

## ‘Vier, vijf uur gamen per dag is echt niet normaal’

*Call of Duty*, *GTA* en *Minecraft*. Zijn dit namen waar jouw hart sneller van gaat kloppen, of word je er niet warm of koud van? Mocht het eerste het geval zijn, dan behoort jij misschien wel tot die een op de tien jongens tussen de 12 en 15 jaar waarvan onderzoekers zeggen dat die voldoen aan de kenmerken van gameverslaving. Vorige week werden deze cijfers gepresenteerd op een symposium van het Trimbos Instituut. Uit datzelfde onderzoek blijkt dat meisjes nauwelijks verslaafd zijn aan games. Is gamen echt zo slecht voor je?



Foto: ANP – Erik van 't Woud

### Onderzoek

Voor het onderzoek ondervroeg universitair hoofddocent Regina van den Eijnden van de Universiteit Utrecht in februari 2016 bijna tweeduizend jongeren tussen de 12 en 15 jaar op middelbare scholen. Uit de resultaten bleek dat jongens gemiddeld 16 uur per week aan gamen besteden, terwijl dat bij meisjes op 4,5 uur ligt. Zodra jongens voldoen aan de criteria voor gameverslaving, is het gemiddelde beduidend hoger: 29 uur per week. ‘Er zitten uitschieters bij die zeggen dat ze meer dan 60 uur per week gamen,’ zegt Van den Eijnden. ‘Maar het aantal uren zegt niet per se iets over verslaving.’ De twee populairste spellen bij de jongeren in de eerste klassen van het voortgezet onderwijs zijn het oorlogsspel *Call of Duty* en *Grand Theft Auto* (GTA), beide eigenlijk bedoeld voor boven de 18 jaar, gevolgd door voetbalspel *FIFA*. Jongens met kenmerken van gameverslaving spelen opvallend vaak *Call of Duty* en *Minecraft*.

### Gameverslaving?

De kenmerken waarop de kinderen voor het onderzoek zijn onderzocht, zijn gebaseerd op de criteria voor gameverslaving in de *DSM 5*, het handboek voor psychische stoornissen. Een van de criteria is dat jongeren in gedachten voortdurend bezig zijn met gamen. Andere kenmerken zijn dat ze niet goed kunnen stoppen, dat ze zich gefrustreerd of ongelukkig voelen als ze een dag niet gamen, dat het problemen geeft in hun verdere leven en dat ze gamen om negatieve emoties niet te hoeven voelen. De onderzoekster zag ook dat kinderen die het gevoel hebben dat ze niet goed zijn in het maken van vrienden, eerder kenmerken van gameverslaving vertonen. ‘Via gamen is het gemakkelijker voor deze kinderen om contact te maken. Maar doordat ze zo veel gamen, zie je juist dat ze alleen nog maar meer geïsoleerd raken. Dat is een vicieuze cirkel.’ Ze keek ook naar opvoedstijlen. Zo zag ze dat ouders die duidelijke regels stellen, kinderen hebben die minder gevoelig zijn voor gameverslaving. ‘Dat gaat wel om afspraken die vooraf worden gemaakt,’ zegt Van den Eijnden. ‘Dus niet om ouders die tijdens het spelen ineens streng worden. Maar we weten nog niet of duidelijke regels echt gameverslaving kunnen voorkomen. Dat moet nog worden onderzocht.’

### Niet zomaar verslaafd

Volgens verslavingsdeskundige Herm Kisjes, die geregeld gameverslaafden behandelt, moet voorzichtig worden omgesprongen met de term verslaving. ‘In de puberteit is er een grote groep die

zich tijdelijk grenzeloos gedraagt,' zegt hij. 'Die kun je echter niet allemaal verslaafd noemen. Na een tijd stoppen ze vaak weer.' Maar, zegt hij, als je vijf uur per dag aan het gamen bent, dan kom je toch met dingen in de knel. De problemen die je hebt stapelen zich dan op, maar zolang je aan het gamen bent, voel je dat niet. En, zo zegt hij, kunnen mensen steeds verder afglijden. 'Want een  
45 gameverslaving ontwikkel je niet van de ene op de andere dag.'  
UvA-onderzoeker Jeroen Lemmens, die eerder onderzoek deed naar gameverslaving bij 13- tot 40-jarigen, zegt dat dit onderzoek vergelijkbare cijfers laat zien. 'Maar als je echt over gameverslaving wilt spreken, moet je die diagnose wel laten stellen door een psycholoog.'

### **Voordelen van gamen**

50 Elk verhaal heeft twee kanten. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat gamen niet alleen slecht is, maar juist ook heel leerzaam kan zijn. Games bieden interessante uitdagingen en spelen in op een gezond gevoel voor competitie. De speler kan er dingen mee uitproberen die in het echte leven onmogelijk zijn, zoals het besturen van een vliegtuig. Sommige games bieden de mogelijkheid om verschillende rollen aan te nemen. Op die manier kunnen gamers experimenteren met verschillende karaktertrekken  
55 en vaardigheden.

Gamen verbetert bovendien de oog-handcoördinatie (omdat je tegelijk moet bewegen en kijken) en het oriëntatievermogen. Games die met of tegen anderen gespeeld worden, leren de speler strategieën uitdenken, snel beslissingen nemen en samenwerken. Zo maakt de gamer tegelijkertijd gebruik van zijn sociale vaardigheden. Gamen stimuleert de creativiteit, verhoogt de reactiesnelheid,  
60 het concentratie- en het doorzettingsvermogen. Een game is misschien niet bedoeld om leerzaam te zijn, maar je kan ermee bijleren over bijvoorbeeld middeleeuwse steden, de Tweede Wereldoorlog, vreemde talen en nog veel meer.

Gamen op zichzelf is dus niet slecht, maar alleen maar met gamen bezig zijn is dat wel. Zonder andere vrijetijdsbestedingen doe je jezelf tekort. Je doet geen andere ervaringen op en krijgt geen  
65 mogelijkheid om andere talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Ook voor gamen geldt dus: geniet, maar geniet met mate.

**Naar:** [www.vk.nl](http://www.vk.nl), <https://www.druglijn.be/>