

An illustration on a teal background featuring the word 'ONLINE' in large white letters inside a white rounded rectangle. Surrounding the text are various digital devices: a laptop at the top right, a smartphone at the top left showing a game, a tablet at the bottom left being touched by a hand with a smartwatch, a game controller at the bottom center, and a purple smartphone at the bottom right. A yellow abstract shape connects the laptop to the purple phone.

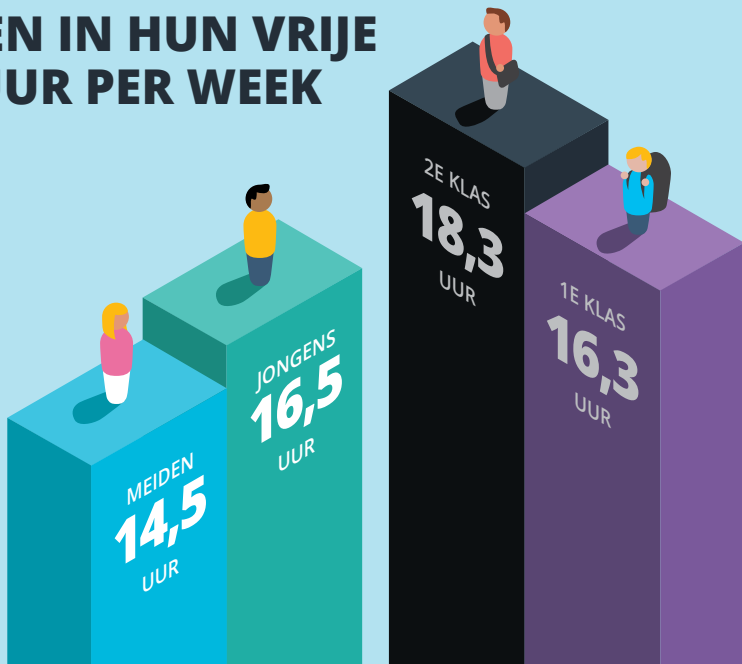
ONLINE

FACTS • TIPS • TESTS • ADVIES

HOEVEEL TIJD ZIJN JONGEREN EIGENLIJK ONLINE? WAT DOEN ZIJ HET LIEFST OP EEN SMARTPHONE, LAPTOP OF TABLET? ZIJN ER VERSCHILLEN TUSSEN WAT MEIDEN EN JONGENS ONLINE DOEN?

HIER ZIJN VELE VERSCHILLENDE ONDERZOEKEN NAAR GEDAAN. IN DIT MAGAZINE STAAN DE RESULTATEN. ZO KAN JIJ JEZELF VERGELIJKEN MET WAT ANDERE JONGEREN ONLINE DOEN.

GEMIDDELD BESTEDEN JONGEREN IN HUN VRIJE TIJD 16 UUR PER WEEK ONLINE¹





MET WELK APPARAAT GAAN JONGEREN ONLINE?

De laptop, PC en spelcomputer (Playstation, Wii, Xbox) worden het meest gebruikt om online te gaan. De smartphone wordt steeds vaker gebruikt. 86% van de jongeren heeft internet op zijn of haar mobiel.³ Daarna volgen de mobiele spelcomputer en tablet als gebruikt apparaat om online te gaan.¹

JONGENS GAMEN MEER MEIDEN TWITTEREN MEER

De meeste uren online worden besteed aan Twitter, gamen, Youtube en sociale netwerken.¹



 AANTAL UREN/WEEK	JONGENS	MEIDEN
Twitter	19	23
Online gamen	15	7
Youtube	13	13
Instant messenger	11	14
Sociale netwerken	10	12

WIST JE DAT

87% van de jongeren multitasken als ze online zijn. Vooral instant messenger, Youtube en sociale netwerken worden tegelijk met andere apps gebruikt.⁴

WAT JE ECHT MOET WETEN OVER GAMES

- ➡ Bedrijven die games maken hebben psychologen in dienst; zij bekijken hoe de game zo gemaakt kan worden dat je wilt blijven spelen.⁵
- ➡ Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMorPGs), zoals World of Warcraft en Runescape zijn zo groot dat je altijd kan spelen. Hierdoor verdienen de makers hun geld. De speler betaalt namelijk voor het abonnement.
- ➡ De wereldwijde omzet van de game industrie is circa 45 miljard euro, dit is groter dan de omzet van de muziekindustrie.¹⁶
- ➡ Games worden ook gebruikt in het onderwijs. Educatieve games zorgen dat jongeren meer gemotiveerd zijn om te leren. En zelfs de leerkrachten blijken enthousiast te zijn!⁶

- ➡ Door samen te spelen ontwikkelen jongeren betere sociale vaardigheden. Veel games zijn engelstalig, hierdoor leren jongeren sneller engels.⁶
- ➡ Veel uren spelen betekent niet persé dat je verslaafd bent. Als je problemen ervaart en je omgeving zich zorgen gaat maken moet je hier wel op letten.



WAT JE ECHT MOET WETEN OVER SOCIAL MEDIA

- ➔ Jongeren ervaren een gevoel van verbondenheid door social media. Ze staan in contact met veel mensen die ze wat minder vaak tegen komen.⁷
- ➔ Jongeren halen veel informatie van social media over feesten, concerten, films en muziek.⁷
- ➔ Facebook wordt enorm veel gebruikt, er zijn wereldwijd zo'n 1,39 miljard actieve gebruikers. Twitter heeft ongeveer 284 miljoen actieve gebruikers.¹⁷
- ➔ Twitter en Facebook kunnen zien wat je doet online. Zo weten ze precies wat ze je moeten laten zien om hun kanaal zo leuk mogelijk te maken.⁸
- ➔ Door de hoeveelheid aan informatie leiden sommige jongeren aan FOMO (fear of missing out). Je kan niet aan alles wat je online ziet meedoen.⁹
- ➔ Door de vele contacten via social media leiden sommige jongeren aan SMS (social media stress). Het kost veel tijd om overal op te reageren. En als je batterij leeg is wordt je onrustig.⁹

- ➡ Een deel van de jongeren wordt onzeker doordat ze zich vergelijken met anderen op social media. En online lijkt iedereen gelukkig, want wie post nou een verdrietige foto?⁹
 - ➡ Jongeren zijn gevoelig voor de beloningen van social media zoals veel likes of veel volgers. Je wilt al snel meer.⁹
 - ➡ Pesten gebeurt ook steeds meer online buiten het zicht van ouders en leraren. Dit kan de druk om online te zijn verhogen omdat je anders meer risico loopt om gepest te worden.¹⁸
- ➡ Door de signalen van de smartphone (piepjes, knipperen, trillen) worden jongeren getraind om te reageren, net als een rat in de “Skinner box”⁹ check: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Skinner-box> voor uitleg.

VEILIG ONLINE

- ✓ Als je kan stoppen wanneer jij wilt.
- ✓ Als je ouders en vrienden niet vinden dat je minder online moet gaan.
- ✓ Als je ook tijd doorbrengt met vrienden of ouders.
- ✓ Als je voldoende slaapt.
- ✓ Als je niet altijd met internet bezig bent.



NIET VEILIG ONLINE

- ✘ Als je meer online bent dan je van te voren van plan bent.
- ✘ Als je ongelukkig wordt als je niet online kan.
- ✘ Als het internetten zorgt dat je minder contact hebt met je vrienden en ouders.
- ✘ Als het internetten ertoe leidt dat je minder goed presteert op school, sport of hobby.
- ✘ Als je wilt minderen of stoppen met internetten, maar het niet lukt.

WIST JE DAT

jongeren die overmatig internetten ook vaker drinken, roken of blowen?⁴

KANS OP VERSLAVING

Bijna 95% van de jongeren heeft geen problemen door gebruik van internet. De gamers hebben plezier, genieten van de prestatie en het groepsgevoel. Social media zorgen voor een gevoel van verbondenheid met anderen. Bijna 6% van de jongeren ervaart wel problemen. Bij 1% is sprake van verslaving.

PROBLEMEN DIE ZIJ ERVAREN:

- ➔ Moeilijk kunnen stoppen met gamen of social media
- ➔ Lagere cijfers op school
- ➔ Slecht(er) slapen
- ➔ Vermindering van contacten in het 'echte' leven.

Bij verslaving is sprake van zware problemen in het dagelijks leven. Gamers komen soms in verslavingszorg terecht.³

TYPE GEBRUIK MET SCHATTING	VIDEOGAMES	SOCIAL MEDIA
Normaal gebruik (±95%)	Geen problemen, voordelen van het gamen (ontspannen)	Geen problemen, voordelen van het gebruik van social media (verbinding met anderen)
Problematisch gebruik (±5%)	Enige problemen ten gevolge van gebrekkige controle over het gamen zoals lagere cijfers, slecht slapen, moeite met stoppen, verarming 'real-life' contacten.	Enige problemen ten gevolge van gebrekkige controle over sociale media, zoals lagere cijfers, slecht slapen, moeite met stoppen, verarming 'real-life' contacten.
Verslavend gebruik (<1%)	Zware problemen in het functioneren als gevolg van verloren controle over het gamen. Komt voor binnen de verslavingszorg, maar niet heel veel.	Zware problemen in het functioneren als gevolg van verloren controle over het gebruik van sociale media. Deze cliënten worden zelden gezien in de verslavingszorg.

WAT MAAKT DE KANS GROTER DAT HET UIT DE HAND LOOPT?



PERSOON: Onzekerheid, een laag zelfbeeld. Moeite hebben met contact maken. Als het leven je moeilijk af gaat kan de wereld online heel aantrekkelijk zijn.¹⁰



OMGEVING: Als er weinig controle is op wat je doet online. Als er geen afspraken met je worden gemaakt hoe lang je achter de computer mag. Zonder de controle van een ander is de kans groter dat je uren online blijft.¹¹



AANTAL DAGEN EN UREN: Hoe meer dagen en hoe meer uren je online besteedt, hoe groter de kans dat het uit de hand loopt.¹⁰



GEBRUIKTE APPS: Massively Multiplayer Online Role Playing Games als World of Warcraft en social media als Twitter. Het zit zo in elkaar dat het aantrekkelijk is om online te blijven. Vaak online zijn wordt beloond met hogere scores of meer volgers. En er is geen eind, je kan er 24 uur per dag, 7 dagen per week mee bezig zijn.¹⁰

ZELFTESTEN

Deze testen zijn gemaakt voor jongeren die regelmatig gamen en of online gaan. Deze test helpt je om te zien of je dat zoveel doet dat het riskant wordt voor je gezondheid of prestaties op school of werk. Afhankelijk van je score worden verschillende adviezen gegeven.

ANTWOORDMOGELIJKHEDEN EN BIJBEHORENDE PUNTEN

Nooit	= 0 PUNTEN	Regelmatig	= 3 PUNTEN
Zelden	= 1 PUNT	Vaak	= 4 PUNTEN
Af en toe	= 2 PUNTEN	Altijd	= 5 PUNTEN



GEEF PUNTEN AAN DE VRAGEN, TEL DE
PUNTEN BIJ ELKAAR OP EN BEKIJK DE
UITSLAG OP PAGINA 27.

ZELFTEST GAMEN

1 Hoe vaak ben je langer aan het gamen dan je van plan was?

☐

2 Hoe vaak verwaarloos je voorgenomen huishoudelijke karweitjes om maar langer te kunnen gamen?

☐

3 Hoe vaak kies je voor gamen in plaats van uitgaan met anderen?

☐

4 Hoe vaak kost gamen je nachtrust?

☐

5 Hoe vaak klagen anderen over de hoeveelheid tijd die je aan gamen besteedt?

☐

6 Hoe vaak lijdt je school of studie onder de hoeveelheid tijd die je aan gamen besteedt?

☐

7 Hoe vaak verdring je een vervelende gedachte door over gamen te fantaseren?

☐

8 Hoe vaak lijdt je werk onder de hoeveelheid tijd die je aan gamen besteedt?

☐

9 Hoe vaak jok je als iemand je vraagt hoelang je aan het gamen bent?

☐

nooit = 0 zelden = 1 af en toe = 2 regelmatig = 3 vaak = 4 altijd = 5

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 10 | Hoe vaak ben je aan het gamen terwijl je eigenlijk andere belangrijke dingen moet doen? | ☐ |
| 11 | Hoe vaak merk je dat je al in gedachten met gamen bezig bent voordat je gaat gamen? | ☐ |
| 12 | Hoe vaak ben je bang dat je leven zonder gamen vervelend, leeg en onplezierig zal zijn? | ☐ |
| 13 | Hoe vaak raak je geïrriteerd of begin je te snauwen wanneer iemand je stoort terwijl je aan het gamen bent? | ☐ |
| 14 | Hoe vaak ontstaan via het gamen vriendschappen met andere gebruikers? | ☐ |
| 15 | Hoe vaak fantaseer je over gamen of denk je aan gamen wanneer je offline bent? | ☐ |
| 16 | Hoe vaak zeg je "nou nog even dan" wanneer je aan het gamen bent? | ☐ |
| 17 | Hoe vaak mislukt je eventuele voornemen om de tijd die je aan het gamen besteedt terug te brengen? | ☐ |
| 18 | Hoe vaak jok je over de hoeveelheid tijd die je aan gamen hebt besteed? | ☐ |
| 19 | Hoe vaak geef je de voorkeur aan de spanning van gamen boven een goed contact met je beste vrienden of vaste vriend(in)? | ☐ |

ZELFTEST INTERNET

1

Hoe vaak ben je langer online dan je van plan was?

☐

2

Hoe vaak verwaarloos je voorgenomen huishoudelijke karweitjes om maar langer online te kunnen zijn?

☐

3

Hoe vaak kies je voor internet in plaats van uitgaan met anderen?

☐

4

Hoe vaak kost internet je nachtrust?

☐

5

Hoe vaak klagen anderen over de hoeveelheid tijd die je aan internet besteedt?

☐

6

Hoe vaak lijdt je school of studie onder de hoeveelheid tijd die je aan internet besteedt?

☐

7

Hoe vaak verdring je een vervelende gedachte door over internet te fantaseren?

☐

8

Hoe vaak lijdt je werk onder de hoeveelheid tijd die je aan internet besteedt?

☐

9

Hoe vaak jok je wanneer iemand je vraagt wat je op internet aan het doen bent?

☐

10

Hoe vaak check je je e-mail terwijl je eigenlijk andere belangrijke dingen moet doen?

☐

nooit = 0

zelden = 1

af en toe = 2

regelmatig = 3

vaak = 4

altijd = 5

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 11 | Hoe vaak merk je dat je al in gedachten met internet bezig bent, nog voordat je online gaat? | ☐ |
| 12 | Hoe vaak ben je bang dat je leven zonder internet vervelend, leeg en onplezierig zal zijn? | ☐ |
| 13 | Hoe vaak raak je geïrriteerd of begin je te snauwen wanneer iemand je stoort terwijl je online bent? | ☐ |
| 14 | Hoe vaak ontstaan via internet relaties met andere gebruikers? | ☐ |
| 15 | Hoe vaak fantaseer je over internet of denk je aan internet wanneer je offline bent? | ☐ |
| 16 | Hoe vaak zeg je "nou nog even dan" wanneer je online bent? | ☐ |
| 17 | Hoe vaak mislukt je eventuele voornemen om de tijd die je online bent, terug te brengen? | ☐ |
| 18 | Hoe vaak jok je over de hoeveelheid tijd die je aan internet hebt besteed? | ☐ |
| 19 | Hoe vaak geef je de voorkeur aan de spanning van internet boven een goed contact met je beste vrienden of vaste vriend(in)? | ☐ |
| 20 | Hoe vaak merk je dat depressieve of nerveuze gevoelens verdwijnen op het moment dat je online gaat? | ☐ |

MOGELIJKE GEVOLGEN ALS HET UIT DE HAND LOOPT



Weinig beweging



Verhoogde kans op
trombose door veel zitten



Eenzamer voelen



RSI



Slechter eten



Lagere zelfwaardering

LICHAMELIJK

GEEST



Verhoogde kans
op depressie



Verslechtering van
contacten met
familie en vrienden



Lagere cijfers

SOCIAAL



Verwaarlozing van
sport en andere
sociale activiteiten



Ongemakkelijker en
onzekerder voelen
bij andere mensen

HOE KUN JE HET ONLINE LEUK HOUDEN?

Als je je aan de volgende regels houdt kun je online gaan leuk houden:

- 1.** Bepaal van te voren hoeveel uur per dag je online besteedt. Hoeveel uur dat mag zijn valt moeilijk te zeggen: 1 uur, 2 uur, 2,5 uur. Wordt het meer dan gaat het al snel ten koste van andere belangrijke dingen.
- 2.** Houd bij hoeveel uur je op een dag online besteedt. Dit kan met de weekkaart op de volgende pagina.
- 3.** Maak, bij problemen met ouders, afspraken over het aantal uren dat je online mag besteden. Bijvoorbeeld 2 uur per dag. Gebruik ook hier de weekkaart voor.
- 4.** Laat de tijd online niet ten koste gaan van andere dingen die belangrijk zijn in het leven zoals: nachtrust, school, hobby's en vrienden.
- 5.** Wees een gezellige huisgenoot. Blijf sociaal, eet gezellig mee, doe ook eens wat samen. Als je bij thuiskomen meteen achter de computer kruipt en onbereikbaar bent voor iedereen, ben je niet echt gezellig bezig.

6. Doe je dingen online overdag! Ga niet 's nachts afspreken met anderen om te spelen en je doelen te halen of om te chatten, sharen en liken.
7. Let op signalen van teveel online zijn zoals: geïrriteerd zijn als je niet online kan, vaak denken aan gamen, chatten of social media en veel tijd kwijt zijn met je computer of smartphone.
8. Maak online gaan niet te belangrijk in je leven.

PROBEER EEN WEEK LANG ELKE DAG OP TE SCHRIJVEN HOELANG JE ONLINE BENT. VERGELIJK JEZELF EENS MET DE GEMIDDELDEN DIE OP PAGINA 4 STAAN.



AANTAL UREN/WEEK

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

Zondag

Totaal

TIPS OM JE **ouders** OP TE VOEDEN

Voor de meeste ouders bestond internet niet toen ze nog jong waren. Niet zo gek dat ze soms niet begrijpen wat jij doet online. Als jij ze leert hoe het zit valt er vaak beter over te praten. En je laat zien dat je er bewust mee bezig bent.¹²

- ➔ Bekijk samen het filmpje “if books came after games” op youtube. En vraag wat ze er van vinden.
- ➔ Laat zien wat je doet online. En leg uit wat jij leuk vindt aan een game, social media of youtube.
- ➔ Ga in gesprek over hoe je hier mee om gaat. Probeer afspraken te maken over hoe lang je online mag, wanneer wel en wanneer niet.
- ➔ Ga eens een weekend niet online en zorg dat je ouders dat weten. Lukt dat je?
- ➔ Kijk kritisch naar jezelf. Reageer je weleens boos als je online bent en je wordt gestoord? Leg uit waarom je het vervelend vindt gestoord te worden als je online bent. En kom met een oplossing, hoe kunnen ze jou aanspreken als je online bent?

UITSLAG ZELFTEST GAMEN EN ZELFTEST INTERNET

0-50
PUNTEN

Er is geen reden tot
bezorgdheid.

50-79
PUNTEN

De kans dat er als gevolg van
het gamen of het vele online
zijn problemen gaan ontstaan
neemt toe. Zeker als je score
dichter bij de 79 dan bij de 50
punten ligt.

79+
PUNTEN

De kans is zeer groot dat je
problemen hebt als gevolg
van het vele gamen of veel
tijd besteden aan online zijn.
Probeer om het aantal uren
dat je aan gamen of internet
besteedt, te minderen.

Als je wilt minderen of stoppen en het lukt niet, neem dan contact op met Jellinek Jeugdnet
020 -590 1350. Jij en je ouders kunnen bij Jeugdnet tips en advies krijgen.

ADVIES EN (ZELF)HULP

Wil je hulp bij minderen of stoppen met gamen? Op deze site vind je instellingen door heel Nederland die je kunnen helpen:



www.gameadviesopmaat.nl

Je kunt ook ouderwets bellen voor advies met Jellinek Jeugdnet:



020 - 590 13 50

Besprek je het liever anoniem online, app dan met een coach van Mindmasters:



06 - 11 92 03 06

Voor advies bij overmatig online zijn, kun je ook terecht bij Jellinek Jeugdnet en Mindmasters.

WIST JE DAT

games gebruikt worden bij de behandeling van slachtoffers met brandwonden? Door te gamen tijdens de behandeling zijn ze afgeleid en hebben ze minder last van pijn.¹³

... DUS KORT SAMENGEVAT

De online wereld heeft veel leuks te bieden. Zorg er daarom voor dat het leuk blijft.

- ➔ **Ga niet online om aan de echte wereld te ontsnappen.**
- ➔ **Beperk de tijd die je online besteedt.**
- ➔ **Doe ook andere leuke dingen zonder computer, tablet of smartphone.**

En wees niet bang om eens iets te missen. Internet is er nog steeds als je later weer inlogt!

BRONNEN:

1. Het (mobiele) gebruik van social media en games door jongeren, Van Rooij en Schoenmakers 2013
2. Wat doen jongeren op internet en hoe verslavend is dit? Factsheet IVO 2009
3. Problematisch gebruik van gamen en sociale media bij jongens en meisjes (Van Rooij & Schoenmakers, 2013).
4. Nederlandse jongeren op internet: applicaties, (overmatig) gebruik en de relatie met middelengebruik. Van Rooij et al. 2011
5. <http://www.gamer.nl/achtergrond/451521/> psychologen-in-de-game-industrie-een-psycholoog-is-een-gameontwikkelaar-zijn-beste-vriend
6. Kennisnet onderzoekreeks ICT in het onderwijs. Wat weten we over... effecten van games, 2010
7. Uw tiener en internet, Trimbos 2010
8. <https://www.bof.nl/>
9. Jongeren lijden aan Social Media Stress (SMS) Onderzoeksrapportage Nationale Academie voor Media & Maatschappij, 2012
10. Online video game addiction. Exploring a new phenomenon (Van Rooij, 2011)
11. Compulsief Internetgebruik ('Internetverslaving') bij jongeren: Wat zijn de gevolgen en wat kunnen ouders doen om het te voorkómen? (van den Eijnden en Vermulst, 2006)
12. Consequences of Play: A Systematic Review of the Effects of Online Gaming. International Journal of Mental Health and Addiction (Sublette, V. A., & Mullan, B. 2012)
13. www.jellinek.nl (gebruikerstests)
14. www.gameadviesopmaat.nl
15. <http://www.izovator-healthgames.nl/SnowWorld.htm>
16. http://research.economicboardutrecht.nl/wp-content/uploads/2013/09/2012_TFI_Gamesmonitor.pdf
17. <http://nos.nl/artikel/2016017-omzet-facebook-groeit-met-bijna-50-procent.html>
18. www.digitaalpesten.nl



SITES VOOR MEER INFO

GAMEN



www.gameadviesopmaat.nl



www.gamenisgoed.nl

SOCIAL MEDIA



www.mediawijsheid.nl

PESTEN



www.digitaalpesten.nl

INFO EN ADVIESLIJN



020 - 590 15 15

ma t/m vr 15.00 – 17.00 uur



Jellinek

www.jellinek.nl

Uitgave: **Jellinek** • Ontwerp: **Jimmy Goedhart**