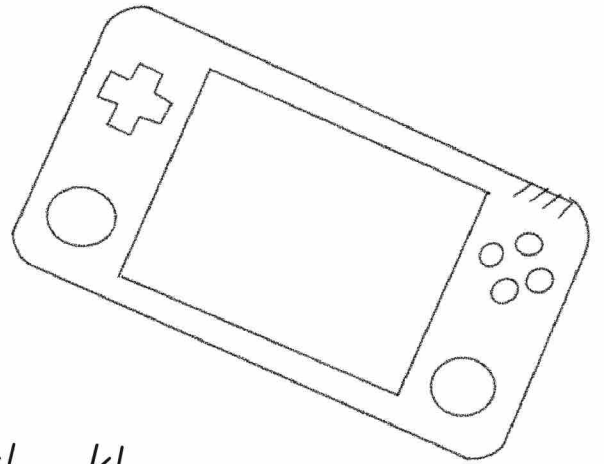
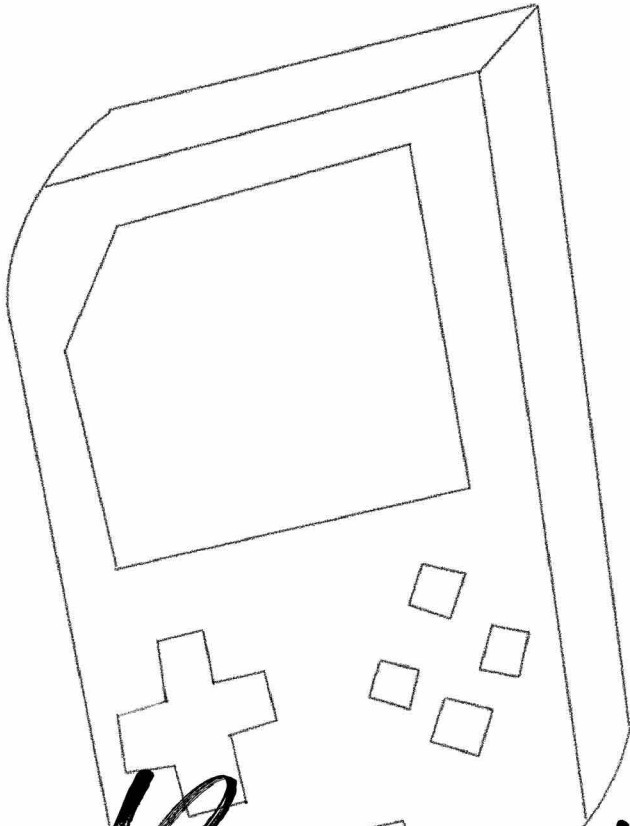




Werkboekje

Begrijpend Lezen

Groep 8

2026



Gameverslaving

Lees de tekst



Voor de meeste gamers is gamen een leuke hobby. Zij ervaren er weinig of geen problemen door. Een kleine groep mensen gamet erg veel en raakt wél in de problemen. Het is dan moeilijk om controle te houden over het gamen. Gamen kan een manier zijn om problemen in het dagelijks leven uit de weg te gaan. Iemand kan bijvoorbeeld meer gaan gamen omdat er problemen zijn binnen het gezin of omdat het op school niet goed gaat. Wanneer iemand veel gaat gamen kan dat deze problemen erger maken. Of er kunnen nieuwe problemen ontstaan, bijvoorbeeld omdat iemand lichamelijke klachten krijgt van het vele gamen. Als het gamen problemen geeft of iemand gamet veel vanwege problemen, kan minderen of (tijdelijk) stoppen met gamen erg moeilijk nu

Er zijn dus mensen zonder problemen door gamen, mensen met lichte problemen door gamen en mensen met zware problemen door gamen. Maar als iemand veel gamet, hoe weet je bij welke groep iemand hoort?

Problematisch gamen of gamestoornis?

De Wereldgezondheidsorganisatie (ICD-11) verdeelt problematische gamers op in twee groepen. Gamers kunnen last hebben van lichte problemen en van zware problemen door gamen.

Lichte problemen door gamen worden problematisch gamen of risicovol gamen genoemd.

Zware problemen door gamen worden een gamestoornis of 'gameverslaving' genoemd.

1. Problematisch gamen/risicovol gamen

Gamers die lichte problemen ervaren door gamen zijn niet verslaafd. Wel zorgt hun gamegedrag ervoor dat ze risico lopen op lichamelijke, sociale of mentale problemen. Deze gamers lopen meer risico op zware problemen doordat ze bijvoorbeeld:

- veel tijd aan gamen besteden;
- andere activiteiten verwaarlozen (bijvoorbeeld werk/school en sociale activiteiten);
- riskant gedrag laten zien dat met gamen samengaat (zoals een verkeerde houding, wat tot lichamelijke klachten kan leiden, of te veel geld uitgeven in een game);
- blijven gamen, ook al weten ze dat er negatieve gevolgen of problemen ontstaan door het gamen.

Het grotere risico op problemen door gamen kan door één of meerdere van bovenstaande dingen komen.

2. Een gamestoornis of 'gameverslaving'

Gamers die langer dan een jaar zware problemen ervaren door gamen, hebben een gamestoornis of 'gameverslaving'. Iemand met een gamestoornis:

- heeft weinig controle over hoe veel en vaak hij/zij gamet;
- kiest gamen boven (bijna) elke andere activiteit;
- blijft gamen of gaat steeds meer gamen, ook al zorgt het gamen voor ernstige lichamelijke, sociale of mentale problemen.

Hoe herken je problematisch gamen?

Het aantal uren dat iemand gamet bepaalt niet alleen of iemand problematisch gamet. De volgende punten kunnen er op wijzen dat er problemen ontstaan met het gamen:

- Minder balans: andere activiteiten laten vallen om te kunnen gamen (bijvoorbeeld werk, school of sport);
- Het erg moeilijk vinden om te stoppen met gamen;
- Langer en meer gamen dan je van plan was;
- Gamen terwijl het eigenlijk niet meer leuk is om te spelen;
- Aanhoudende gevoelens van eenzaamheid, gespannenheid of somberheid;
- Minder goed voor jezelf zorgen, zoals te weinig slapen of te weinig eten;
- Gamen gebruiken om negatieve gevoelens (hulpeloosheid, schuld, angst) minder of niet te voelen.

Gameverslaving

Beantwoord de vragen



1. Wanneer is het moeilijk om controle te houden over het gamen?

2. Alinea 1, maak de zin af: Gamen kan een manier zijn....

3. Wat bedoelen ze met "problemen uit het dagelijkse leven uit de weg te gaan"?

4. Is iedereen die gamet verslaafd?

5. In welke groepen worden gamers met problemen verdeeld?

6. Zijn gamers met lichte problemen verslaafd?

7. Noem twee 2 dingen waardoor je groter risico op problemen door gamen loopt:

8. Wanneer heb je een gamestoornis?

9. Noem één voorbeeld om problematisch gamen te herkennen:

Gameverslaving

Bestaat het echt?

Lees de tekst



We weten dat er mensen zijn die problemen ervaren én veel gamen. Ongeveer 4 procent van de jongeren gamet problematisch. Een nog veel kleinere groep heeft voor een lange tijd zware problemen met gamen. In 2015 meldden zich in Nederland 537 personen bij de verslavingszorg voor een behandeling voor problemen met gamen.

Maar er is nog veel onduidelijk. Kun je wel echt spreken van een echte verslaving aan gamen? Problematisch gamen ontstaat vaak door problemen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door problemen thuis of op school. Iemand kan erg veel gaan gamen om die problemen uit de weg te gaan. Het gamen zelf is hier dus niet het probleem dat moet worden aangepakt. Maar door iemand gameverslaafd te noemen, kan het lijken alsof het gamen het probleem is. Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet de juiste hulp krijgt.

Ook is het niet duidelijk of 'gameverslaving' echt een mentale stoornis of ziekte is, net zoals verslaving aan alcohol of drugs. Volgens het handboek voor psychologen en psychiaters, de DSM-V is 'gameverslaving' niet een mentale stoornis. Wel wordt sinds 2013 'internetgamingstoornis' genoemd als aandoening waar meer onderzoek naar gedaan moet worden.

(Bron: gameninfo.nl)

Beantwoord de vragen

1. Hoeveel procent van de jongeren gamet problematisch?

2. In 2015 meldden zich in Nederland 537 personen. Waar melden zij zich?

3. Waardoor ontstaat problematisch gamen vaak?

4. Wat kan er gebeuren als je iemand gameverslaafd noemt?

5. Is gameverslaving echt een mentale stoornis of ziekte? Leg uit:

Behandeling van gameverslaving



Lees de tekst

Er is weinig onderzoek gedaan over hoe je gameverslaving of problemen met gamen het beste kunt behandelen. In de verslavingszorg is de behandeling van gameverslaving vaak vergelijkbaar met die van andere verslavingen. Zoals bijvoorbeeld verslaving aan alcohol of drugs. Ook medicijnen kunnen hierbij soms helpen.

In de behandeling wordt aandacht besteed aan:

- het versterken van de controle over het gamegedrag;
- het leren om problemen beter op te lossen;
- het inzicht krijgen in waarom iemand gamet.

Soms kijkt de behandelaar samen met de cliënt naar activiteiten die in de plaats kunnen komen van het gamen. Denk aan een nieuwe hobby of het uitbreiden van sociale contacten. Ook is er vaak aandacht voor de sociale omgeving. De relaties met familie en vrienden kunnen namelijk ook invloed hebben op het gamen.

Verder is het belangrijk om ouders ondersteuning te bieden en om hen informatie te geven over gamen. Ouders kunnen een rol spelen in:

- het in de gaten houden van het gamegedrag;
- het stellen van grenzen;
- het aanmoedigen van andere activiteiten.

Beantwoord de vragen

(Bron: gameninfo.nl)

1. Is er onderzoek gedaan over hoe je gameverslaving het beste kunt behandelen?

2. Met welke behandeling is die van gameverslaving vaak vergelijkbaar?

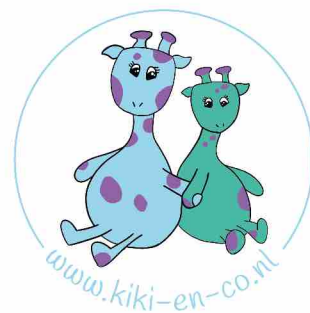
3. Wat heeft het denken aan een nieuwe hobby met gameverslaving te maken?

4. Waar kunnen ouders nog een rol in spelen?

5. Wat bedoelen ze met "aandacht voor de sociale omgeving"?

Jouw eigen gamegedrag

Beantwoord de vragen



1. Op welke manieren kan je allemaal gamen?

2. Game jij wel eens? Zo ja, hoe vaak per week of hoelang op een dag?

3. Wat vind je van je eigen gamegedrag?

4. Welke games speel jij?

5. Vertel wat over je lievelingsgame:

Antwoordblad



Gameverslaving

Beantwoord de vragen



1. Wanneer is het moeilijk om controle te houden over het gamen?

Als je erg veel gamet en daardoor in de problemen raakt.

2. Alinea 1, maak de zin af: Gamers kan een manier zijn...

om problemen in het dagelijks leven uit de weg te gaan.

3. Wat bedoelen ze met 'problemen uit het dagelijkse leven uit de weg te gaan'?

Dat iemand meer gaat gamen om problemen binnen het gezin of op school probeert te vergeten of te vermijden.

4. Is iedereen die gamet verslaafd?

Nee, gamers die geen of lichte problemen hebben zijn niet verslaafd.

5. In welke groepen worden gamers met problemen verdeeld?

In problematisch gamen / risicovol gamen. Dat zijn mensen die lichte problemen ervaren door gamen. En in een gamestoornis / gameverslaving. Dat zijn mensen die langer dan een jaar zware problemen hebben door het gamen.

6. Zijn gamers met lichte problemen verslaafd?

Nee, maar hun gamegedrag zorgt ervoor dat ze risico lopen op lichamelijke, sociale en mentale problemen.

7. Noem twee dingen waardoor je groter risico op problemen door gamen loopt:

1. Veel tijd aan gamen besteden.
2. Andere activiteiten verwaarlozen.
3. Risicovol gedrag, laten zien dat met gamen samen gaat.
4. Bijen gamen ook al weten ze dat er negatieve gevolgen of problemen ontstaan.

8. Wanneer heb je een gamestoornis?

Wanneer je langer dan een jaar zware problemen ervaart door gamen.

9. Noem één voorbeeld om problematisch gamen te herkennen:

Als iemand het erg moeilijk vindt om te stoppen met gamen.

Gameverslaving

Bestaat het echt?

Lees de tekst



We weten dat er mensen zijn die problemen ervaren én veel gamen. Ongeveer 4 procent van de jongeren gamet problematisch. Een nog veel kleinere groep heeft voor een lange tijd zware problemen met gamen. In 2015 meldden zich in Nederland 537 personen bij de verslavingszorg voor een behandeling voor problemen met gamen.

Maar er is nog veel onduidelijk. Kun je wel echt spreken van een echte verslaving aan gamen? Problematisch gamen ontstaat vaak door problemen in het dagelijks leven. Bijvoorbeeld door problemen thuis of op school. Iemand kan erg veel gaan gamen om die problemen uit de weg te gaan. Het gamen zelf is hier dus niet het probleem dat moet worden aangepakt. Maar door iemand gameverslaafd te noemen, kan het lijken alsof het gamen het probleem is. Dit kan ervoor zorgen dat iemand niet de juiste hulp krijgt.

Ook is het niet duidelijk of 'gameverslaving' echt een mentale stoornis of ziekte is, net zoals verslaving aan alcohol of drugs. Volgens het handboek voor psychologen en psychiaters, de DSM-V is 'gameverslaving' niet een mentale stoornis. Wel wordt sinds 2013 'internetgamingstoornis' genoemd als aandoening waar meer onderzoek naar gedaan moet worden.

(Bron: gameninfo.nl)

Beantwoord de vragen

1. Hoeveel procent van de jongeren gamet problematisch?

Ongeveer 4 procent.

2. In 2015 meldden zich in Nederland 537 personen. Waar melden zij zich?

Bij de verslavingszorg.

3. Waardoor ontstaat problematisch gamen vaak?

Door problemen in het dagelijks leven, omdat iemand die problemen probeert te ontwijken.

4. Wat kan er gebeuren als je iemand gameverslaafd noemt?

Don't lijkt het alsof gamen het probleem is, waardoor het echte probleem niet wordt aangepakt en iemand niet de juiste hulp krijgt.

5. Is gameverslaving echt een mentale stoornis of ziekte? Leg uit:

Volgens het DSM-V is het officieel geen mentale aandoening, maar er moet nog meer onderzoek naar gedaan worden.

Behandeling van gameverslaving

Lees de tekst



Er is weinig onderzoek gedaan over hoe je gameverslaving of problemen met gamen het beste kunt behandelen. In de verslavingszorg is de behandeling van gameverslaving vaak vergelijkbaar met die van andere verslavingen. Zoals bijvoorbeeld verslaving aan alcohol of drugs. Ook medicijnen kunnen hierbij soms helpen.

In de behandeling wordt aandacht besteed aan:

- het versterken van de controle over het gamegedrag;
- het leren om problemen beter op te lossen;
- het inzicht krijgen in waarom iemand gamet.

Soms kijkt de behandelaar samen met de cliënt naar activiteiten die in de plaats kunnen komen van het gamen. Denk aan een nieuwe hobby of het uitbreiden van sociale contacten. Ook is er vaak aandacht voor de sociale omgeving. De relaties met familie en vrienden kunnen namelijk ook invloed hebben op het gamen.

Verder is het belangrijk om ouders ondersteuning te bieden en om hen informatie te geven over gamen. Ouders kunnen een rol spelen in:

- het in de gaten houden van het gamegedrag;
- het stellen van grenzen;
- het aanmoedigen van andere activiteiten.

Beantwoord de vragen

(Bron: gameninfo.nl)

1. Is er onderzoek gedaan over hoe je gameverslaving het beste kunt behandelen?

Ja, maar weinig onderzoek.

2. Met welke behandeling is die van gameverslaving vaak vergelijkbaar?

Met andere verslavingen zoals drugs of alcohol.

3. Wat heeft het denken aan een nieuwe hobby met gameverslaving te maken?

De nieuwe hobby zou het gamen kunnen vervangen.

4. Waar kunnen ouders nog een rol in spelen?

Het in de gaten houden van het gamegedrag, het stellen van grenzen en het aanmoedigen van andere activiteiten.

5. Wat bedoelen ze met "aandacht voor de sociale omgeving"?

Tijd doorbrengen met sociale contacten zoals familie en vrienden. Hierdoor besteed je minder tijd aan het gamen.