



Prof. Dr. Ernst Koster

VERSTANDIG GAMEN

Wie ben ik ?

- Prof. Dr. Ernst Koster
- Klinisch psycholoog
- Hoogleraar Ugent
- Cognitief gedragstherapeut
- Praktijk De Burcht www.praktijkdeburcht.be
- Mede-auteur: *Survivalgids: Wanneer gamen een probleem is* (2022)



Hoe denken we over gamen?

- Jordi is 13 jaar. Zijn grote passie is gamen.
- Hij is hier constant over aan het denken, spendeert zeker 4 uur per dag aan deze hobby en spreekt over weinig anders. Als zijn ouders hierover lastig doen dan wordt hij gemakkelijk kwaad en lastig.
- Moeten we ons zorgen maken?



Hoe denken we over gamen?

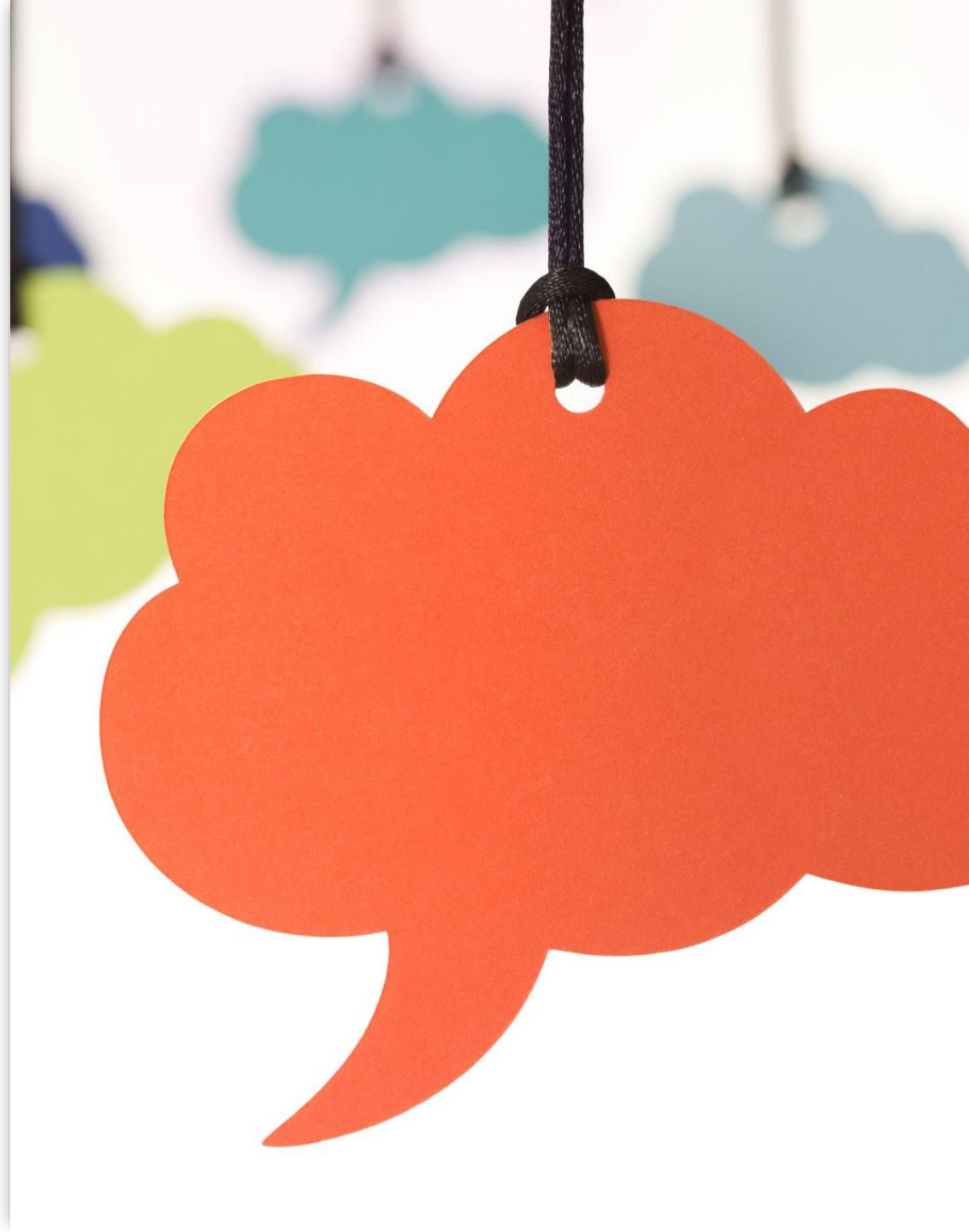
- Jordi is 13 jaar. Zijn grote passie is voetbal.
- Hij is hier constant over aan het denken, spendeert zeker 4 uur per dag aan deze hobby en spreekt over weinig anders. Als zijn ouders hierover lastig doen dan wordt hij gemakkelijk kwaad en lastig.
- Moeten we ons zorgen maken?



Hoe denken we over gamen?

Cruciaal!

- Als volwassenen denken we té gemakkelijk negatief over gamen
- Gamen is een essentieel deel van het leven van jongeren
- Het leren kennen = iets leren kennen over gamen
- Té negatieve houding staat communicatie in de weg (=> frustratie)



Positieve effecten van gamen?

- Ontspanning
- Sociale status en betekenis
- Engels
- Snelle besluitvorming en strategisch nadenken
- Gedeelde context dus gemakkelijke gespreksstof voor minder sociaal vaardige kinderen

Wanneer is gamen een probleem ?

- Meer dan alleen 'veel gamen' (passie vs. verslaving)
- DSM V : 5 kenmerken gedurende 1 jaar

- Preoccupatie
- Afkickverschijnselen
- Tolerantie
- Niet of moeilijk kunnen verminderen of stoppen met gamen
- Verlies van interesse in andere activiteiten
- Blijven gamen ondanks problemen die gamen veroorzaakt
- Liegen over je gamen
- Gamen gebruiken om negatieve emoties te onderdrukken
- Het risico / aanwezigheid van problemen door gamen

Problematisch gamen versus verslaving

- DSM V criteria zijn erg streng
- In de praktijk vaker **problematisch gamen** dan verslaving
- Verslaving heeft een heel nare betekenis
- Zorgt gamen voor **problemen in het leven** (thuis, school, sociaal, hobby's, werk, relatie, ...) en toch kan je **niet minder of stoppen?**

=> **Interventie** (zorgzaam) **overwegen**



Prevalentie

- **Gamen**
 - 87% van scholieren in basisschool
 - 50% dagelijks in basisschool
 - 35% dagelijks op 12 jaar
 - 18% dagelijks op 16 jaar
- **Verslaving: zeer uiteenlopende cijfers (1% - 25%)**
 - Moeilijk vergelijkbaar onderzoek
 - Criteria nog niet zo lang vastgelegd
- **Problematisch gamen**
 - VO: 13% gamet intensief
 - VO: 3% bij 18 jaar of ouder (merendeel jongens)

- Bron: Steven et al., 2018;
- Van Dorsselare et al., 2016
- HBSC onderzoek 2021

Prevalentie ASS & Problematisch gamen

Autism, Problematic Internet Use and Gaming Disorder: A Systematic Review

Alayna Murray¹ · Beatrix Koronczai¹ · Orsolya Király¹ · Mark D. Griffiths² · Arlene Mannion³ · Geraldine Leader³ · Zsolt Demetrovics^{1,4} 

Received: 7 October 2020 / Accepted: 29 January 2021 / Published online: 29 March 2021
© The Author(s) 2021

Abstract

The present study investigated the association between autism and problematic internet use (PIU) and gaming disorder (GD). A systematic literature search was conducted in accordance with PRISMA guidelines. A total of 2286 publications were screened, and 21 were deemed eligible for inclusion in the review. The majority of the studies found positive associations between PIU and subclinical autistic-like traits with weak and moderate effect sizes and between PIU and Autism Spectrum Disorder (ASD) with varying effect sizes. Additionally, individuals with ASD were more likely to exhibit symptoms of GD with moderate and strong effect sizes. Future research would benefit from high-quality studies examining GD and PIU at a clinical level and their relationship with both clinical and subclinical autism.

Keywords Autism · Autism Spectrum Disorder · Autistic traits · Internet addiction · Gaming disorder · Comorbidity



+



Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- Verslaving is altijd een **interactie tussen het middel, de gebruiker en zijn omgeving**. Dit is bij gameverslaving niet anders.
- Er treden **operante, klassieke en sociale leerprocessen** op.
- **Al deze factoren** aanpakken voor een succesvolle behandeling.



A. Kenmerken van games

1. 'Games as a service'

2. Kwaliteitsvolle freemium games

- Gratis games met microtransacties
- Miljardenindustrie
- Onderzoek: meer gamen = meer uitgeven
- Doel: jou zo veel mogelijk laten gamen

3. Beloningssystemen

- Dagelijks inloggen
- X aantal games spelen per dag
- Betere beloningen voor hogere levels

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- **A. Kenmerken van games**

- **4. Verslavende elementen**

- 'Carrot on a stick'- je kan niet blijven stilstaan, het kan altijd beter
- Gokelementen
 - Lootboxen
 - = slotmachine (maar erger)
 - Volgens gameontwikkelaars geen gokken
 - Geen geldwaarde dus geen winst of verlies

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- **A. Kenmerken van games**

- **4. Verslavende elementen**

- Gokelementen
 - Positieve correlatie tussen lootboxgedrag en gokverslaving
 - Positieve correlatie tussen lootboxgedrag en ernst gameverslaving
- Sociale elementen
 - Community
 - Identiteit

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- **A. Kenmerken van games**

- **5. Manipulatie achter de schermen**

- **Informatieasymmetrie**
- Games worden **gemanipuleerd** om je aan het spelen te houden of om je te doen betalen
 - Bv frustratiemechanismen
 - Bv de kans van de lootboxen dynamisch aanpassen
 - Bv kans om te spel te winnen dynamisch aanpassen



Unfair play? Video games as exploitative monetized services: An examination of game patents from a consumer protection perspective



Daniel L. King^{a,b,*}, Paul H. Delfabbro^a, Sally M. Gainsbury^c, Michael Dreier^d, Nancy Greer^e, Joël Billieux^{f,g}

^a School of Psychology, The University of Adelaide, Adelaide, SA, Australia

^b College of Education, Psychology & Social Work, Flinders University, Adelaide, SA, Australia

^c Brain and Mind Centre, School of Psychology, University of Sydney, Camperdown, NSW, Australia

^d Outpatient Clinic for Behavioral Addictions, Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy - Medical Psychology and Medical Sociology, University Medical Center of the Johannes Gutenberg-University Mainz, Mainz, Germany

^e Central Queensland University, Melbourne, VIC, Australia

^f Addictive and Compulsive Behaviours Lab, Institute for Health and Behaviour, University of Luxembourg, Esch-sur-Alzette, Luxembourg

^g Centre for Excessive Gambling, Lausanne University Hospitals (CHUV), Lausanne, Switzerland

ARTICLE INFO

Keywords:

Video game
In-game purchasing
Microtransaction
Predatory monetization
Consumer protection
Gaming disorder

ABSTRACT

Video games as a consumer product have changed significantly with the advent of in-game purchasing systems (e.g., microtransactions, ‘loot boxes’). This review examines consumer protections related to in-game purchasing by anticipating some of the potential design strategies that might contribute to higher risk consumer behavior. Attention was directed towards the analysis of patents for potential in-game purchasing systems, with 13 identified on *Google Patents*. The design features were analysed in relation to the consumer rights and guarantees described in the terms of use agreements of the patent assignees. The analysis revealed that some in-game purchasing systems could be characterized as unfair or exploitative. These systems describe tactics that capitalize on informational advantages (e.g., behavioral tracking) and data manipulation (e.g., price manipulation) to optimize offers to incentivize continuous spending, while offering limited or no guarantees or protections (e.g., refund entitlement), with the potential to exploit vulnerable players (e.g., adolescents, problematic gamers). These findings are critically discussed in relation to behavioral economics, addiction psychology, and the clinical conceptualization of gaming disorder. Appropriate policy and consumer protection measures, psychologically informed interventions, and ethical game design guidelines are needed in order to protect the interests and wellbeing of consumers.

Manipulatie achter de schermen

- “For example, if the player purchased a particular weapon, the microtransaction engine may match the player in a gameplay session in which the particular weapon is highly effective. This may encourage the player to make future purchases to achieve similar gameplay results.”

Manipulatie achter de schermen

- “For example, microtransaction engine 128 may identify a junior player to match with a marquee player based on a player profile of the junior player. In a particular example, the junior player may wish to become an expert sniper in a game...Microtransaction engine 128 may match the junior player with a player that is a highly skilled sniper in the game. In this manner, the junior player may be encouraged to make game-related purchases such as a rifle or other item used by the highly skilled sniper.”

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

B. Kenmerken van gamers

1. Algemene voorspellers

- Genetische aanleg
- Gebrek aan andere vrijetijdsinvulling
- Meer neuroticisme
- Minder consciëntieus
- Eenzaamheid
- Gebrekkige sociale vaardigheden

2. Ontwikkelingsproblematieken

- ADHD
 - Stil tijdens gamen
 - Moeite met zelfcontrole
- ASS
 - ???
- Hoogbegaafd
 - Laagdrempelig sociaal contact
 - Extra uitdaging

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

B. Kenmerken van gamers

3. Psychologische problemen

- Depressie
 - Verminderen negatieve gevoelens
 - Opvangen depressieve terugtrekking
- Passieve faalangst
 - Uitstelgedag
- Sociale angst
 - Laagdrempelig sociaal contact
- Gamen zorgt voor de hoogtes in hun dag maar verdiept de laagtes!



Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- **C. Kenmerken van de omgeving**

- **1. Problematisch gamen is een combinatie van verslaving en probleemgedrag**
- **2. Probleemgedrag wordt ontwikkeld in interactie met de omgeving**
- **3. Drie operante leerwetten**
 - Gedrag dat **beloond** wordt **stijgt in frequentie**
 - Gedrag dat **afgestraft** wordt **daalt in frequentie**
 - Gedrag dat **genegeerd** wordt **daalt in frequentie**

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

- **Leerwetten**

- Kind vraagt om langer te gamen -> Ouder weigert (-)
- Kind zeurt om langer te gamen -> Ouder weigert (-)
- Kind krijgt een driftbui -> Ouder geeft toe (+)
- Kind wordt rustig
- -> **Ouder leert zijn kind om dwingende strategieën te gebruiken**

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

C. Kenmerken van de omgeving

1. Gamen is op zichzelf een zeer sterke beloning

- Zelfversterkend gedrag
- Vereist veel zelfcontrole die ontbreekt bij jongeren

2. Duidelijke regels noodzakelijk

3. Regels consequent hanteren

4. Geen fout gedrag belonen

- Toegeven aan zeuren, zagen en agressief gedrag -> gedrag zal vaker voorkomen

5. Opletten met schuldinductie

6. Dit klinkt eenvoudig, maar...

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

D. Leerprocessen

- **Operante conditionering**
 - Gedrag aan- of afleren op basis van de consequenties (beloning, straf, negeren)
 - Fijne gevoelens tijdens gamen = beloning voor gamen
 - Minder last van nare gevoelens
- **Klassieke conditionering**
 - Relaties aanleren tussen bepaalde stimuli waardoor reflexmatig gedrag aangeleerd wordt
 - Risicosituaties worden geassocieerd met gamen en roepen een drang tot gamen op, richten aandacht, ...

GAMER – Functieanalyses

Hoe zijn de leerprocessen vormgegeven bij deze cliënt?



Interactie tussen klassieke conditionering en operante conditionering



Legt risicosituaties, onderliggende thema's en instandhoudende mechanismen bloot



Hoe presenteren deze leerprocessen zich in de video?

GAMER – Functieanalyses

- **Operante conditionering**

Sd (Uitlokker)	R (Gedrag)	S (Gevolgen)
Afwijzing, verdriet, spanning, angst, schuld	Gamen	<p>Contingent:</p> <ul style="list-style-type: none">- Toename positieve gevoelens / competentie (+S+)- Afname negatieve gevoelens (-S-) <p>Niet contingent</p> <ul style="list-style-type: none">- Negatieve gevoelens worden in stand gehouden op lange termijn (+S-)
Sollicitatiemogelijkheden	Geen sollicitaties doen	<p>Contingent:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uitblijven van negatieve gevoelens (0S-) <p>Niet contingent:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uitblijven van oefenmomenten (0S+)- Uitblijven van werk (0S+)- Uitblijven van competentie (0S+)- Negatieve gevoelens worden in stand gehouden op lange termijn (+S-)

Waarom ontwikkelen sommigen een probleem en anderen niet ?

D. Leerprocessen

3. Sociaal leren

- Door gedrag en de gevolgen ervan te observeren bij anderen ontstaan gedachten en verwachtingen over datzelfde gedrag
- Twitch / Youtube
 - Hardnekkig probleem bij behandeling!

Hoe los je het op ?

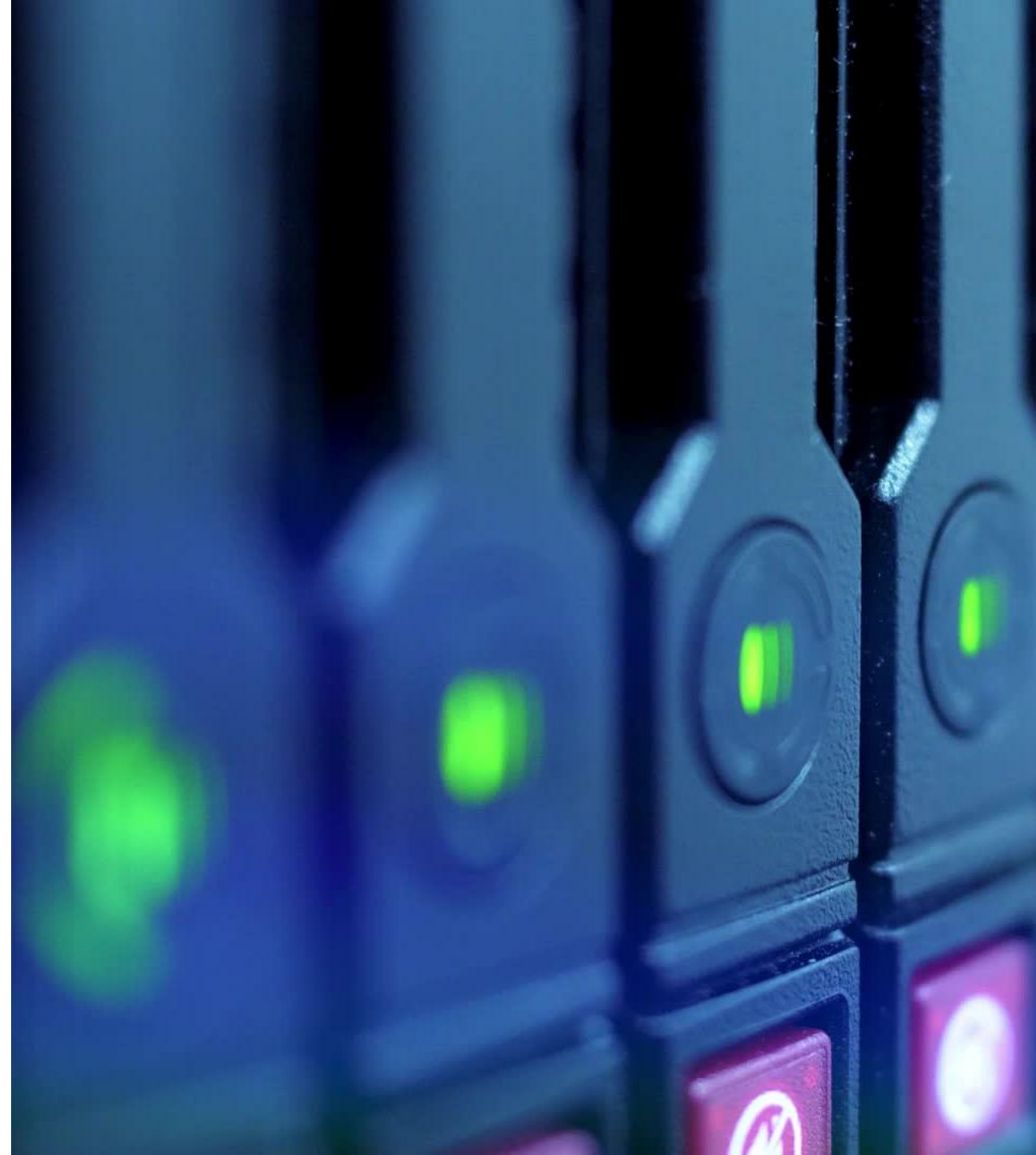
Vaak een foute vraagstelling!

Nadenken over zinvolle & haalbare doelen

- Minder tijd spenderen aan gamen
(gezondere verhouding – abstinentie)
- Symptomen van problematisch gamen verminderen
- Alternatief positief gedrag uitbouwen (bijv. Transfer van sociale skills bij ASS)

Diagnostiek & Assessment

- C-VAT 2.0 (Van Rooij et al., 2014)
- Gaming addiction scale (Lemmens et al. 2011)
- Andere pathologie
- Type gaming
- Ander problematisch online gedrag (bijv. Porno)
- Functie van het gamen
- Rol van de omgeving





OPEN

Psychological treatments for excessive gaming: a systematic review and meta-analysis

Jueun Kim^{1✉}, Sunmin Lee¹, Dojin Lee¹, Sungryul Shim², Daniel Balva³, Kee-Hong Choi⁴, Jeanyung Chey⁵, Suk-Ho Shin⁶ & Woo-Young Ahn⁵

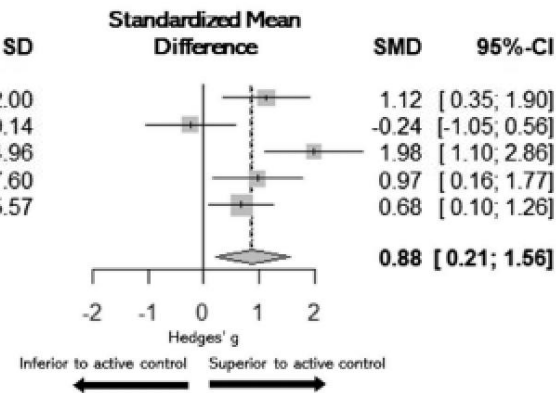
Despite widespread public interest in problematic gaming interventions, questions regarding the empirical status of treatment efficacy persist. We conducted pairwise and network meta-analyses based on 17 psychological intervention studies on excessive gaming ($n = 745$ participants). The pairwise meta-analysis showed that psychological interventions reduce excessive gaming more than the inactive control (standardized mean difference [SMD] = 1.70, 95% confidence interval [CI] 1.27 to 2.12) and active control (SMD = 0.88, 95% CI 0.21 to 1.56). The network meta-analysis showed that a combined treatment of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and Mindfulness was the most effective intervention in reducing excessive gaming, followed by a combined CBT and Family intervention, Mindfulness, and then CBT as a standalone treatment. Due to the limited number of included studies and resulting identified methodological concerns, the current results should be interpreted as preliminary to help support future research focused on excessive gaming interventions. Recommendations for improving the methodological rigor are also discussed.

Active control

Study	Experimental		Control			
	Total Mean	SD	Total Mean	SD		
Li et al., 2017	15	3.90	15	1.70	2.00	
Park et al., 2016	12	13.20	10.36	12	15.80	10.14
Torres-rodriguez et al., 2018	16	47.56	6.81	15	24.20	14.96
Lee & Son, 2008	13	8.77	8.77	14	0.61	7.60
He et al., 2021	24	3.63	5.67	24	-0.25	5.57

Random effects model

Heterogeneity: $I^2 = 72\%$, $\tau^2 = 0.4377$, $p < 0.01$

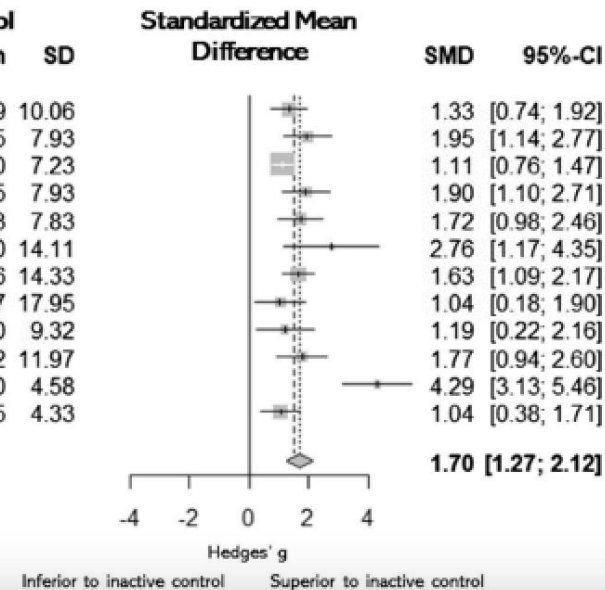


Inactive control

Study	Experimental		Control			
	Total Mean	SD	Total Mean	SD		
Deng et al., 2017	44	21.11	10.33	19	7.29	10.06
Liu et al., 2020	20	20.21	8.03	16	4.25	7.93
Wolfling et al., 2019	72	12.30	5.73	71	5.00	7.23
Zhang et al., 2016a	20	20.00	8.22	16	4.25	7.93
Zhang et al., 2016b	23	21.83	9.34	17	6.53	7.83
Kang & Son, 2010	7	39.00	13.69	7	-2.00	14.11
Lee & An, 2002	42	22.55	14.40	30	-1.16	14.33
Ju et al., 2011	12	18.41	17.59	12	-0.67	17.95
Choi & Son, 2011	10	10.60	8.85	10	-0.70	9.32
Pyo & Lee, 2004	16	22.69	11.56	16	1.32	11.97
Kuriala et al., 2020	20	19.33	4.10	20	0.30	4.58
Zheng et al., 2022	20	4.90	4.41	20	0.25	4.33

Random effects model

Heterogeneity: $I^2 = 69\%$, $\tau^2 = 0.3963$, $p < 0.01$



Hoe los je het op ?

Gamer (de Jonge et al., 2020)

- Relatie + inventarisatie problemen
- Veranderingswens oproepen
- Functieanalyses
- Veranderplan opstellen
- Zelfcontrolemaatregelen
- Noodplan
- Andere invulling vrije tijd
- Onderliggende problemen aanpakken
- Vaardigheden versterken

Omgeving

- Positieve betrokkenheid
- Toegang beperken
 - Duidelijke regels
 - Gezinsgesprek
- Belonen, negeren en straffen
- Consequent opvolgen

GAMER – Veranderingswens oproepen

- Behandeling gaat véél vlotter met **gemotiveerde gamer**
- **Motiverende gespreksvoering => Judo**

GAMER – Veranderingswens oproepen

- Verandertaal
 - Voorbereidende verandertaal
 - Willen
 - Kunnen
 - Redenen
 - Noodzaak
 - Mobiliserende verandertaal
 - Commitment
 - Actie
 - Stappen zetten

Engageren
het vestigen van een
helpende relatie

Focussen
een specifieke richting in het gesprek
ontwikkelen en behouden

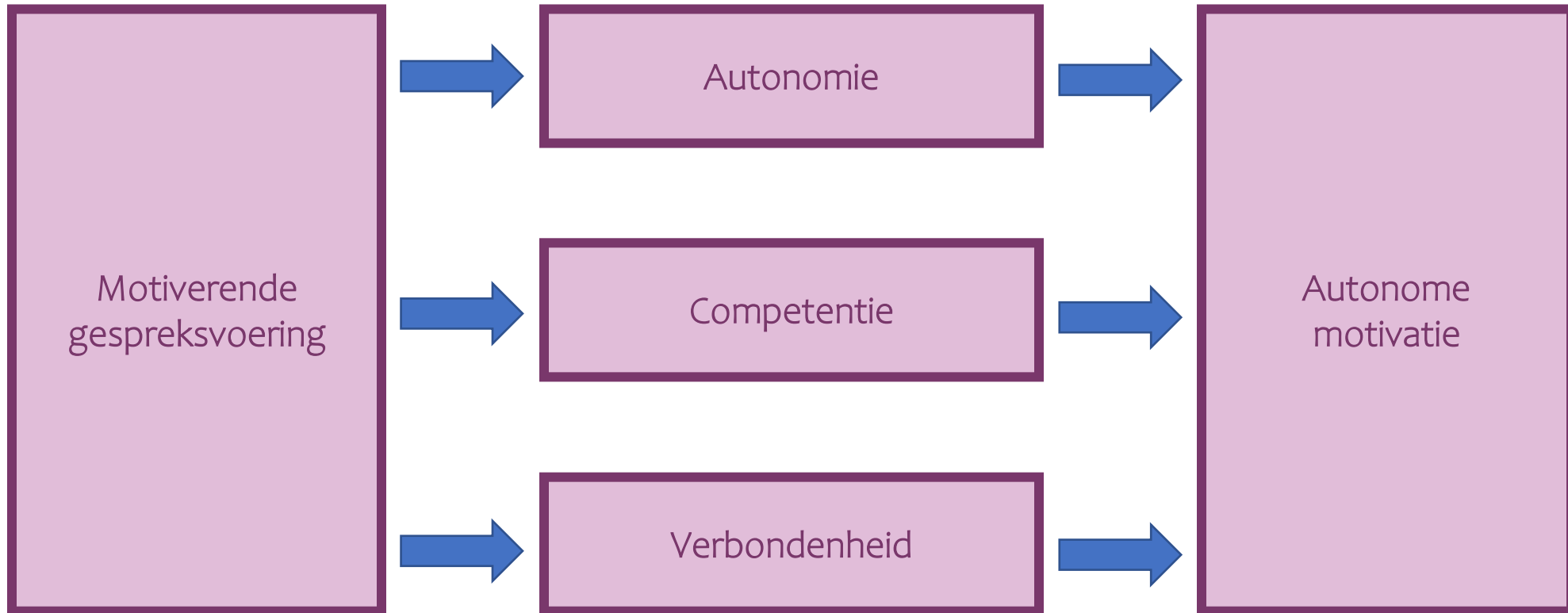
Ontlokken
het ontlokken van de eigen motivatie
voor verandering van de cliënt

Plannen
een veranderplan
formuleren

GAMER – Engageren

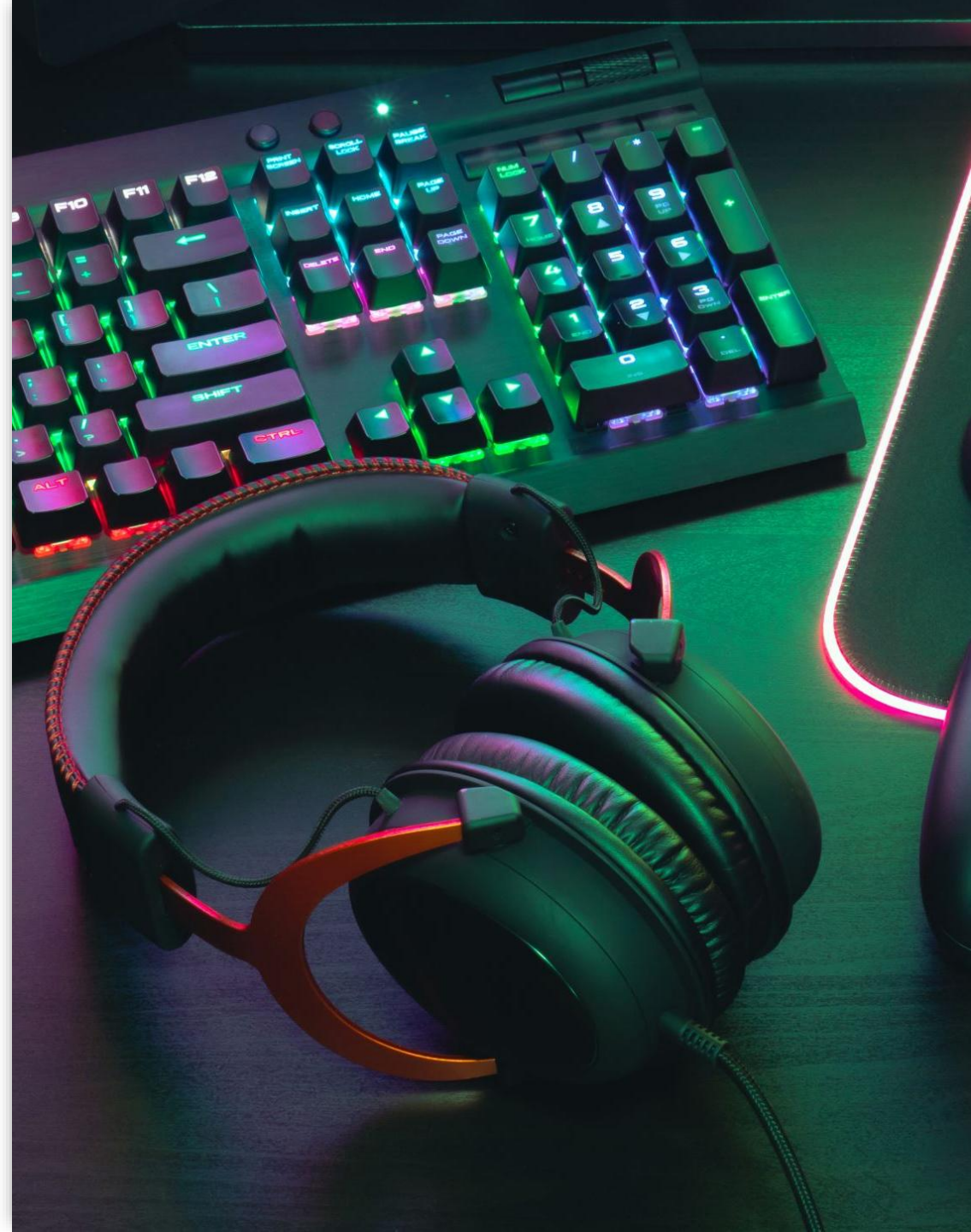
- *“Alle volwassenen zijn tegen gamen”*
 - Toon dat het anders kan!
 - Basiskennis
 - Enthousiast vragen stellen
 - Weet je het niet? Ter plaatse opzoeken!
 - Positieve aspecten bevestigen
 - Anti-game houding is weinig helpend (verhoogd weerstand!)
 - Bij ASS is er véél belonend aan gamen (+ discrepantie met ADL); Deze positieve aspecten afnemen is tricky

GAMER – Veranderingswens oproepen



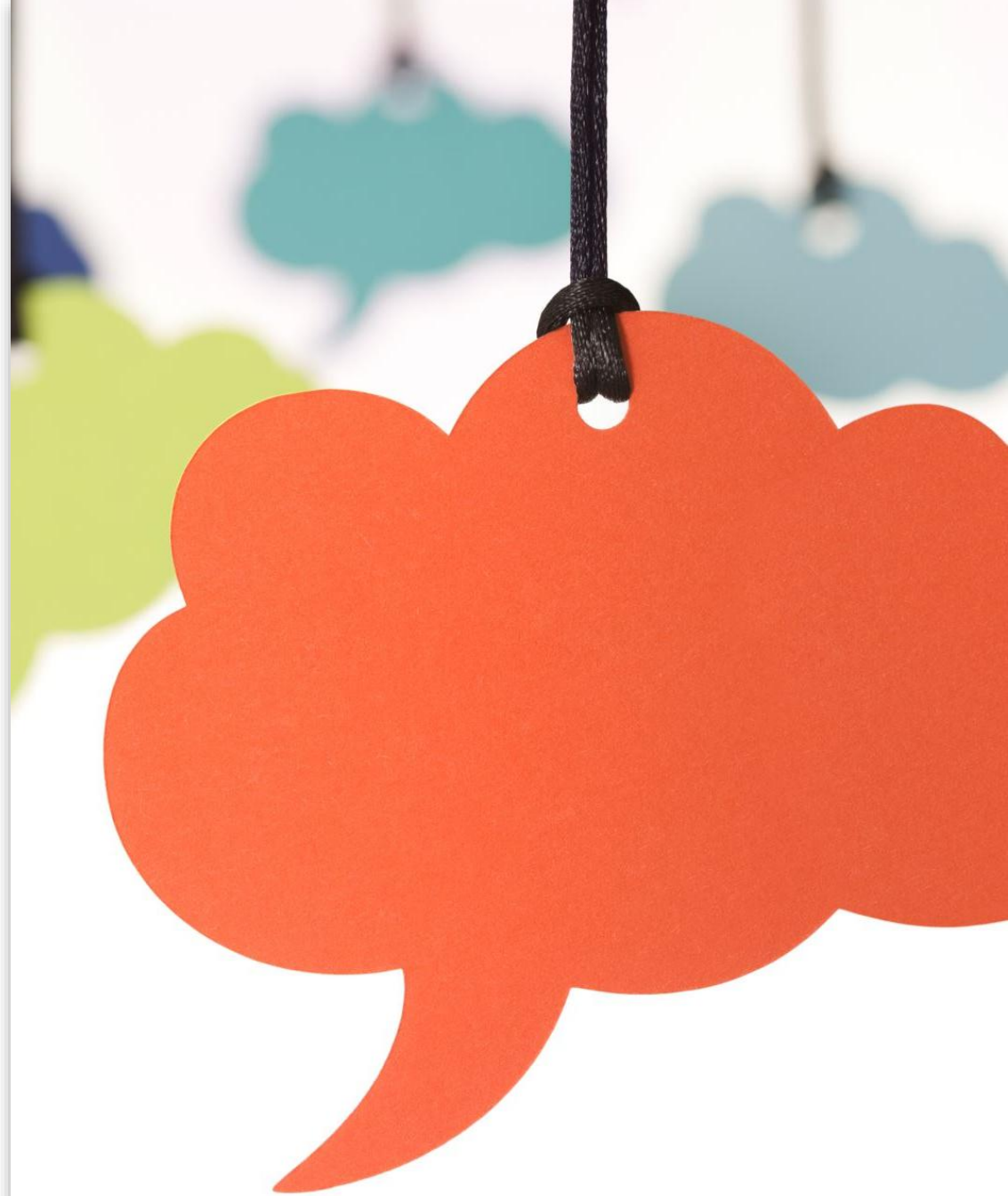
GAMER – Veranderingswens oproepen

- Engageren - gespreksvaardigheden
 - Open vragen
 - Reflectief luisteren
 - Bevestigen
 - Samenvatten
 - Basiskennis van games helpt enorm! (zie verder)



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Focussen - gespreksvaardigheden
 - Advies geven
 - Ontlok: Lok bereidheid om te luisteren en interesse in de informatie uit met een open vraag.
 - *“Weet jij hoe gameontwikkelaars jou proberen zoveel mogelijk te laten gamen?”*
 - Geef: Geef gepersonaliseerde neutrale niet-veroordelende informatie
 - *“Gameontwikkelaars willen jou zoveel mogelijk laten gamen omdat dan de kans stijgt dat je geld uit geeft. Ze doen dit bijvoorbeeld door jou te belonen om veel te gamen, ...”*
 - Ontlok: Lok een reactie uit met een open vraag. Laat de cliënt zijn eigen conclusies trekken.
 - *“Herken je dit? Wat vind je daarvan?”*



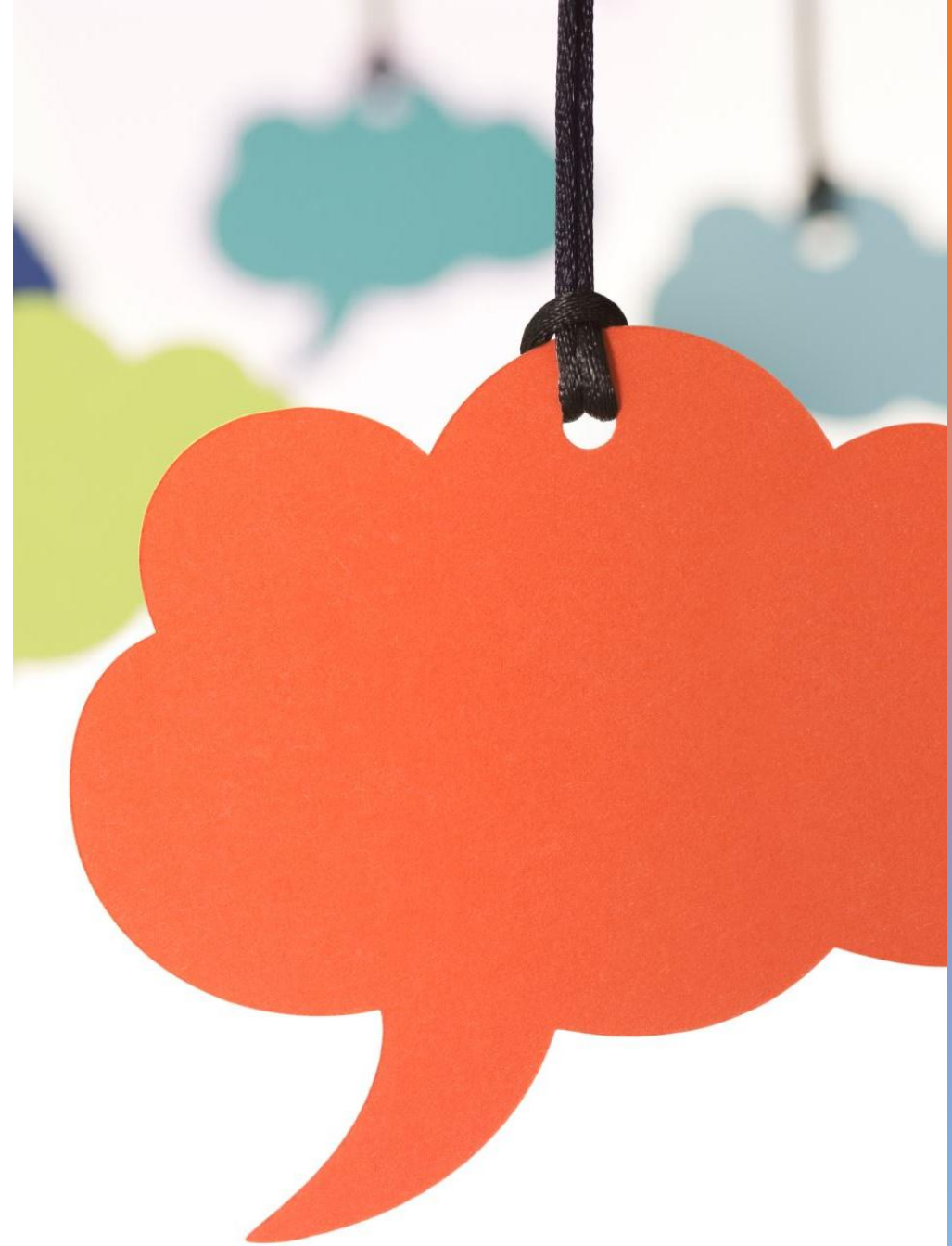
GAMER – Veranderingswens oproepen

- Focussen - gespreksvaardigheden
 - Bezorgdheden ter sprake brengen
 - Van jezelf of van anderen
 - Toestemming vragen
 - Zonder veroordeling
 - Benadruk eigen verantwoordelijkheid
 - Vraag daarna naar de visie van de cliënt over deze informatie



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Focussen - gespreksvaardigheden
 - *“Vind je het oké als ik even mijn bezorgdheid met jou deel? Ik maak me zorgen over de rol die gamen in jouw leven speelt. Je hebt mij verteld dat het voor problemen zorgt thuis en op school maar dat je eigenlijk niet wil verminderen. Ik maak me zorgen omdat jij dat zelf benoemt als controleverlies in sommige situaties. Gamen lijkt op dat moment eerder de baas over jou in plaats van jij baas over het gamen. Wat vind je van deze bezorgdheid?”*



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Verandertaal ontlocken - Gespreksvaardigheden
 - Ontlokkende open vragen
 - *“Wat zou stoppen met gamen veranderen in jouw leven?”*
 - Doorvragen
 - *“Wat bedoel je daar juist mee?”*
 - Differentiëringsvragen
 - *“Stel dat er niets zou veranderen. Wat is volgens jou het slechtste dat er zou kunnen gebeuren?”*
 - Schaalvragen
 - “Op een schaal van 1 tot 10, hoe belangrijk is het voor jou momenteel om te veranderen?”
“Je geeft jezelf een vijf maar geen vier, hoe komt dat?” “Wat zou er nodig zijn om van die vijf een zes of zeven te maken?”





GAMER – Veranderingswens oproepen

- Verandertaal ontlocken - Gespreksvaardigheden
 - Achteromkijken
 - *“Wat is er veranderd sinds wanneer je bent beginnen gamen?”*
 - Vooruitkijken
 - *“Hoe wil je dat jouw leven er binnen vijf jaar uitziet? Hoe gaat gamen jou daar bij helpen?”*
- Waarden en normen verkennen
 - *“Wat vind jij belangrijk in het leven?”*
- Informatie geven



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Verandertaal versterken -
Gespreksvaardigheden
 - Reflecteren
 - Samenvatten
 - Bevestigen



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Behoudstaal - gespreksvaardigheden
 - (Versterkt) Reflecteren
 - Autonomie versterken
 - Positief herkaderen
 - Aandacht verleggen



GAMER – Veranderingswens oproepen

- Weerstand
 - Weerstand is de reflex waarmee mensen reageren als ze het gevoel hebben dat er druk op hen wordt uitgeoefend, of zich niet erkend of gezien voelen.
 - Hoe meer weerstand, hoe kleiner de kans op verandering.
 - Negatieve impact op de therapeutische relatie.
 - Vormen:
 - Verdedigen
 - Aanvallen
 - Onderbreken

A hand is shown from the bottom left, holding a small, round object. The background is a warm, golden sunset with a white, torn-paper-like border on the right side. The text is positioned to the right of this border.

GAMER – Veranderingswens oproepen

- Weerstand - gespreksvaardigheden
 - (Versterkt) Reflecteren
 - *“Naar hier komen heeft geen enkele zin voor jou, ik kan jou met niks helpen.”*
 - Autonomie bevestigen
 - *“Je hebt helemaal gelijk, of jij hier aan meewerkt of niet is helemaal jouw keuze.”*
 - Positief herkadere
 - *“Je vindt dit tijdsverspilling. Toch stemde je er mee in om eens met mij te komen praten omdat je ouders het een probleem vinden. Kan je mij daar wat meer over vertellen?”*

GAMER – Functieanalyses

- Wat maakt het gamen zo belangrijk voor een unieke person
- Nadenken over of en hoe deze functie een andere invulling kan krijgen



GAMER – Functieanalyses

- Functieanalyses opstellen op basis van:
 - Gespreksinformatie
 - Observaties
 - Bv. 5G – schema
 - Theoretische kennis



Gamer – Functieanalyses

Gamer – 5G schema

GEBEURTENIS	GEDACHTE	GEVOEL	GEDRAG	GEVOLG
<i>Mijn vrienden hebben met elkaar afgesproken maar ze hebben mij niet uitgenodigd.</i>	<i>Niemand vindt mij leuk.</i>	<i>Verdriet, boos, eenzaam</i>	<i>Ik mis mijn online vrienden.</i>	<i>Ik begin te gamen.</i>
<i>Morgen grote toets wiskunde.</i>	<i>Het gaat mij niet lukken.</i>	<i>Bang, verdrietig</i>	<i>Ik blijf het leren uitstellen, ik wil die stress niet voelen.</i>	<i>Ik begin te gamen.</i>

GAMER – Veranderingsplan

- **Switch van algemeen voornemen ('ik ga het proberen')**
- **naar een specifiek plan van aanpak**
 - Vanaf wanneer ga ik starten?
 - Vb. 'Vanaf de regels besproken zijn tijdens het gezinsgesprek'
 - Wie wordt er bij betrokken?
 - Vb. 'Ik, mijn ouders en Ernst'
- Plan samen met de ouders opmaken (denk aan nieuwjaarsvoornemens)

GAMER – Zelfcontrolemaatregelen

- **Einddoel van behandeling is zelfcontrole = Zelf aan het stuur staan!**
- Op basis van functieanalyses
- Nadenken over **alternatief gedrag**
 - ‘Wanneer ik dan’
 - Stimuluscontrole (**risicosituaties vermijden**):
 - ‘Wanneer ik ‘s avonds in bed kruip, dan zorg ik dat mijn smartphone beneden in de keuken ligt.’
 - ‘Wanneer ik mij verdrietig voel, dan bel ik een vriend op om er over te praten.’
 - Stimulus-responsinterventie (**wat doe ik in plaats van te gamen?**):
 - ‘Wanneer ik een drang voel om te gamen, ga ik met mijn LEGO spelen.’
 - Stimuluscontrole (**de gevolgen van mijn gedrag**):
 - ‘Wanneer ik een regel overtreed dan aanvaard ik de afgesproken straf.’
- **Continue proces** van experimenteren en verfijnen

GAMER – Zelfcontrolemaatregelen

- **De 4 A's:**
 - **Afstand nemen**
 - Welke plaatsen, situaties of personen ga ik vermijden?
 - **Alternatief**
 - Wat ga ik doen in de plaats van gamen?
 - **Applaus**
 - Hoe ga ik mijzelf belonen? Hoe kunnen mijn ouders mij belonen?
 - **Afspraken nakomen**
 - Hoe ga ik mijzelf 'straffen'? Nuttige klusjes! Hoe kunnen mijn ouders mij straffen?



Gamer – Noodplan

- **Psycho-educatie herval**
 - Ondanks hoge motivatie is herval mogelijk
 - ‘Nu ga ik nooit meer problematisch gamen’ impliceert vaak ‘als het niet lukt dan is alles verloren’
 - Herval is een onderdeel van het proces
 - Herval zien als leermoment, niet als ramp

Gamer – Noodplan

- **Pyscho-educatie craving**
 - Imaginatieoefening
 - ‘Beeld je in dat je jouw favoriete spel aan het spelen bent. Waar ben je? Wat hoor je? Wat zie je? Wie is er bij jou? Hoe voel jij je? Voel je de trek om te spelen? Hoe sterk is de trek (1-10)? Trek kan komen en gaan in golven, het piekt maar het gaat ook weer afnemen. De trek zal steeds minder worden als je niet gebruikt. Laat het gebeuren. Blijf rustig ademen. Hoeveel is de trek nu? Het neemt af. Blijf rustig ademen. Hoeveel is de trek nu?’



Gamer – Noodplan

- **Wat ga ik doen als het fout loopt / dreigt fout te lopen?**
 - Wanneer ik ... dan ...
 - Vb. 'Wanneer ik stiekem gegamed heb dan vertel ik het eerlijk aan Ernst'
 - Vb. 'Wanneer ik merk dat ik de regels overtreed dan vraag ik aan mijn ouders om de Parental Controls in te schakelen.'



Gamer – Vrijetijd

- Denk op voorhand na over vrijetijdsinvulling
- **Verveling is een belangrijke voorspeller van hervat**
- Maak ouders warm voor die inspanning



Gamer – Onderliggende problemen aanpakken

- **Psychologische problemen**
 - Depressie
 - Verminderen negatieve gevoelens
 - Opvangen depressieve terugtrekking
 - Passieve faalangst
 - Uitstelgedag
 - Sociale angst
 - Laagdrempelig sociaal contact
 -



Gamer – Onderliggende problemen aanpakken

- **Psychologische problemen**
 - Functieanalyses vertellen ons veel
 - Kernthema's
 - Kernebeurtenissen
 - Instandhoudende mechanismen
 -



Gamer – Vaardigheden versterken

- Plannen
- Leermethode
- Steun zoeken
- Emotieregulatie
- Sociale vaardigheden
-



OMGEVING – Positieve betrokkenheid

Negatieve houding tov gamen

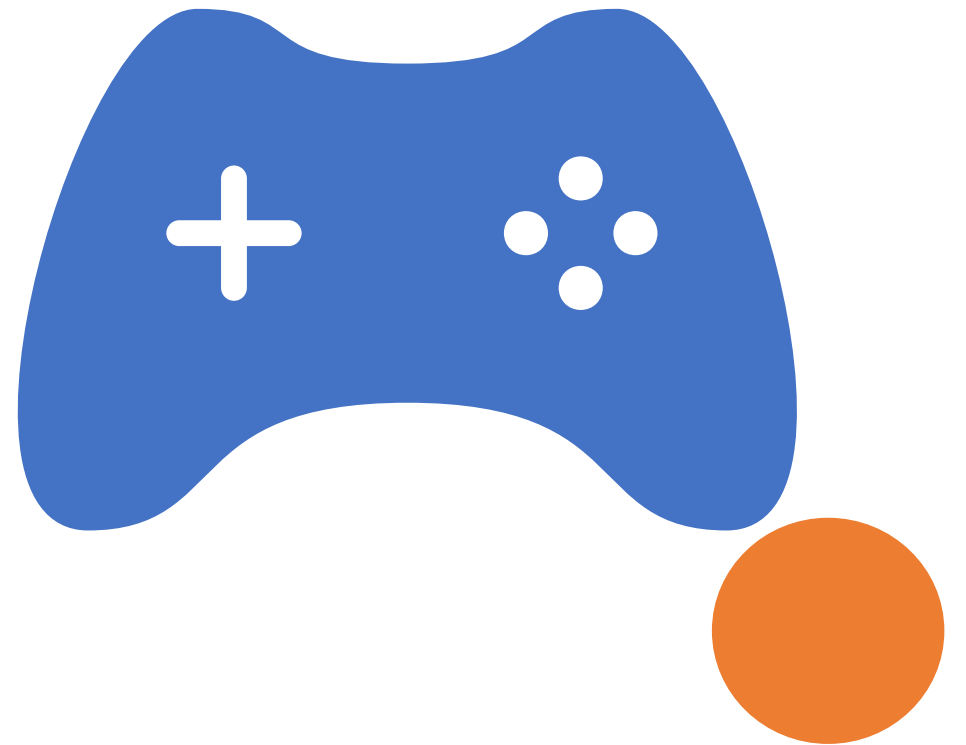
- Viciuze cirkel
- Zorgt voor weerstand

Positieve houding tov gamen

- Positievare ouder-kind relatie
 - Grotere effectiviteit van interventies door ouders
- Verlaagt weerstand

Ouders:

- Positieve betrokkenheid
 - Games beter begrijpen
 - Helpt om de regels op te stellen!



OMGEVING – Toegang beperken

- **Wanneer stoppen in plaats van verminderen?**
 - Nauwelijks onderzoek
 - Eigen ervaring
 - Wanneer de regels te vaak openlijk of stiekem overtreden worden
 - Wanneer de preoccupatie te groot blijft (youtube, twitch, meekijken met broer, ...)
 - Wanneer de geassocieerde problemen groot en dringend zijn (bv. een schooljaar nog proberen redden)



OMGEVING – Toegang beperken

- **Duidelijke regels**
 - Zwart wit – geen grijs
 - Wanneer? Hoe lang? Wat eerst?
...
 - Richtlijnen schermtijd
 - Minder discussie
 - Gemakkelijker voet bij stuk houden



Oefening regels

- Maandag, dinsdag, donderdag: max 1.5u
- Woensdag, vrijdag, zaterdag, zondag: max 2.5u
- Eerst huiswerk, dan pas gamen



OMGEVING – Toegang beperken

- **Duidelijke regels**
 - Zwart wit – geen grijs
 - Wanneer? Hoe lang? Wat eerst? ...
 - Richtlijnen schermtijd
 - Minder discussie
 - Gemakkelijker voet bij stuk houden
 - Nadenken over valkuilen / uitzonderingen
 - Potje nog afmaken? (think singleplayer)
 - Wat met verloren uren?
 - Wat met gamen kijken op Youtube / Twitch?
 - ...
 - In samenspraak met het kind
 - Compromis = minder weerstand



Oefening regels

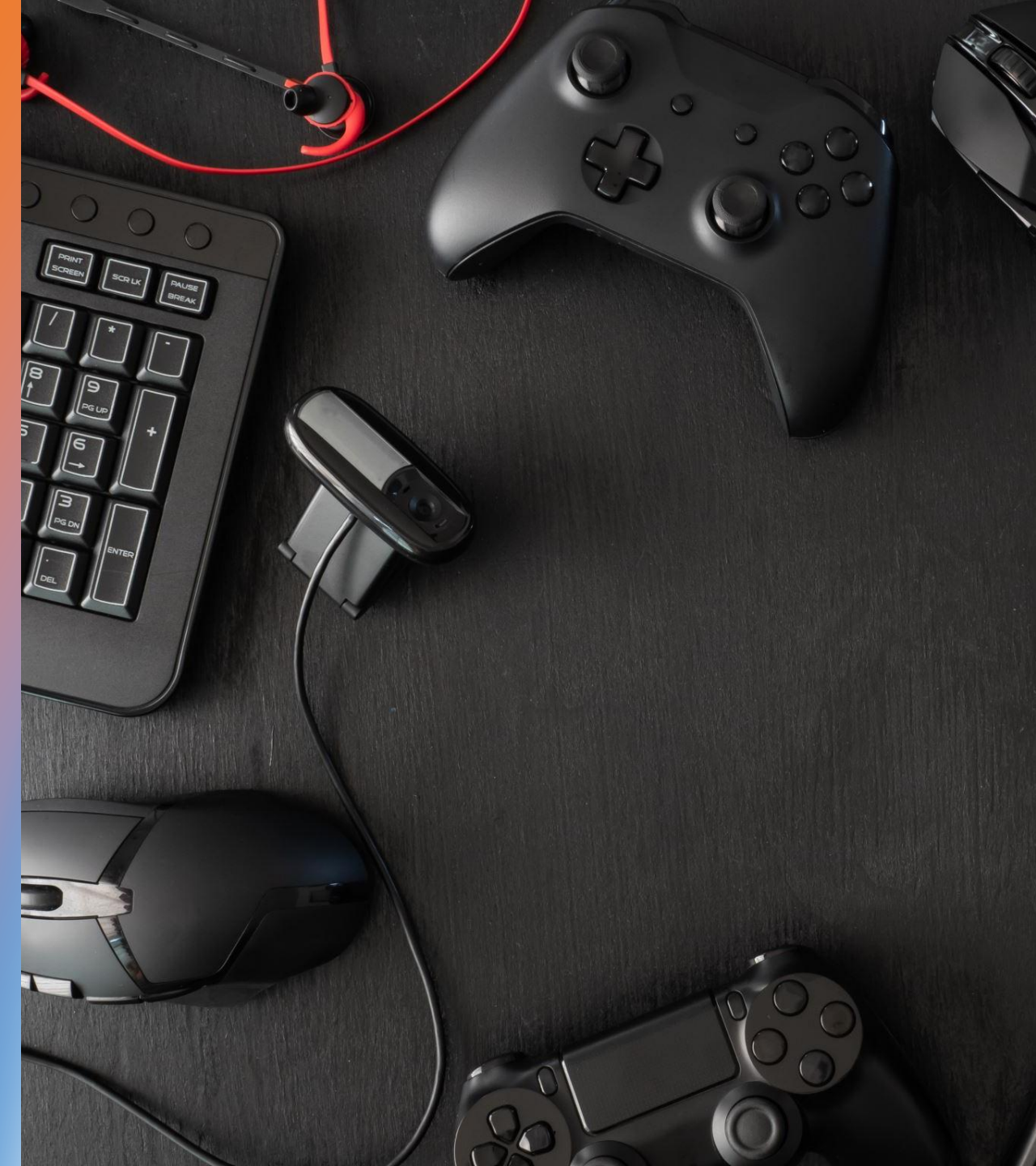
- Maandag, dinsdag, donderdag: max 1.5u
- Woensdag, vrijdag, zaterdag, zondag: max 2.5u
- Eerst huiswerk, dan pas gamen
 - **Toetsen worden ondervraagd. Minstens 7/10 om voldoende te zijn.**
- **Gametijd die wegvalt door school, andere activiteiten, ... kan niet worden ingehaald**
- **Wanneer de tijd verstreken is, gaat de console uit.** Ook al is er nog een potje bezig. Het is jouw verantwoordelijkheid om er voor te zorgen dat je op dat moment iets speelt dat je gewoon kan stoppen.
- Wanneer de regels spontaan gerespecteerd worden, volgt de afgesproken **beloning**.
- Wanneer de regels overtreden worden, volgt de afgesproken **straf** (na 1 waarschuwing).



OMGEVING – Richtlijnen schermtijd

- 0-2 jaar: zo weinig mogelijk, maximaal 5 minuten per dag
- 2-4 jaar: maximaal 30 minuten schermtijd per dag.
- 4-6 jaar: maximaal 4 momenten, maximaal 1 uur per dag. Ongeveer 15 minuten per keer.
- 6-8 jaar: maximaal 1 uur per dag. Verdeeld over twee keer van ongeveer 30 minuten per keer.
- 8-10 jaar: maximaal 1 à 1,5 uur per beeldschermtijd per dag.
- 10-12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag.
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.





OMGEVING – Toegang beperken

- **Parental controls**

- Leert minder zelfcontrole aan maar soms nodig
- Gemoedsrust voor ouders
- Toont gespeelde tijd
- Limieten instellen
- Bepaalde games beperken
-
- PC / PlayStation / Xbox / Switch / Tablet / Smartphone /



OMGEVING – Belonen, negeren en straffen

- Leerwetten in ons voordeel gebruiken
- We leren gedrag aan / af op basis van de consequenties
- Psycho-educatie over leerwetten
- De balans van de consequenties van gamen omdraaien
 - Het kan erger worden voor het beter wordt! Sterk afhankelijk van de motivatie bij de gamer.



OMGEVING – Belonen

- **Belonen is de beste manier om nieuw gedrag aan te leren**
 - Straf leert iets af, niet aan
- **Twee beloningsaanpakken**
 - Spontaan
 - Gedrag moet voldoende vaak voorkomen
 - Beloningsysteem
 - Nieuw gedrag aanleren



OMGEVING – Belonen

- **Beloningsysteem**
 - Kies een gedrag dat je meer wilt zien voorkomen
 - Realistisch en haalbaar gedrag
 - Opgesplitst in kleine stapjes
 - Het beloningssysteem wordt uitgelegd aan het kind
 - Één of meerdere beloningen werden bedacht
 - Beloningen vanuit het kind laten komen
- Puntenaantal per beloning in samenspraak
- Geen gamegereleetaarde beloningen!
 - Verhoogt belonende waarde van gamen
- Straf en beloning niet vermengen
 - Je kan geen tokens kwijtraken

	Er wordt spontaan gestopt wanneer de tijd verstreken is.	Er werd niet gezaagd om nog meer te mogen spelen.	De PlayStation controller werd in de doos gestopt.	Punt verdiend?
MAANDAG				
DINSDAG				
WOENSDAG				
DONDERDAG				
VRIJDAG				
ZATERDAG				
ZONDAG				



OMGEVING – Negeren

- Geen beloning of straf
- Leert enkel gedrag af, leert niks nieuws aan
- Toepassen bij lichtstorend gedrag
 - Beloning voor storend gedrag verwijderen
 - Bv. niet langer toegeven aan gezeur om langer te spelen

OMGEVING – Straffen

- Moet **altijd in combinatie** met belonen
- **Nadelen**
 - Door straf leert het kind niets nieuws
 - Veel straffen zorgt voor een onaangename sfeer thuis
 - Veel stress zorgt voor negatieve aandacht voor gamen
 - Veel straffen vermindert het zelfwaardegevoel van het kind
 - Straffen werken alleen als de straffer in de buurt is
- Wanneer een duidelijke **grens / afspraken overschreden** worden

OMGEVING – Straffen

- **Soms is straffen nodig**
 - Maak het een onderdeel van de afspraken
- **Hoe straf je best?**
 - Mild, kort na overtreding
 - Gamegerelateerd
 - In samenspraak met kind
 - “Wat zou jij een gepaste straf vinden?”
 - Consequent!
 - Glasheldere regels helpen hierbij
 - Dubbele straf bij liegen
 - Bespreken in de regels



OMGEVING – Consequent hanteren

- Alles valt of staat bij **het consequent blijven hanteren**
- Het kan **erger worden** vooraleer het beter wordt!
 - Risico op verslechtering van situatie indien niet consequent
- **Marathon**, geen sprint



o

+



Bedankt!



•



Leestips

DAGBOEK VAN EEN
GAMEVERSLAAFDE



LAURENS J. VELTMAN

MATTHIAS DEWILDE

**GAME
OVER**

The title 'GAME OVER' is written in a bold, black, sans-serif font. The letter 'A' is replaced by a black game controller icon. The text is surrounded by various geometric shapes like triangles, squares, and circles in white and black, some with dashed lines, giving it a digital or glitchy appearance.

Hoe pak je
**problematisch
gamegedrag**
bij jongeren aan?