

Gamen

Jerry van Kampen
Preventiewerker

jerry.van.kampen@brijder.nl



**ZEKER WETEN
DAT IK DEZE
BATTLE WIN!**

Tijdens het gamen verlies ik mezelf in een andere wereld en raak ik al het gevoel van tijd kwijt.
Tijd die ik in real life hard nodig heb. Ik ga het anders doen. Gamen moet weer een spelletje worden.
Samen met Brijder Jeugd gaat me dit lukken. Kijk op www.brijderjeugd.nl

 Brijder Jeugd

ALCOHOL CANNABIS DRUGS GAMEN

Tips

- Bewust
- Gedoseerd
- Samen

- Bepaal wanneer, hoeveel en welke games
- Leef deze regels na
- Sancties indien nodig
- Eerst huiswerk maken. (Een kind mag net zo lang gamen als hij aan zijn huiswerk besteed met een max van...)
- Niet in de slaapkamer.
- Samen spelen
- Ook andere soorten spellen
- Niet spelen vlak voor bedtijd.

Zorg dat gamen het functioneren niet beperkt

Signalering risico's

Hoe vaak vindt/gaat hij/zij...?

- het moeilijk om met internetten/gamen te stoppen?
- langer door, terwijl te hebben voorgenomen om te stoppen?
- zeggen belangrijke anderen dat het beter is te minderen?
- liever internetten /gamen dan tijd met anderen door te brengen/ lijden andere hobby's eronder?
- is er slaap te kort/ verminderde hygiene door het internetten?
- in gedachten bij het gamen, ook als hij/zij niet online is?
- ziet/kijkt al van tevoren uit naar de volgende keer?
- denkt hij/zij eigenlijk te moeten minderen met internetten/gamen?
- geprobeerd om minder tijd aan internetten /gamen te besteden en is dat niet gelukt?
- raffelt hij/zij het (huis)werk af om te kunnen internetten/gamen?
- komen dagelijkse verplichtingen (werk, school of gezin) in de knoei door.....
- Internet/game speelt wanneer hij/zij zich rot voelt?
- Internetten/game speelt om problemen te ontvluchten of negatieve gevoelens te verlichten?
- voelt hij/zij zich rusteloos, gehumeurd of geïrriteerd wanneer het niet kan internetten/gamen?

Interessante sites

- www.uwkindengamen.nl
- www.weetwatzegamen.nl
- www.gamer.nl