

Voordelen Gamen

- Plezier en ontspanning
- Engelse taalontwikkeling
- Aandacht en concentratie
- Zelfvertrouwen
- Ruimtelijk inzicht
- Hand-oog coördinatie
- Samenwerken en vriendschappen
- Omgaan met succes, falen en emoties

Nadelen Gamen

- Irritatie na verlies
- Stoppen is moeilijk
- Verslechterde (school)prestaties
- Gezondheid gaat achteruit
- Verveling zonder schermpjes
- Spanning thuis
- Geld verliezen

Waarom is stoppen met Gamen lastig

- Dopamine
- Adrenaline
- Gewoonte
- Profiel
- Community
- De spelvorm

Signalen mogelijk problematisch gamegedrag

- balansverlies;
- moeilijk vinden om te stoppen;
- langer doorspelen dan gepland;
- door gamen terwijl het eigenlijk niet meer leuk is;
- gevoelens van eenzaamheid, gespannenheid of somberheid;
- minder goed voor zichzelf zorgen;
- spelen ter ontsnapping van problemen.

Gevolgen problematisch gamen

- sociaal isolement
- stress
- verlaagde schoolprestaties
- psychische problemen

Het gesprek aangaan

- Begrip
- Niet veroordelen
- Open vragen stellen
- Goede band
- Geïnteresseerd en nieuwsgierig
- Buig mee met weerstand
- Op de hoogte
- Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Hulp bij problematisch gamen: Olga.gennissen@brijder.nl , 06 107 17 617