



Waarom is het moeilijk om te stoppen met gamen?

In het kort

Games gebruiken trucs zoals **beloningen** en **doelen** op maat. Ze geven je ook **fijne gevoelens**, zoals ergens goed in zijn of erbij horen. Daarom is stoppen moeilijk.

Door GameChangers

Waarom zijn games zo leuk?

Veel games zijn bewust gemaakt om je aandacht, tijd en geld vast te houden.

- **Visuele vooruitgang.** Je level, skin of score gaat omhoog. Dat voelt als winst.
- **Beloningen.** Je krijgt punten, items of een 'level up'. Je brein wil steeds meer.
- **Prikkels.** Felle kleuren, muziek en effecten houden je alert en betrokken.
- **Doelen op maat.** De game past zich aan jouw niveau aan. Er is altijd een volgend doel.

Gamen heeft ook een meerwaarde

Gamen lost iets voor je op. Het helpt je bijvoorbeeld vluchten van nare gevoelens. Of het geeft je iets dat je mist, zoals succes of erbij horen. Daarom is stoppen zo moeilijk.

- **Ontsnappen aan nare gevoelens.** Voel je je verveeld, eenzaam of gestrest? Gamen laat je dat even vergeten.
- **Erbij horen.** Je speelt samen met anderen. Je voelt je deel van een groep.
- **Succes voelen.** In een game bereik je snel doelen.
- **Uitdaging aangaan.** Je wordt steeds beter om verder te geraken.
- **Controle voelen.** In een game bepaal jij de regels. Deze regels blijven voorspelbaar.

Het is niet fout dat gamen een functie vervult. Het wordt pas een **probleem als gamen de enige manier is** om ze te vervullen.

Hoe loopt het gamen dan fout?

Is gamen jouw enige uitweg voor nare gevoelens? Dan kom je in een cirkel terecht:

- 1 Je voelt je bijvoorbeeld **verveeld, eenzaam, moe, bang of verdrietig**.
- 2 Je gaat **gamen**. Dat **gevoel verdwijnt eventjes**.
- 3 Je gaat **steeds vaker** gamen om het gevoel te blijven verdoven. Stoppen lukt moeilijker.
- 4 Het gamen zorgt voor **problemen**. Je vergeet bijvoorbeeld je huiswerk en krijgt ruzie met je ouder(s) of voogd(en).
- 5 Je **voelt je slecht**. Om dat gevoel te verzachten, ga je opnieuw gamen. De cirkel begint **weer bij stap 1**.

Hoe doorbreek je deze cirkel?

Er zijn **andere manieren** om iets aan die gevoelens te doen, zoals:

- Sporten
- Afspreken met vrienden
- [Praten over je gevoelens](#)

Lees [hoe je kan minderen met gamen](#)

Wil je minder gamen, maar raak je er zelf niet uit? [Deze organisaties helpen je graag verder.](#) 

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