

De Morgen
03/04/19

Nieuw computerspel 'Silver' leert jongeren om rooskleuriger te denken

Hoe een game goed kan zijn voor de gezondheid

Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie heeft een computerspel ontwikkeld om jongeren veerkrachtig te maken. 'Na een week spelen nemen de negatieve gedachten af.'

EVA CHRISTIAENS

"In het spel moest een soort insectenmens op een podium staan, maar zijn jasje was te klein, dus begon hij te zweten van de zenuwen. Ik heb bijna exact hetzelfde meegemaakt toen ik vroeger nog ballet deed." De klas van Eleonore (13) uit Hasselt mocht gisteren twee lesuren lang het computerspel 'Silver' testen. Daarin belanden virtuele figuurtjes in allerlei hachelijke situaties, die jongeren al eens bekend kunnen voorkomen. De 'insectenmens' kreeg last van piekergedachten en wist niet wat te doen, vertelt Eleonore. "Het helpt je in te leven in de situatie. Ik denk zelf ook wel even 'oh nee, wat nu' als ik iets vergeet ben, maar dat gebeurt gelukkig niet zo vaak."

Het computerspel wil kinderen de zogenaamde *silver lining* achter de wolken leren zien. "In elke situatie zijn er helpende en niet-helpende gedachten", legt professor psychologie Gwendolyn Portzky (UGent) uit. Portzky is verbonden aan het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) en was betrokken bij de ontwikkeling van de game.

"Het overkomt mij weer", 'bij mij loopt het nooit goed' of 'dat feestje gaat toch niet leuk zijn': zulke gedachten helpen je niet vooruit. Door denkpatronen te leren herkennen, kan je ze bij schaven. Het is de klassieke aanpak van cognitieve gedragstherapie, die nu ook virtueel vorm krijgt. In *Silver* staan de figuurtjes voor een maastroom van allerlei gedachten. De kinderen moeten bepalen wat helpt en niet. Negatieve gedachten mogen ze afschieten, helpende gedachten stromen verder tot in het hoofd van het figuurtje. Zo gaan ze telkens een level hoger.

De game is een initiatief van het VLESP, gesteund door Vlaams minister van Welzijn Jo Vandeurzen (CD&V) die daarvoor 175.000 euro uitrok. Een 'serious game' is een ernstige naam voor een educatief computerspel, dat naast plezier ook sociale vaardigheden wil ontwikkelen. Of in dit geval de geestelijke gezondheid bevorderen. Zowat 20 procent van de jongeren worstelde het afgelopen jaar met suïcidale gedachten, weet Portzky: "Ze voelen zich vastzitten, alsof hun probleem niet op te lossen valt." Daarom werd bewust gekozen voor een breed preventief programma voor alle jongeren, niet enkel voor wie al slecht in zijn vel zit.

HERKENBAARHEID

Een doelpubliek van jonge pubers aanspreken rond een moeilijk thema, hoe pak je dat aan? Gameontwikkelaar Curious Cats koos bewust voor een fictieve wereld, zegt mede-oprichter Dieter Honore: "Wat kinderen leren in de game, moet een impact hebben op hun echte leven. De situ-



'De situaties moeten herkenbaar zijn, maar niet te confronterend of neerslachtig'

DIETER HONORÉ
GAMEONTWIKKELAAR
CURIOUS CATS

aties moeten herkenbaar zijn, maar tegelijkertijd niet te confronterend of neerslachtig." Om donkere gedachten te counteren kozen de designers voor lichtere kleuren en grappige figuren. Door fictie in te bouwen, creëert het spel een zekere afstand. Maar als de moeder van de vegetarische schildpad plots de refter binnenkomt om hem zijn brooddoos te brengen, mét vlees, herkennen jongeren het ongemaakt dat daarbij komt kijken.

"Ik heb een hele lieve mama, maar als zij binnenkomt als ik met vrienden afspreek, kan dat zo gênant worden." Ook Neil (13) mocht gisteren de game uitproberen in Hasselt. Hij begreep de



De klas van Anissa en Eleonore test *Silver* uit. 'Het is een supertof spel', klinkt het bij hen. Bovendien merken onderzoekers ook echt een verbetering van de denkpatronen.

© IJF/BOUWMEDENE BELFACBIR / RV

schildpad meteen. "Ik ga wel niet laten merken aan mijn mama dat ik het lastig vind. Ik heb geleerd om rustig te blijven." Behalve de schildpad is er nog een vliegende vis die meedoert aan de 'Voice of Atlantis', maar die vindt dat ze te weinig likes krijgt op Instagram. Een ludieke vertaling van de aandacht die heel wat kinderen vandaag op sociale media verwachten.

In de klas uit Hasselt kon de game alvast op enthousiasme rekenen. Anissa (12) zou de app zelf installeren als het kon: "Het is een supertof spel. Zo'n schildpad gemengd met een ander dier, die figuurtjes zijn echt grappig."

Grappig, maar helpt het ook? Een eerste testronde bij meer dan 600 Vlaamse jongeren tussen 12 en 16 jaar lijkt veelbelovend. Zowel in middelbare scholen als in ziekenhuizen voor kinderpsychiatrie merkten de onderzoekers een significante verbetering van de denkpatronen. Portzky: "Na een week spelen nemen de negatieve gedachten duidelijk af. De game verkleint de kloof tussen denken en doen." Momenteel werd ook enkel het cognitieve luik betrokken, waar het gaat over denkpatronen. In een volgende fase willen de ontwikkelaars ook emotiehantering en probleemoplossend denken stimuleren.

Het is niet de eerste keer dat een 'serious game' wordt ingezet om zelfdoding te voorkomen. In Nieuw-Zeeland bleek het computerspel SPARX al effectief om depressieve gedachten van jongeren te doen afnemen. In eigen land helpt de app On Track Again jongeren die een suïcidale poging hebben ondernomen. Het grote verschil met *Silver* is dat die laatste zich richt op alle jongeren, niet enkel op de risicogroepen. "Daarmee zijn we internationaal een voortrekker", zegt Portzky. De bedoeling is om het spel op termijn uit te rollen in alle Vlaamse scholen, maar ook in de jeugdhulpverlening. "Zo kunnen kinderen thuis inoefenen wat ze bij de psycholoog hebben geleerd."

Wie met vragen zit rond zelfdoding, kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het gratis nummer 1813 en op de website www.zelfmoord1813.be.

ons kent ons

UW FALEND BELEID STRAALT AF OP DE HELE PARTIJ.

ACH, DIE CRITICASTERS RIJDEN EEN CHASSE PATATE. BINNENKORT PLAATS IK EEN DEMARRAGE

EN WIN IK DE RONDE VAN VLAANDEREN!



cht erpse ltoren

de toren van uwekathe twee jaar in n restauratie tussentijd een aantrek- e geven, zijn id met werf- en deel van it staat van id Vanhau- it. Deze oude olgens Van- ware de kathe- woord terwijl aanspreekt glorie die ze treurt dat ie- al als een relic ziet." (BELGA)

vraagt lgie nent aan

lgische activitei- ewinkelketen aillsissement l België zijn er als en een waarvoor in sen werken. Op lat het falisse- ken voor de ennootschap- nkelketen. Na pt van de Neder- lien klonk het nog andse onderdelen anden vallen. Gis- het bedrijf dat de kels "voor de aan- dersteuning zeer n van de Neder- ptschappen". (DM)

he app n' wil eken

art-up Happs it wil internationaal met de leesapp r kinderen met dys- leesachterstand. In i hebben jongeren l meer dan een mil- feningen voltooid. iart nu een crowd- pagne via Kickstar- ame uit te breiden. ijkomende talen en e speelervaring. Ka- oorspronkelijk ont- r kinderen met dys- problemen, maar is kbaar voor alle kin- eren lezen. De oefe- zatten kleine spelen, ygen opleveren. (DM)

Jahjah vraagd tweets

oorzitter Dyab Abou ondervraagd door de verzoek van het Brus- cet, zo meldt hijzelf. rzoek spitst zich toe andpunten op sociale verband met de Pales- ik en de Israëlische be- an Palestina. Het gaat eer over een tweet die post ter ondersteuning Palestijnse verzet, licht bou Jahjah bena- at Be. One "deze vorm ventalisering van