

Getuigenis Gameverslaving “Digitaal Bewust Leven”



Inhoudstafel

Getuigenis Gameverslaving “Digitaal Bewust Leven”	1
Inhoudstafel	1
Introductie	2
Over ons	2
Over gameverslaving	4
Inhoud van de lezing	5
Technische Info	5
Voor- en nabespreking	6
Gameverslavingstest	8
Waar kunnen jongeren terecht voor hulp?	9

Introductie

Leuk dat je **mediawijsheid** en meer bepaald **gameverslaving en digitale balans** aan bod laat komen op jouw school!

In de interactieve lezing '**Digitaal Bewust Leven**' delen de medewerkers van gamechangers met jongeren (1^e en 2^e graad middelbaar) gedurende één lesuur het verhaal van hun eigen problematische gamegedrag.

Leerlingen ervaren hoe technologie hen zodanig kan beïnvloeden dat het problematisch wordt en worden geïnspireerd om **bewuster met technologie om te gaan** (incl. sociale media & games).

Ze leren nadenken over hun eigen internet- en gamegebruik. Zo kunnen ze gemakkelijker grenzen stellen en prioriteiten geven aan zaken zoals school, sociale contacten en een goed dag- en nachtritme.

De lezing is een goede aanzet om nadien over mediawijsheid, (game)verslaving of mentaal welzijn aan de slag te gaan. We raden daarom aan de lezing te doen in combinatie met achteraf **een nabespreking in de klas** (door de leerkracht), idealiter vlak na de lezing of in dezelfde week. In deze bundel vind je **inspiratie en materiaal** voor de nabespreking.

Graag zijn we op de hoogte wat jullie bevindingen waren tijdens de lezing. Er kan een korte evaluatie worden ingevuld via [deze link](#). We kijken er alvast naar uit, tot binnenkort!

Over ons

GameChangers is een **erkende Belgische coöperatie** opgericht **door ervaringsdeskundigen** die zich inzetten voor evenwichtig gamegedrag.

Aan de hand van **coaching, infosessies (aan kind & ouders en hulpverleners) en workshops** helpen we gamers en hun omgeving om **game- en schermgebruik in balans** te houden, maken we problematisch gamegedrag bespreekbaar en vermijden we gameverslaving.

Onze ultieme droom is een Vlaanderen zonder gameverslaving.

Website: <https://gamechangers.be/>
[Facebook](#) - [Instagram](#) - [LinkedIn](#)

Over Orrey De Smeyter

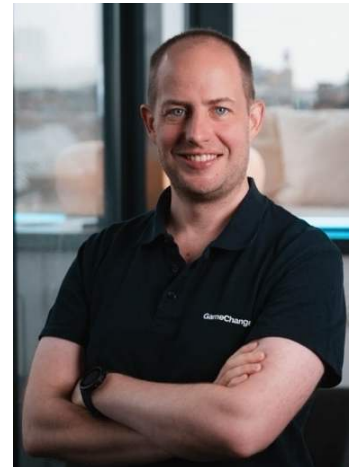


Orrey, een ervaringsdeskundige en maatschappelijk werker, ontdekte tijdens zijn middelbareschooltijd het strategiespel League Of Legends als een manier om aan de realiteit te ontsnappen. Na het verlies van zijn ouders realiseerde hij zich dat hij zijn omgeving verwaarloosde. Dit inzicht leidde tot een keerpunt waarbij Orrey zijn denkkader veranderde. Nu actief in het onderwijs en de jeugdhulp, helpt hij jongeren om hun doelen in de echte wereld te bereiken, nadat hij zijn eigen destructieve patronen heeft aangepakt door zelfreflectie en verandering.

[Facebook](#) - [Instagram](#) - [LinkedIn](#)

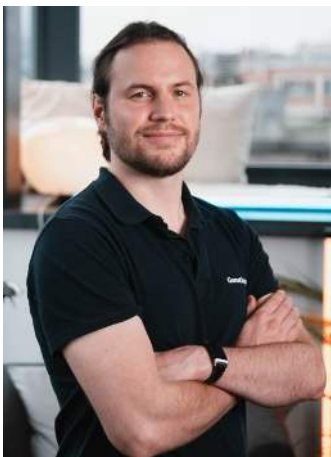
Over Matthias Dewilde

Matthias, ooit zelf gameverslaafd, transformeerde zijn leven na jarenlang intensief spelen van World of Warcraft in zijn studentenperiode. Na een intense periode van dag- en nacht gamen, koos hij op zijn 21^e ervoor om te gaan werken en zijn sociale angsten te overwinnen. Na heel wat ups en downs en perioden van herval, verliet hij op z'n 30^e zijn baan als vastgoedmakelaar om anderen te helpen met gezond gamen. Als medeoprichter van GameChangers heeft Matthias al meer dan honderd gezinnen begeleid in het omgaan met overmatig gamegedrag, waarvan hij vele deelt in zijn boek '[Game Over](#)'. Als spreker heeft hij meer dan 40.000 jongeren geïnspireerd op scholen en hij heeft al voor diverse organisaties gesproken, waaronder de Europese Raad en TEDx, over schermgebruik, gamen en opvoeding in de digitale wereld.



[Facebook](#) - [Instagram](#) - [LinkedIn](#)

Over Bavo Vroman



Bavo, ervaringsdeskundige en psycholoog, ontdekte in het middelbaar de online wereld, wat leidde tot conflicten thuis en verslechterende schoolresultaten. Op kot werd het probleem ernstiger, waar Bavo zijn verantwoordelijkheden ontvluchtte naar de digitale wereld. Een reis naar Canada met zijn vriendin betekende een keerpunt. Teruggekomen vond hij motivatie om zijn studie af te ronden, en nu begeleidt hij bij GameChangers jongeren en volwassenen met gameproblemen, waarbij hij hen helpt een gebalanceerd leven te leiden.

[Facebook](#) - [Instagram](#) - [LinkedIn](#)

Over gameverslaving

Gamen is leuk voor veel mensen, jong en oud, op telefoons, spelcomputers of laptops. Maar soms spelen mensen te veel en worden ze verslaafd. Dat betekent dat ze te vaak en te lang spelen, wat niet goed is.

Ongeveer 3% van de jongeren is verslaafd aan games, volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Sommige spellen zijn extra verslavend door trucjes zoals duidelijke doelen, voortgang laten zien, uitdaging bieden en sociale interactie.

Verslaving aan games kan problemen veroorzaken, zoals slechtere prestaties op school of werk, minder vrienden en zelfs slaapproblemen. Jongeren lopen meer risico, vooral als ze jonger zijn dan 20 jaar of ontwikkelingsproblemen hebben zoals autisme.

Als je denkt dat je te veel speelt, is het belangrijk om eerlijk te zijn en misschien hulp te zoeken. Doe andere leuke dingen, zoals wandelen of afspreken met vrienden, en maak regels voor schermgebruik.

Wat kan jij doen als vertrouwenspersoon?

- Samen spelen en praten: Doe mee met de games van je kind en praat erover.
- Regels en structuur: Maak duidelijke regels en zorg voor vaste momenten zonder schermen.
- Hulp bij uitdagingen: Begrijp de moeilijkheden en help stap voor stap een evenwichtig leven op te bouwen.
- Goed voorbeeld geven: Laat zien hoe je zelf een positieve toekomst vormgeeft.
- Positieve toekomstplannen stimuleren: Moedig je kind aan doelen te stellen voor een leuk leven, zowel online als offline.

We hebben een uitgebreide uitleg over gameverslaving op de site: [gameverslaving](#)



Matthias heeft ook een boek geschreven: 'Game over: hoe pak je problematisch gamegedrag aan?'.

Meer info: [boek 'Game over'](#).

Inhoud van de lezing

Hieronder vind je enkele zaken terug die aan bod komen in de lezingen.

De lezing behandelt diverse aspecten met betrekking tot overmatig gamen en de mogelijke gevolgen ervan. Een gemeenschappelijk thema is de impact van intensief gamen op verschillende levensgebieden, waaronder sociaal isolement, schoolprestaties, gezondheid, familierelaties en algemeen welzijn. De spreker benoemt herkenbare signalen die wijzen op problematisch schermgebruik, zoals uitstelgedrag bij studie, fysieke gezondheidsproblemen en conflicten in familie- en sociale relaties.

Naast het identificeren van problemen, richt de lezing zich op het bewandelen van een weg die (game)verslaving vermijdt en wat je kan doen als het zover is. Hierbij wordt ingegaan op de mechanismen van games en sociale media, waarbij wordt benadrukt dat de intenties van ontwikkelaars niet altijd overeenkomen met wat het beste is voor gebruikers. Het concept van terugval (herval) wordt ook besproken als een belangrijk aspect van het herstelproces.

De lezing biedt praktische tips om gamegedrag in goede banen te leiden, waaronder het creëren van tijd voor offline activiteiten, het bevorderen van face-to-face interacties bij gamen, bewuster omgaan met schermgebruik (bijvoorbeeld door schermtijd in te stellen) en het tijdig zoeken van hulp. De nadruk ligt op het vinden van een gezonde balans tussen digitale en offline activiteiten.

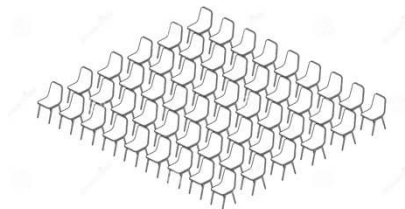
Je kan een korte video van de lezing vinden op [deze link](#).

Technische Info

Gelieve het volgende te voorzien:

- Beamer en projectiescherm (wij nemen zelf een laptop mee)
- Microfoon (bij groepen > 50)

De stoelen staan idealiter in theaterstijl



Voor- en nabespreking

Voor de voor- of nabespreking zijn er verschillende mogelijkheden:

- Gebruik van ons magazine “Level Up”

Level Up bevat 32 interactieve en inzichtrijke pagina's rond gezond gamen en digitale balans. Wat zit er onder andere in?

- Uitleg over **de wereld van games**: evolutie, soorten games, toestellen, streaming, wat het zo leuk maak.
- Quiz: Hoeveel **geld** geef je uit aan games? Met uitleg over (verslavende) gamemechanismen.
- Quiz: Hoe & hoeveel **tijd** zit jij op je scherm? Wat voor gamer ben jij?
- De **voordelen en de nadelen** van gamen
- Verschil tussen **hobby, passie en verslaving**.
- **Signalen** waarin het uit de hand loopt, alsook waarom en wie extra gevoelig is.
- **Getuigenissen** van ex-gameverslaafden en enkele bekende gamers
- Quiz: Is jouw gamen in **balans**? Met tips hoe je gamen in balans houdt.
- Extra tips: Omgaan met **verveling, cyberpesten, cyberveiligheid**.
- **Hoe je iemand helpt** die (te) veel gamet
- Waar je terecht kan voor **hulp** (ook over niet-game gerelateerde thema's)



Er zitten verschillende oefeningen in die je samen met jongeren kan doen. Daarnaast is het ook handig voor leerlingbegeleiders om in gesprek te gaan met specifieke jongeren.

Bekijk een inblikvoorbeeld en meer info over bestellen [hier](#).

- Gameverslavingstest

Verderop in de lesmap is er een pagina “Gameverslavingstest” die je kan kopiëren en laten invullen. Dit is gebaseerd op 9 criteria die de American Psychiatric Association omschrijven als gameverslaving. We hebben deze ook gebruikt in een licht aangepaste versie in het magazine.

- Voorbeeld les bewust schermgebruik in de klas

Verschiedende oefeningen kunnen worden toegepast, waaronder de aanvulzinnenmethode (individueel, duo's, groep) en verwerken in een gesprekskring met vragenreeksen, citaten en stellingen. Hieronder geven we een overzicht van een voorbeeldles.

Doel: Leerlingen bewust maken van hun schermgebruik en de mogelijke gevolgen.

Introductie (5 minuten):

- Gebruik maken van een gerelateerde check-in & check-out na de getuigenis.
- Start met een kort gesprek over schermgebruik. Vraag wie er graag spelletjes speelt op schermen en waarom.
- Leg uit dat jullie gaan praten over waarom het belangrijk is om bewust om te gaan met schermen.

Cirkel Check-in (10 minuten):

- Laat de leerlingen in een cirkel staan. Bespreek kort jouw eigen ervaring met schermgebruik en de link met cyberpesten.
- Stel de vraag: 'Wat heb jij al eens in de chat binnen een spelletje of sociale media gezien, wat achteraf voor jou geen goed idee was?'

Alternatieve methode oefening de cirkel (15 minuten):

- Leerlingen staan recht in de cirkel. Lees de stellingen voor. Als het antwoord op de vraag 'ik' is, blijven ze staan; bij 'dit ben ik niet' gaan ze zitten. Herstart na elke vraag.
1. Ik speel games altijd samen met vrienden.
 2. Om meer plezier te hebben, moet ik meer gamen/foto's of filmpjes posten.
 3. Ik game eerst en dan maak ik mijn huiswerk.
 4. Ik stel het avondeten uit om andere dingen te doen.
 5. Liever een goed gesprek dan op sociale media.
 6. Ik neem mijn smartphone mee op het toilet.
 7. Ik gebruik mijn smartphone terwijl ik naar tv kijk.
 8. Ik koop dingen online binnen games.
 9. Tijdens de vakantie kom ik elke dag minstens een keer buiten.
 10. Een week zonder jouw favoriete spelconsole, maar je hebt wel jouw smartphone.
 11. Een week **zonder tv** en laptop, maar je hebt wel jouw favoriete spelconsole (**strikvraag**).

Cirkel Check-out (5 minuten):

- Stel de vraag: 'Als je een dag iemand anders zou mogen zijn, welke artiest of personage?'
- Geef leerlingen kort de gelegenheid om hun keuze te delen.

Afsluiting (5 minuten):

- Bespreek kort wat de oefening met de cirkel heeft laten zien over schermgebruik.
- Herhaal het belang van bewust schermgebruik en nodig vragen uit.

Gameverslavingstest

Omcirkel het nummer dat het meest bij jou past.

Vraag	Mate van aanwezigheid				
	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer Vaak
1. Hoe vaak denk je over games en wanneer je opnieuw kan spelen, ook wanneer je niet aan het spelen bent?	1	2	3	4	5
2. Hoe vaak voel je je slecht wanneer je moet stoppen of minderen met spelen, of wanneer je niet kan gamen? <i>Denk aan wanneer je je kwaad, geïrriteerd, gespannen of verdrietig voelt wanneer je moet stoppen.</i>	1	2	3	4	5
3. Hoe vaak voel je dat je meer moet gamen om evenveel plezier en voldoening eruit te halen als vroeger?	1	2	3	4	5
4. Hoe vaak verloor je interesse in andere hobby's en sociale activiteiten door te gamen? <i>Denk aan wanneer je liever gamet dan met vrienden of familie afspreekt of andere hobby's beoefent.</i>	1	2	3	4	5
5. Hoe vaak blijf je gamen terwijl je weet dat het problemen oplevert? <i>Denk aan je huiswerk niet maken, te laat komen op school, vermoeidheid in de klas, geldverlies en discussies met je ouders.</i>	1	2	3	4	5
6. Hoe vaak loog je tegen familieleden, vrienden, of hulpverleners over hoeveel tijd je spendeert aan het gamen? <i>Denk aan wanneer je je gedrag minimaliseert of verborgen houdt voor hen.</i>	1	2	3	4	5
7. Hoe vaak game je om persoonlijke problemen te ontlopen, of om onaangename gevoelens niet te hoeven voelen? <i>Denk aan gevoelens zoals van schuld, hulpeloosheid, waardoelzaamheid of eenzaamheid.</i>	1	2	3	4	5
8. Hoe vaak probeerde je al je gamegedrag te minderen, maar lukte het niet?	1	2	3	4	5
9. Hoe vaak verloor of riskeerde je een belangrijke relatie, job of carrièrekans door te gamen? <i>Denk aan een slecht rapport, vriendschappen die verwateren of gezondheidsproblemen.</i>	1	2	3	4	5
Totalen					

Tel het aantal keren dat je 4 of hoger invult op. Als het meer dan 5 keer is en dit gedurende minstens 1 jaar, wijst dit mogelijk op een probleem met gamen. Bespreek het met je leerkracht of vertrouwenspersoon en overweeg een therapeut, psycholoog of coach in te schakelen.

Je vindt de test ook online op www.gamechangers.be/test2 en anderen op: [druglijn](#) & [gamelover](#).

Waar kunnen jongeren terecht voor hulp?

In eerste instantie: leerkracht, leerlingbegeleider, CLB.

Daarnaast kunnen ze ook digitaal terecht met vragen bij:

- [CLBChat](#), ook ouders kunnen met hun vragen hier terecht.
- [Awel](#)
- [JAC](#)
- [WAT WAT](#)
- [Overkop](#) (voor jongeren 15-18 jaar)

Voor gespecialiseerde hulp rond game- en schermtijd kunnen ze terecht bij: **GameChangers**. Wij bieden ondersteuning aan jongeren en hun omgeving (ouders, hulpverleners, partners,...).

Er wordt gewerkt aan zaken zoals:

- Uitstelgedrag/ omgaan met (digitale) afleiding
- Balans tussen on- en offline
- Het maken of onderhouden van (offline) sociaal contact
- Goed dag- en nachtritme
- Minder discussies thuis

Meer info: [coaching gamers/ coaching ouders](#)

Alternatief kunnen ze in de buurt ook zich aanmelden bij het CGG. Er zijn in veel regio's ook mobiele (crisis)teams die tijdelijke hulp aan huis aanbieden.

Infosessies voor ouders en hulpverleners

Ook voor ouders/ leerkrachten/hulpverleners kan er eventueel een infosessie of vorming gegeven worden. Meer info: [infosessies](#)

Handige links

- [Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen \(VAD\)](#)
- [Mediawijs](#)