

## FREQ voor gamen



### GAMEN

1. Hoeveel dagen per week zit je te gamen?
  - (bijna) nooit
  - 1 dag per week
  - 2 dagen per week
  - 3 dagen per week
  - 4 dagen per week
  - 5 dagen per week
  - 6 dagen per week
  - (vrijwel) dagelijks
2. Als je aan het gamen bent, hoeveel uur op een dag game je dan gemiddeld?
  - minder dan 1 uur per dag
  - 1 uur
  - 2 uur
  - 3 uur
  - 4 uur
  - 5 uur
  - 6 uur
  - 7 uur
  - 8 uur of meer

## Video game Addiction Test (VAT)



### GAMEN

1. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
2. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
3. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je je tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
4. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
5. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om te kunnen gamen?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
6. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?
  - Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak

---

7. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

---

8. Hoe vaak maak je je huiswerk niet omdat je wilt gamen?

- Nooit
  - Bijna nooit
  - Soms
  - Vaak
  - Zeer vaak
-