

Nieuwsbrief voor ouder(s) en verzorger(s)

Informatie over alcohol, genotsmiddelen en gamen

In deze nieuwsbrief vindt u informatie over (zorgelijk) gamen en zogenaamde Moti-4 gesprekken die preventiedeskundigen met jongeren kunnen voeren.

Gamen

Een spelletje doen op de computer, PlayStation of tablet kan een leuke tijdsbesteding zijn voor jongeren. Het geeft plezier, biedt ontspanning, kan leerzaam zijn en het spelen met anderen maakt het ook een sociale aangelegenheid. Soms kan het gamegedrag echter uit de hand lopen. Wanneer wordt het een probleem? Hierbij wat informatie en tips om het gamen leuk te houden. Er zijn veel verschillende soorten games. Voor jongeren is er altijd wel een spel in omloop dat past bij hun interesse. Voorbeelden van games die momenteel populair zijn bij jongeren: Apex Legends, GTA 5, FIFA, Minecraft, Call of Duty en Roblox.

Games hebben altijd een aantal kenmerken die ervoor zorgen dat mensen het interessant vinden. Denk bijvoorbeeld aan het hebben van heldere doelen, beloningen en een gevoel van controle. Deze eigenschappen zorgen ervoor dat jongeren zich tijdens het spelen extra goed voelt. Voor mentaal welbevinden hebben mensen een gevoel van autonomie, competentie en relatie nodig. Psychologische basisbehoeften die

in games allemaal terugkomen. Dat maakt gamen zo interessant, maar ook dat het kan zorgen voor problemen.

Wanneer is gamegedrag zorgelijk?

Signalen die kunnen wijzen op teveel gamen zijn bijvoorbeeld verminderde schoolprestaties, somberheid, angst, minder goed voor zichzelf zorgen, slaapttekort, agressiviteit en sociale isolatie. Er moet dus niet alleen worden gekeken naar hoeveel uur een kind gamet. Heeft hij/zij nog een sociaal leven? Gaat het goed op school? Lijkt hij goed in zijn vel te zitten? Het antwoord op deze vragen is veel belangrijker dan het aantal uur dat een kind gamet.

Voorkomen dat het uit de hand loopt

Zelfredzaamheid kweken

Help pubers hun eigen tijd indelen en discipline te ontwikkelen om schoolwerk en hobby's te structureren. Maak bijvoorbeeld samen een plan. Verwacht geen wonderen: zelfredzaamheid kan lastig zijn voor een puber, maar meer verantwoordelijkheid creëren en er samen over in gesprek kan al veel doen.

Grenzen stellen

Kinderen hebben behoefte aan grenzen. Die behoefte wordt minder groot als ze ouder worden, maar is wel aanwezig. Gamers belanden al snel in een tunnelvisie; alle andere dingen doen er even niet meer toe en de uren gaan snel

voorbij. Maak daarom samen met uw kind heldere afspraken over gamen. Als uw kind heeft meegedacht over een afspraak, is de kans dat het kind zich eraan houdt een stuk groter.

Contact en interesse tonen

Praat over allerlei zaken die belangrijk zijn voor uw kind. Toon belangstelling voor grote en kleine gebeurtenissen in zijn of haar leven. Weet wat ze bezig houdt, wie hun vrienden zijn (zowel on- als offline) en wat ze doen. Stel vragen als: Welk spel speel je? Wat is je rol in het spel? Hoe lang duurt een game? Wees nieuwsgierig naar de interesses van uw kind, ook als dit gaat over gamen. Zo wordt een gesprek over gamen positief. Begrijp wat ze aan het doen zijn, waarom ze het spel eigenlijk zo leuk vinden en hoe het komt dat de tijd die eraan besteed wordt soms best veel is. Luister zonder vooroordelen, zo blijft het gesprek open en positief.

Moti-4 gesprekken

Maakt u zich weleens zorgen over uw kind als het gaat om middelengebruik? Drinken ze alcohol, roken ze wiet of gamen ze te veel? Dan kan deze interventie wellicht helpend zijn. Moti-4 is bedoeld voor jongeren tussen de 12 en 24 jaar. Het biedt jongeren kennis, inzicht en bewustwording over hun middelengebruik of gamegedrag. Door middel van motiverende gespreksvoering gaan jongeren nadenken over hun middelengebruik en wordt de motivatie tot gedragsverandering geprikkeld. Doorgaans zijn het maximaal vier gesprekken die plaatsvinden met een

preventiedeskundige van Brijder. De preventiedeskundige gaat samen met de jongere op zoek naar de redenen en functie van het gebruik en helpt de jongere met het stellen van doelen. De vier doelen richten zich op: bepalen in welke fase van gebruik de jongere zit, het vergroten van kennis over het middel of gamen, bewustwording creëren en tot slot het versterken van weerbaarheid. De gesprekken kunnen op school of thuis worden ingepland en zijn anoniem, gratis en vrijblijvend.

Hulp en advies

Maakt u zich zorgen over uw kind, bijvoorbeeld over gamen of over middelengebruik? Heeft u hierover vragen of wilt u een afspraak maken? U kunt dan telefonisch of via de mail contact opnemen. De gesprekken zijn gratis en er wordt geen dossier opgebouwd.



David Asberg | Preventiedeskundige Brijder |
06 574 074 04 | d.asberg@brijder.nl