

DIT IS GEEN OPVOEDBOEK

Ik ben een gamer van kinds af aan. Het spelen van videospelletjes is belangrijk in mijn leven. Als vader voedde ik drie gamende kinderen op en mijn liefde voor deze hobby kwam me goed van pas. Op het schoolplein hoorde ik van ouders dat ze worstelden met het gebruik van schermen. Ze wisten weinig van games, laat staan hoe ze om moesten gaan met hun gamende kinderen. Ik legde ze uit hoe tof games zijn en dat veel van hun angsten ongegrond waren. Zo begon mijn loopbaan als coach.

Met mijn opgewekte houding en creatieve blik op het spelen van games verraste ik psychosociaal therapeut Danielle Pascal Verzijl. In haar werk had zij regelmatig te maken met verslavingen en ze zag vooral de schaduwkanten van gamen. We deelden onze ervaringen tijdens een netwerkbijeenkomst in Gouda eind 2021. Na deze eerste kennismaking kozen we ervoor om onze gesprekken vaker te voeren, op te nemen en uit te zenden. De podcast *Ga Toch Gamen* was geboren. Ruim drie jaar en zestig afleveringen later heb ik een enorme hoeveelheid kennis, ervaring en inzicht verzameld op het gebied van gaming in al zijn aspecten. Deze gesprekken vormen samen met mijn eigen ervaringen de basis voor dit boek.

Dit is geen opvoedboek. Ik wil niemand iets opleggen. Jij weet zelf wel wat goed werkt bij jullie thuis. Een opvoedboek is normatief. De auteur heeft zijn oordeel al klaar en komt met regels op de proppen die zogenaamd voor alle kinderen en ouders werken. Flauwekul. Volg je hart en pas je aan aan wat er om je heen gebeurt. Of pas je niet aan en accepteer de gevolgen.

Kinderen voeden vooral jou op. Als jij iets doet wat tegen de zin is van je kind, accepteer dan ook dat jouw kind geen zin meer in jou en jouw mening heeft. Dat geldt ook voor gamen. Als je elke dag 'waarom, waarom, waarom' tegen je kind zegt als het over gamen gaat, dan maak je het jezelf alleen maar moeilijk. Je kind kan denken: 'Hou jij lekker je bek, ik ga naar mijn kamer', en kwakt de deur voor je dicht. In onze podcast zei een gast

een keer: 'Opvoeden gaat niet om wat ik als ouder vind, maar wat het kind ervaart.' Als dit al een opvoedboek is, dan is het een boek om kinderen te helpen hun ouders op te voeden.

Als je je niet verdiept in je gamende kind, dan kleven daar negatieve gevolgen aan. Als je ervoor kiest dat wel te doen, open je een wereld waarvan je het bestaan niet vermoedde. Dat is het belangrijkste wat je in dit boek zult ontdekken. Als jij bij het ontwaken meteen je telefoon pakt terwijl je zoon geen scherm in zijn kamer mag, welk voorbeeld geef je dan? Je kind kruipt op zondagochtend bij je in bed voor een knuffel, maar papa en mama turen naar een scherm, hoe kun je dan verwachten dat je kind zich anders gedraagt? In dit boek schets ik de resultaten van je gedrag. Als jij de hele dag met een scherm voor je gezicht zit, accepteer dan dat je kind dat gedrag overneemt. Als jij niet kiest voor het scherm maar voorstelt samen iets te gaan doen, zoals gamen, dan kun je een band opbouwen. Neem dat initiatief.

Achter de deur van die kinderkamer schuilt een grote avontuurlijke wereld waarvan je vermoedelijk geen weet hebt. Ik zou het fantastisch vinden als je daar nieuwsgierig naar wordt. Je doet de deur open, en wat zie je? Gaming vormt een groot deel van het leven van onze kinderen en veel ouders komen daar maar moeilijk bij. Het aantal ouders dat zich verdiept in gaming neemt weliswaar toe, vaak omdat ze zelf ook gamer zijn of zijn geweest, maar een groot deel van de moeders en vaders toont er nul belangstelling voor. Ze beweren geen tijd te hebben om in de wereld van hun kind te duiken. Als je dit boek nu weglegt om *Minecraft* te gaan spelen met je kind, dan lijkt me dat een goed idee. Lees niet verder.

Stop hier en ga spelen

Mocht je al lekker gamen met je kind, dan vind je in dit boek veel herkenning, steun en bevestiging van je ervaringen en ideeën. Lees het boek dan voor de lol. Dat is een van de redenen waarom dit boek geen opvoedboek mocht worden. Als ik een opvoedboek lees, ongeacht welk boek, dan denk ik na twee hoofdstukken: ik ben blijklaar gek, want ik doe het

heel anders. Als je een gamende ouder bent, zal je bij het lezen juist denken: zie je wel, ik ben niet gek. In elk hoofdstuk besteed ik aandacht aan de zorgen die je nog zou kunnen hebben en de angsten die veel ouders kennen. Ik ga het hebben over slaaptekort, over de kosten van gaming en over verslaving.

Het valt mij op dat als gamen ter sprake komt, in welke context ook en bij wie ook, de eerste reactie altijd gevaar is. De waarschuwingen vliegen je om de oren. Pas op. Blijf in balans. Raak niet verslaafd. Maak afspraken. Niet te lang. Schermtijd. Wees je bewust. Zo praten we toch ook niet over sport! Als een meisje vertelt dat ze paardrijdt, dan zeggen mensen nooit: draag je wel een helm, hou je je goed vast, doe je het niet te vaak, kijk je wel uit met op- en afstijgen? Veel sporten doe je in een beperkte tijd. Een voetbal- of hockeytraining duurt een uur. Of anderhalf. Voor wedstrijden geldt hetzelfde. Bij andere sporten zoals wielrennen en de sportschool is dat minder. Er zijn sportscholen waar je 24/7 terecht kunt. Toch reageert niemand met 'pas op' als je voor de zevende keer in een week naar de sportschool gaat. In dit boek ga ik op drie niveaus in op vragen die bij veel ouders leven. Het eerste deel besteed ik aan de frustraties en dagelijkse irritaties zoals te veel schermtijd, te weinig slaap en onvoldoende beweging. Deel twee draait om grotere zorgen die je mogelijk hebt zoals schoolprestaties van je kind en de kosten van gamen. In deel drie duiken we in de vrees die je kunt hebben: verslaving en online veiligheid.

Ben je er klaar voor om een nieuwe wereld in te gaan?

Game on!

Nils Vermeire

PS

Dit boek is geen wetenschappelijke publicatie. Het geeft mijn visie weer als gamer, jeugd- en gezinscoach en ouder. Achterin vind je niettemin een lijst van relevante wetenschappelijke artikelen. Om je te helpen met

de terminologie heb ik een lijst gemaakt van veelgebruikte termen uit de gamewereld.

In het boek staan citaten en parafraseringen van mijn podcastgasten. Omdat een gesprek anders klinkt dan het leest, zijn sommige uitspraken licht bewerkt voor de leesbaarheid, zonder de strekking of toon te veranderen. Wil je de gesprekken terugluisteren, zoek op Ga Toch Gamen in jouw favoriete podcast-app of ga naar gatochgamen.nl.

Waar ik gamers in dit boek aanduid met ‘hij’ kun je ook zij of die lezen.



Deel I

VAN SCHERMZUCHT NAAR VERBINDING

Gamen is niet het probleem. Wij zijn het. Ouders die schermtijd demoniseren terwijl we zelf verdwaald zijn in onze mailbox of verslingerd aan onze LinkedIn-berichten. We meten met twee maten en verbannen schermen uit het klaslokaal, maar klappen zelf de laptop open na het eten in plaats van een verhaaltje voor te lezen aan onze kinderen. Het is tijd om te stoppen met paniekerig te doen over ‘te veel schermtijd’. Wat je kind doet op dat scherm, dát is de vraag. ‘Doomscrollen’ is wat anders dan filosoferen met een chatbot of een virtuele wereld bouwen met vrienden uit alle hoeken van de wereld.

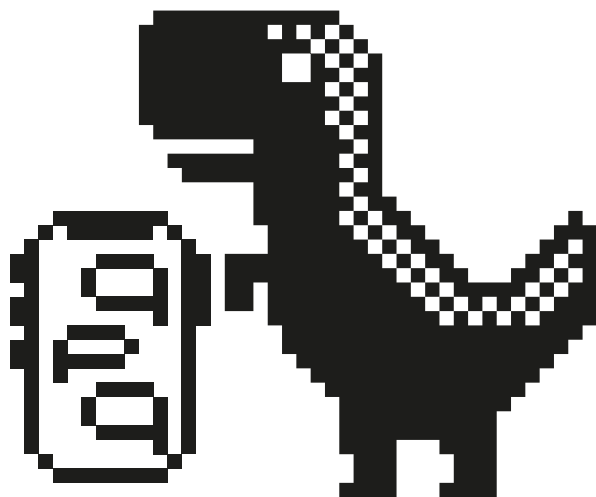
Gamers zijn meesters in tijdmanagement. Spelers kennen deadlines, teamverantwoordelijkheid en stellen prioriteiten. Gamen leert hen overleven binnen de tijd. Ze plannen hun potjes met chirurgische precisie, coördineren met internationale vrienden en halen meer uit een virtuele missie dan uit een huiswerkopdracht. Waarom lukt het ze dan niet om op tijd te douchen? Omdat jij het nooit met ze bespreekt, alleen moppert.

Slaaptekort? Vraag je af: is je kind echt moe van gamen of speelt er iets anders? Gamen kan als vluchtroute dienen, als overlevingsstrategie. Wie

echt wil opvoeden, maakt afspraken. Echte afspraken – dus tweerichtingsverkeer. Jij wil de schermtijd van je kind inkorten? Neem dan zelf je mobiel niet mee naar bed. En reageer niet nonchalant als je kind je erop aanspreekt dat je tijdens het eten weer op je telefoon zit.

Beweging? Ja, gamende kinderen zitten. Net als jij op je bureaustoel. Maar professionele gamers sporten vaak meer dan de gemiddelde kantoortijger. Sommige games stimuleren juist beweging, als je tenminste meebeveegt als ouder. Sta op, daag je kind uit, speel mee. Het hoeft niet met *Mario Kart*, al is dat best verslavend. Bouw een basis in *Minecraft*, gooi een virtuele *fireball*, of ontdek samen waarom je kind zo verliefd is op die ene game. Vind een game waarin een fysieke uitdaging centraal staat, bijvoorbeeld met een VR-bril op in *Beatsaber*. Spierpijn gegarandeerd.

Gamen is geen isolatie. Het is verbinding. Met vrienden, met skills en met jou als je je ego even parkeert. In een game ben je niet de ouder-met-de-wijzende-vinger, maar een teamgenoot. Je kind ziet je falen, lachen en doorgaan. Dat schept een band die sterker is dan welk Netflixavondje dan ook. En ja, je zult verliezen van je kind. Je zult vloeken misschien. Maar als je kind jou onder zijn vleugels neemt, ga je mooie avonturen beleven. Gamen drijft gezinnen niet uit elkaar – tenzij jij blijft doen alsof gamen geen deel van het leven is.



SCHERMEN: ZE GAAN NOOIT MEER WEG

‘Toon interesse in jouw kind. Vraag gewoon eens: wat zit er vandaag in jouw algoritme?’

Henno Oldenbeuving, docent en jongerencoach

Te veel schermtijd bestaat niet. Te veel schermtijd is een verzinzel. Bedrijven die inspelen op de angst van ouders spinnen garen bij dat verzinzel. Het is gemakkelijk om bange ouders die hun geweten willen sussen apps en software te verkopen die het schermgebruik van hun kind inperken of in de gaten houden. *Parental control* is een lucratieve en snelgroeiende markt waar wereldwijd miljarden dollars in omgaan.

Ouders zijn bang dat de ogen van hun kinderen kapotgaan. Of dat ze kromgroeien. Natuurlijk is klokje rond gamen niet gezond. Het is ook niet gezond om een etmaal lang te lezen, hard te lopen, te werken of auto te rijden. In sommige gevallen kan veel gamen zelfs gezond zijn. Als je kind bang is voor iets of iemand en vlucht door te gaan gamen, dan vind ik dat een gezonde reactie. Je kind probeert uit een nare situatie te komen. Die redt zichzelf. Dat is een uitstekend copingmechanisme. De schermtijd is in zo’n gezinssituatie dan het minste probleem. De hulp van jongeren staat onder druk en therapie voor het onderliggende probleem in een gezin is lastiger aan te pakken. Dan is die keuze van een kind voor een scherm niet ongezonder.

Het soort schermtijd is wel van belang. Een van mijn gasten in de podcast *Ga Toch Gamen*, Joyce Langedijk, autisme-expert bij De Heeren van Zorg, zei daar iets moois over: ‘Schermtijd is niet het echte probleem, schermin-

houd wel.' Een andere podcastgast, Don Plevier die als GameMeneer zeer succesvol is op YouTube, vindt dat het goed zou zijn als we schermtijd zouden meten in kwaliteit in plaats van kwantiteit. Dus zit je kind urenlang te doomscrollen op TikTok? Dat is ongezonder dan kletsen met ChatGPT over een onderwerp dat hem of haar interesseert. In beide gevallen kijk je naar een scherm maar de uitwerking is totaal anders. Van kunstmatige intelligentie, AI, kun je veel leren. Als je eenmaal in gesprek raakt, ben je zo een of twee uur aan het babbelen. Doen kinderen dat? Ja, dat doen ze. Niet allemaal, maar terwijl de *boomers*, *genX* en *millennials* nog zoekmachines gebruiken, hebben zij hun antwoorden al lang gevonden in gesprek met chatbots als Gemini, ChatGPT, Notebook en DeepSeek als bron van informatie. Via artificial intelligence krijg je vaak direct antwoord op je vraag. Mijn vrouw Odette en ik (allebei geboren in 1972) hebben de schermtijd van onze drie kinderen Luka (2003), Merijn (2005) en Dunja (2007) nauwelijks ingeperkt. Om ons heen was dat niet zo gebruikelijk. We hebben wel gestuurd op voldoende offline-activiteiten zoals hutten bouwen, met vriendjes spelen en sport. En vaak belandden ze met vriendjes achter de Xbox, hun spelcomputer. Prima, samen spelen is waardevol.

Telefoon in de klas

In de overgang van de basisschool naar de middelbare school verandert er iets voor kinderen. Schermgebruik is niet meer alleen fun, ze gaan het ook functioneel inzetten. Vanaf de brugklas hebben kinderen hun schermen keihard nodig, zowel voor hun schoolwerk als voor hun sociale contacten. Wat doen we vervolgens: mobieltjes verbieden in de klas. Een van de grootste misvattingen is dat je telefoons op school moet verbieden. Dat is een maatregel die ontstaat uit angst en kan leiden tot bizarre situaties. Mijn dochter probeerde een keer contact te krijgen met de lerares Engels omdat ze over een cijfer wilde praten dat ze had gekregen. Die lerares reageerde maar niet, ook niet na drie keer mailen. En vindt zo'n docent maar eens. Die school heeft wel honderd leraren, zonder vaste lokalen, dus die vind je niet zo snel tussen twee lessen. Uiteindelijk antwoordde zij wel per mail en kon

Dunja langskomen, diezelfde dag om 11 uur. Alleen: omdat ze geen scherm mocht gebruiken in de klas, las ze die mail te laat en miste ze de afspraak. Ik snap wel dat leraren niet willen dat leerlingen tijdens de les zitten te scrollen op hun telefoon, maar als het gevolg is dat de communicatie tussen leerlingen en docenten spaak loopt: wat een idiotie. Het gekke is dat ze bij sommige vakken wel een laptop mogen gebruiken in de les. Leraren kunnen niet controleren wat leerlingen daarop aan het doen zijn. Misschien zitten ze dan ook wel *Minecraft* te spelen. Vroeger zaten wij ook te doodlen, een beetje tekenen in je schrift. Of wij stuurden briefjes naar elkaar, vergelijkbaar met Whatsappen nu.

Het is een illusie dat je balans kunt creëren. Sommige opvoedkundigen vinden dat je evenveel tijd aan studie, slaap, sociaal leven, sport en scherm- of speltijd zou moeten besteden. Dan zou je als ouder moeten ingrijpen als een van die delen de overhand zou krijgen en de andere delen eronder zouden 'lijden'. Dat kan, maar dan moet je ook ingrijpen als het schoolwerk de overhand krijgt of als sport te veel tijd gaat kosten, lijkt me. Zo'n model is in mijn ogen ouderwets en achterhaald, vooral omdat je schermtijd niet los kunt zien: voor veel onderdelen van je leven heb je nu eenmaal een scherm nodig, ook voor je studie en voor sociale interactie. Het zijn geen gescheiden werelden meer: schermen horen bij ons leven. Maar een ding doen en dan ook nog continu, dat is vragen om problemen. Toch vinden we het prima als iemand twintig uur per week sport of boeken leest. Terwijl iemand die twintig uur per week gamet een bak kritiek over zich heen krijgt. Alleen maar studeren is ook niet gezond. Dan denk ik ook: ga eens afspreken met iemand. Het lijkt me gezonder om het flexibel aan te pakken dan je blind te staren op het afbakenen van schermtijd. Het probleem is eerder: onze eigen schermzucht. Wij zijn geen haar beter dan onze kinderen als het gaat om ons telefoongebruik. Ouders pakken steeds hun mobiel om te kijken of ze nog likes hebben gekregen op hun LinkedIn-post. Of ze nog nieuwe Whatsapp-berichten hebben. Of nieuwe mails. Wij krijgen ook een lekker gevoel van een like of een melding dat er een nieuw bericht klaarstaat. Dan ben je toch weer afgeleid. Het duurt gemiddeld twintig minuten voordat je weer bij de les bent als je bent

afgeleid door sociale media en erna wilt gaan werken of studeren. Minder schermtijd lijkt me gezond: voor kinderen en ouders. Wat werkt, is de telefoon af en toe te vergeten. Dat ding niet meenemen naar het toilet. En hem aan de oplader leggen in de woonkamer als je gaat slapen. Om te voorkomen dat je de hele tijd je favoriete apps opent, kun je de volgorde van je apps op je beginscherm door elkaar husselen. Dat helpt. Een beetje.

Waarom inperken?

Er zijn geen universele regels die altijd opgaan als het om gamen gaat. Kijk naar je kind. Wat gebeurt er? Observeer of je kind af en toe iets anders doet. Een kop thee haalt in de keuken. Naar school gaat. Als dat gebeurt, welk probleem is er dan? Als je het vergelijkt met scrollen op sociale media, dan is gamen niet zo'n probleem. Gamers levert meer op, zowel in sociaal als in emotioneel en cognitief opzicht. Dat is in meerdere wetenschappelijke onderzoeken naar voren gekomen.

De vraag is: waarom perk je je kind in onder het mom van te veel schermtijd? Waarom ga je dan straffen en beperken? Ik geloof in afspraken maken. Maak je afspraken eenzijdig of ga je echt in gesprek met je kind? Als je 'afspraken' oplegt, dan zijn dat dikwijls geen afspraken, maar orders. Afspraken zijn tweezijdig. Denk maar aan je werk, waar je hopelijk afspraken maakt met wederzijdse instemming. Thuis dreigen we te vergeten hoe dat werkt en leggen we regelmatig eenzijdig onze wil op. Wil je goede afspraken maken die ook na te komen zijn, open dan met respect het gesprek. Vraag je kind of het even tijd voor je heeft. Vraag of jullie even kunnen praten over schermgebruik. Zoals mijn zoon Luka zegt: praat niet tegen je kind maar met je kind.

Stel je wil zo'n gesprek openen en je verwacht weerstand. Je kind kan het vervelend vinden om een directe vraag te krijgen. Zoek dan iets buiten jezelf om het gesprek mee te openen. Zeg dat je iets hebt gelezen over schermgebruik. Vraag hoe je kind dat ziet. Luister aandachtig. Wees nieuwsgierig. Vraag wat ze zoal doen als ze gamen. Laat ze uitleggen welke game ze aan het doen zijn, wat ze leuk vinden aan de platforms van

Discord en *Twitch*. Vraag of je mag meekijken. Ze kunnen zeggen: nee, wegwezen. Dat is ook oké. Kinderen hebben recht op privacy. Je weet ook niet wat er allemaal gebeurt op school of tijdens het buitenspelen.

Als je erop uitkomt dat je kind twee uur gametijd heeft en dat werkt binnen jouw gezin: prima. Als die afspraken met wederzijds respect zijn gemaakt, is dat uitstekend. Als je kind zich daaraan houdt, hij is een gelukkig kind en eet goed, slaapt goed en studeert goed, dan hoor je mij niet. Leg dan die beperking maar op, want het werkt blijkbaar. Ieder gezin is anders.

Laat het alleen niet bij die ene afspraak: maak eenzelfde soort afspraak met jezelf. Aan afspraken kun je consequenties verbinden. Als je kind zich niet aan de afspraak houdt, mag je hem daarop aanspreken. Als jij je niet aan de afspraak houdt dus ook. Houd je aan dezelfde regels, net zoals je dat bij het avondeten doet. Stel, jij vindt het fijn om op tijd te eten. Dan spreek je af: we eten elke dag om half zeven, dus vanaf zes uur start je geen nieuw potje en om tien voor half zeven ben je beneden. Als je zoon zich niet aan die afspraak kan houden, om wat voor reden dan ook, dan meldt hij dat om kwart voor zes.

Andersom moet jij je ook aan jouw afspraak houden. Als je kind zegt: ik vind het vervelend dat je met je telefoon aan tafel zit als we gaan eten, dan kun je daar afspraken over maken. Als je vervolgens toch zit te appen tijdens het eten, is het een slap excuus als je zegt dat je nog bezig was voor je werk. Als ouder beloof je dan: ik ga niet meer met mijn telefoon aan tafel zitten. Veel ouders zullen hiervoor terugdeinzen, maar ik zou niet weten waarom je je afspraken niet zou nakomen. Het moet van twee kanten komen. Evalueer de afspraken regelmatig en pas aan waar nodig, want je kind ontwikkelt zich en de technologie verandert razendsnel.

Afspraken maken kan heel goed uitpakken, maar je kunt het ook laten zitten. Ik had Elsbeth Teeling en Henno Oldenbeuving in de podcast, auteurs van *Snap dat dan. Loods je puber (en jezelf) door turbulente tijden*. Elsbeth en Hanno kijken op een genuanceerde manier naar schermtijd en opvoeding. Net als ik geloven zij in autonomie en zelfregulatie. Hun zoon Teun kreeg veel vrijheid. Zijn ouders legden nooit schermtijd op en lieten Teun vrij in zijn keuzes. Op een gegeven moment zagen ze dat het de verkeerde

kant opging. Hij zat heel veel achter het scherm, oogde lusteloos aan de eettafel 's avonds en had hoofdpijn. Ze spraken over mogelijke oplossingen zoals af en toe een wandeling maken. Dat regelt hij nu zelf. Zijn vader vindt het fascinerend hoe Teun een evenwicht vond tussen online en offline tijd. Hij is zelfstandig de koning van de balans geworden, zonder een model te hoeven gebruiken.

Wat de ouders van Teun deden was hem de consequenties laten ervaren. Als hij naar een concert ging dat tot 's avonds laat duurde, moest hij de volgende dag wel gewoon in de klas zitten. Als dat niet lukt, dan valt de beslissing of hij kan gaan de volgende keer anders uit. Het ging Elsbeth en Henno niet om harde restricties, maar om het aanleren van zelfstandigheid. Voor hen is schermtijd niet het probleem, maar hoe kinderen ermee omgaan. Ze geven ruimte om te experimenteren, leren en zelf ontdekken. We mogen als ouders ook mild zijn voor onszelf, vindt Henno. 'We klooiën maar wat in de marge. Ook als het gaat om gamen en sociale media. We zijn de eerste generatie die dit doet, alsjeblieft jongens, give yourself a break.'

Gelukkige mensen

Dat ik tegen het inperken van gametijd ben, betekent niet dat ik mijn ogen sluit voor negatieve effecten van gaming. Je kunt je met gaming helemaal afsluiten van de wereld. Sommige ouders zijn mede daarom obsessief bezig met de schermtijd van hun kinderen. Ik leerde dat van Patries Baijer-Jakubka. Zij is mediator en neemt bij echtscheidingen schermtijd vaak mee in het convenant dat de ouders sluiten. De vraag blijft echter wat schermtijd behelst. Is het scrollen door je socials als je thuiskomt van school? Een serie kijken? Patries vertelde dat ze in haar eigen gezin ervaart dat haar kinderen en haar eigen man Otto helemaal in een spel gezogen kunnen worden. Dan zijn ze totaal onbereikbaar. Je kunt bij wijze van spreken een kanon naast ze afschieten en dan reageren ze nog niet. Misschien ontsnappen zij daarmee ook wel even aan de dagelijkse werkelijkheid.

De afgelopen decennia hebben kinderen altijd ongeveer dezelfde schermtijd gehad, alleen nu is die tijd verdeeld over verschillende soorten scherm-

gebruik. Eerst gebruikte je alleen een scherm om tv te kijken. Later kwamen gamen en sociale media erbij. Nu verdelen kinderen hun tijd tussen tv en streaming, games en socials. Schermen zijn overal, ze horen bij het leven. Ouders hebben hooguit de taak om ervoor te zorgen dat er interessante schermvrije tijd is. Je kunt kinderen verrassen door speelgoed, puzzels of knutselmateriaal tevoorschijn te halen dat ze lang niet hebben gezien. Maak offline spelen leuk. Wandelen vinden kinderen saai, dus wij noemden het spoorzoeken. Of we zeiden: neem je Nintendo DS mee, dan mag je onderweg in de auto je spelletje afmaken – daarna gaan we lekker het bos in of het strand op. Dat was nooit een probleem.

Als ik nu kijk naar mijn kinderen, opgegroeid zonder restricties, zie ik drie gelukkige mensen. Ze hebben hun weg gevonden in sociale groepen en studies waar ze gelukkig zijn. Mijn zoon Luka heeft een grote interesse in filosofie en taal en beheerst Engels op een extreem hoog niveau. Ik ben ervan overtuigd dat zijn nieuwsgierigheid naar de wereld en zijn taalvaardigheid zich zo sterk hebben ontwikkeld omdat wij hem geen strobreed in de weg hebben gelegd als het ging om gamen.

Ouders moeten gewoon wennen aan de nieuwe tijd, zoals ouders in vorige generaties dat ook moesten. Linda Frietman, een invloedrijke ondernemer in de technologiesector, noemde schermen in de podcast *Ga Toch Gamen* 'een realiteit die niet meer verdwijnt'. Hopen op minder schermtijd is zinloos. Dat zorgt alleen maar voor teleurstellingen. Zij vindt dat je vooral goed moet worden in digitale systemen zodat je er minder tijd mee kwijt bent. Het gaat erom dat je de tijd effectief gebruikt. Ik besluit dit hoofdstuk met een quote van haar: 'Kinderen moeten de ruimte krijgen om buiten te spelen, zuurstof te happen en fysiek te bewegen. Maar schermtijd terugdringen is geen realistische oplossing. Het draait om een goede balans en daarin zijn ouders een cruciale factor. Hoe kun je als ouder je kind schermtijd onthouden terwijl je zelf continu achter je laptop of telefoon zit? Geef het goede voorbeeld: als je wil dat je kind minder achter een scherm zit, ga dan samen naar buiten. Het begint bij je eigen gedrag.' Als je ze alle vrijheid geeft om lekker te gamen, dan doet de volgende vraag op: hoe zorg je dat ze voldoende slapen?



SLAAPTEKORT DOOR TE GAMEN OF MOE VAN DE DISCUSSIE?

‘Gamen gaf mij rust. In de gamewereld kon ik gewoon even mijn problemen vergeten.’

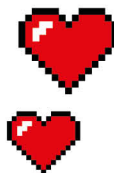
Buddy, sergeant majoor en recruiter bij Defensie

Het is moeilijk om te stoppen met een spel. Ouders beseffen dat vaak niet. Je gaat niet zomaar je potje afbreken. En als het spel klaar is, is het heel logisch dat je er nog een wilt spelen, zeker als je op een hoger niveau gamet. Op dat hogere niveau komen je tegenstanders namelijk vaak uit andere tijdzones. Dan kan tien uur 's avonds het ideale moment zijn om aan een spel te beginnen dat drie kwartier of een uur duurt. Realiseer je dat je kind het spel dat hij leuk vindt, op een hoger niveau wil gaan spelen. En dat vrienden overal kunnen wonen: in Zutphen, Tokio en Los Angeles. Voor de goede orde: in Tokio is het zeven of acht uur later en in Los Angeles negen uur vroeger.

Als je bang bent voor slaaptekort, observeer dan je kind. Is het altijd moe? Waar komt die vermoeidheid vandaan? Je kunt tien uur per dag slapen en nog doodmoe zijn. De realiteit is dat kinderen op tijd uit bed moeten om naar school te gaan. Dus als ze zeggen: ‘Ik doe nog een potje’, dan is het handig dat jij als ouder weet hoelang zo’n potje duurt voordat je instemt. Als je weet dat het te lang gaat duren, kun je zeggen dat het te laat is om nog te beginnen met een spel. Dat het tijd is om te stoppen. Ook iets om over na te denken: is er een onderliggende reden dat je kind zo lang doorgaat met gamen? Zoals podcastgast Joyce Langendijk zei: ‘Als je kind 's nachts gamet, wat mist hij overdag?’



GA TOCH GAMEN



Gamen is niet alleen leuk maar ook gezond. Het maakt kinderen slimmer en socialer.

Denk je nog steeds dat gamen alleen maar verslavend, gewelddadig of nutteloos is? Tijd voor een reality check. Gaming helpt kids om strategisch en logisch na te denken, beter samen te werken, emoties te reguleren en hun doorzettingsvermogen op de proef te stellen. Voer daarom geen strijd over schermtijd, maar wees nieuwsgierig en ga samen met je kind gamen. Ontdek dat gamen leidt tot gezondere gewoonten, betere schoolprestaties en een sterkere band.



Met herkenbare verhalen, wetenschappelijk onderbouwde inzichten en praktische tips maakt *Ga toch gamen* gehakt van alle vooroordelen. Dit boek toont aan dat gamen vooral positieve kanten heeft. Dus vergeet die achterhaalde ideeën over gaming. Til je opvoeding naar een hoger level en geniet van een geweldige gezinstijd. Druk op start. Game on!

'Een fijn nieuw geluid' – Elsbeth Teeling, de Club van relaxte moeders



Nils Vermeire (1972) is gezins- en jongeren-coach, gespecialiseerd in gaming en sociale media. Nils is vader en opvoeder van drie jongvolwassen (gamende) kinderen. Hij is host van de podcast Ga Toch Gamen. Hierin spreekt hij met gasten over alle aspecten van de gaming-wereld.

