

Vragenlijst 'Problemen bij gamen'

Nadenken en van gedachten wisselen over gamen en problemen eromheen is geen vanzelfsprekende activiteit voor jongeren en hun begeleiders. Hoe begin je een goed gesprek? Hoe breng je in kaart hoe het gaat? Een vragenlijst kan helpen inzicht te krijgen en aan de hand daarvan het gesprek aan te gaan.

De gamende jongere en de begeleider beantwoorden eerst samen de volgende vragen.

- 1 Hoeveel uren besteed je gemiddeld per week aan welke game? Maak hier een overzicht van: noteer de titel van de game en het aantal uren.
- 2 Hoe vaak en op welke momenten denk je gemiddeld per week aan gamen?

Deze vragen tellen niet mee voor onderstaande vragenlijst, maar de antwoorden zijn wel belangrijk om samen te bespreken.

We hebben de vragenlijst hieronder opgesteld in de vorm van een zogenaamde zelfrapportage. Dat betekent dat de gamende jongere zelf een score toekent aan de stellingen. Begeleiders vullen bij de lijst de score in die zij vinden passen bij de gamer. De gamende jongere geeft dus bijvoorbeeld aan of hij zelf vindt dat zijn eetpatroon is veranderd. De begeleider geeft aan of hij vindt dat het eetpatroon van de gamende jongere is veranderd. Denk bij het invullen van de vragen niet te lang na en geef je eerste indruk. Door samen te kijken naar waar scores overeenkomen en waar ze juist afwijken heb je de basis voor een gesprek. Het invullen van de vragenlijst maakt zowel de gamer als de begeleider meer bewust van eventuele problemen bij gamen.

Deze vragenlijst is gebaseerd op literatuuronderzoek en gesprekken met experts en ervaringsdeskundigen. Je kunt er geen gevalideerde diagnose mee doen. Wel geven de scores indicaties voor hoe de jongere omgaat met het gamen.

Vul in de rechterkolom je score in:

1 = volledig mee eens, 2 = mee eens, 3 = eens noch oneens, 4 = mee oneens, 5 = volledig mee oneens.

1	Lichamelijk	1	2	3	4	5
	Ik voel lichamelijke onrust of gespannenheid zodra ik een paar dagen niet kan gamen (bijvoorbeeld als ik op vakantie ga of als de computer stuk is).					
	Mijn gewicht is het afgelopen jaar duidelijk toegenomen/afgenomen.					
	Ik eet sinds een jaar veel minder/meer.					
	Ik game vaak tot kort voordat ik ga slapen.					
	Ik sta vaak eerder op om te gaan gamen.					
	Ik droom 's nachts veel over games.					
	Ik kom moeilijker in slaap nadat ik een game heb gespeeld.					
	Het afgelopen jaar ben ik minder bezig geweest met mijn uiterlijk.					
	Het afgelopen jaar ben ik soms vergeten te douchen of mijn tanden te poetsen.					
2	Psychisch	1	2	3	4	5
	Als ik niets te doen heb, is gamen de eerste activiteit waar ik aan denk.					
	Als ik niets te doen heb, ga ik gamen.					
	Als ik minder goed in mijn vel zit, helpt het om even te gaan gamen.					
	Ik ben sneller geïrriteerd en heb een 'korter lontje' dan een jaar geleden.					
	Alleen tijdens het gamen voel ik me prettig.					
	Ik voel me prettiger tijdens het gamen dan in andere situaties.					
	Als ik niet kan/mag gamen word ik onrustig.					
	Ik ervaar problemen met gamen.					
	Mijn ouders vinden dat ik teveel game.					
	Ik denk aan gamen als ik op school ben.					

3	Sociaal	1	2	3	4	5
	Ik vergeet vaak afspraken door gamen.					
	Ik heb minder contact met vrienden dan een jaar geleden.					
	Ik heb meer contact met anderen in games dan in het 'echte' leven.					
	Ik ga na school eerst gamen, daarna maak ik mijn huiswerk.					

Geef bij deze meer algemene vragen telkens een cijfer van 1 tot 10.

Gamen is een belangrijk onderdeel van mijn leven. 1 = zeer mee eens tot 10 = niet mee eens.	
Ik heb problemen die samenhangen met het gamen. 1 = ernstige problemen tot 10 = geen problemen.	
Ik heb een goede balans in mijn leven tussen gamen en andere activiteiten. 1 = een slechte balans tot 10 = een goede balans.	

Score signaleren van problemen bij gamen

Er zijn in totaal 32 vragen. Je hebt de vragen beantwoord met een cijfer. Tel alle cijfers bij elkaar op om je totaalscore te bepalen. Als je alle vragen hebt beantwoord, ligt die score tussen 32 en 175 punten. Hieronder krijg je een indicatie van de betekenis van je totaalscore.

32-67 punten: De score wijst op overmatig gamen, dat bovendien gepaard gaat met ernstige problemen. Bespreek dit, maak afspraken en neem de problematiek serieus. Indien er op korte termijn geen verbetering optreedt, is het verstandig professionele hulp te zoeken.

68-102 punten: De score wijst erop dat er veel tijd besteed wordt aan gamen en dat dat soms leidt tot problemen. Ook hier geldt: bespreek dit, maak afspraken en neem de problematiek serieus.

103-138 punten: De score wijst erop dat er nauwelijks problemen zijn in relatie tot het gamen. Het is belangrijk in gesprek te blijven en bewust te blijven volgen welke plek gamen inneemt in het dagelijks leven.

139-175 punten: De jongere is in staat een duidelijke balans vast te houden tussen het gamen en andere activiteiten. Als gezonde gamer kent de jongere een grote verantwoordelijkheid voor het invullen van het dagelijkse leven.