

# Inhoud

Ten geleide

Inleiding

	1	<b>Wat is er zo geweldig aan gamen?</b>	<b>11</b>
	2	<b>Games in soorten en maten</b>	<b>19</b>
	3	<b>Gamen en leren</b>	<b>25</b>
	4	<b>Gamen en de gezondheidszorg</b>	<b>33</b>
	5	<b>Gamen als sport</b>	<b>39</b>
	6	<b>De ontwikkeling van games</b>	<b>45</b>
	7	<b>Optimisme over games</b>	<b>49</b>
	8	<b>Gezond gamen</b>	<b>53</b>
		<b>Overzicht experts en bronnen</b>	<b>56</b>



## Inleiding

Computergames zijn een relatief nieuw, maar erg populair fenomeen. Overal worden games gespeeld, door mensen van alle leeftijden. Met name voor veel jongeren is het spelen van games een niet weg te denken onderdeel van het dagelijks leven. Ze spelen relatief veel, kennen de nieuwste games en apparatuur. Jongeren gebruiken games als entertainment, maar ook steeds vaker om iets van te leren. In 'Gamen is geweldig' gaan we in op de mogelijkheden en voordelen van het gamen. We laten gamers, ouders en experts aan het woord.



### Wat is gamen?

Een *game* is een spel dat gespeeld wordt op een elektronisch apparaat. Er is altijd een uitdagend doel, dat bereikt moet worden door handelingen van de speler(s). Er zijn (virtuele) tegenstanders die de speler beletten dat doel (als eerste) te behalen. Een game is altijd gebaseerd op een aantal onderliggende regels of principes.

### Van Pong naar Wii

In 1972 ontwikkelde fabrikant Atari een van de eerste games: Pong. Twee spelers konden vanaf dat moment virtueel met elkaar tennissen. De tennissers werden gesymboliseerd door twee balkjes, het balletje door een vierkant blokje en het net door een stippellijn in het midden van het beeldscherm. We zijn 37 jaar verder. Ondanks haar jonge leeftijd heeft het gamen al veel meegemaakt. Ingenieuze besturingsinstrumenten deden hun intrede, monochroom werd kleur, het internet bood vanaf eind negentiger jaren een platform om op afstand met en tegen elkaar te spelen, ontwerpers leerden levensechte 3D-animaties maken en slimme sensoren verfienden de mogelijkheden om spellen te besturen. Al deze ontwikkelingen hebben de ervaring van het gamen vele malen rijker gemaakt. En zo zien we tegenwoordig dat jongeren, ouders en zelfs opa's en oma's tegen elkaar of tegen een virtuele tegenstander tennissen op de Nintendo Wii. Het verschil met Pong is evident. Je beweegt een slim kastje in je hand, waardoor jouw 3D-figuurtje op het televisiescherm de bal terugslaat, eventueel zelfs met effect. Het geluid klinkt natuurgetrouw, ook als het publiek juicht. En als je mis slaat? Dan verschijnt er een wolkje boze stoom boven het hoofd van jouw figuurtje.

### Laagdrempelig

Voor jongeren zijn computergames inmiddels niet meer weg te denken uit het dagelijkse leven. Volgens onderzoek van Pew / Internet (Pew Internet & American Life Project, 2008) speelt 97% van de jongeren tussen 12 en 17 jaar games. In het onderzoek zegt 50% van de jongeren 'gisteren' nog gespeeld te hebben. Games zijn overal: bij de televisie, op de computer, in meeneem-computers zoals de Game Boy en de Nintendo DS en op mobiele telefoons. Die gemakkelijke toegankelijkheid gaat gepaard met het laagdrempelige van veel games zelf. Begin op het laagste level en je hebt het idee van het spel over het algemeen binnen vijf minuten onder de knie. Vergelijk dat eens met de uitgebreide regels van gezelschapsspellen als Kolonisten van Catan of Carcassonne.

Vrouwen spelen voornamelijk *browsergames* (27,2%), kaart- en bordspellen (19,9%), en puzzelspellen (11,6%). Mannen spelen voornamelijk kaart- en bordspellen (13,9%), browsergames (12,7%), racespellen (11,4%) en *shooters* (9%). Wat betreft leeftijd zijn er verschillen tussen de genres die worden gespeeld. Zo spelen gamers boven de 50 voornamelijk browsergames en kaart- en bordspellen. De genres die jongere gamers spelen variëren meer. Naast browsergames en kaart- en bordspellen zijn shooters, simulatiespellen, race- en sportspellen populair. Iets minder dan de helft (43,8%) van de gamers speelt voornamelijk online games, de andere helft (56,2%) speelt voornamelijk offline games. Online gamers, en dan voornamelijk

spelers van MMORPG's, besteden significant meer tijd aan gamen dan de offline gamers. (Haagsma, 2008)

## Plezier

Games bieden ontspanning en plezier. Je kunt met en tegen elkaar spelen of juist lekker in je eentje. Je kunt actief en geconcentreerd bezig zijn, spanning ervaren of juist humor. Of je geniet van de bijzondere, vaak visueel schitterend vormgegeven virtuele wereld waarin je je begeeft. Je wordt meegenomen in het verhaal waarin je niet alleen de rol van toeschouwer hebt, maar ook van deelnemer of verteller... Het zijn allemaal aspecten die de hedendaagse game maken tot een aangenaam tijdverdrijf. Computergames vormen een geweldig medium, dat unieke kenmerken heeft ten opzichte van alle andere media die we tot nu toe kenden, zoals televisie, film, boek en radio.

## Meer dan entertainment

Games werden aanvankelijk alleen voor ontspanning gemaakt en gespeeld. Dat is in rap tempo aan het veranderen. Entertainment games blijven populair en groeien nog steeds in aantal, variaties, doelgroepen en gebruik. Daarnaast begrijpen we steeds beter dat games ook kunnen dienen voor andere doelen dan alleen ontspanning. Er zijn inmiddels vele games op de markt om van te leren, maar ook games die bedoeld zijn om meer producten te verkopen, om gedrag te veranderen, mensen te overtuigen van een standpunt en ze te ondersteunen in het genezingsproces bij een lichamelijke of geestelijke aandoening.

## Een economische factor van belang

Gamen verandert de samenleving. Ervaring opdoen met games is een onmisbaar onderdeel in de opvoeding en de voorbereiding op een werkend leven. De games-industrie is inmiddels een economische factor van belang, die ook in Nederland snel groeit. In 2008 bedroeg de omzet in Nederland bijna 2 miljard dollar, wereldwijd in 2007 was dat bijna 42 miljard (Wikia, 2009). Nederland staat op de tiende plek in de ranglijst van games producerende landen. Budgetten voor internationale gameproducties hebben niet zelden een omvang van enkele miljoenen. Gameproducenten en hun toeleveranciers bieden werkgelegenheid voor grafisch ontwerpers, sound designers en muzikanten, programmeurs, interactie-ontwerpers, maar ook aan professionals op het gebied van marketing en reclame en verkopers. Er worden games ontwikkeld voor entertainment, maar ook voor zakelijke doeleinden. Al die games moeten bedacht, ontwikkeld en ingezet worden.

## Digitale immigranten

In 2001 schreef auteur Marc Prensky het artikel 'Digital Natives, Digital Immigrants'. Het gaat over de kloof tussen twee generaties. Volwassenen van nu zijn niet of nauwelijks opgegroeid met technologie. Zij zijn de digitale immigranten. Voor jongeren van nu is dat anders. Zij zijn volledig vertrouwd met de zich telkens weer vernieuwende technologie. Een nieuwe toepassing of functie op de computer is voor hen het logische vervolg op wat er was. De beschikbaarheid

van intelligente games is voor hen vanzelfsprekend, net als het plezier dat ze ermee beleven. En dan is het soms vermoeiend om dat telkens weer uit te moeten leggen aan die wat wereldvreemde volwassenen, die kennelijk de taal en cultuur niet begrijpen. Als digitale immigranten zoeken ze het liefst houvast bij de herinneringen aan hun eigen, vertrouwde wereld. Die van voor het gamen. 'Waarom ga je niet buiten spelen?' Of: 'Waarom ga je niet écht naar je vrienden toe?'

### **Ontdek en verdiep**



Er zijn twee belangrijke redenen die generatiekloof te overbruggen. Als volwassenen van nu de jongeren van nu willen begrijpen, begeleiden en opvoeden, dan is kennis en begrip van de wereld van het gamen een absolute voorwaarde. Begeleiding en opvoeding bij gamen is net zo nodig als begeleiding en opvoeding in relatie tot buiten spelen met vrienden ('Niet op die drukke straat!'), televisie kijken ('Voor deze film ben je nog te jong'), eten en drinken ('Pak maar een appel in plaats van een snoepje.'), uitgaan ('Fiets niet alleen naar huis'), kortom: alle activiteiten die het dagelijkse leven van de jongere kenmerken. Je verdiepen in de wereld van het gamen geeft je toegang tot ongekende mogelijkheden. Mogelijkheden om jongeren beter te kunnen begeleiden bij deze vorm van ontspanning én leren. Maar ook om als volwassene te kunnen beoordelen of games een toegevoegde waarde kunnen hebben voor het eigen leven.

#### **Leeswijzer**

- Met begeleiders bedoelen we ouders, leraren en hulpverleners.
- Dit boek gaat over hoe jonge mensen tussen 8 en 25 jaar omgaan met games. We noemen ze in dit boek jongeren, tenzij het specifiek gaat over de opvoeding thuis. Dan gebruiken we 'kind'.
- De enquêtes voor dit boek zijn anoniem afgenomen. We hebben alle geciteerde respondenten een naam gegeven om de leesbaarheid van de tekst te vergroten. Daarbij vermelden we steeds de door de respondenten opgegeven leeftijd.
- Begrippen uit het game-jargon zijn cursief afgedrukt. Waar nodig geven we een korte toelichting tussen teksthaken. In de begrip-lijst op [www.betergamen.nl](http://www.betergamen.nl) worden alle begrippen nader toegelicht.
- In verband met de leesbaarheid: waar we 'hij' schrijven, bedoelen we ook 'zij'.

# Inhoud

## Inleiding

	1	Welke problemen geeft gamen?	9
	2	Oorzaken van problemen	15
	3	Signaleren van problemen	21
	4	Pessimisme rond gamen	29
	5	Wat is gameverslaving?	35
	6	Verhalen van gamers en ouders	39
	7	Adviezen voor begeleiders	53



## Inleiding

Computergames zijn een relatief nieuw fenomeen. Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de problemen die gepaard kunnen gaan met gamen. Dat die problemen er soms zijn is evident. Bij de meeste gamers zijn ze klein en van voorbijgaande aard, terwijl anderen deskundige hulp nodig hebben. In 'Gamen geeft problemen' gaan we in op de problemen rond het gamen: hoe herken je ze en wat kun je eraan doen als begeleider.

We laten gamers, ouders en experts aan het woord.



### Onderzoek

Recente onderzoeken geven aan dat een kleine minderheid van de jongeren problemen heeft bij gamen. Het is de verwachting dat deze groep gaat groeien, enerzijds omdat het aantal jongeren dat games speelt nog altijd toeneemt en anderzijds omdat jongeren steeds meer uren besteden aan het gamen.

### Glijdende schaal

Koorts is te meten in graden. Dat geldt niet voor problemen met gamen. De aard en omvang van de problematiek is lastig te meten. Het gaat immers om wat de betrokkenen ervaren en voelen. Soms is er bovendien sprake van een glijdende schaal. Een jongen van 14 jaar gaat vaak direct uit school naar boven om te gaan gamen. Na verloop van tijd spreekt hij minder af met vrienden. Dan beginnen de schoolprestaties te lijden onder het gamegedrag: stoppen met school komt in beeld, conflicten thuis, de jongen raakt geïrriteerd als hij niet kan gamen en doet vergeefse pogingen te minderen.

Er zijn altijd signalen dat het niet goed gaat met de gamende jongere. Denk aan: niet meer buiten gaan spelen als het mooi weer is, zwaar geïrriteerd raken als er iets mis gaat in het spel of je gevraagd wordt te komen eten, te laat naar bed gaan. Het is niet gemakkelijk de signalen juist te interpreteren. Wanneer is het structureel en heeft het daadwerkelijk te maken met het gamen, wanneer is het tijdelijk pubergedrag of liggen er andere problemen aan het gedrag ten grondslag? Deze vragen komt uitgebreid aan bod in dit deel van 'It's all in the games'.

### Overmatig gamen

We leggen in dit boek de nadruk op het voorkomen, herkennen en erkennen van en omgaan met problemen. Daarnaast gaan we ook in op het begrip gameverslaving. We maken een onderscheid tussen overmatig gamen en verslaving.

Met overmatig gamen bedoelen we dat de jongere zo veel tijd en aandacht besteedt aan het gamen, dat er een disbalans ontstaat in de dagelijkse activiteiten. Ouders, gamers en experts geven aan dat een balans tussen gamen en andere activiteiten belangrijk is. Het gaat dan om een balans tussen gamen en school, sociale contacten buiten games, sport enzovoort. Als deze balans er niet meer is ontstaan er problemen.

Bij overmatig gamen is altijd sprake van één of meerdere problemen op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied. Een voorbeeld van een sociaal probleem is dat de jongere zich prettiger voelt in de veilige, voorspelbare wereld van het gamen dan onder de mensen in de 'echte' wereld.

### Herkenning en erkenning

Omdat problemen met gamen altijd geleidelijk ontstaan, is het lastig een moment aan te wijzen waarop het echt de verkeerde kant op gaat. Waar we bij alcoholgebruik relatief gemakkelijk kunnen aangeven - bijvoorbeeld in het aantal glazen per dag - wanneer we in de gevarenzone

komen, is dat voor gamen veel lastiger te bepalen. Niet alleen het aantal uren gamen kan een bepalende factor zijn, ook het type game, of er alleen of samen gespeeld wordt en hoe de betrokkene reageert op de game is van belang. Zicht krijgen op gamegedrag vraagt om bewust en met een open vizier durven nadenken. Problemen herkennen en erkennen biedt gamers en hun begeleiders de gelegenheid in gesprek te gaan. Op basis daarvan kunnen ze een begin maken iets aan de problemen te doen. In 'Gamen geeft problemen' gaan we in op de vraag hoe je problemen met gamen tijdig kunt herkennen. Twee vragenlijsten bieden verdere ondersteuning om stil te staan bij mogelijke problemen bij gamen en de manier van begeleiden. Beide vragenlijsten kunnen zowel door gamers als door begeleiders worden ingevuld. In een gesprek tussen gamer en begeleider is het interessant om te kijken naar de overeenkomsten en verschillen in de ervaring van de situatie.

### **Begeleiden bij gamen**

We zeiden het al. Gamen is een relatief nieuw fenomeen. De meeste begeleiders zijn er dan ook niet mee opgegroeid. Onbekendheid met de snel veranderende wereld van het gamen leidt tot allerlei vragen en aannames. Wordt mijn kind niet agressief van het spelen? Ik snap niet wat hij achter die computer doet. Welke games zijn geschikt voor mijn zoon? Onzekerheid en bezorgdheid bij begeleiders kan leiden tot handelingsverlegenheid (niets durven doen, omdat je niet begrijpt waar het kind mee bezig is) of een overspannen reactie (gamen maar helemaal verbieden). Dat is jammer, want het kan zijn dat je daarmee het tegenovergestelde bereikt van wat je wilt bereiken. Begeleiden van jongeren bij gamen betekent in gesprek gaan over gamen. Dat is niet zo moeilijk als je misschien denkt. Een vraag als 'Waarom vind je deze game zo leuk?' of 'Wat vind je lastig als je aan het gamen bent?' kan een prima opening zijn. De antwoorden zijn vaak verrassend verhelderend. We hebben dat zelf ervaren toen we een vragenlijst over dit onderwerp voorlegden aan een grote groep gamers. Aan het einde van dit deel geven we verdere adviezen over hoe gamende jongeren begeleid kunnen worden.

### **Maatschappelijke discussie**

Het imago van games en gamers is over het algemeen niet erg positief. Gamers hebben het opvallend vaak over de in hun ogen onterechte negatieve kleur die de media geeft aan het gamen. Games worden te vaak gezien als gevaarlijk en verslavend. Daarbij worden nogal ongenuanceerde verbanden gelegd tussen geweldpleging en het spelen van games door de ouders. In de maatschappelijke discussie doet een stevige uitspraak het natuurlijk goed. Maar zulke uitspraken berusten vaak eerder op onderbuikgevoelens dan op gezond verstand. We hopen dat dit boek een bijdrage levert aan de maatschappelijke discussie over gamen, over de problemen die ermee gepaard kunnen gaan, over wat games kunnen betekenen voor jongeren en hoe begeleiders en gamende jongeren problemen kunnen signaleren en aanpakken.

### Leeswijzer

- Met begeleiders bedoelen we ouders, leraren en hulpverleners.
- Dit boek gaat over hoe jonge mensen tussen 8 en 25 jaar omgaan met games. We noemen ze in dit boek jongeren, tenzij het specifiek gaat over de opvoeding thuis. Dan gebruiken we 'kind'.
- De enquêtes voor dit boek zijn anoniem afgenomen. We hebben alle geciteerde respondenten een naam gegeven om de leesbaarheid van de tekst te vergroten. Daarbij vermelden we steeds de door de respondenten opgegeven leeftijd.
- Begrippen uit het game-jargon zijn cursief afgedrukt. Waar nodig geven we een korte toelichting tussen teksthaken. In de begrip-lijst op [www.betergamen.nl](http://www.betergamen.nl) worden alle begrippen nader toegelicht.
- In verband met de leesbaarheid: waar we 'hij' schrijven, bedoelen we ook 'zij'.