



(On)gezond gamegedrag van Nederlandse jongeren

A. J. van Rooij · N. Dalinghaus · R. van den Eijnden

Published online: 3 March 2020

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2020

Samenvatting Spelen hoort bij een gezond leven: digitaal spelen net zo zeer. De analyses in dit artikel laten zien dat gamen – ook frequent gamen – niet gepaard hoeft te gaan met geestelijke of lichamelijke gezondheidsproblemen. In tegendeel: hobbygamers roken, blowen en drinken minder vaak dan niet-gamende jongeren – ze spelen zo'n 14 uur per week en ervaren weinig problemen. Zo'n 7% van de jongens behoort tot de risicogamende groep. Deze groep vertoont vijf keer zo vaak lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen en speelt gemiddeld zo'n 23 uur per week. Het advies aan professionals is dan ook om waakzaam te zijn bij extreem gamegedrag, zeker als dit samenhangt met andere problemen.

Trefwoorden jongeren · problematisch gamen · geestelijke gezondheid · lichamelijke gezondheid

Inleiding

Gamen, oftewel het spelen van computerspellen, is geregeld in het nieuws. Er zijn veel zorgen onder ouders, docenten en zorgprofessionals over het digitale speelgedrag van de Nederlandse jeugd. Anderzijds worden games ook steeds vaker ingezet om doelen te bereiken: bijvoorbeeld om onderwijs leuker te maken of binnen psychotherapie. Het blijft lastig om de grens in te schatten tussen een passionele hobby en het verliezen van controle. Er is bovendien weinig informatie beschikbaar over wat een gezonde scherm-

tijdbalans anno 2019 nu eigenlijk is, omdat veel van de effecten van technologie op lichamelijke en geestelijke gezondheid nu pas langzaam duidelijk worden [1].

Methode

De analyse in dit artikel combineert data over gamegedrag van Nederlandse jongeren zodat er meer inzicht ontstaat in het normale en abnormale speelgedrag. De data komen uit drie onderzoeken: het Health Behaviour in School-aged Children-project (www.hbsc.org, 2017), het European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD, www.espad.org, 2015), en het Digital Youth-onderzoek (DIYO, Universiteit Utrecht, 2018). Elk van deze onderzoeken richt zich op Nederlandse jongeren in het voortgezet onderwijs. Tenzij anders wordt vermeld zijn alle data gewogen om een indruk te geven van de landelijke situatie. Besproken verschillen zijn telkens statistisch significant.

Resultaten

De (digitale) vrijetijdsbesteding van Nederlandse jongeren

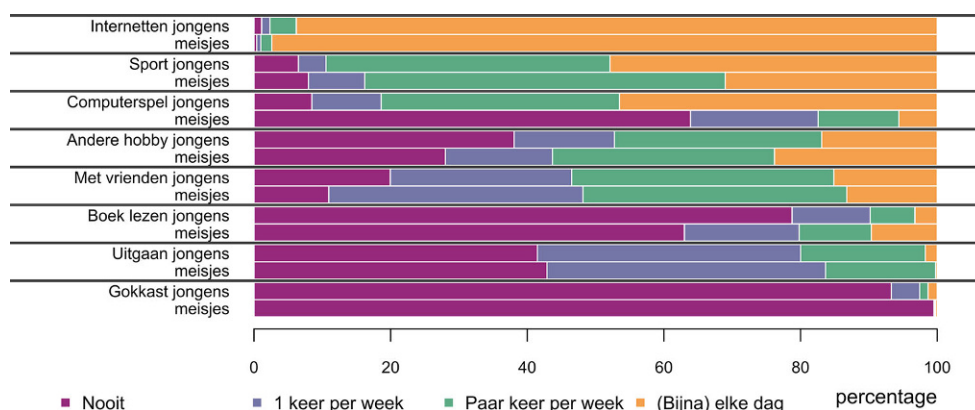
Fig. 1 laat zien hoe jongens en meisjes hun tijd indelen en welke activiteiten het meest populair zijn, op basis van de ESPAD-data uit 2015 (gemiddelde leeftijd: vijftien jaar). Behalve voor internetgebruik en uitgaan worden er voor alle hobby's kleine verschillen gevonden tussen jongens en meisjes. Voor gamen wordt het sterkste verschil gevonden: jongens spelen vaker een computerspel dan meisjes [2].

Het internet is de meest populaire vorm van tijdsbesteding: meer dan negen op de tien jongeren gebruikt internet dagelijks. Sporten is ook populair:

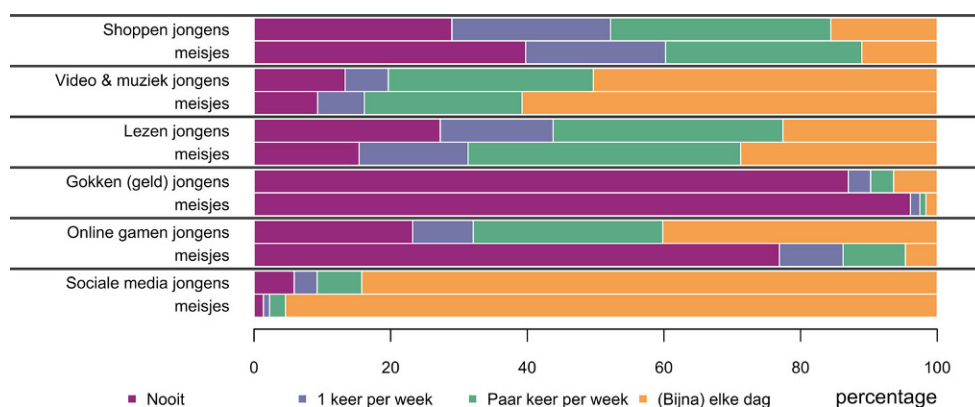
A. J. van Rooij (✉) · N. Dalinghaus
 Team Jeugd, Trimbos-instituut, Utrecht, Nederland
trooij@trimbos.nl

R. van den Eijnden
 Department of Interdisciplinary Social Science, Utrecht
 University, Utrecht, Nederland

Figuur 1 Frequentie tijdsbesteding naar geslacht (gewogen percentage, ESPAD 2015)



Figuur 2 Frequentie van online activiteiten naar geslacht (gewogen percentage, ESPAD 2015)



bijna de helft van de jongens sport (vrijwel) dagelijks en nog eens zo'n 40% op wekelijkse basis. Bijna een derde van de meisjes sport (bijna) dagelijks en nog eens zo'n 52% op wekelijkse basis. Iets minder dan 7% van de jongens geeft aan dat ze maandelijks of vaker op een gokkast spelen. Meisjes doen dit vrijwel nooit. Lezen in de vrije tijd is een activiteit van de minderheid: zo'n 79% van de jongens en 63% van de meisjes leest nooit een boek. Bijna de helft van de jongens gamet (bijna) dagelijks (46%) en nog eens 35% gamet wekelijks. Voor meisjes is dit minder: slechts 6% geeft aan (bijna) dagelijks te gamen. Zo'n 64% van de meisjes geeft aan nooit te gamen (fig. 1).

Online activiteiten

Tijdsbesteding aan online activiteiten in de afgelopen week

Jongeren rapporteerden over de frequentie van verschillende online activiteiten in de afgelopen week. Er worden opnieuw kleine verschillen gevonden in de online tijdsbesteding van jongens en meisjes (fig. 2). Alleen voor online gamegedrag wordt een sterk verschil gevonden tussen jongens en meisjes.

Sociale media worden vrijwel dagelijks benut door 95% van de meisjes en 84% van de jongens. Zo'n 40% van de jongens speelt bijna dagelijks online games, terwijl slechts 5% van de meisjes bijna dagelijks speelt. Streamen (en downloaden) van video en muziek, bijvoorbeeld via Spotify of YouTube, wordt

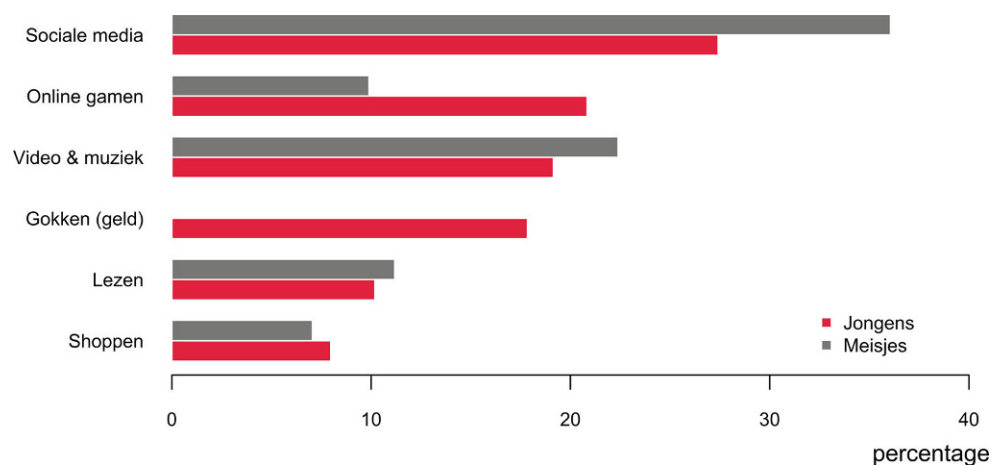
door zo'n vier van de vijf jongeren een paar keer per week of zelfs dagelijks gedaan. Iets meer dan de helft geeft aan hier dagelijks mee bezig te zijn (fig. 2).

Tijdsbesteding per dag aan online activiteiten

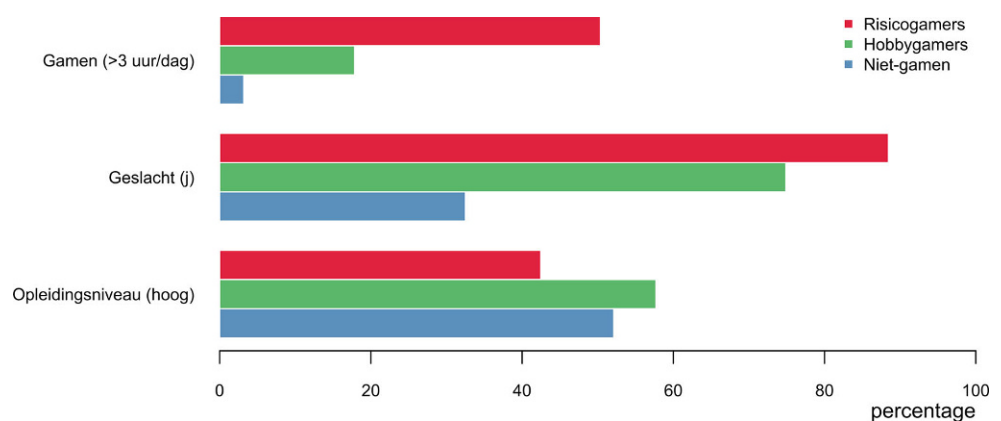
Bovenstaande cijfers hebben betrekking op alle jongeren. Fig. 3 toont de wekelijkse tijdsbesteding van jongeren die zich bezighouden met deze activiteiten. De groep meisjes die voor geld speelt (gokt) is te klein om betrouwbare uitspraken over te doen en wordt buiten beschouwing gelaten. Er worden verschillen gevonden tussen jongens en meisjes voor alle activiteiten, maar vooral voor gamen en het gebruik van sociale media.

Gamende jongens besteden meer tijd per week aan online gamen dan gamende meisjes: online gamende jongens besteden gemiddeld zo'n 21 uur per week aan online gamen, terwijl dit voor meisjes gemiddeld zo'n 10 uur per week is. Streamen en downloaden van video en muziek, bijvoorbeeld via YouTube, kost veel tijd voor zowel jongens (19 uur per week), als meisjes (22 uur per week). Meisjes besteden gemiddeld zo'n 36 uur per week aan sociale media, terwijl dat voor jongens zo'n 27 uur is. Omdat het gebruik van sociale media vaker over de dag heen plaatsvindt is het lastig voor jongeren om in te schatten hoeveel uur ze hieraan besteden. Daarom denken we dat het aantal uren sociale media-gebruik misschien overschat wordt. Er wordt bovendien geen rekening gehouden met multi-taken.

Figuur 3 Tijdsbesteding (uren/week) aan online activiteiten door gebruikers naar geslacht (gewogen percentage, ESPAD 2015)



Figuur 4 Gamegroepen en hun kenmerken (gewogen percentage, HBSC 2017)



Gamegedrag, enthousiast en risicovol gamegedrag

Data uit het HBSC-onderzoek bieden de mogelijkheid om verder naar gezond en ongezond gamegedrag te kijken [3]. Jongeren zijn bevraagd over de gevolgen van hun gamegedrag en de rol die gamen in hun leven speelt (gemiddelde leeftijd: veertien jaar). De problematische aspecten van gamegedrag worden in dit onderzoek uitgevraagd via negen vragen die ook in eerder onderzoek werden gebruikt [3, 4]. De vragen gaan over de invloed van gamegedrag op het denken (je rot voelen als je niet kunt gamen, het vervelend vinden als je niet kunt gamen, enzovoort), het verlies van controle over gamen en het optreden van problemen. Vier van de negen vragen omvatten directe problemen: stiekem gamen, ruzie door gamegedrag, het verliezen van andere hobby's/activiteiten en het optreden van ernstige problemen met familie of vrienden. Aan de hand van deze negen vragen en het aantal dagen per week gamen onderscheiden we de volgende soorten gamegedrag:

- **Riscogamers:** deze problematische groep gamers (4%, van alleen de jongens: 7%) scoort positief op minimaal vijf van de negen vragen over gamestoornis en heeft minimaal een van de directe problemen met gamegedrag [5]. Deze groep gamet minimaal twee tot drie dagen per week en speelt gemiddeld zo'n 23 uur per week games.

- **Hobbygamers:** minimaal twee tot drie dagen per week gamen (36%). Deze groep speelt gemiddeld zo'n 14 uur per week games. Van alleen de jongens valt meer dan de helft in deze groep (55%).
- **Niet-gamers:** de overige groep jongeren, die incidenteel of nooit gamen (60%, van alleen de jongens: 38%). Gemiddeld speelt deze groep 3 uur per week games.

Gamegroepen verdeeld naar geslacht, opleidingsniveau en hoge dagelijkse speeltijd

Er zijn verschillen tussen de gamegroepen wat betreft tijdsbesteding aan gamen (aantal uren per dag) en geslacht. In de groep hobbygamers speelt zo'n 18% meer dan 3 uur op een dag, terwijl dit in de groep riscogamers zo'n 50% is. De groep riscogamers is bovendien overwegend mannelijk (88%). Wat betreft opleidingsniveau worden er geen duidelijke verschillen gevonden (fig. 4).

Gamegroepen verdeeld naar apparaatkeuze en speltype

Games worden gespeeld via een apparaat, bijvoorbeeld een computer (pc/laptop), een gameconsole (zoals een Xbox of Playstation of een mobiele spelcomputer/smartphone). We vergelijken de verschil-

Tabel 1 Type apparaat per gamegroep en geslacht (ongewogen percentages, DIYO 2017)

	Jongens			Meisjes ^a	
	Niet-gamers	Hobbygamers	Risicogamers	Niet-gamers	Hobbygamers
Type apparaat					
– computer	39,0	66,9	71,1	10,6	22,4
– mobiele spelcomputer	34,8	50,3	63,9	26,0	37,3
– gameconsole	13,1	45,4	45,4	11,6	29,9

^aDe groep risicogamende meisjes is te klein voor analyses

Tabel 2 Populaire games per gamegroep en geslacht (aantallen spelers, ongewogen data, groepen terugerekend naar 100 deelnemers per groep ten behoeve van vergelijkbaarheid tussen groepen, DIYO 2017)

	Jongens			Meisjes ^a	
	Niet-gamers	Hobbygamers	Risicogamers	Gamers	Hobbygamers
FIFA	39,7	32,6	21,6	10,4	6,4
Grand Theft Auto	30,0	29,3	28,9	9,4	10,7
Call of Duty	19,9	19,4	17,5	7,2	5,3
Minecraft	3,0	9,7	11,3	2,9	13,5
The Sims	0,7	0,2	0,0	7,7	12,5
Battlefield	4,9	5,4	5,2	0,2	0,0
Rocket League	1,9	5,8	5,2	0,0	0,0
Color Switch	0,0	0,0	0,0	5,1	7,5
Clash Royale	1,9	2,6	6,2	0,2	0,7
Counter-Strike	0,0	4,7	5,2	0,0	0,4

^aDe groep risicogamende meisjes is te klein voor analyses

lende gamegroepen daarom ook op apparaatkeuze, op basis van data uit het DIYO-onderzoek (gemiddelde leeftijd: veertien jaar). De groep risicogamende meisjes is te klein voor analyses van subgroepen in beide datasets en wordt in verdere analyses buiten beschouwing gelaten. Er worden opvallend genoeg (statistisch) geen verschillen gevonden tussen de mannelijke hobbygamers en de risicogamers wat betreft apparaatkeuze (tab. 1). Gemiddeld benutten de risicogamers (jongens) 1,8 apparaatcategorieën.

De diversiteit in gespeelde games is groot: er werden meer dan 500 games genoemd (DIYO-data). Hier wordt de top 10 gepresenteerd, omdat de meerderheid van de gamers slechts een kleine selectie aan zeer populaire titels speelt. De data zijn uit 2017, vlak voordat Fortnite gelanceerd en zeer populair werd. Omdat de verschillende gamegroepen niet even groot zijn, wordt het overzicht gewogen naar 100 spelers per groep. Gezien de aard van de data worden de resultaten niet statistisch getoetst. Wel geven ze een indruk van de groepsverschillen (tab. 2).

Bij jongens worden er nauwelijks verschillen in populaire games gevonden tussen de hobbygamers en risicogamers. Het lijkt er vooral op dat FIFA iets minder vaak gespeeld wordt door risicogamers, dan door hobbygamers en incidentele gamers. Bij meisjes valt op dat andere speltypen populair zijn, bijvoorbeeld The Sims en Color Switch. Minecraft is ook populair bij vrouwelijke hobbygamers. Anderzijds geldt dat een spel als Counter-Strike vooral door jongens gespeeld wordt.

Lichamelijke en geestelijke gezondheid van gamers

Verschillende indicatoren van geestelijke en lichamelijke gezondheid worden vergeleken tussen de drie groepen gamers om beter te begrijpen hoe ze van elkaar verschillen (tab. 3). Omdat er sterke verschillen zijn tussen jongens en meisjes wat betreft (risico)gamegedrag worden de vervolganalyses gesplitst naar geslacht.

Lichamelijke gezondheid

Om een beeld te krijgen van de lichamelijke gezondheid van de groepen worden de volgende aspecten vergeleken: slaap, tandenpoetsen, beweging, voeding en gezond gewicht. Wat betreft de body mass index (BMI), een inschatting van gezond gewicht, wordt zowel een te hoog als een te laag gewicht meegenomen. Voor de normen voor BMI en slaap volgen we de HBSC-rapportage [3]. In vergelijking met de hobbygamers en de niet-gamers scoren de mannelijke risicogamers vaker slecht op lichamelijke gezondheid. Voor de meisjes worden tussen de hobbygamers en de niet-gamers eigenlijk geen verschillen gevonden. Het valt op dat meisjes op sommige gezondheidsaspecten in het algemeen al hoger scoren (bijvoorbeeld slaapproblemen) (tab. 3).

Ruim een derde van de mannelijke risicogamers rapporteert slaapproblemen ten opzichte van ongeveer een tiende van de niet-gamers of de hobbygamers: dit is een aanzienlijk verschil. Ten opzichte van mannelijke hobbygamers hebben risicogamers iets vaker een te laag of te hoog gewicht (38%), sporten ze vaker te weinig (14%) en ontbijten ze minder regelmatig (23%).

Tabel 3 Lichamelijke en geestelijke gezondheid per gamegroep (gewogen percentage, HBSC-data)

	Jongens			Meisjes	
	Niet-gamers	Hobbygamers	Risicogamers	Niet-gamers	Hobbygamers
Lichamelijke gezondheidsindicatoren					
– te hoge/lage BMI	24,6	26,5	37,6	24,0	25,8
– <1x/week sporten	5,6	5,6	13,7	9,5	8,0
– slaapproblemen	12,7	13,7	34,0	25,9	26,3
– onder aanbevolen norm slapen	21,5	25,1	35,6	25,3	21,6
– <1x/dag tandenpoetsen	3,7	3,4	7,4	1,1	2,4
– <5 dagen ontbijten	17,9	14,0	23,4	25,0	19,3
Gedrags- en emotionele problemen (SDQ)					
– lage steun van vrienden	41,6	46,5	58,3	24,5	24,5
– hyperactiviteit	25,3	27,4	45,9	26,0	31,4
– gedragsproblemen	14,2	13,9	41,8	10,6	12,4
– problemen met leeftijdgenoten	12,9	12,8	33,9	13,2	14,6
– emotionele problemen	6,5	7,9	28,4	25,0	26,0
– spijbelen	14,3	12,8	20,6	13,1	8,0
Middelengebruik					
– alcohol	27,0	17,2	25,1	21,8	8,0
– binge(drinken)	26,2	18,1	24,5	20,4	9,0
– tabak	11,2	4,0	8,5	6,4	2,4
– dronken	9,3	4,9	7,0	6,8	1,9
– waterpijp	9,1	4,8	11,0	4,6	2,7
– cannabis	8,5	4,7	7,4	3,3	1,5
– lachgas	4,2	2,1	3,8	2,3	1,0

Geestelijke gezondheid en gedrag

Om de geestelijke gezondheid te vergelijken is er gebruikgemaakt van de Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) [3]. Deze lijst meet verschillende geestelijke en gedragsproblemen: bijvoorbeeld internaliserende (emotionele) problemen, externaliserende gedragsproblemen en hyperactiviteit. Daarnaast is gekeken naar spijbelen in de afgelopen maand en de ervaren steun van vrienden. Wat betreft de steun van vrienden wordt een 'lage' ervaren steun van vrienden weergegeven (tab. 3 en HBSC-bronrapportage [3]).

Risicogamende jongens rapporteren over het algemeen vaker geestelijke en gedragsproblemen dan de mannelijke hobbygamers. Risicogamende jongens hebben 3,5 keer zo vaak last van emotionele problemen, 3 keer zo vaak last van gedragsproblemen en 2,5 keer zo vaak last van problemen met leeftijdgenoten. Ook spijbelen ze vaker, ervaren ze minder steun van vrienden en hebben ze meer last van hyperactiviteit. Er worden geen verschillen gevonden in geestelijke gezondheid en gedrag tussen hobbygamende meisjes en niet-gamende meisjes, met als uitzondering dat hobbygamende meisjes in de laatste maand iets minder vaak spijbelden: slechts 8%. Wat betreft de hogere score op emotionele problemen geldt dat meisjes hier in het algemeen al hoger op scoren; de groep risicogamende jongens komt hiermee ongeveer op hetzelfde niveau als meisjes.

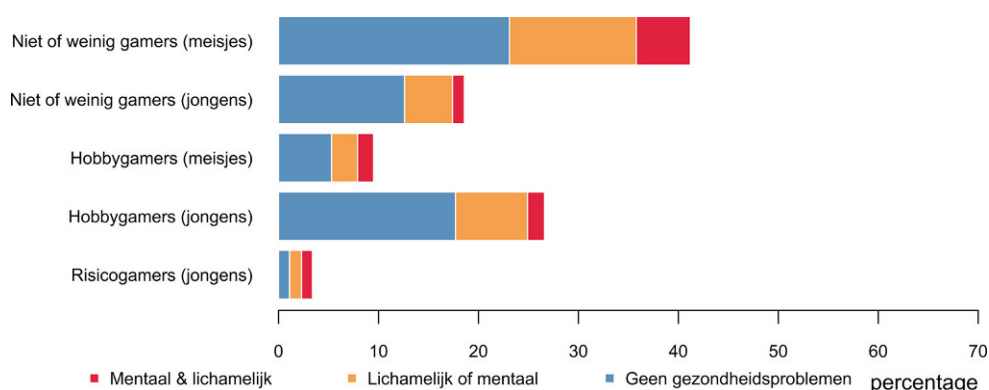
Middelengebruik (maandprevalentie)

Jongeren werd gevraagd naar hun middelengebruik in de afgelopen maand. Het blijkt dat onder de jongens vooral de hobbygamers iets minder vaak middelen gebruiken dan niet-gamende of risicogamende jongens. Dit geldt voor vrijwel alle middelen. Het gebruik van de mannelijke risicogamers ligt op het niveau van de weinig/niet-gamers (geen statistisch significant verschil). Mannelijke hobbygamers gebruiken minder middelen dan hun leeftijdgenoten. Ze roken bijvoorbeeld de helft zo vaak tabak en hetzelfde geldt voor de waterpijp. Alcoholgebruik is eveneens minder populair bij de hobbygamers (17%) dan, bijvoorbeeld, bij risicogamers (25%). De hobbygamende meisjes gebruiken minder vaak alcohol (8%) en tabak (2%). Ze maken bijna drie keer zo vaak geen gebruik van deze middelen (tab. 3).

Gamegroepen en geestelijke/lichamelijke gezondheid: totaaloverzicht

De verschillende gamegroepen zijn telkens afzonderlijk besproken. Hierdoor kan het lastig zijn om een goede inschatting te maken van de verhouding tussen de groepen en de diverse problemen daarbinnen. In dit afsluitende overzicht worden de verschillende gamegroepen naast elkaar in beeld gebracht. Binnen elke groep wordt aangegeven welk deel van de groep positief scoort op één risico-indicator voor lichamelijke of geestelijke gezondheid, of indicaties van pro-

Figuur 5 Lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen per gamegroep en geslacht (gewogen percentage, HBSC 2017)



blemen op beide domeinen. Wat betreft geestelijke gezondheid wordt gebruikgemaakt van het officiële afkappunt voor de SDQ-schaal [3]. Met betrekking tot lichamelijke gezondheid gaat het om een of meer van de volgende problemen: slaapproblematiek, te weinig tandenpoetsen, te hoog of te laag BMI en totaal niet sporten.

Van de jongens wordt 9% van de (bijna) dagelijkse gamers als risicovol gezien. Zo'n 69% van de mannelijke risicogamers heeft last van een lichamelijk en/of geestelijk gezondheidsprobleem. Dit is twee keer zo hoog als het percentage mannelijke hobbygamers of niet-gamers dat hier last van heeft. Van de mannelijke risicogamers heeft 33% last van een lichamelijk en een geestelijk gezondheidsprobleem. Dit is vijf keer hoger dan bij de hobbygamers en niet-gamers. Wanneer we meisjes en jongens bij elkaar nemen zijn er zestien keer zoveel hobbygamers als risicogamers. Tussen de hobbygamers en de niet-gamers vinden we weinig verschil wat betreft de lichamelijke en geestelijke gezondheid (fig. 5).

Beschouwing

De resultaten uit dit artikel kunnen ondersteuning bieden bij het inschatten van gezond en (on)gezond gamegedrag. Op basis van data uit drie grootschalige Nederlandse onderzoeken (HBSC, DIYO en ESPAD) is een beeld verkregen van gamende jongeren in het voortgezet onderwijs. De resultaten laten zien dat gamen – ook frequent gamen – niet gepaard hoeft te gaan met geestelijke of lichamelijke gezondheidsproblemen. In tegendeel: hobbygamers roken, blowen en drinken minder vaak dan niet-gamende jongeren. De gemiddelde tijdsbesteding van gamende jongeren is zo'n 14 uur per week voor de groep hobbymatig gamende jongeren die weinig problemen ervaren op belangrijke leefgebieden.

De meer tijdrovende online games worden vooral door jongens gespeeld. Van hen behoort ongeveer 7% tot de risicogamende groep. Deze groep vertoont vijf keer zo vaak lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen als de hobbygamers of de niet-gamende jongens. Wat betreft gamegedrag worden er echter geen opvallende verschillen gevonden in apparaat- of

gamekeuze. Dit doet vermoeden dat het mogelijk gaat om een groep jongeren met bestaande problemen die overmatig gamen gebruikt als (ongezonde) strategie om met hun problemen om te gaan (escapisme). Het gamegedrag levert dan weer nieuwe problemen op die de situatie verder verergeren.

Het advies aan professionals is dan ook om waakzaam te zijn bij extreem gamegedrag, zeker als dit samenhangt met andere problemen. Het advies is ook om gamen te erkennen als een ontspannende en positieve hobby voor de meeste jongeren. Verdienmodellen en gamemechanismen veranderen snel. Bij de tijd blijven is dus cruciaal en mogelijk via dezelfde technologie die ons de nieuwe uitdagingen bracht, bijvoorbeeld met behulp van YouTube en streaming game sites als Twitch.tv.

Dankbetuiging Dit artikel is gebaseerd op de factsheet (on)Gezond Gamegedrag van Nederlandse Jongeren (<https://www.trimbos.nl/?act=winkeldl.download&prod=1104>). Met dank aan het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en The R Project for Statistical Computing. De auteurs bedanken verder Mathieu Roelants voor redactionele hulp bij deze versie van dit artikel.

Literatuur

1. Sonck N, Haan JD. Media: tijd in beeld. Den Haag: SCP; 2015. pag. 148.
2. Rooij AJ van, Schoenmakers TM. Monitor internet en jongeren 2010–2012. Het (mobiele) gebruik van sociale media en games door jongeren. Rotterdam: Center for Behavioral Internet Science & IVO; 2013.
3. Stevens G, Dorsselaer S van, Boer M, et al. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht, Den Haag: Universiteit Utrecht, Trimbos Instituut, SCP; 2017.
4. Lemmens JS, Valkenburg PM, Gentile DA. The internet gaming disorder scale. *Psychol Assess*. 2015;27(2):567–82.
5. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5e druk. DSM-5. Arlington: American Psychiatric Association; 2013.

A.J. van Rooij, senior onderzoeker

N. Dalinghaus, junior onderzoeker

R. van den Eijnden, universitair hoofddocent