

Voor de meeste jongeren is gamen een gezellige en leuke bezigheid. Gamen heeft een belangrijke rol in het sociale leven van de kinderen en kan veel voordelen hebben. Online games leveren sociale contacten op, je kind oefent met andere talen, traint zijn behendigheid en doet iets wat hij leuk vindt en goed in is.

Soms kan het ook zijn dat het minder gaat. Gamen kost veel tijd, je kind kan niet meer stoppen op de tijdsduur dat jij vindt dat hij samen moet eten, huiswerk moet maken of op stap moet gaan. Dit kan thuis wat discussies en onenigheden opleveren.

Op de website [www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) staat veel informatie over gamen. Zo kan je zien wat het verschil is tussen het ontstaan van lichte en zware problemen door gamen, wanneer je je zorgen moet maken als ouder en wat de risico's zijn.



Als ouder kan je soms vragen hebben over het gamegedrag van je kind: Is het wel verantwoord dat mijn kind zo lang achter een scherm zit? Wat is hij allemaal aan het doen? Kan hij zijn tijd niet beter besteden? Dit zijn enkele voorbeelden van vragen waar je als ouder tegenaan kan lopen. Door gamen positief te benaderen kan het veel voordelen bieden in de sfeer in huis. Het is vooral belangrijk om de balans te vinden en samen te bespreken wat samen past.

In dit document staan wat tips over de signalen die je kan oppikken als het gaat om verantwoord gamen. Mocht je nog vragen hebben, bel dan met de Jellinek Advieslijn en plan indien gewenst een gratis en vrijblijvend adviesgesprek in.

Gamen heeft veel voordelen voor jongeren, maar hoe houd je gamen in balans? Als tool geven we hier voor *de schijf van vijf* mee. De schijf van vijf bestaat uit vijf leefgebieden die voor elk kind in balans moeten zijn om verantwoord te kunnen gamen. Het is een model dat een structuur biedt en een basis kan zijn voor leefregels en afspraken met elkaar.

## De schijf van vijf

### School of werk

Het is belangrijk dat kinderen een juiste balans vinden tussen schoolwerk en gamen. Als het goed gaat op school dan is er wellicht meer ruimte om te kunnen gamen. Daarnaast kan een baantje bijdragen aan structuur in de week.

### Sport of bewegen

Voor kinderen van 5 tot 17 jaar oud is de aanbeveling, om minimaal 60 minuten per dag inspannend of zeer inspannend bezig te zijn. Zij hebben een goede conditie en ook krachtopbouw nodig om fysiek gezond te blijven.

### Samen leven

Dit gaat over de sfeer in huis. Richt je als ouder op wat je wenst te zien en breng dit positief. Beloon positief gedrag en geef complimenten wanneer dingen goed gaan. Een kind heeft hier ook zijn aandeel in. Deze draagt hieraan bij met taakjes in het huishouden. We mogen ook van een puber verwachten dat deze zelfstandig uit bed komt en zich aan gemaakte afspraken houdt. Bedenk je daarbij dat je puber graag zijn eigen weg wilt gaan. Zoek compromissen met elkaar, geef hier de ruimte voor, maar bewaak de grote lijn.

### Slapen

Slapen is een basisvoorwaarde om goed in je vel te zitten en je te kunnen ontwikkelen. De National Sleep Foundation heeft de volgende adviezen opgesteld: Scholieren (6-13 jaar): 9 tot 11 uur, Tieners (14-17 jaar): 8 tot 10 uur, Adolescenten (18-25 jaar): 7 tot 9 uur. Het is belangrijk om overdag uitgerust te zijn. Beelschermgebruik voor het slapen gaan zorgt dat je minder goed in slaap valt. Dit komt door blauw licht, waardoor je minder slaaphormoon aanmaakt. Hetzelfde geldt voor heftige games. Het is raadzaam om minstens een half uur voor het naar bed gaan geen schermen te gebruiken.

### Spelen

Spelen hoort bij het leven, zowel in de online als de offline wereld. Maak duidelijke afspraken met je kind over wat voor jullie en voor hem of haar normaal is. Bespreek ook duidelijk wat de consequenties zijn op het moment dat je kind zich niet aan die afspraken houdt.

### ***Neem gerust contact op voor een adviesgesprek!***

Kom je er samen niet uit? Neem gerust contact met ons op voor een adviesgesprek.. Dat kan telefonisch via 020 – 590 1330, 088-5051220 of stuur een mail naar [preventie@jellinek.nl](mailto:preventie@jellinek.nl). Gesprekken zijn gratis en anoniem.