OPLEIDING PLATFORM JEUGD

Deze bijeenkomst wordt je aangeboden door Opleiding Platform Jeugd.

Namens de deelnemende organisaties wensen wij je een inspirerende bijeenkomst!

Ontvang jij onze nieuwsbrief al?
Abonneer je via onze website
www.opjeugd.nl zodat ook jij op de hoogte blijft van ons actuele aanbod!

Refereeravond overmatig online

Marcel Seuninga
Preventie/vroegsignalering

Aukje Koster, systeemtherapeut

Programma

Gamen en social media algemeen door Marcel

- Enkele cijfers
- Wat is tegenwoordig populair?
- Wat is er zo leuk aan
- Risico’s
- Tips voor ouders en jongeren

Casuistiek/ hulpverlening door Aukje

- Jelle 17 jaar
- Jasper 13 jaar
- Vincent 17 jaar

casus

- Jelle 17 jaar r

Gebruik van beeldscherm
door jongeren van 12 t/m 16 jaar

Social media algemeen	96%
Social media (bijna) dagelijks	83%
Gamen algemeen	68%
Gamen (bijna) dagelijks	27%

Tijdsduur per sessie

Minder dan 1 uur	24%
1 – 4 uur	64%
Meer dan 4 uur	12%

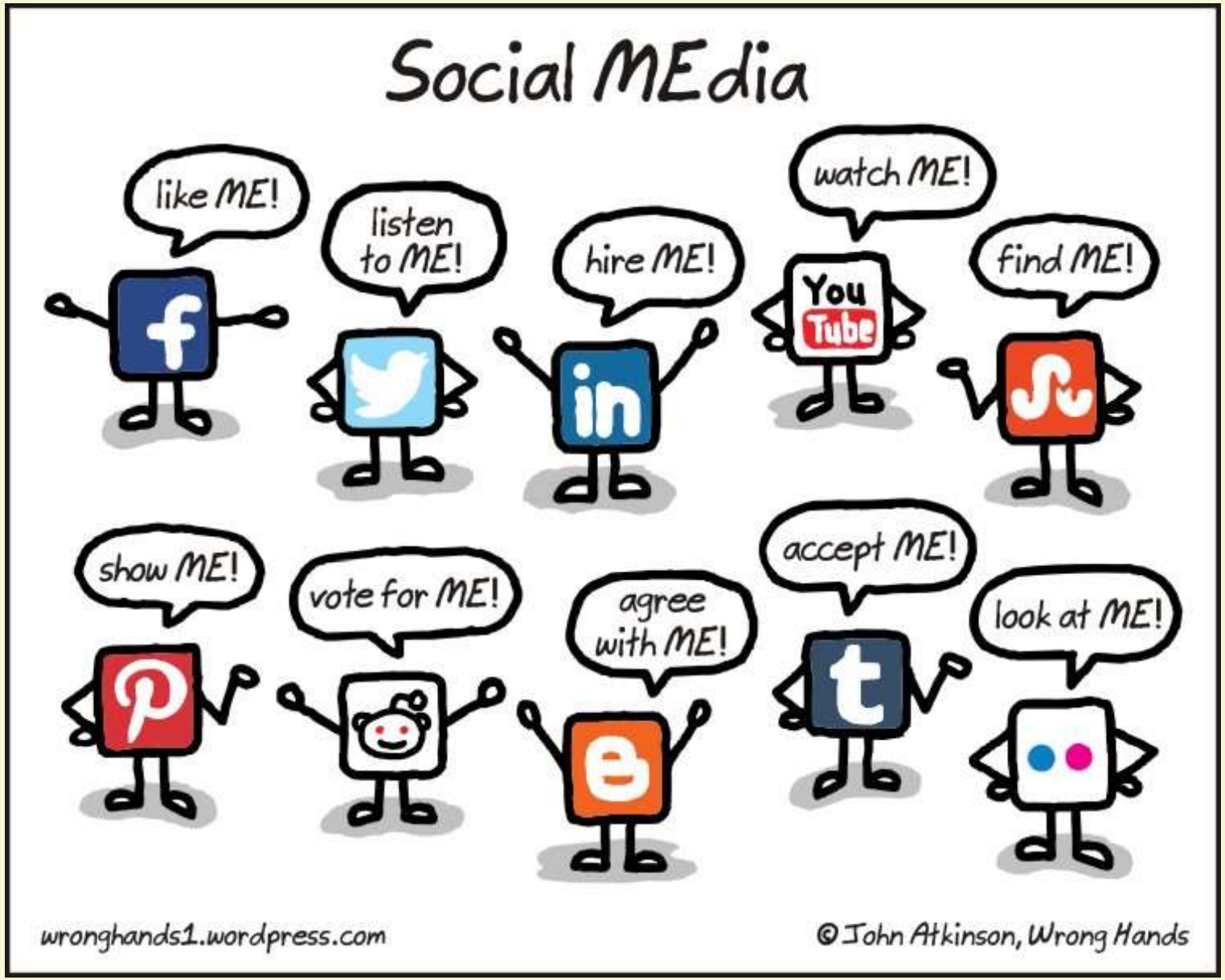
Gamen

37% van de 14 jarigen speelt dagelijks games

Dagelijkse gamers scoren hoger op psychosociaal welbevinden dan niet-gamers

1,5 % van alle tieners tussen 13 en 16 jaar gamen compulsief-obsessief, onder de gamers is dat 3% (12.000 tieners)

Je er slecht over voelen, stoornis in sociaal functioneren, niet kunnen stoppen met spelen en er over liegen zijn symptomen van compulsief-obsessief gamen


Social MEdia
like ME!
listen to ME!
hire ME!
watch ME!
find ME!
show ME!
vote for ME!
agree with ME!
accept ME!
look at ME!
wronghands1.wordpress.com
© John Atkinson, Wrong Hands

via Ouders Online
http://weneverlookup.tumblr.com/,

FREE

Onderscheid in gamegedrag

- **Risicogamers** (van de jongens 7%)
  speelt gemiddeld 23 uur per week
- **Hobbygamers** (van de jongens 55%)
  speelt gemiddeld 14 uur per week
- **Niet-gamers** (van de jongens 38%)
  speelt gemiddeld 3 uur per week

Wat vinden jongeren zo leuk aan gamen?

- De spanning en uitdaging
- Vermaak, ontspanning, afleiding
- Competitie
- Fantasie
- Waardering, status

Waarom gamen jongens meer?

- Inhoud van de spellen
- Marketing
- Mannelijke psychologie/cultuur

Vosmeer, M. (2010). *Videogames en Gender. Over Spelende Meiden, Sexy Avatars en Huiselijkheid op het Scherm*. Amsterdam.

Wat levert gamen op?

- Hand-oog coördinatie
- Reflexen verbeteren
- Stratisch spelinzicht
- Educatief

OOME KEESJE
VERTELT

10 13

1UP
120

WORLD
WARCRAFT

FORTNITE

Populaire games

Soort	Voorbeeld
Role-play games Online met meerdere spelers (guilds) om gezamenlijk op hoger niveau te komen	*World of Warcraft, Final Fantasy*
Puzzel games oplossen puzzels om verder te komen	*Tetris*, *Candy Crush* en *hidden object puzzles*
Strategie games inzicht en planning om vijand te verslaan	*Clash of Clans*, *Age of Empires* en *Star Craft*
Action games overwinnen van obstakels en vijanden	*Fortnite, Call of Duty, Super Mario Bros, Counterstrike*
Adventure games oplossen van problemen en versterken gamecharacter	*Prince of Persia*, *The Secret Of Monkey Island* en *The Legend of Zelda*
Simulatie games naspelen activiteiten uit echte leven	*The Sims, FIFA*
Sandbox games Open wereld, veel vrijheid hoe te spelen	*Grand Theft Auto* (*GTA*), *Watch Dogs*, *Minecraft*

Risico’s van gamen

- Concentratieproblemen
- Veranderde omgangsvormen
- Tijdrovend/uitputtend
- Sociaal isolement
- Verlies van realiteit
- Overgewicht

Wanneer loopt het uit de hand?

- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Afwezigheid
- Verwaarlozen van familie en vrienden
- Achteruitgang prestaties school of werk
- Agressief of emotioneel reageren als het ter sprake komt

Pauze

casus

- Jasper 13 jaar

Wat is verslaving?

- Een onweerstaanbare behoefte om een middel te gebruiken
- Verslaving betekent afhankelijkheid
- Verslaving is een ernstig probleem dat levens ontwricht

Onder gameverslaving wordt verstaan dat mensen, vaak jongeren en jongvolwassenen, de beheersing over het spelen van computerspellen (videogames) zodanig kwijt zijn dat dit leidt tot aanzienlijke problemen in hun persoonlijke en professionele leven

- Van Rooij, 2011; West & Hardly, 2006

Problematisch (verslavend) gebruik van internet / games

- **Controleverlies**
- **Conflicten / problemen**
- Pre-occupatie
- Onthoudingsverschijnselen
- Stemmings-beïnvloeding

Meerkerk, G.-J., Van den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): Some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(1), 1–6. doi:10.1089/cpb.2008.0181

Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. a, & Van de Mheen, D. (2012). Video game addiction test: validity and psychometric characteristics. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *15*(9), 507–11. doi:10.1089/cyber.2012.0007

Herkennen van problematisch gamen

- Continu bezig zijn met gamen.
- Niet alleen fysiek maar ook in gedachten op momenten dat men niet speelt.
- Moeite om te stoppen met het spelen.
- Problemen ervaren door het spelen van games.
- Zowel psychosociale problemen als lichamelijke problemen.
- Ontkennen van problemen.

- Andere signalen:
- Verminderde sociale contacten
- Slechtere prestaties op school / werk.
- Verstoord dag / nachtritme.
- (Steeds) eenzamer.
- Disbalans reële / virtuele wereld.
- Slechtere verzorging gezondheid, uiterlijk & ongezonde voeding.
- Geagiteerd reageren bij onderbreking spel of bij aanspreken gedrag.

Optioneel

Factoren die kans op verslaving beïnvloeden

- Laag zelfbeeld, onzekerheid
- Moeilijk contact maken
- Omgeving: weinig aandacht en controle,
  geen vastgelegde afspraken
- Geslacht (gameverslaafden vooral jongens)
- Leeftijd waarop je begint met gamen/internetten

Als het geen spel meer is

Professionele begeleiding

- Controle krijgen op eigen gedrag
- Versterken sociale vaardigheden
- Leren omgaan met spanning en onlust
- Aanleren van alternatieve activiteiten

filmpje

- Een opvoedingssituatie

Tips van jongeren aan hun ouders

- Maak van jongs af aan duidelijke afspraken
- Bewaak het slaapritme: om 22 uur alles uit!
- Eten doe je met elkaar, zonder scherm
  (voorwaarde voor onderhouden sociaal contact)
- Toon interesse (ga er eens naast zitten)

Tips voor ouders en omgeving

- Constructieve gesprekken helpen..
- Maak contact en stel ‘echte vragen’
- Stel grenzen door afspraken te maken
- Zoek naar de balans
- Blijf op de hoogte waar je kind mee bezig is
- Toon interesse en speel samen een favoriete game
- Bied alternatieven: bak een taart, ga samen vissen
- Geef het goede voorbeeld…

Tips en Trucs - jongeren

- Houd je aan de afspraken qua tijdsbesteding.
- Zorg dat je afwisseling zoekt op internet (niet alle tijd met 1 ding bezig).
- Bespreek ‘veel’ internetten en gamen met je vrienden (doen zij dat ook, heeft het ook nadelen?).
- Probeer eens een internetvrije dag in te voeren of zet het internet eens een weekend uit en kijk hoe dat bevalt.
- Is helemaal stoppen met internet (gamen) haalbaar?
- Laat je ouders eens zien wat je doet in een game/op internet, vertel waarom het voor jou zo leuk is en wat je er allemaal voor moet kunnen.
- Bespreek met je ouders eens je eigen grenzen m.b.t. gamen.
- Vuistregel voor foto’s: als je niet voor de klas zou laten zien, ook niet online zetten.

De 5 S’en in balans

- Spel
- Sociaal
- Studie/school
- Sport
- Slaap

casus

- Vincent 17 jaar

VNN biedt

Voor ouders

- Ouderavond / oudercursus
- Adviesgesprek

Voor professionals

- Trainingen / consultatie
- Deelname ZAT
- Adviesgesprekken
- Lessen voor risicoleerlingen

Behandeling jongeren

- Polikliniek (individueel of in een groep)
- Klinische behandeling

Training voor professionals

- Training *Overmatig Online*
  Informatie: **vnn.nl/overmatigonline**

- Workshop *Motiveren kun je leren*
  Informatie en aanmelden: **vnn.nl/lerenmotiveren**

OPLEIDING PLATFORM JEUGD

Vanaf morgen is de presentatie te downloaden via de website van OP Jeugd.

Wil je meer verdieping op dit onderwerp?

Volg bijvoorbeeld één van de volgende trainingen:

- **Motiveren kun je leren**
  3 oktober
- **Drugs van A tot Z**
  16 september

Kijk op OPJeugd.nl voor meer informatie over deze en andere trainingen.

VNN