



Kom op,
nog één
level maar!

Game-nerd
of
sociale
vriend?

Ontdek
alles over de
gevolgen!

Gamen

Wat doet het met je?

Hi,

ik ben Daan (13). Hoe meer ik het spel speelde, hoe meer ik in mezelf raakte. Na het stoppen werd ik somber en rusteloos, ik sliep nauwelijks en had last van mijn darmen doordat ik alleen maar cola en fastfood nuttigde. Onder schooltijd bleef ik in mijn gedachten bezig met mijn spel en dacht ik wat ga ik straks spelen, welke quest, raids heb ik gemist en hoe is het met mijn guild?

Wat is er nou zo geweldig aan gamen?

Als je zelf nooit een game speelt is het soms moeilijk voor te stellen wat er zo leuk aan is om in een **fantasiewereld** te leven en online games te spelen zoals World of Warcraft, Runescape en Grand Theft Auto. Gamers spelen voor hun plezier, maar is het ook altijd zo plezierig?

In het gamen wordt soms veel tijd gestoken en dit kan **ten koste** gaan van andere activiteiten en sociale contacten. Als je aan het gamen bent heb je dit niet in de gaten.

Soorten games

Er zijn vele verschillende soorten games. Denk maar aan hoe de game eruit ziet, hoe je het speelt, welke genre het is en met wie je de game speelt. De wereld van de games is continue in beweging, er komen **dagelijks nieuwe spelen** op de markt, maar ook spelcomputers en besturingsapparaten.

Via PC of je mobiele telefoon. Maar je hebt ook consoles zoals Playstation, X-Box en Wii. Daarnaast zijn er ook kleinere spelcomputers zoals de DS en playstation PSP. Tevens zijn er ook nog browsergames die je speelt via internetbrowser. Bij online spelen speel je veelal tegen andere spelers, vaak ook mensen die je niet eens kent. Bij offline spellen speel je vaak alleen.

Gamen en gezondheid

Gamen kan heel erg **leuk en zelfs leerzaam** zijn, denk maar aan games waarbij je in teamverband leert te werken. Een keerzijde kan zijn dat er bij **overmatig** gamen ook klachten komen kijken.

Gamen **kost ook geld**. Naast het aanschaffen van een spelcomputer en de game zelf kan het zijn dat je ook nog kosten hebt voor een abonnement en voor het kopen van extra mogelijkheden binnen een spel. Deze kosten kunnen ongemerkt hoog oplopen.

Néééé!
Heb geen
tijd nu!

Lichamelijke klachten

Hersenen

Tijdens het gamen maken je hersenen adrenaline en dopamine aan. Adrenaline zorgt voor een snellere reactiesnelheid en hogere concentratie en dopamine geeft een plezierig gevoel en kan gezien worden als een **soort drugs**. Zonder hoge dosis dopamine wordt je gespannen, somber of geïrriteerd.

Gewicht

Sommige gamers krijgen last van **overgewicht** omdat zij weinig lichaamsbeweging hebben en tijdens het gamen fastfood en energiedrank nemen. Andere gamers kunnen weer last hebben van **ondergewicht** doordat zij geen tijd nemen om voeding tot zich te nemen.

Slaaptekort

Gamers hebben soms moeite met slapen, omdat door het overmatig gamen de adrenaline nog door hun lichaam giert of omdat zij vaak tot **diep in de nacht** blijven gamen. Hierdoor kan het dag- en nachtritme verstoord raken.

Lichamelijke klachten

Veel gamen kan ook gepaard gaan met diverse lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, slechte conditie door te weinig beweging, geïrriteerde ogen, hoofdpijn en **RSI-achtige klachten**.

Verwaarlozing persoonlijke verzorging

Tandenpoetsen en douchen **kost tijd**, tijd die je misschien liever besteedt aan het gamen.

Psychische klachten

"Vluchten" voor problemen

Gamen kan voor sommige mensen een toevlucht zijn om problemen te vergeten. Ze **vluchten** als het ware in een andere wereld waarin een gamer het gevoel heeft wel controle te hebben over zijn situatie.

Prikkelbaarheid

Het overmatig gamen kan van invloed zijn op je humeur, je kunt er rusteloos, **chagrijnig** of **geïrriteerd** van raken. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren doordat je spel onderbroken wordt als je moeder vraagt of je een boodschap voor haar wilt doen.

Somberheid en eenzaamheid

Gamers brengen veel tijd door achter de computer waardoor hun sociale contacten naar de achtergrond verdwijnen. Hierdoor kan het zijn dat de gamer in een sociaal isolement raakt waardoor de **eenzaamheid** en **somberheid** toeslaat. Daardoor kan het zijn dat de gamer minder toegankelijk wordt en minder aanspreekbaar.

Obsessief gamen

Een game kan je zodanig gaan beheersen dat je er elk moment van de dag aan denkt en elke gelegenheid aangrijpt om maar te kunnen gamen. Voornemens om minder te gamen worden niet gerealiseerd. Hierdoor heb je het gevoel dat je "moet" spelen en is de game minder fun.

Sociale klachten

Schoolprestaties

In een game zitten er korte termijnbeloningen zoals een hoge score of een next level. Dit in tegenstelling tot school waarbij het gaat om **lange termijnbeloning**; je diploma en een baan. Hierdoor is het gamen veel aantrekkelijker omdat je continue wordt beloond.

Conflict met ouders/vrienden

Wie overmatig games speelt verliest de vaardigheid in het omgaan met conflicten, hierdoor kunnen **conflicten** uit de hand lopen.

Minder aandacht voor hobby's

Door alle tijd die je steekt in het gamen **verdwijnen andere hobby's** mogelijk naar de achtergrond.

Ontkenning en verslaving

Net als bij alcohol- en drugsverslaving zien we bij **gameverslaving** vaak dat er ontkenning van het probleem is. We spreken van een gameverslaving wanneer je de dwangmatige behoefte hebt om te gamen.



Volg ons!
via Facebook
en Instagram



Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
Postbus 253, 4460 AR Goes
www.vanindigonaaremergis.nl
info@1nul1.nl



0113 26 71 43

WWW.KWETSBAARONLINE.NL

[INSTAGRAM.COM/KWETSBAARONLINE](https://www.instagram.com/kwetsbaaronline)
[FACEBOOK.COM/KWETSBAARONLINE](https://www.facebook.com/kwetsbaaronline)

[INSTAGRAM.COM/_1NUL1](https://www.instagram.com/_1nul1)
[FACEBOOK.COM/1NUL1](https://www.facebook.com/1nul1)