



Gamen

Hoodie op, licht uit, computer aan.
Dit is Job (24) en hij is gek op gamen.

Het liefst speelt hij Minecraft. Vooral als hij onrustig is, helpt het hem ontprykkelen. Zo trekt hij zich even terug en maakt hij allerlei creatieve bouwsels in de game. Als het aan hem ligt dan doet hij dat uren achter elkaar. Soms speelt hij ook wel eens FIFA of Fortnite. Dat is erg spannend en pakt niet altijd zo goed uit. Zijn frustratie loopt hoog op als hij verliest of als andere spelers vervelende opmerkingen maken.

Wat kun jij doen in de begeleiding? Gebruik deze 7 stappen

Natuurlijk vindt de cliënt het leuk om te gamen, maar hij heeft jou nodig om het ook leuk en veilig te houden, dat doe je met deze 7 stappen.

1. Observeer

Kijk eens naar de cliënt als die gamet. Wat zie je?

Verandert de stemming na langer gamen? Wat valt je nog meer op? Ook zonder te weten welke game de cliënt speelt, kun je zien of het spel ontspant of juist veel vraagt. Het geeft je een eerste indruk of de cliënt je ondersteuning hierbij nodig heeft.

2. Inventariseer

Welke games speelt de cliënt? Past dat bij de ontwikkelingsleeftijd?

Zie je een relatie tussen de game en het gedrag of de stemming? Welke game is helpend voor de cliënt? En welk aspecten van de game leveren stress? Dat zijn punten waar je je begeleiding op kan richten en net als in andere situaties is dat maatwerk. Soms geef je structuur en grenzen, soms een gesprek en soms een helpende hand om een level verder te komen.

3. Bespreek

Stel je open vragen om meer te weten te komen?

Om het gamen te bespreken, heb je eigenlijk alleen oprechte interesse en nieuwsgierigheid nodig. Als startpunt kun je bijvoorbeeld de onderstaande vragen gebruiken. Vraag door op de antwoorden. Zo krijg je inzicht in wat de cliënt doet en waar begeleiding bij nodig is. Gebruik als mogelijk een signaleringsschema, zodat de cliënt goed kan aangeven hoe die zich voelt bij het gamen.

- Welke games speel je?
- Kun je eens laten zien hoe dat gaat?
- Waarom is deze game zo leuk?
- Zijn er ook minder leuke kanten aan gamen?
- Heb je ook wel eens iets vervelends meegemaakt tijdens het gamen?
- Wat vind je ervan als je moet stoppen met gamen, maar je wil nog niet?
- Word je wel eens boos/verdrietig/bang van een game? Waardoor komt dat? Wat doe je dan?

4. Ervaar

Speel je wel eens een bordspel? Of een game?

Ervaar het gamen samen. Je speelt ook wel eens een kaartspel of bordspel samen, en datzelfde kan ook met een game. Dat is de leukste manier om te ervaren wat de cliënt doet en hoe die dat beleeft. Daarnaast biedt het een laagdrempelige en ongedwongen aanleiding voor gesprek. Weet je niet hoe de game werkt? Laat de cliënt het aan jou uitleggen! Dat is leuk voor beiden en geeft een boost in hun zelfvertrouwen.

5. Analyseer

Weet je ook waarom de cliënt zo graag gamet?

Met de bovenstaande stappen heb je een aardig beeld van het gamen van de cliënt en het effect daarvan. Analyseer wat je hebt ontdekt:

- Waarom gamet de cliënt graag?
- Wat levert het op?
- Zijn er aandachtspunten om het leuk en veilig te houden?
- Hoe kun je daarin begeleiden?

Vertaal je inzichten naar acties en activiteiten waar je in de begeleiding mee aan de slag gaat en neem deze op in het zorgplan.

6. Anticipeer

Wat zijn jouw normen, en hebben die invloed op hoe je kijkt naar het gamen?

De cliënt beleeft waarschijnlijk veel plezier aan het gamen en heeft het misschien niet door als er ook negatieve effecten zijn. Het is belangrijk om daar in de begeleiding rekening mee te houden, door eerst na te denken over hoe je jouw boodschap zal overbrengen. Voor welke argumenten is hij gevoelig? Hoe kun je hem bewust maken van negatieve effecten? Welke alternatieven kun je bieden?

Sta ook stil bij de redenen die achter het gamegedrag van de cliënt kunnen zitten.

Als een cliënt 's nachts zijn bed uit gaat om te gamen hoeft dat niet te betekenen dat hij per se dag en nacht wil gamen. Het zou zomaar kunnen dat hij vooral met Amerikaanse online vrienden speelt die in een andere tijdzone zitten.

7. Spreek af

Wat denkt de cliënt zelf dat de oplossing kan zijn voor de minder leuke kanten?

Vraag aan de cliënt wat er minder leuk is aan gamen en bespreek samen wat daarvoor de oplossing kan zijn. Met vragen kom je gericht en makkelijk in gesprek over het gamen en de beleving daarvan. Dat biedt je aanknopingspunten om samen afspraken te maken.

Bijvoorbeeld dat je vlak voor het slapen gaan niet gamet, omdat je dan moeilijk in slaap komt. Of dat jullie een nieuwe game eerst samen uitproberen.

Als de cliënt gebaat is bij structuur, bespreek dan samen vaste momenten voor het gamen en een maximale tijdsduur.

Dat geeft rust, duidelijkheid en zorgt voor minder discussie en frustratie.

Zet je afspraken in het zorgplan.



WAAROM IS GAMEN ZO LEUK?

Er zitten veel positieve kanten aan (online) gamen: het geeft vooral plezier.

En samen gamen kan heel gezellig zijn. Er zijn veel verschillende soorten spelletjes, elk met eigen voordelen.

Gamen:

- is vooral een plezierige bezigheid voor de cliënt;
- stimuleert de cliënt om creatief bezig te zijn door bijvoorbeeld dingen te maken en na te denken over de aanpak;
- geeft rust na een lange dag, ontprikkel, en biedt afleiding;
- is gezellig voor de cliënt en biedt contact met (nieuwe) online en offline vrienden;
- is gezond spannend vanwege het wedstrijdelement.



WAT ZIJN DE AANDACHTSPUNTEN?

Bij het gamen zijn er ook een aantal aandachtspunten om rekening mee te houden. Of die van toepassing zijn, verschilt per persoon.

Bijvoorbeeld:

- De game kan te overweldigend zijn, met angst, nachtmerries of slecht slapen tot gevolg.
- De cliënt kan intense emoties ervaren, bijvoorbeeld door verlies of pestgedrag van anderen.
- Niet willen of kunnen stoppen.
- Onbewust of te veel geld uitgeven.
- De cliënt kan zich heftig gedragen. Dit zie je bijvoorbeeld aan luide gesprekken, schelden of met de controller gooien.
- Te weinig bewegen, slapen, werken, huiswerk, of eten en drinken.

WIL JE MEER WETEN?

Op zoek naar meer informatie over gamen? Ga aan de slag met deze vragen en bronnen:

1. [Is deze game geschikt voor de cliënt?](#) Welke [ontwikkelingsleeftijd](#) heeft de cliënt, en hoe staat dit in verhouding tot [de PEGI-classificatie](#) van het spel?
2. Wat weet je zelf van games en gamen? Lees meer bij de [Gamewijzer van Kijkwijzer](#).
3. Hoeveel gametijd of [schermtijd](#) is passend bij de cliënt? [Laat je dat aan hem over?](#)
4. Hoeveel en waaraan [geeft de cliënt precies geld uit in een game?](#)
5. Wat als de cliënt te veel [lawaaï maakt tijdens het gamen?](#)
6. Kan of mag de een cliënt [verbieden om te gamen](#) of werkt begrenzen beter?

Op zoek naar meer info?

Bekijk de veelgestelde vragen of onze tools en websites over gamen

[Veelgestelde vragen >](#)

[Tools & websites >](#)



Vloggen



Opgelicht



Altijd online



Verliefd!



Wat is waar?