



## **Lockdown, een gevaarlijke tijd voor *Gamers*?**

### **De Hoge Gezondheidsraad maakt de balans op van videogamestoornissen**

Tijdens de lockdownperiode waren videospelletjes voor veel tieners en volwassenen een middel om zich te ontspannen, een andere wereld op te zoeken of met elkaar in contact te blijven. Deze games worden steeds populairder, bereikbaarder en diverser. Er zijn echter veel vragen over de risico's die eraan verbonden zijn. De Hoge Gezondheidsraad (HGR) publiceert een advies dat de balans opmaakt over deze vragen in een voor *Gamers* zeer intense periode.

#### **Positieve en negatieve effecten**

Videogames zijn een zeer toegankelijke manier om zich te amuseren. Ze dragen ook bij aan de ontwikkeling van bepaalde cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden. De meeste spelers krijgen er weinig of geen problemen door, maar toch houden ze een aantal risico's in van somatische (meestal gerelateerd aan sedentair gedrag en slaapstoornissen), psychologische en sociale aard. Ongeveer 3% van de spelers verliest de controle over zijn speelgedrag, wat tot negatieve gevolgen leidt.

De 11de herziening van de International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD) definieert gamestoornissen als een verlies van controle, waardoor een significante wijziging plaatsvindt in persoonlijke, familiale, sociale, schoolse, professionele of andere belangrijke functiedomeinen, gedurende een periode van minstens 12 maanden.

#### **Risicofactoren**

Factoren die verband houden met de speler, het spel en de omgeving spelen een rol in de ontwikkeling van een videogamestoornis. Met name de redenen om te spelen zijn belangrijk, bijvoorbeeld als het gamen dient om (onder andere sociale) behoeften te bevredigen die niet op een andere manier kunnen worden vervuld. Problemen in het gezin of op school, de invloed van vrienden of de beschikbaarheid in de omgeving zijn andere risicofactoren. Een goede sociale integratie is dan weer een beschermingsfactor. Sommige games (online games, interactieve games, multiplayer games, games die beloningen bieden, etc.) hebben ook een groter verslavend potentieel door de werking van bekende psychologische mechanismen die door de industrie worden ingezet om de spelers sterker aan zich te binden.

## **De ouders als partner**

De ouders zijn een zeer belangrijke partner in de preventie en het onder controle houden van videogamestoornissen, en moeten worden ondersteund, bewustgemaakt en geïnformeerd. De eerste stap is het verminderen van de ongerustheid en het belichten van de positieve kant van het spel. Het is belangrijk dat ouders belangstelling hebben voor de online activiteiten van hun kind en dat er een beter wederzijds begrip is. Ze moeten ook worden geïnformeerd over de werking en de effecten van de games, en over de mechanismen die door de industrie worden ingezet om gamers aan hun scherm gekluisterd te houden.

Er kunnen huisregels worden opgesteld over scherm- en gametijd, en dit al vanaf de jongste leeftijd. Het is dus belangrijk dat ouders worden ondersteund om daarnaar te handelen. Maar tijdslimieten volstaan niet. Om videogamestoornissen te voorkomen, moeten alle risico- en beschermingsfactoren worden aangepakt, bijvoorbeeld door het zelfvertrouwen en de sociale en relationele vaardigheden te bevorderen, en door alternatieven te bieden voor het gamen. Het is ook belangrijk na te denken over de beweegredenen en de plaats die aan het gamen moet worden gegeven, om te voorkomen dat het de andere belangrijke domeinen van het persoonlijke, gezins- en sociale leven inneemt.

## **Bewustmaking van professionals die in contact staan met jongeren**

Voor een vroegtijdige opsporing en interventie is het belangrijk dat professionals die in contact komen met jongeren (onderwijspersoneel, CLB-centra, eerstelijns hulp, etc.) leren de tekenen van potentieel risicogedrag te herkennen. Daarom moeten ze worden gesensibiliseerd, moet hun expertise worden bevorderd en moeten er geschikte (screenings)instrumenten tot hun beschikking worden gesteld. Preventiewerkers spelen hierbij een belangrijke ondersteunende en vormende rol.

## **Structurele maatregelen voor de industrie**

De HGR raadt ook aan dat er structurele maatregelen worden opgelegd aan de gamingindustrie, zoals transparantie over de gebruikte algoritmes, het inbouwen van beperkingen in de games en van tools die probleemgedrag voorkomen (bijvoorbeeld pop-upvensters om de speeltijd onder controle te houden).

De HGR benadrukt ook het belang van een duidelijke scheiding te behouden tussen games en online gokken. De grens is soms vaag en er worden al krachtige marketingstrategieën ingezet. Weddenschappen op wedstrijden die verband houden met games die populair zijn bij minderjarigen zouden niet mogen worden toegelaten. Reclame voor kansspelen in meer conventionele videogames zou verboden moeten worden (met bijzondere aandacht voor influencers die reclame maken via de sociale media).

De minimumleeftijd voor 'gratis' online kansspelen zou moeten worden vastgesteld op 21 jaar.

Het volledige advies (HGR\_9526) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad: <https://www.health.belgium.be/nl/advies-9526-gamestoornissen>

De website van de Hoge Gezondheidsraad: [www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be).

#### **Over de Hoge Gezondheidsraad (HGR)**

De **Hoge Gezondheidsraad (HGR)** is het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Met het oog op de bescherming en de verbetering van de **volksgezondheid**, brengt de Hoge Gezondheidsraad **wetenschappelijke adviezen** uit als leidraad voor beleidsmakers en gezondheidswerkers. Dankzij zijn netwerk van experts en zijn interne medewerkers, baseert hij deze **onpartijdige** en **onafhankelijke** adviezen op een multidisciplinaire evaluatie van de huidige stand van de wetenschap. Zo heeft de HGR een systeem van **beheer van mogelijke belangenconflicten** ingesteld. De Raad verstrekt zijn adviezen op verzoek van de Minister of op eigen initiatief en maakt ze openbaar.

Alle openbare adviezen en brochures zijn te vinden op de website: [www.hgr-css.be](http://www.hgr-css.be)