



Te veel gamen of gsm'en, wat kan je zelf doen?

In het kort

Wanneer game je te veel of zit je te veel op je gsm? En wat kan je dan doen? Leer de **signalen herkennen**, neem af en toe een **pauze**, doe eens **iets anders** met je scherm, maak van **je leven een spel** en **praat erover** met iemand.

Door [GameChangers](#)

Herken de signalen

Stel jezelf de volgende vragen:

- Stel je schoolwerk of werk vaak uit door gamen of gsm'en?
- Gaan je resultaten achteruit?
- Laat je je hobby's links liggen?
- Kies je vaker voor online contact dan voor vrienden in het echt?
- Zorgt het voor spanningen thuis?
- Verberg je hoeveel je gamet of gsm't?

Herken je jezelf hierin? Dat is al de helft van de oplossing!

Wil je het zeker weten? Doe de [gametest van de Druglijn](#)  of de [gametest van GameChangers](#) .

Neem afstand van je scherm

- Leg je gsm ergens waar je hem niet ziet.
- Zet je gsm op 'niet storen' of gebruik een focusmodus.
- Stel een tijdslimiet in voor je populairste app.
- Neem een pauze na elk potje en voorkom zo een [te hoge schermtijd](#).

Begin klein en haalbaar. Daarna kan je opbouwen.

Doe meer met je scherm

Je kan met die schermen meer dan alleen spelletjes spelen of filmpjes bekijken. Je kan er ook productieve dingen mee doen zoals:

- Programmeren
- Ethisch hacken
- Foto's of video's bewerken
- Digitale kunst maken
- Beheren van server
- Live spelen

Misschien komen je nieuwe 'skills' later nog van pas!

Maak van je leven een spel

Hoe leuker je offline leven is, hoe minder je dat online zoekt.

Bijvoorbeeld:

- Ga met anderen op pad.
- Maak er een wedstrijdje van.
- Ga op ontdekking, doe iets wat je nog nooit deed.
- Hou je vooruitgang bij, bijvoorbeeld bij sport.
- Schrijf je in voor een activiteit die jij zelf kiest.

Vind inspiratie in je game. Wat maakt gamen leuk voor jou? Zoek dat gevoel ook offline.

Vraag back-up

Minderen is moeilijk, zeker als het een gewoonte is. Voel je je beschaamd of schuldig? **Samen praten werkt vaak sneller dan het alleen proberen.**

Praat erover met vrienden, familie of een [professionele hulpverlener](#) . Bel of chat gratis met [De Druglijn](#).

✓ Wat is de aanbevolen schermtijd?

Experts raden jongeren aan niet meer dan **gemiddeld 2 tot 3 uur schermtijd per dag** te hebben, buiten schoolwerk om. Dit is inclusief tv-kijken, op sociale media surfen en gamen. Zo blijft er genoeg tijd over om je te ontwikkelen op andere gebieden. Bijvoorbeeld voor beweging, offline vriendschappen onderhouden, creativiteit en leren.

✓ Waarom zijn pauzes belangrijk?

Lang gamen zonder pauzes kan voor **vermoeidheid** zorgen, zowel mentaal als lichamelijk. Pauzes zijn belangrijk om je:

- **Ogen** rust te geven
- Lichaam te bewegen en **bloedcirculatie** te bevorderen
- **Gedachten** even op iets anders te focussen



(11-17) Hoe ga jij om met gamen?

Druglijn.be [↗](#)

De laatste controle van deze pagina was op 7 juli 2026.

Praat erover



Bel met De Druglijn

078 15 10 20. Maandag-vrijdag: 10:00-20:00 uur



Mail met Awel

Stuur een mail of vul het contactformulier in.



Bezoek het forum van CyberSquad [↗](#)

Niet gevonden wat je zocht?

[Praat met een andere hulp- of infolijn](#)