met je doet
- wat de gevaren zijn
- een zelftest
- tips om gamen leuk te houden

"Ik voelde me rot als ik niet kon gamen. Nu heb ik ook plezier als ik niet aan het gamen ben."

Rein

"Ik vond gamen leuk. Maar toen kwam ik erachter dat ik geen tijd meer had voor de voetbal. Ik zag mijn vrienden niet meer."

Michael



Wat is gamen?

Gamen is een digitaal spel spelen. Dat kan op een pc, spelcomputer (bijvoorbeeld Nintendo, Gameboy, Playstation...), tablet en ook op je smartphone.



Wist je dat...

Jongens meer gamen dan meisjes?



8 op de 10
van de

15 - 29-jarigen

in de afgelopen maand
gamede?



6 op de 10
van de

30 - 49-jarigen

in de afgelopen maand
gamede?



3 op de 10
van de

50-plussers

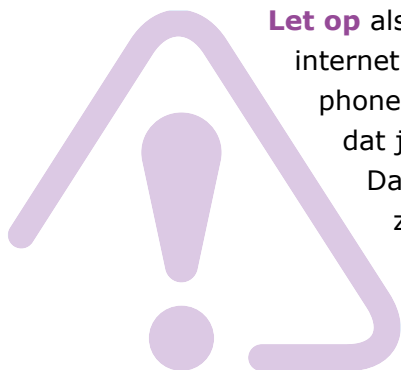
in de afgelopen maand
gamede?

Hoe speel je een game?

Gamen kan je op verschillende manieren.

Je kunt games verdelen in verschillende groepen:

- Offline games. Hiervoor heb je geen internet nodig.
- Online games. Dit zijn spelletjes die je via internet of sociale media speelt.
- Games die je alleen speelt.
- Games die je samen met of tegen anderen speelt.



Let op als je op je smartphone een spel via internet speelt en geen wifi op je smartphone hebt. Een spel kan dan zonder dat je het weet geld gaan kosten.

Daarnaast vraagt men je soms om zaken aan te kopen in een game of te betalen om verder te kunnen spelen. Hou hierbij je uitgaven goed in de gaten.



Wat is een avatar?

Een avatar is een personage waarmee je een game speelt. Vaak kan je kiezen tussen verschillende personages. Soms kan je ook zelf je personage samen stellen.

Soorten games



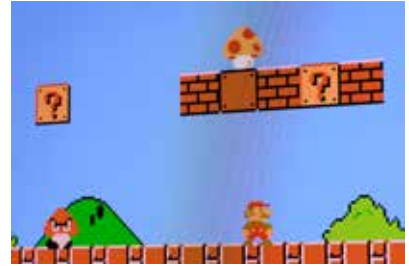
Er zijn heel veel soorten games.

Elk spel heeft zijn eigen aanpak en herkenbare onderdelen.

Actiespel

Je bestuurt een avatar en staat voor allerlei uitdagingen. Wanneer je een level hebt voltooid kan je naar het volgende level om je missie te volbrengen. Het gaat over schieten, vechten of games waarbij je van het ene naar het andere platform moet springen en voorwerpen moet verzamelen. *Voorbeelden:*

Street fighter, Fortnite, Call of Duty, Super Mario.



Puzzelspel

Je moet vooral goed nadenken om puzzels en raadsels op te lossen. Hoe verder in het spel, hoe moeilijker.

Voorbeelden: Tetris, Candy Crush.

Avonturenspeel

Je avatar is het hoofdpersonage in een verhaal. Je moet een bepaalde opdracht volbrengen. Hiervoor start je een speurtocht: je gaat op zoek naar tips en je lost raadsels op. Dit spel speel je meestal alleen.

Voorbeelden: Minecraft, Monkey Island.

Rollenspel

Je kiest zelf hoe je avatar eruit ziet. Die leeft in een fantasierijke online wereld. Via het internet doe je samen met spelers van over de hele wereld opdrachten. Ook al speel je even niet mee, toch blijft het verhaal doorlopen. Je kan het spel nooit uitspelen. Er zijn altijd nieuwe avonturen te beleven.

Voorbeelden: World of Warcraft, City of Heroes.



Strategiespel

Je denkt na over een goed plan om een gevecht of avontuur te winnen. Vaak worden oorlogen nagespeeld, moet je legers bouwen, de juiste wapens kiezen en beslissen hoe je de vijand zal aanvallen. *Voorbeeld: Age of Empires.*



Simulatiespel

Je speelt in een fictieve wereld activiteiten uit het echte leven na. Dit kan een sport zijn, je kan het leven van mensen besturen, je eigen bedrijf beginnen, een stad bouwen of een voertuig besturen op land, in de zee of in de lucht.

Voorbeelden: Fifa, The Sims, GTA.

Waarom game jij?

Er zijn verschillende redenen om te gamen. Lees ze hieronder.
Zet een kruisje voor elke reden die voor jou telt.

Wat telt voor jou?

- Ik vind een game spannend.
- In een game kan ik zijn wie ik wil.
- Ik speel een game omdat ik van iemand anders wil winnen.
- Ik speel een game omdat ik me anders verveel.
- Ik vind de fantasiewereld van een game leuk!
- Ik ben heel goed in gamen.
- Ik vind het leuk om contact te hebben met anderen over de hele wereld.
- Ik kan me met een game lekker ontspannen.
- Ik vind gamen gewoon leuk.
- Ik game vooral als ik stress heb of verdrietig ben.
- Ik game om te winnen. Ik ben vaak beter dan mijn vrienden
- Ik wil de beste zijn en heb daar veel voor over.
- Ik game met anderen. Ik vind het fijn dat je samen kunt werken.
- Als ik game hoef ik niet na te denken over wat ik vandaag allemaal moet doen.



Wist je dat...

Je door het spelen van games een heleboel dingen kan leren? Je leert samenwerken, logisch nadenken, rekenen en Engels. Ken jij games waarin je dit leert?



Waarom kan je soms moeilijk stoppen met gamen?

Even zitten en gamen. En plots is het een uur later. Dat was niet de bedoeling. Hoe komt dat eigenlijk?

In een game zitten allerlei functies die ervoor zorgen dat je blijft spelen:

- Je kunt steeds een hoger level bereiken. Een hoger level is moeilijker, spannender en leuker.
- Sommige games hebben geen einde. Je kan ze blijven spelen en ze lopen door ook al speel jij niet mee.
- Je kunt nieuwe karakters vrijspelen. Elk karakter heeft weer zijn eigen uitdagingen.
- Je kunt punten scoren. Hoe meer punten je scoort, hoe beter je bent.
- Je kunt virtueel geld verdienen of dingen verzamelen.
- Je kunt bovenaan de topscorelijst van het game komen.
- Je krijgt een berichtje als je even niet gespeeld hebt. Zo begin je opnieuw.

Je begrijpt het al. In het spel hebben de makers allerlei functies gebouwd om je veel en vaak te laten spelen. Deze functies maken het moeilijk om te stoppen met gamen.



Tip!

Let op als je iets voor een game koopt. De makers moeten geld verdienen om nieuwe spelletjes te maken.

Daarom vragen ze geld aan jou voor skins of extra's.

Wat is jouw favoriete game?

Er zijn heel veel games. Hieronder zie je er een aantal bekende.
Zit jouw favoriete game erbij?

Zet een kruisje voor de games die je speelt.

Zet een cirkel om de games die jij het leukst vindt.

- The Last of Us
- Diablo
- Runescape
- Super Mario / Mario Kart
- De Sims
- FarmVille
- Candy Crush
- Angry Birds
- World of Warcraft
- Call of Duty
- Counter-strike
- Battlefield
- Minecraft
- Grand Theft Auto
- Need for Speed
- FIFA
- League of Legends
- Fortnite

Staat je favoriete game er niet bij?

Vul deze dan hier in

.....



Problemen met gamen?

Wanneer is het nog leuk om te gamen en wanneer wordt het een probleem? Is het een probleem als je een uur per dag een game speelt? Of als je dit twee uur per dag doet? Of drie uur, of vier uur? Wat denk jij?

Lees wat andere gamers er over zeggen:

Leon

Ik game regelmatig. Wel twee uur per dag. Maar ik heb nog altijd goede punten op school en ik heb veel vrienden.

Jeroen

Ik game veel. Wel vier uur per dag. Ik moet de hele dag aan mijn game denken. Ik kan me niet concentreren op school of werk.

Mariska

Ik game soms langer dan ik wil. Ik wil maximum een uurtje gamen. Maar vaak is er twee en soms wel drie uur voorbij. Daar schrik ik van. Ik denk dan 'nu moet ik stoppen'. Vaak kan ik daarna niet slapen. Ik denk steeds aan het spel dat ik doe.

Sofie

Ik ben dol op spelletjes. Ook in het echt ga ik graag kaarten en badmintonnen. Gamen vind ik geweldig. Ik doe het best veel omdat mijn vrienden het ook doen.

Emir

Ik speel vaak World of Warcraft. We spreken dan online af en dat doen we twee keer per week. Maar ik voetbal ook graag en dat kost ook veel tijd. En school. Ook dat nog.

Leon, Jeroen, Mariska, Sofie en Emir gaan verschillend om met gamen.

*Leon, Sofie en Emir hebben eigenlijk geen probleem.
Jeroen en Mariska misschien wel.*



Test jezelf!



Omcirkel jouw antwoord op de volgende vragen:

1] Hoe vaak zeg jij:

Allez, nog even, als je aan het gamen bent?

a = nooit

b = soms

c = vaak

2] Hoe vaak game jij terwijl je eigenlijk iets anders wil doen of wil gaan slapen?

a = nooit

b = soms

c = vaak

3] Hoe vaak ga je gamen omdat je je verveelt?

a = nooit

b = soms

c = vaak

4] Hoe vaak ben je gaan gamen omdat je boos bent?

a = nooit

b = soms

c = vaak

5] Hoe vaak gaat het slecht op school of op het werk door het gamen?

a = nooit

b = soms

c = vaak

6] Zeg je vaak afspraken af, omdat je wil gamen?

a = nooit

b = soms

c = vaak

De antwoorden van de test

Tel de punten op:

a is 0 punten

b is 1 punt

c is 2 punten



Vraag 1 = ... punten

Vraag 2 = punten

Vraag 3 = punten

Vraag 4 = ... punten

Vraag 5 = punten

Vraag 6 = punten

Totaal = punten

0 – 3 punten

Gamen is geen probleem voor jou. Je speelt alleen als je zin hebt. Zorg dat je dit blijft doen!

4 – 8 punten

Je speelt regelmatig een game. Soms wel eens wat meer dan je van plan bent. En af en toe speel je om een verkeerde reden. Bedenk goed waarom je een game speelt, hoe vaak en of het nog leuk is.

9 – 12 punten

Je speelt vaak een game. Je ziet daardoor weinig andere mensen. Je krijgt er misschien problemen door bijvoorbeeld op school of op je werk. Je kunt verslaafd raken aan gamen. Denk er eens over na. Je kunt er ook met iemand over gaan praten.

Wil je jezelf nog eens testen?

Dan kan je op www.druglijn.be een andere test vinden over gamen.

Wanneer het gamen echt uit de hand loopt

Wanneer is gamen niet meer zo leuk?

Hieronder lees je wanneer gamen een probleem kan worden. Herken je redenen?

- Je speelt veel uren op een dag een game
- Je moet steeds aan gamen denken
- Je hebt moeite om te stoppen met het spelen van het game
- Je kunt slecht slapen
- Je bent vaak geïrriteerd en rusteloos
- Je ziet weinig vrienden doordat je moet gamen
- Je vergeet vaak je afspraken
- Het gaat slecht op school of op je werk
- Je voelt je rot en eenzaam
- Mensen in je omgeving worden boos omdat ze vinden dat je teveel gamet

Is er een reden die voor jou geldt? Of zijn er meerdere redenen die voor jou gelden?

De mensen rond jou merken het vaak ook.

Zoals je vrienden en familie.

Zou jij verslaafd kunnen zijn?

Of is gamen nog steeds leuk en ontspannend voor jou?

Vraag jezelf dit eens af!

Ben je nieuwsgierig?

Doe dan eens een test op www.druglijn.be

Tips!

Zorg ervoor dat gamen leuk blijft.

Vergeet niet om ook andere dingen te doen dan alleen gamen.

Doe leuke dingen zoals afspreken met vrienden en vriendinnen.

Doe ook dingen zoals sporten, naar school gaan of werken.

Voer af en toe een pauze in.

Hoe blijft gamen leuk?

Wissel een dag gamen af met een dag niet gamen. Hoe?

- Zet op je kalender:
Vandaag ga ik niet gamen, maar iets anders doen.
- Beloon jezelf met iets leuks als het gelukt is om niet te gamen (maar niet met gamen natuurlijk).
- Sta stil bij wat je leuk vond aan je dag zonder gamen

Denk na over hoe vaak je wil gamen en hoe vaak je andere dingen wil doen. Hoe?

- Kijk eens naar hoe jouw dag eruit ziet.
- Wat vind je nog meer leuk om te doen behalve gamen?
- En hoeveel van die leuke dingen doe je eigenlijk al?
- Waar zou je meer tijd aan willen besteden dan dat je nu doet? Denk aan leuke dingen doen met bijvoorbeeld je vrienden, een nieuwe hobby, uitgaan, of sporten.



Tip!
van gamer Rein

Zorg dat gamen een hobby blijft. Dat het geen verplichting voor je wordt! Je voelt jezelf dan beter als je niet aan het gamen bent. Af en toe wat langer gamen op een dag kan geen kwaad, zorg alleen dat je het niet te vaak doet!!

Meer informatie



Heb je **vragen over gamen**, dan kan je **De DrugLijn bellen**.
Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag
tussen 10 uur 's morgens en 8 uur 's avonds.



Het telefoonnummer is
078 15 10 20

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op:

www.druglijn.be



Op deze website vind je **informatie
over drank, drugs, pillen, gokken én gamen**.

Je kan via de website ook chatten. Of je vraag mailen.

Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.

de druglijn

Colofon

Auteur

Nina De Paepe, stafmedewerker VAD

'Wat je moet weten over gamen' is gebaseerd op

'Gamen zonder flauwekul' van het Trimbos-instituut [Nederland].

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties

iStock [www.istockphoto.com]

Druk

[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever

P. Van Deun, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

wettelijk depotnummer: D/2018/6030/26

© 2018



Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, mits duidelijke bronvermelding en mits er geen financiële winst beoogd wordt.

