



## KAN JE AAN GAMEN VERSLAAFD GERAKEN?

Door De Druglijn | 11-24 jaar

Gamen is vooral **heel leuk en leerrijk**. Maar een kleine groep komt ermee in de problemen.

Het aantal uren dat je gamet bepaalt niet of je een probleem hebt. Belangrijk is dat je nog **andere activiteiten doet**, buiten gamen.

Gamen overheerst je leven als:

- je **geen interesse** in andere hobby's, school, familiemomenten hebt en niet meer afspreekt met vrienden.
- je **grumpy** wordt als je niet kan gamen.
- je in gedachten **altijd met gamen bezig** bent, ook al ben je niet aan het gamen.
- je gamet om je **kopzorgen** te vergeten.
- je **te weinig slaapt** door te gamen.
- je je **eten laat staan** voor het gamen.
- enz.

### Hoe hou ik het luchtig?

- Voorzie genoeg afwisseling om je te ontspannen. Ontdek eens een nieuwe hobby of ga op zoek naar een activiteit die jou echt boeit.
- Maak van het echte leven je favoriete game 🎮. Sleur jezelf vanachter het scherm en ga sporten, de buitenlucht in en spreek af met vrienden...
- Bespreek met je ouders wanneer en hoe lang je mag gamen, chatten of televisie kijken. Het is fijn als er duidelijke afspraken zijn, zowel voor jou als voor je ouders.

FOTO: Sean Do



**Test jouw gamegedrag (11-17 jaar)**  
[DRUGLIJN.BE](https://druglijn.be)



**Test jouw gamegedrag (18-24 jaar)**  
[DRUGLIJN.BE](https://druglijn.be)

### PRAAT EROVER



**Chat met De Druglijn**

Ma/di/do/vr: 15-18u, wo: 14-17u



**Mail met De Druglijn**

Antwoord binnen 5 werkdagen



**Bel met De Druglijn**

Op 078 15 10 20, ma-vr: 10-20u



**Skype met De Druglijn**

Ma-vr: 12-20u. Uit respect voor je anonimiteit zonder webcam.

