

22.08.2016 • Leestijd 9 - 12 minuten

Kinderartsen trekken aan de bel over de gevolgen van veel binnen gamen en weinig buitenspelen. Maar het maatschappelijk debat over het onderwerp blijft opvallend licht van toon. Gamen hoort nou eenmaal bij deze tijd, zo lijkt de redentie. Een gevaarlijke denkfout.

Het is tijd voor een écht debat over wat gamen met onze kinderen doet

*Correspondent
Kinderomgang*



Marilse EERKENS



Illustratie: Eline van Dam

Op de bezoekdag van het zomerkamp vond ik na enig zoeken mijn zoon (12) gehurkt, met sokken in zijn teenslippers, met een andere jongen bij een slot. Na een poosje kwam hij naar me toe met zijn handen om iets gevouwen. Of ik een naam wist voor zijn krekel. Hij zat zelf te denken aan ‘Teppel.’ Wat vond ik daarvan?

Ik had mijn zoon in tijden niet zo ontspannen, zo vies en zo intens tevreden gezien als deze zomer na een paar dagen zeilen en kamperen bij een boer. Toen hij zich na tien dagen kamp weer met veel plezier op een van zijn favoriete computerspelletjes stortte merkte ik dat ik daar – meer dan anders – moeite mee had.

Die enorme aantrekkingskracht van computerspelletjes baart mij namelijk zorgen. Het zorgt er onder andere voor dat kinderen, onder wie mijn zoon, veel minder buitenspelen. Niet alleen omdat ze zelf liever gamen, maar ook, zo is mijn ervaring, omdat het steeds moeilijker is om een vriendje te vinden dat liever buitenspeelt dan gamet.

Wat de gevolgen zijn van wel gamen, niet buitenspelen

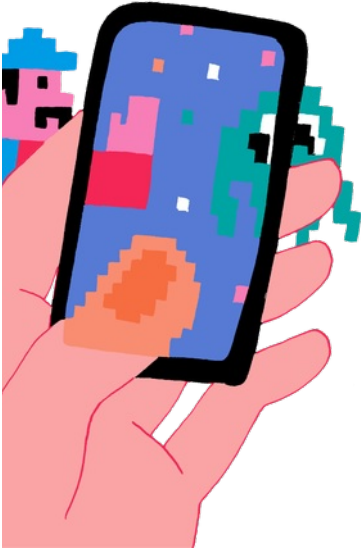
Is dat buitenspelen dan zo belangrijk? Ja. Het maakt kinderen gezonder, slimmer en socialer. En op dat vlak is nogal wat winst te behalen. Twee jaar geleden liet onderzoek van het Mulier Instituut (opnieuw) zien dat kinderen uit groep 7 en 8 veel slechter scoren op kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie dan hun leeftijdgenoten van dertig jaar geleden. En 'de verminderde prestaties kunnen niet alleen verklaard worden door de stijging van het aantal kinderen met overgewicht,' zo valt te lezen in het onderzoeksverslag.

Ondertussen blijkt uit recent onderzoek dat deze achteruitgang van 'motorische fitheid' vaker leidt tot blessures bij kinderen. Verder geven artsen en fysiotherapeuten aan dat kinderen steeds meer kampen met rug-, schouder- en nekklachten (zij hebben het over 'tabletnekken' en 'gameboyruggen') en zijn er kinderen vaker bijziend omdat ze zo lang naar een scherm staren.

De eeuwige
beschikbaarheid van
games leidt ertoe dat je
je nooit meer hoeft te
vervelen

In het tijdschrift *Medisch Contact* komt een kinderarts met een verslag van een expertmeeting waarin kinderartsen en andere deskundigen onder andere stellen dat kinderen die meer dan twee uur per dag gamen, slechter slapen. Dat is zorgelijk vinden zij, want slaapgebrek heeft invloed op de concentratie, kan

leiden tot psychische problemen en risicovol gedrag.



Illustratie: Eline van Dam

Maar er is nog iets wat ervoor zorgt dat ik soms moeite heb met het gamen. De eeuwige beschikbaarheid en de onbegrensde mogelijkheden van de spelletjes leiden ertoe dat je je nooit meer hoeft te vervelen. Zonde vind ik dat, want die verveelmomenten zijn juist de momenten waarop mooie ideeën ontstaan, zo merk(te) ik bij mijn kinderen. Als mijn jongste zoon niet mag gamen, zit hij binnen de kortste keren een kruisboog van haarclips te bouwen, of een erwtschieter van een leeg flesje.

Tot slot heb ik ook twijfels over het verminderde contact met 'echte' mensen. In haar boek *Reclaiming Conversation - The Power of Talk in a Digital Age* stelt MIT-professor Sherry Turkle dat 'live' gesprekken en écht oogcontact van wezenlijk belang zijn voor de ontwikkeling van een mens. Zij legt een verband tussen het sterk toegenomen schermgebruik en de sterk gedaalde scores van studenten op (de sinds de jaren zeventig afgenomen) empathiemeetschalen in de Verenigde Staten. Ik vind dat wel iets om heel serieus te nemen.

Wanneer gamen een verslaving wordt genoemd

Overdrijf ik niet een beetje? Als je van gamen houdt, betekent dat toch niet dat je per definitie niet meer buitenspeelt of met andere kinderen afspreekt?

Dat is zeker waar. Maar kijk even naar de cijfers:

Jongens gamen gemiddeld zo'n zestien uur per week. Meisjes doen het veel minder. Zij gamen gemiddeld vierenhalf uur. Recent onderzoek van de Utrechtse onderzoeker Regina van den Eijnden laat verder zien dat één op de tien jongens tussen de tien en vijftien jaar kenmerken vertoont van een gameverslaving.

Dat betekent dat zij voldoen aan vijf van de negen kenmerken die horen bij de formele stoornis 'Internet Gaming Disorder.' Kort samengevat komen die kenmerken erop neer dat:

- 1 je voortdurend denkt aan gamen, ook als je het niet doet;
- 2 je rusteloos, verdrietig, boos of bang wordt als je probeert te stoppen met gamen, minder te gamen of als je niet in staat bent om te spelen;
- 3 je de behoefte voelt steeds meer te gamen of zwaardere apparatuur aan te schaffen om meer te gamen;
- 4 je het gevoel hebt dat je minder zou moeten gamen maar dat dat steeds niet lukt;
- 5 je minder interesse hebt voor andere zaken dan het gamen en dus minder ruimte hebt voor andere hobby's en voor vrienden;
- 6 je doorgaat met gamen ook als dat dit ten koste gaat van slaap, relaties, eventuele schulden, school of werk;
- 7 je liegt over hoeveel tijd je gamet;
- 8 je gamet om persoonlijke problemen te vergeten of om ongemakkelijke gevoelens zoals schuld, angst, hulpeloosheid of depressie te verlichten;
- 9 het gamen leidt tot de verbreking van belangrijke

relaties, tot het mislopen van kansen op het werk of op school.

Jongens die kenmerken van een gameverslaving vertonen spelen gemiddeld meer dan 29 uur per week computerspelletjes.

Wat gamen zo aantrekkelijk maakt

Wat maakt gamen zo aantrekkelijk, vraag ik mijn zoon die graag *Minecraft* en *Age of Empire* speelt. Hij legt me uit dat je bij *Minecraft* echt álles kunt bouwen wat je wilt. ‘Je verzint met een groepje kinderen bijvoorbeeld dat je een middeleeuwse stad gaat bouwen en dan geef je elkaar tips waar je de bouwstenen kunt vinden.’ Bij *Age of Empire* draait het om het vinden van een goede strategie. Je moet je stad verdedigen en tot bloei laten komen. ‘Als je al je hout gebruikt om huizen te bouwen, heb je geen hout meer om een verdedigingsmuur te bouwen bijvoorbeeld,’ legt mijn zoon me uit. ‘Je moet dus een goede afweging maken. Als dat lukt is dat heel vet.’ En het gamen heeft ook een sociaal component: hij praat via Skype met andere kinderen over waar ze mee bezig zijn.

De mogelijkheden van games als *Minecraft* zijn eindeloos zonder de begrenzings van de fysieke wereld

Ik kan me voorstellen wat de lol van die games is. Hij bouwt wat hij wil en moet zijn tegenstander te slim af zijn. De mogelijkheden zijn eindeloos zonder de begrenzings van de fysieke wereld.

Maar er is nog iets wat gamen heel

aantrekkelijk maakt. Direct op je handeling volgt een beloning, legt een ex-gameverslaafde Correspondentlezer uit, die mij benaderde naar aanleiding van deze serie. En die beloningen zijn verslavend. ‘Er is veel kennis over hoe je games zo verslavend mogelijk maakt. Daar moet je je goed van bewust zijn als speler,’ vertelt de vierdejaars student geneeskunde die ik in dit verhaal Ruben zal noemen, om te voorkomen dat zijn gameverslavingsverleden hem bij toekomstige sollicitaties in de problemen zal brengen.

Omdat gamen zo ontzettend aanlokkelijk is, vraagt het veel van ouders om ervoor te zorgen dat het geen buitenproportionele rol gaat spelen in het leven van hun kinderen. Ik heb zelf weliswaar vrij strenge regels als het gaat om gamen - doordeweeks mag mijn jongste zoon één uur ‘schermen’ (gamen of tv-kijken) en in het weekend twee – maar in de praktijk weet ik deze schermregels niet altijd strak te handhaven. Ik vergeet het, of - eerlijk is eerlijk - als ik hard moet werken, vind ik het ook wel lekker rustig als hij gamet. Een kind dat gamet, stelt immers geen onmogelijke vragen, maakt geen rotzooi en geen lawaai.



Illustratie: Eline van Dam

Hoe ouders worden gesust

Het gekke vind ik dat als je je een beetje ongemakkelijk voelt over deze weinig pedagogisch verantwoorde manier van handelen, je met het grootste gemak geruststellende informatie kunt vinden op zeer betrouwbare websites. Wat je daar leest, spoort je aan om je kind eerder méér dan minder te laten gamen.

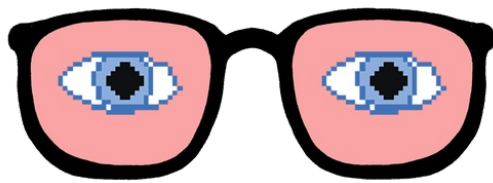
Op de website Uwkindengamen.nl schrijft het Trimbosinstituut bijvoorbeeld: *'Het klinkt vaak beter....lekker gezond naar buiten, frisse lucht...en dat is meestal ook gezond. Je kunt je aan de andere kant ook afvragen hoe ongezond het is als je kind binnen zit te gamen. Het online zijn is ook iets wat bij deze tijd hoort en niet meer weg te denken is. Ouders denken ook vaak dat hun kind in z'n eentje uren aan het gamen is, eenzaam op zijn of haar kamertje. Terwijl er ook vaak games worden gespeeld met meerdere personen en er volop gecommuniceerd wordt. [...]*

Met andere woorden: gamen – ook veel gamen - is best sociaal en het hoort nou eenmaal bij deze tijd. En dus is het prima. Een gekke redenatie vind ik, want geldt dat sociale en eigentijdse niet ook voor bingedrinken bijvoorbeeld?

Een andere geruststellende opmerking die ouders krijgen, is dat je je pas zorgen hoeft te gaan maken over het gamen als je merkt dat je kinderen niet meer zo goed functioneren op school.

Maar ook daar zijn serieuze kanttekeningen bij te plaatsen.

Bij ex-gameverslaafde Ruben zag je aan de buitenkant niet dat hij verslaafd was. Hij haalde negens en tieners en bezocht sport- en studieverenigingen. Ondertussen was hij wél heel ongelukkig. Hij kreeg het gamen namelijk niet onder controle. ‘Het was dwangmatig. Als ik begon was er een soort belofte dat het fijn zou zijn, maar dat werd het niet. Er kwam spanning, frustratie en eenzaamheid. Maar als ik dacht aan een toekomst zónder gamen, raakte ik in paniek.’



Illustratie: Eline van Dam

Wat hij in die tijd merkte, was dat het behoorlijk moeilijk was om een soort erkenning te krijgen voor dit probleem. Zijn ouders maakten weleens een cynische opmerking - ‘je lijkt wel verslaafd’ – maar omdat hij het goed deed op school, bleef het daarbij. Ook toen hij tijdens een algemeen oriëntatiejaar een voorzichtige poging deed voor zijn verslaving uit te komen – hij hield een presentatie over hoe moeilijk hij het vond om te stoppen met gamen - wist zijn begeleider niet echt hulp te bieden. Hij duwde hem een week later een boekje in handen over gameverslaving en kwam er nooit meer op terug.

Waar ouders het beter wél over kunnen hebben

Ruben verklaart dit aan de hand van de toon waarop het

maatschappelijk debat over gamen wordt gevoerd. Die is, geheel in lijn met de eerder opgevoerde tekst van het Trimbosinstituut, te licht, vindt hij. En dat bagatelliseert het probleem niet alleen, het versterkt het volgens hem ook: ‘Mensen zien gamen als iets wat kinderen van deze tijd nou eenmaal doen. Nou vind ik dat je gamen niet per se moet problematiseren, maar het gevaar van deze instelling is dat je een gameverslaving over het hoofd ziet.’

'Gamen verdoofde dat onbehaaglijke gevoel waar ik niets mee aan kon omdat ik nooit geleerd had om met mijn gevoel om te gaan'

Als ik Ruben vraag wat we zouden kunnen doen om wél te voorkomen dat het gamen van kinderen uit de hand gaat lopen, is hij het in grote lijnen wel weer eens met een aantal praktisch adviezen van het Trimbos. Dat advies komt erop neer dat ouders niet alleen moeten wijzen op de gevaren, maar ook open moeten staan voor het enthousiasme van hun

kinderen en voor de positieve kanten van het spelen van online spelletjes. Alleen dan kun je een constructief gesprek voeren en heldere afspraken met elkaar maken.

Maar Ruben voegt daar ook nog een belangrijk advies aan toe: ‘Als je je zorgen maak over het gamegedrag van je kind, probeer dan te achterhalen waaróm het zo veel gamet. Voor mij was het een vlucht uit de werkelijkheid. Na vele gesprekken bij een psycholoog ben ik erachter gekomen dat er bij ons in huis weinig ruimte voor liefde was. Het ontbrak mij op materieel vlak aan niets, maar het was niet warm. Er was geen echte interesse in mij als persoon. Er was alleen aandacht voor mijn prestaties. Gamen verdoofde tijdelijk dat onbehaaglijke gevoel waar ik niets mee aan kon omdat ik

nooit geleerd had om met mijn gevoel om te gaan.’

Met klem zegt hij: ‘Game-uren inperken heeft geen zin zolang je er niet achter bent gekomen waarom je kind gamet. Pas als je dat weet, heb je de sleutel tot de oplossing.’

22-8-2016: In een eerdere versie schreef ik dat meer dan 50 procent van de kinderen op het gebied van motorische fitheid onder het gemiddelde scoorde van 30 jaar geleden. Deze zin is verwarrend. Daarom heb ik hem weggehaald. Wat blijft staan is dat kinderen veel minder fit zijn dan dertig jaar geleden.

Meer lezen over gamen?

de
Correspondent

Je las de pdf-versie van dit verhaal. Voor het volledige artikel met links, infocards, eventuele videos en ledenbijdragen, ga naar: <https://decorrespondent.nl/5110/Het-is-tijd-voor-een-echt-debat-over-wat-gamen-met-onze-kinderen-doet/447574485820-7d80216d>

De Correspondent is een dagelijks, advertentievrij medium met als belangrijkste doelstelling om de wereld van meer context te voorzien. Door het nieuws in een breder perspectief of in een ander licht te plaatsen, willen wij het begrip 'actualiteit' herdefiniëren: niet om je aandacht te trekken, maar om je inzicht te bieden in hoe de wereld werkt.

Alle verhalen lezen? Dat kan voor €6 per maand op: decorrespondent.nl

decorrespondent.nl