

drugs abc

gamen

Games zijn digitale spelen die op elektronische apparaten zoals computer, console, tablet of gsm kunnen uitgevoerd worden.

Games zijn zo ontworpen dat ze spelenderwijs gamers motiveren om steeds verder en meer te spelen. De meeste gamers spelen met veel plezier en zonder problemen.

Maar voor een kleine groep is deze vorm van vrijetijdsbesteding niet zonder risico's.



Soorten games

De game-industrie is in volle expansie. Dagelijks komen er nieuwe games op de markt.

Er zijn heel veel soorten: avonturengames, vecht- en schietgames, platformgames, puzzelgames, simulatiegames (sport, race,...), role playing games, strategie games en combinaties hiervan.

Voor elk type speler is er wel een spel op de markt, variërend van de kleine woord- of puzzel spelletjes via de webbrowser tot de online spelen die door miljoenen mensen samen worden gespeeld.

Een ruwe indeling om de verschillende speltypes te ordenen:

1. GAMES VIA SMARTPHONE, TABLET, WEBBROWSER EN SOCIALE MEDIA

Deze games kunnen meestal 'tussendoor' gespeeld worden. Meer en meer jongeren en volwassenen spelen spelletjes op hun smartphone of tablet via 'apps' (afkorting van application). Bijvoorbeeld Wordfeud, Angry Birds, Candy Crush. Door de snelle populariteit van de smartphones en de technologische vooruitgang van bijhorende apps, kunnen er veel geavanceerdere spelletjes op de telefoon geïnstalleerd worden. Regelmatig gebruiken deze games het internet slechts indirect (om scores bij te houden) en worden ze offline gespeeld.

Games via webbrowser zijn vaak kleinere spelen die je online speelt. Voorbeelden zijn spelletjes.be, funnygames.be, spele.be, kizi.be.

Ook sociale media zoals Facebook bieden een ruim scala aan (kleinere) spelen aan. Voorbeelden hiervan zijn: Mafia Wars, Diamond Dash, Bejeweled. Deze spelletjes kan je individueel spelen.

Veel van deze games zijn gratis. Sommige games hebben een gratis basisversie maar als je verder wilt geraken moet je allerlei attributen kopen of vrienden uitnodigen om mee te spelen. In de wereld van apps noemt dit de 'lite' versie.

2. OFFLINE GAMES

Deze games speel je op een vaste of draagbare spelcomputer zonder dat je een internetverbinding nodig hebt. Bekende consoles (spelcomputers) zijn Playstation, X-box, NintendoWii. Er zijn ook draagbare varianten: NintendoDS, PSP (playstation portable).

Je kan er spelletjes op spelen zoals: Super Mario, The Elder Scrolls Skrym, L.A. Noire, Deus EX Human Revolution, ...

Er bestaan ook offline games die op een pc gespeeld kunnen worden maar die zijn minder populair dan vroeger. Het onderscheid tussen de verschillende platforms wordt steeds vager: vrijwel elke (spel)computer heeft de mogelijkheid om het internet te gebruiken om samen met anderen te spelen en games worden steeds vaker voor meerdere platforms (pc en consoles) tegelijk uitgebracht. Veel games kun je zowel online als offline spelen. Voorbeelden: Fifa, Gran Turismo, Call of Duty,...

3. ONLINE GAMES

Dit zijn zijn games die je via het internet samen met anderen over de hele wereld speelt op een personal computer. Dit gebeurt vaak anoniem onder een nickname. De communicatie verloopt via chat of via hoofdtelefoon. Deze online games zijn dikwijls role playing games. De speler kan er verschillende personages (avatars) creëren en in het spel besturen.

De bekendste online games zijn World of Warcraft, Call of Duty, Counterstrike, Runescape, Eve online, Guildwars en League of Legends.

4. LAN-PARTIES

Een Lan-party (Local Area Network) is een bijeenkomst van fervente gamers. In een zaal of thuis wordt een netwerk opgezet waarop gamers hun computers kunnen aansluiten. Op Lan-parties worden meestal verschillende games gespeeld. Dit zijn games die je ofwel tegen een andere individuele tegenstander kan spelen ofwel strijden clans of teams tegen elkaar. Bij deze competities zijn soms prijzen te winnen. Een Lan-party duurt vaak een weekend lang. Populaire games op Lan-parties zijn onder andere Counter Strike Source, League of Legends, Call of Duty, Trackmania, Star Craft. Op sommige Lan-parties komen bezoekers niet enkel om te gamen maar ook om ideeën uit te wisselen over games en computers. Het sociale aspect wordt hier eveneens benadrukt.



Een LAN-party in New York in 2011. Foto: © Trammell Hudson

5. SERIOUS GAMES

Educatieve of serious games vormen een aparte categorie omdat ze specifiek ontworpen zijn om andere doelen dan ontspanning te bereiken. Deze games zijn bedoeld om van te leren, om kennis en vaardigheden te ontwikkelen. Thema's zijn heel divers: gezondheid, een maatschappelijke of financiële topic. Door de gamecomponent wil men het leren speelser en motiverend maken. Voorbeelden hiervan zijn Poverty is not a game (game over armoede); No credit, game over (stadspel over schuldenproblematiek), Skillville (game om levensvaardigheden, onder andere financiële geletterdheid, van jongeren te verhogen).

Voordelen van gamen

Games maken deel uit van de vrijetijdsbesteding van heel wat jongeren én volwassenen. Games hebben heel wat positieve effecten.

Games zijn een zeer toegankelijke manier om plezier te hebben.

Een computer, spelconsole, smartphone of tablet zijn vaak ter beschikking. Daarnaast kunnen games de behoeften aan competitie en haalbare uitdagingen te ervaren, bevredigen.

De game kan functioneren als een veilig privé laboratorium om verschillende dingen die in het dagelijks leven onmogelijk zijn, uit te proberen. Sommige games bieden de mogelijkheid om verschillende rollen aan te nemen. Spelers kunnen hun eigen personage (avatar) creëren en een andere identiteit aannemen. Op die manier kunnen ze experimenteren met verschillende persoonlijkheidskenmerken en vaardigheden.

Andere voordelen zijn het verbeteren van de oog-handcoördinatie (door het constant combineren van bewegen en kijken) en het oriëntatievermogen, het leren uitdenken van strategieën, stimuleren van creativiteit, leren snel beslissingen nemen, verhogen van het ruimtelijke inzicht en reactiesnelheid, leren samenwerken, leren concentreren en doorzetten. Met het spelen van bepaalde games leert de gamer heel veel over bijvoorbeeld een middeleeuwse stad, de tweede wereldoorlog, vreemde talen. Dit heet collateral of accidental learning, aangezien het niet de eerste doelstelling van de game is.

Succesvol gedrag in een game wordt vaker beloond dan in het werkelijke leven. Door doorzetting kan men in de game een zeker status of respect opbouwen.

Sommige games hebben ook een sociaal karakter. Men speelt dan met of tegen anderen, waardoor sociale vaardigheden geoefend worden. De gamer leert keuzes maken. Dit versterkt het gevoel van vrijheid van handelen. Hij heeft het gevoel de controle te hebben over wat er gebeurt tijdens het spel.

Fasen gamegedrag

Uit het Belgisch Belspo-onderzoek CLICK (2013) blijkt dat 89 % van de gamende jongeren (12-17 jaar) geen problemen ervaart met gamen. Bij de Belgische volwassen bevolking is dit 97,38 %.

Het overgrote deel van gamers ziet gamen als een hobby of ontspanning en ervaart hiermee weinig tot geen problemen. Een kleine groep van mensen ondervindt problemen. Naar analogie met de verslavingspiramide die de verschillende fasen van alcohol- en druggebruik beschrijft kunnen we diezelfde stadia gebruiken voor gamen. Deze fasering betekent niet dat men automatisch van de ene fase naar de andere gaat. Het is een continuüm waarbij niet altijd duidelijk de grens aan te geven is tussen 'gamen als ontspanning' en 'gamen als problematisch gedrag'.

1. EERSTE KENNISMAKING GAMEN

Kinderen maken op jonge leeftijd al kennis met games. Er is een wildgroei aan apps en sites voor peuters, kleuters en jonge kinderen. Educatieve kidapps op tablets worden nu ook gebruikt binnen het onderwijs.

2. EXPERIMENTEEL GAMEN

Men probeert verschillende typen games uit. Men zoekt welke soort spelletjes men graag speelt en in welke spelletjes men goed is.

3. RECREATIEF GAMEN

De gamer speelt dagelijks of af en toe als vrijetijdsbesteding. Hij geniet van het gamen. Maar het gebeurt dat hij af en toe wat langer speelt bij een nieuw spel om het onder de knie te krijgen. Andere bezigheden zoals werk of school komen niet systematisch in het gedrang. Er zijn geen problemen als gevolg van het gamen. De tijd die men aan spelen besteedt is afgebakend.

4. PROBLEMATISCH GAMEN

Gamen neemt meer tijd in beslag, ten koste van andere activiteiten. Een aantal levensgebieden (school, werk, sociale activiteiten, gezin, ...) worden verwaarloosd of komen onder druk te staan.

Bij problemen gaat men vluchten in het spel. De speler zondert zich meer en meer af om te gamen en hij geraakt geïsoleerd. Het dag- en nachtritme vervaagt en de persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd. Het gamegedrag zorgt vaak voor conflicten in het gezin. De omgeving maakt zich zorgen om het gamegedrag. Uit het Belspo-onderzoek CLICK (2013) blijkt dat 9,6 % van de jongeren van 12 tot 17 jaar kan gerangschikt worden onder de problematische gamers. Bij de volwassen bevolking is dit 2,4 % (VAT-score van 2 tot 2,99).

5. 'VERSLAAFD' GAMEN

Internetgameverslaving is opgenomen in de 'te onderzoeken thema's' van de DSM V. Dit houdt in dat de criteria nog verder onderzocht moeten worden. Tot nu toe bestaat er geen diagnostisch instrument om de eventuele psychiatrische stoornis goed in kaart te brengen.

Om de criteria vast te leggen voor het diagnosticeren van een gameverslaving in de hulpverlening werd in 2012 onderzoek gestart in Nederland (Van Rooij T, Schoenmakers T, DeFuentes-Merillas L., Frielink N., Van Duin L, 2012). Verdere studie is nodig om vast te stellen aan hoeveel van deze criteria een gamer moet beantwoorden alvorens we van een milde, matige of ernstige gameverslaving kunnen spreken.

De volgende criteria kwamen in het onderzoek naar voor:

ONTHOUDINGSVERSCIJNSELEN:

de gamer voelt zich slecht als hij niet kan spelen. Hij is prikkelbaar, kwaad en geïrriteerd als hij moet stoppen met gamen of langere tijd niet kan spelen.

CONTROLEVERLIJES:

de gamer wil minderen maar dit lukt (herhaaldelijk) niet. De speler faalt in zijn voornemens om te stoppen of te minderen. De gamer gaat ook steeds meer en meer tijd besteden aan het gamen.

PRE-OCCUPATIE (OVERMATIGE AANDACHT):

de gamer is voortdurend in gedachten bezig met het gamen. Wanneer hij niet gamet, kijkt hij uit naar het spelen. Games beheersen gevoelens, gedachten en dagdagelijkse activiteiten. Er zijn weinig of geen andere interesses buiten het gamen. Gesprekken gaan bijna uitsluitend over het gamen.

CRAVING:

de gamer ervaart een sterke drang of behoefte om te gaan gamen.

COPING/STEMMINGSBEÏNVLOEDING:

gamen wordt gebruikt om negatieve gedachten, gevoelens, stress, somberheid en verveling tegen te gaan. Als men zich slecht voelt of problemen heeft, gaat men gamen om zijn problemen te vergeten.

FUNCTIONERINGSPROBLEMEN:

er ontstaan conflicten met anderen (partner, ouders, vrienden) omwille van het veel gamen. Taken voor school of werk worden niet, te laat of slordig gemaakt. Sociale contacten of andere activiteiten buiten het gamen worden verwaarloosd.

GEZONDHEIDSPROBLEMEN:

de gamer besteedt zoveel tijd en energie aan het gamen dat hij zijn gezondheid en eigen hygiëne verwaarloost. Hij

eet minder goed (een snelle hap, tussendoor), verwaarloost zijn nachtrust, drinkt onvoldoende, doucht en poetst tanden minder.

LIEGEN OVER TIJDSBESTEDING GAMEN:

de gamer besteedt extreem veel tijd aan het gamen en de omgeving heeft hier vaak onvoldoende zicht op. De gamer liegt over zijn tijdsbesteding en de invloed ervan op zijn gehele tijdsbesteding. De gamer heeft vaak geen enkel besef van tijd meer als hij aan het gamen is.

De tijd die men aan het gamen besteedt, is geen voldoende criterium om vast te stellen of iemand verslaafd is aan het gamen. Het is normaal om veel tijd te besteden aan een meeslepende hobby en de ene persoon heeft nu eenmaal meer tijd dan de andere. Wanneer het aantal uren over een langere periode extreem wordt, geeft dat wel een sterke indicatie van problematisch of zelfs verslavend gamegedrag. Door vele uren te spelen is er uiteraard weinig of geen tijd meer over om aan andere levensdomeinen te besteden. Mannen zijn in deze groep oververtegenwoordigd.

Het Belspo-onderzoek CLICK (2013) toont aan dat 1,4 % van de jongeren van 12 tot 17 tot de meest problematische gamers behoort (en die men 'verslaafd' kan noemen: VAT-score van 3 tot 4). Voor de volwassen bevolking is dit 0,22 %.

Oorzaken van problematisch gamen

Net zoals met ander problematisch gedrag is er niet één oorzaak aan te duiden maar is het een samenspel van verschillende factoren.

De factoren hebben zowel met de gamer (mens) als de game (middel) en de omgeving (milieu) te maken. Het zijn dus niet enkel de games an sich die problemen kunnen geven. Kenmerken van de game, de persoon en de context bepalen samen of het gamen problematisch is of kan worden.

GAMER (MENS)

Bepaalde groepen spelers hebben een verhoogd risico op problematisch gamegebruik.

Personen met:

- een verminderde tevredenheid met het dagelijkse leven
- een negatief zelfbeeld
- een gebrek aan sociale vaardigheden
- een hogere mate van eenzaamheid of gebrek aan sociale steun
- depressieve gevoelens
- een autismespectrumstoornis
- een neiging tot uitstelgedrag, snel afgeleid zijn
- op zeer jonge leeftijd beginnen met gamen
- een zekere gevoeligheid voor verslaving: personen met een minder goed werkend beloningscentrum in de hersenen hebben nood aan extremere ervaringen en prikkels om een kick te ervaren
- geslacht: er zijn meer jongens en mannen met problematisch gamegedrag

OMGEVING (MILIEU)

- vrienden die veel tijd besteden aan gamen
- problemen in het gezin (ruzies, conflicten thuis) of op school (gepest worden, geen interesse in school, slechte schoolresultaten). Spelen gebeurt dan niet vanuit een positieve drijfveer maar eerder om de onaangename werkelijkheid te ontvluchten
- een grote beschikbaarheid en aanbod van games en apparaten waarop men kan spelen thuis, onderweg en bij vrienden
- weinig of geen toezicht op het aantal uren dat men besteedt aan gamen
- weinig of geen aandacht of interesse voor deze vorm van vrijetijdsbesteding vanuit de omgeving

GAMES (MIDDEL)

- er is een ruime keuze aan games: er is voor elke persoon wel een boeiende en aantrekkelijke game
- het aanbod en ontwikkeling van games evolueert snel. Er is steeds wat nieuws op de markt
- de gamer kan met een spel beginnen zonder voorkennis en al doende leren (trial and error)
- de moeilijkheidsgraad wordt geleidelijk opgebouwd zodat de gamer steeds een gepaste uitdaging ervaart
- games zorgen voor een beloning telkens een bepaald doel bereikt is (korte beloningssystemen)
- soms worden inspanningen snel beloond, soms duurt het veel langer en moet de gamer veel tijd aan het spel besteden vooraleer verder te kunnen (variabele beloningsstructuur)
- er zijn telkens nieuwe uitdagingen te overwinnen
- bij de role playing games kiest men zelf zijn identiteit of rol (avatar), de speler kiest wie hij wil zijn. Hij kan zich onderdompelen in een andere (succesvolle) werkelijkheid en groeit mee met zijn avatar
- multi-player online games: online spelen die niet uitgespeeld kunnen worden en met mensen over heel de wereld kunnen gespeeld worden
- naast de beloning in het spel zelf kan gamen geld en prijzen opbrengen. Er worden competities georganiseerd waar gamers het tegen elkaar opnemen. Game en hardware ontwikkelaars sponsoren deze events door prijzen te schenken

Het Belspo-onderzoek Click (2013) toont aan dat de groep jongeren die het meest problematisch speelt, het meeste tijd besteedt aan online gamen: op een schooldag is dit 4 u en 12 min, op een vakantie- of weekenddag is dit 9 u en 14 min. Voor volwassen gamers is dit respectievelijk 7 u en 52 min op een week- of werkdag (41 % van de bevroagde populatie werkte niet) en 4 u en 19 min op een vakantie- of weekenddag.

Vooraf de MMORPG's en de FPS/Actie zijn populair bij deze gamers.

MMORPG's (Massive Multi Online Role Playing games) zijn games waarin je een bepaalde rol(len) speelt en die je online met meerdere spelers 24 u op 24 kan spelen. Deze spelen zijn 'onuitspeelbaar', de gamer moet veel spelen om er in beter in te worden (lees vaardigheden opdoen) om verder te geraken. Dit betekent dat de speler zoveel mogelijk aanwezig moet zijn in het spel om met andere spelers afspraken te maken om bijvoorbeeld een bepaalde opdracht uit te voeren. Voorbeelden: World of Warcraft, Star Wars the old republic, Neverwinter, Everquest, Eve online. In een first person shooter spel (FPS) zie je het karakter dat je bestuurt niet op het scherm maar bestuur je het spel vanuit de eerste persoon. Je ziet op het scherm het wapen dat je bedient. De bedoeling van het spel is dat je je tegenstanders neerschiet voor ze jou neerhalen. Voorbeelden van Actie/FPS (First Person Shooter) games zijn Call of Duty, Doom, Battlefield, Unreal Tournament, Team Fortress en Killzone.



Guild Wars 2 is een voorbeeld van een MMORPG, waarbij verschillende spelers via het internet moeten samenwerken om de tegenstanders te verslaan. Afbeelding: © guildwars2.com

Screening en zelf-tests

VAT- VRAGENLIJST

De Video game Addiction Test (IVO, Van Rooij 2011) is een korte gevalideerde vragenlijst die een indicatie geeft over het al dan niet problematisch karakter van het gamen. Het is geen diagnose-instrument.

De test peilt naar controleverlies, gamen als coping (manier om problemen te verwerken), conflicten met omgeving, verwaarlozing van andere activiteiten, overmatige aandacht voor gamen en onthoudingsverschijnselen.

ZELFTESTS

Op www.druglijn.be (<http://www.druglijn.be/aan-de-slag/per-type.aspx#Zelftest>) staan er twee zelftests: één voor volwassenen en één voor minderjarigen.

Op basis van de individuele score wordt een advies op maat meegegeven.

Versie voor jongeren/volwassenen: Kun je van de volgende ervaringen aangeven hoe vaak je deze hebt?

Antwoordcategorieën: 0=nooit 1=zelden 2=soms 3=vaak 4=heel vaak

De gemiddelde score is het resultaat van de optelsom van alle scores, gedeeld door 14.

01	Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?
02	Hoe vaak ga je langer door met gamen, terwijl je je had voorgenomen om te stoppen?
03	Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden/bijvoorbeeld partner, kinderen, ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?
04	Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je je tijd met anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden/bijvoorbeeld partner, kinderen, ouders of vrienden) doorbrengt?
05	Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?
06	Hoe vaak ben je in gedachten aan het gamen?
07	Hoe vaak verheug je je op de volgende keer dat je kan gamen?
08	Hoe vaak denk je dat je eigenlijk minder zou moeten gamen?
09	Hoe vaak heb je geprobeerd om minder tijd aan gamen te besteden en is dat niet gelukt?
10	Hoe vaak voel je je rot/rusteloos, humeurig of geïrriteerd wanneer je niet kan gamen?
11	Hoe vaak maak je snel snel je huiswerk/je werk af om te kunnen gamen?
12	Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt gamen? Hoe vaak kom je je dagdagelijkse verplichtingen (werk, gezin) niet na omdat je wilt gamen?
13	Hoe vaak game je omdat je je rot voelt?
14	Hoe vaak game je om een probleem te vergeten/negatieve gevoelens te verlichten?

TOTAAL

MEER INFO

- Delfos, M.F. (2012). In 80 dagen de virtuele wereld rond. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- Delfos, M.F. (2010). Let's game. Over games en gaming. Voor ouders en hun gamers. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- Delfos, M.F. (2008). Virtuele ontwikkeling van de Jeugd. Amsterdam: B.V. Uitgeverij
- Kisjes, H. & Mijland, E. (2009). It's all in the games. Middelbeers: Uitgeverij Innodoks.
- Lemmens, J.S. (2007). Gameverslaving. Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- Kisjes, H. & Mijland, E. (2011). Gamers en autisme. Middelbeers: Uitgeverij Innodoks
- Wiskerke, L., Creemers, H., van Rooij, A.J., Huizink, A. (2011). Gamegedrag van kinderen. Onschuldig vermaak of een serieuze zaak. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.
- VAD (2012). Op zoek naar een kick? Draaiboek voor een ouderavond over gamen, alcohol- en ander druggebruik bij jongeren. Brussel, VAD
- www.groeimee.be
- www.cjism.vlaanderen.be/gaming/index.shtml
- www.veiligonline.be
- www.clicksafe.be
- www.mijnkindonline.nl
- www.betergamen.nl
- www.digidreumesen.nl
- www.gameadviesopmaat.nl
- www.game-check.mirro.nl

Contacteer De DrugLijn voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie.

Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen.

BEL 078 15 10 20

ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)

vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

NEEM CONTACT VIA WWW.DRUGLIJN.BE

stel je vraag via mail, Skype of chat

je krijgt steeds een persoonlijk antwoord