



Bas van Nierop | Lectoraat Jeugd

HANDREIKING GAMEN & OPVOEDING



Jongeren gamen niet alleen omdat het leuk is, maar ook om te ontspannen of contact te hebben met vrienden. Gamen heeft veel voordelen: het versterkt het probleemoplossend vermogen en de Engelse taalvaardigheid, stimuleert creativiteit en draagt bij aan de identiteitsontwikkeling van jongeren. Maar hoe blijf je als opvoeder betrokken? En hoe zorg je dat gamen leuk en gezond blijft?

Interesse tonen

Bij een sportwedstrijd of dansvoorstelling staan ouders vaak aan de zijlijn. Bij gamen gebeurt dat minder, terwijl betrokkenheid ook hier eenvoudig kan. Je hoeft zelf geen gamer te zijn om interesse te tonen.

- Kijk of speel eens mee: Laat je kind jou de controller geven en ervaar het eens zelf.
- Laat het uitleggen: Vraag naar het doel van de game en wat het zo leuk maakt.

- De sociale kant: De gamewereld gaat veel verder dan het spelen zelf. Vraag aan je kind: "Met wie en op welke manier heb je contact tijdens het gamen?"
- Vraag door: "Deze game is gratis, hoe verdienen de makers dan hun geld?", een mooie opening voor een gesprek over in-game aankopen.

Tip: Geef ook toe dat je zelf niet alles weet van gamen. Door je kwetsbaarheid te tonen ontstaat er vaak een open gesprek.

Afspraken maken

Net als over huiswerk of bedtijd, maak je ook over gamen duidelijke afspraken.

Betrek je kind hierbij: dat vergroot de kans dat de regels werken en nageleefd worden.





- Over tijd: Spreek af hoe lang, waar en wanneer er gegamed mag worden.
- Over games: Er zijn ontzettend veel games beschikbaar. Hoe weet je welke games geschikt zijn? Gebruik de www.gamewijzer.nl als richtlijn, maar kijk ook zelf mee en bepaal samen welke games geschikt zijn.
- Over geld: Maak afspraken over in-game aankopen en stel eventueel een budget vast. Gebruik ouderlijk toezicht op de spelcomputer of in de game zelf om tijd- en geldlimieten in te stellen.

Ongezond gamegedrag

In de meeste gevallen is gamen een onschuldige, leuke hobby. Belangrijk is dat er balans blijft met school en andere activiteiten. Een incidentele lange speelsessie in het weekend is vaak onschuldig; let vooral op terugkerende patronen en meerdere signalen tegelijk.

Heb je toch zorgen? Kijk eens op www.gameninfo.nl voor een zelftest en advies.

Betrouwbare bronnen

- www.gameninfo.nl
- www.gamewijzer.nl
- www.mediawijsheid.nl/gamen
- www.pegi.info

Boekentips: Mijn Gamende Kind van Koen Schobbers & Deirdre Enthoven en Grip op Gamers van André Parren.

In het kort

1. Blijf nieuwsgierig: Toon interesse in de gamewereld van je kind. Vraag door, luister zonder oordeel en ontdek wat gamen zo leuk en betekenisvol maakt.
2. Maak samen afspraken: Stel duidelijke regels op over schermtijd, geld en welke games geschikt zijn. Bespreek dit samen, zodat gamen leuk blijft én goed in balans met andere activiteiten.
3. Gebruik de juiste bronnen: Je staat er niet alleen voor. Raadpleeg de websites in deze folder voor tips en advies, zodat je met vertrouwen kunt begeleiden.



Bas van Nierop werkt als onderzoeker bij lectoraat Jeugd, is promovendus aan de Universiteit Utrecht en docent bij Ecologische Pedagogiek.

Fabiënne van Oudshoorn studeerde in juli 2025 af aan de opleiding Ecologische Pedagogiek met haar afstudeerproject Gamers en Opvoeden.