



Rapport

# Gamen in Nederland 2024

Een onderzoek naar kenmerken,  
motieven en belemmeringen van  
gamers

# Gamen in Nederland 2024

Een onderzoek naar kenmerken, motieven en belemmeringen van gamers

---

Met steun van het ministerie van VWS

## Mulier Instituut

Mark Melman

Remko van den Dool

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

## © Mulier Instituut

Utrecht, maart 2025

[www.mulierinstituut.nl](http://www.mulierinstituut.nl)

[info@mulierinstituut.nl](mailto:info@mulierinstituut.nl)

## Disclaimer

U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.

Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

# Over ons

**Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.**

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

---

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

---

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

---

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

---

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

---

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

---

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

# Inhoudsopgave

## Gamen in Nederland 2024

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
1.1	Achtergrond	5
1.2	Doel	5
1.3	Methode	6
<b>2</b>	<b>Deelname aan gamen</b>	<b>7</b>
2.1	Gamen door kinderen en jongeren	7
2.2	Gamen door (jong)volwassenen	10
2.3	Gamen buiten Nederland	12
<b>3</b>	<b>Games</b>	<b>14</b>
3.1	Kenmerken online games en spelers	14
3.2	Motieven en belemmeringen	20
<b>4</b>	<b>Conclusies en aanbevelingen</b>	<b>23</b>
4.1	Conclusies	23
4.2	Aanbevelingen	25
	<b>Bronnen</b>	<b>27</b>
	<b>Bijlage 1 - Toelichting Nationaal Sportonderzoek (NSO)</b>	<b>29</b>

# Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we de achtergrond, het doel en de methode van het onderzoek.

## 1.1 Achtergrond

### Definities

Gaming verwijst naar het spelen van videospellen in het algemeen. Dit omvat een breed scala aan activiteiten, variërend van simpele spelletjes op mobiele telefoons tot complexe, verhaal-gedreven games op consoles en pc's. Het is een vrijetijdsbesteding voor mensen van alle leeftijden, vaak voor ontspanning of plezier, soms met een competitief randje. Gamen bevordert cognitieve vaardigheden.

Esports is een vorm van competitief gamen waarbij spelers, individueel of in teams, deelnemen aan georganiseerde wedstrijden, vaak met een publiek dat online of live toekijkt. In dit rapport ligt de focus op gaming, niet op esports.

### Ontwikkelingen in de gamewereld

Sinds ons eerdere onderzoek naar gaming (Van den Dool, 2019) is deze wereld verder ontwikkeld. Gaming blijft voor buitenstaanders een grotendeels onbekende hobby, maar de impact op de maatschappij is gegroeid. Denk bijvoorbeeld aan de discussie over aankopen in games.

Ook de game-industrie heeft de afgelopen jaren niet stilgezeten. De diversiteit van de gamers en de populariteit van gaming in het algemeen zijn toegenomen dankzij verbeterde technologieën, snellere internetverbindingen en de professionalisering van de games (Juego Studios, 2023).

### Breder publiek en esports

Waar gaming voorheen werd geassocieerd met hardcore gamers die zich urenlang verliezen in games op krachtige desktopcomputers, heeft tegenwoordig iedereen via een smartphone een computer op zak waar games zoals Candy Crush en Clash of Clans op te spelen zijn.

Ook esports is met een opmars bezig. Universiteiten, voetbalclubs en zelfs grote bedrijven omarmen esports steeds meer, en platforms zoals YouTube en Twitch nemen hun volgers steeds meer mee in esportsprestaties.

## 1.2 Doel

Naast deze ontwikkelingen blijven vragen over de vermeende negatieve invloed van gamen op met name de jeugd bestaan. Bezorgdheid bestaat over de impact van urenlang games spelen op het sociale leven, de fysieke gezondheid en de schoolprestaties van jongeren. In dit rapport onderzoeken we deze aspecten.

We kijken ook naar de gevolgen van gamen voor de sportdeelname. Los van de bedreigingen kan gaming cognitieve ontwikkeling stimuleren, zoals strategisch leren denken, samenwerken en het creatieve vermogen stimuleren (Elbaly & Elfeky, 2023).

We bespreken in dit onderzoek:

- de deelname aan gaming;
- de motieven van gamers;
- de kenmerken van de verschillende vormen van online games;
- de positieve en negatieve effecten die het spelen van games met zich mee kunnen brengen.

In dit onderzoek herhalen en verdiepen we de eerdere studie uit 2019, met als doel een actueler beeld te krijgen van de positie van gaming in de maatschappij.

## 1.3 Methode

### Nationaal Sportonderzoek (NSO)

We hebben Nederlanders van 16 jaar tot 80 jaar gevraagd naar hun deelname aan gaming (en esports), in een meting van het Nationaal Sportonderzoek (NSO). Het veldwerk voor deze meting vond plaats in april 2024. In totaal hebben we 3.024 respondenten vragen gesteld over gaming. Meer informatie over NSO is in de bijlage te vinden. In dit rapport vergelijken we de actuele data met de uitkomsten van ons eerdere onderzoek uit 2019 (Van den Dool, 2019).

### Scholierenonderzoek

Voor informatie over sportdeelname en gamegedrag van kinderen en jongeren maken we gebruik van het HBSC-scholierenonderzoek van de onderzoeksinstituten SCP, Trimbos-instituut en Universiteit Utrecht. We beschikken over de metingen van 2017 en 2021.

Het onderzoek heeft betrekking op kinderen van 10 tot 16 jaar (het laatste jaar van de basisschool en de eerste vier jaar voortgezet onderwijs (De Boer, et al., 2022). Het is belangrijk om in gedachten te houden dat corona het sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren heeft beïnvloedt. Zij waren in 2021 (tijdens corona) minder actief dan daarvoor (Van den Dool, 2023).



### Leeswijzer

In hoofdstuk 2 bespreken we de deelname aan gamen en leggen we het verband met bewegen. In hoofdstuk 3 presenteren we de resultaten over welke games gamers spelen en welke motieven en belemmeringen ze ervaren. In hoofdstuk 4 presenteren we onze conclusies.

# Deelname aan gamen

In dit hoofdstuk kijken we naar de deelname van jongeren en volwassenen aan gamen. Bij beide groepen leggen we de relatie met hun sportdeelname. Tot slot kijken we naar vergelijkbaar onderzoek in andere landen.

## 2.1 Gamen door kinderen en jongeren

### Meer kinderen gamen en meer kinderen gamen vaak

Vaak ligt de associatie met gamen bij jongeren. Onder kinderen en jongeren is gamen inderdaad populair. Zij zien het vaak als een manier om jezelf te verliezen in een andere wereld, alleen of samen met vrienden.

Gamen kan daarnaast onderdeel uitmaken van een ontwikkeling om te leren samenwerken, door te zetten en eigen keuzes te maken. De ouders van gamende kinderen zien gamen vaak als iets wat beperkt moet worden.

We vergelijken de cijfers van het landelijke HBSC-onderzoek naar de speelfrequentie van games onder leerlingen in het basis- en voortgezet onderwijs uit 2021 met de cijfers uit 2017. Daaruit blijkt dat steeds meer kinderen en jongeren wel eens gamen en dat zij vaker zes tot zeven dagen per week gamen ([tabel 2.1](#)).

Kinderen (10-12 jaar) gamen meer en vaker dan jongeren (12-16 jaar). Het aandeel kinderen uit het basisonderwijs (bo) en jongeren uit het voortgezet onderwijs (vo) dat zes tot zeven dagen per week games speelt, is gestegen (resp. van 35% naar 44% en van 27% naar 32%). Het aandeel kinderen en jongeren dat (bijna) nooit games speelt, is gedaald (resp. van 15% naar 8% en van 29% naar 24%).

**Tabel 2.1**  
**Speelfrequentie games, leerlingen basisonderwijs (bo, 10-12 jaar) en voortgezet onderwijs (vo, 12-16 jaar)**  
 (in procenten)

	2017, bo (n=1.588)	2021, bo (n=1.525)	2017, vo (n=6.718)	2021, vo (n=5.243)
6-7 dagen per week	35	44	27	32
4-5 dagen per week	16	17	12	13
1-3 dagen per week	28	27	24	24
< 1 dag per week	7	5	8	7
(Bijna) nooit	15	8	29	24

Bron: HBSC Nederland, Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut en SCP 2017 & 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

## Relatie gamen en sport- en speldeelname niet eenduidig

De sterke groei van de deelname aan gamen gaat (per definitie) ten koste van andere activiteiten. Dat kunnen vrijetijdsactiviteiten zijn, zoals televisiekijken of muziek luisteren, maar ook de uren besteed aan school of aan slaap.

Onze interesse gaat uit naar de gevolgen voor de sportdeelname. In welke mate gaat het gamen ten koste van de sportdeelname van kinderen en jongeren? Omdat het HBSC-onderzoek ook vragen stelt over de sportdeelname, hebben we deze twee activiteiten vergeleken voor het jaar 2021. Hier maken we net als in tabel 2.1 onderscheid naar basis- en voortgezet onderwijs.

### ● Sportdeelname kinderen en jongeren

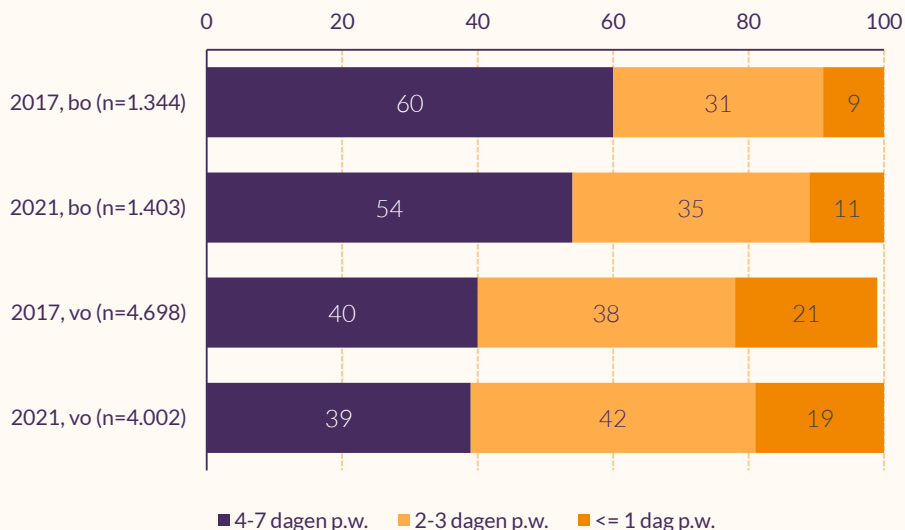
Eerst geven we inzicht in hoeveel dagen de kinderen en jongeren buiten schooltijd aan sport- en spel doen (**figuur 2.1**). De gestelde vraag is: 'Hoe vaak doe je ongeveer aan een sport of speel je in je vrije tijd, zodat je buiten adem raakt of gaat zweten?'

Kinderen in het basisonderwijs rapporteren in meerderheid dat zij minstens op vier dagen per week matig intensief sporten of spelen (54% in 2021). Voor jongeren in het voortgezet onderwijs is dat 39 procent. Tussen 2017 en 2021 zien we dat kinderen minder vaak op minstens vier dagen intensief sporten en spelen. De coronapandemie kan hier een rol in spelen (Rossi, Behme, & Breuer, 2021).

**Figuur 2.1**

### Sport- en spelfrequentie buiten schooltijd van kinderen en jongeren, in het basisonderwijs (bo) en voortgezet onderwijs (vo)

(in procenten, n in figuur)



Bron: HBSC Nederland, Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut en SCP 2017 & 2021. Bewerking: Mulier Instituut.



## ● Relatie met gamen bij kinderen

Vervolgens kijken we naar de relatie tussen gamen en de sport- en speldeelname. Eerst bij kinderen (figuur 2.2) en daarna bij jongeren (figuur 2.3).

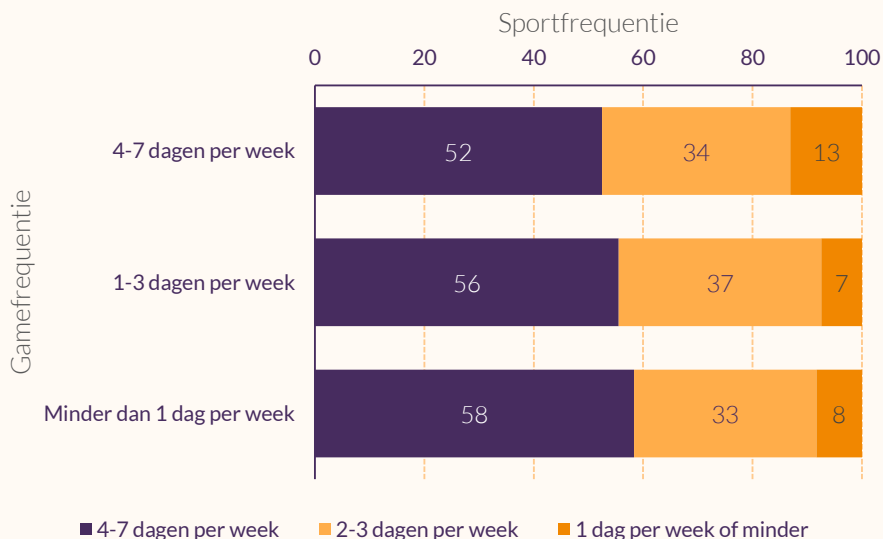
Van de kinderen die vier tot zeven dagen per week gamen (61%, tabel 2.1), sport 52 procent met dezelfde frequentie, 34 procent één tot drie dagen per week en 13 procent minder dan één dag per week. Dit laat zien dat frequente gamers vrij actief zijn op sportgebied.

Interessant is dat kinderen die minder dan één dag per week gamen (13%), wat vaker intensief sporten en spelen: 58 procent sport vier tot zeven dagen per week. Dit wijst erop dat kinderen die minder gamen, wat meer tijd besteden aan sportieve activiteiten, maar dat het (negatieve) verband tussen sport- en gamedeelname beperkt lijkt.<sup>1</sup>

**Figuur 2.2**

### Sport- en spelfrequentie naar gamefrequentie van kinderen in het basisonderwijs (10-12 jaar)

(in procent, n=1.525)



Bron: HBSN Nederland, Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut en SCP 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

## ● Relatie met gamen bij jongeren

In het voortgezet onderwijs is het beeld deels anders, omdat jongeren in het algemeen minder vaak sporten dan jonge kinderen (54% van de kinderen vier tot zeven dagen per week, vs. 39% van de jongeren). Van de jongeren die vaak gamen (vier tot zeven dagen per week; 45%, tabel 2.1), sport 39 procent vaak. 41 procent sport twee tot drie dagen per week en 20 procent minder dan één dag per week

<sup>1</sup> Dit kan anders zijn voor kinderen die extreem veel gamen (zeven dagen per week, meer dan acht uur per dag), maar van deze groep hebben we te weinig waarnemingen.

(figuur 2.3). Van de jongeren die nauwelijks gamen (minder dan één dag per week; 31%, [tabel 2.1](#)), sport 32 procent vaak.

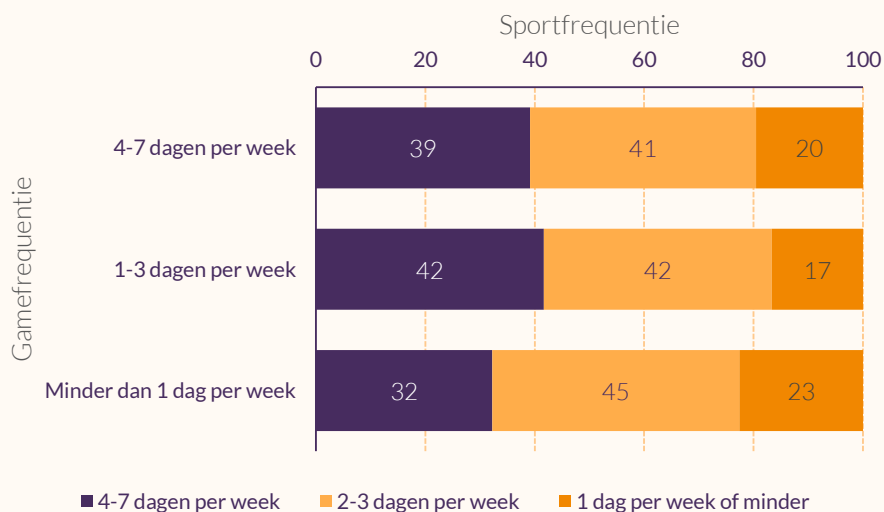
Opmerkelijk is dat jongeren die nauwelijks gamen, ook minder dagen aan sport besteden. Hieruit blijkt dat sport en gamen voor deze leeftijdsgroep geen concurrerende activiteiten zijn. Jongeren die één tot drie dagen per week gamen, sporten het vaakst vier tot zeven dagen per week.

Tussen sport- en gamedeelname zien we geen consistent verband. Nadere analyse laat zien dat de groep die nauwelijks sport én nauwelijks gamet, vooral uit meisjes bestaat. Van de groep die veel sport én veel gamet, is 80 procent jongen.

**Figuur 2.3**

**Sport- en spelfrequentie naar gamefrequentie van jongeren in het voortgezet onderwijs (12-16 jaar)**

(in procenten, n=5.243)



Bron: HBSC Nederland, Universiteit Utrecht, Trimbos-instituut en SCP 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

## 2.2 Gamen door (jong)volwassenen

### Vormen van games

Games komen in veel verschillende vormen voor. Bij games denkt men vaak aan spellen op apparaten zoals PlayStation, Xbox of pc. Maar er bestaan veel meer soorten games:

- Zo zijn er strategische spellen zoals schaken, maar ook moderne varianten zoals Wordfeud, die woordenschat en tactiek combineren.
- Daarnaast bestaan er kortdurende puzzelspellen om online te spelen, zoals Sudoku.
- Ook zijn er gokspellen zoals poker, waarbij een combinatie van geluk en strategie nodig is.

- Tot slot onderscheiden we de langer durende games, zoals Grand Theft Auto (GTA), Fortnite en Fifa, waarbij spelers zich in complexe, virtuele werelden kunnen verliezen.

We richten ons in hoofdstuk 3 op dit laatste type games, maar laten eerst het algemene beeld van de verschillende vormen zien. Voor deze uitkomsten maken we gebruik van de enquête Nationaal Sportonderzoek (april 2024).

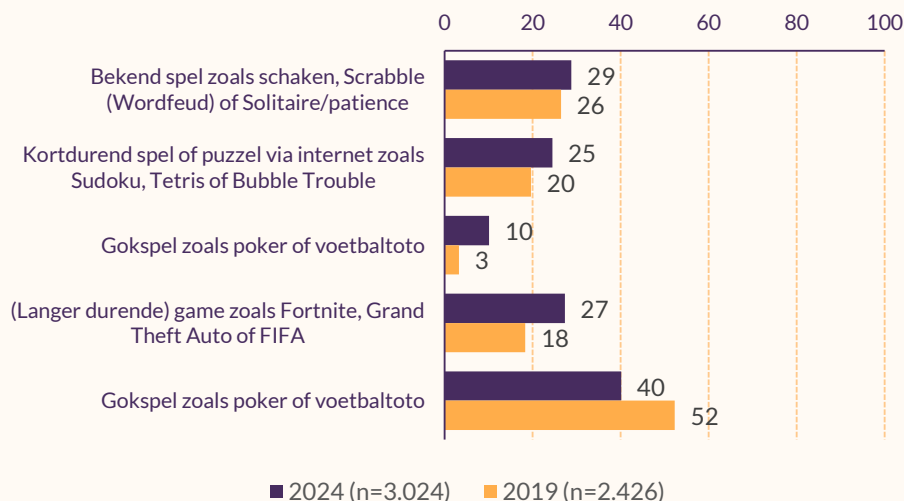
### Drie op de vijf Nederlanders spelen games

In [figuur 2.4](#) laten we zien welke online games of spellen Nederlanders in de afgelopen twaalf maanden speelden. Drie op de vijf Nederlanders spelen één of meerdere vormen van online games (60%). Dit is meer dan in 2019 (48%). Vooral het aandeel van langer durende games is gestegen (van 18% naar 27%). Het aantal Nederlanders dat gokspellen speelt, is in deze periode ook toegenomen (van 3% naar 10%).

De grootste groep speelt online versies van bekendere en oudere games zoals schaken en solitaire (29%). Kortdurende games zoals sudoku speelt een kwart. Beide vormen noemen Nederlanders in 2024 vaker dan in 2019.

Mannen doen vaker langdurige games dan vrouwen (39% vs. 15%; niet in tabel). Dit geldt ook voor gokspellen (16% vs. 5%). Vrouwen spelen vaker 'bekende' en kortdurende spellen (resp. 32% vs. 26% en 27% vs. 22%). Jongeren (16 tot 25 jaar) spelen vaker online games dan ouderen (51 tot 79 jaar) (85% vs. 34%). Oudere spelen vaker 'bekende' en kortdurende games.

**Figuur 2.4**  
**Categorieën gespeelde games in 2019 en 2024**  
 (in procenten)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.

### **Sporters spelen vaker gokspellen**

Gokspellen worden van alle spelcategorieën het minst vaak gespeeld. In 2019 had 3 procent van de mensen in het afgelopen jaar een gokspel gespeeld. Dit aandeel is in 2024 gestegen naar 10 procent.

Opvallend is dat mensen die minstens één keer per maand sporten, iets vaker gokspellen spelen dan degenen die minder actief zijn (13% vs. 4%, niet in figuur). Dit is mogelijk te verklaren door de toegenomen belangstelling voor gokactiviteiten rondom sportuitslagen (o.a. toto). Vooral jongvolwassen sporters die lid zijn van een vereniging, gokken online op sportuitslagen (Cremers, 2023).

## **2.3 Gamers buiten Nederland**

### **Internationaal gericht**

Gamen is sterk internationaal gericht. Veel spellen brengen de uitgevers uit in meerdere landen. De ontwikkelkosten voor de games zijn immers eenmalig en de distributiekosten per land zijn relatief laag. De wedstrijden die game-ontwikkelaars weleens organiseren, beperken zich daarnaast doorgaans niet tot enkele landen, maar zijn een concurrentiestrijd op het wereldtoneel.

### **Onderzoek uit andere landen**

Veel vergelijkend onderzoek naar de internationale participatie van gaming is niet beschikbaar. Maar internationale studies geven wel een indruk hoe het in andere landen gesteld is met de deelname aan gamen.

#### **● Algemeen**

The German Games Industry Association (2024) meldt in haar jaarlijkse rapport over 2024 dat 58 procent van de 6-69-jarigen games speelt. Dit aandeel is ongeveer even groot als in ons onderzoek: 60 procent van de 16-79-jarigen.

De European Games Developer Federation heeft in het rapport *'All about videogames'* (2022) voor Frankrijk, Duitsland, Spanje, Italië en Groot-Brittannië enquêtes uitgezet via Ipsos (Federation, 2022). Zij komen voor de groep 6-64-jarigen uit op 53 procent gamers. Ook zij hebben diverse gamevormen samengenomen. Ze weten verder te melden dat de spelers 8,9 uur per week aan gamen besteden. Voor televisie is dat 24 uur en voor sociale media 16,3 uur.

#### **● Kinderen en jongeren**

Voor kinderen en jongeren kunnen we putten uit het HBSC-onderzoek, dat naast Nederland in vele landen plaatsvindt. Maar de vragen over gaming zijn in de veldwerkperiode (2021-2022) maar in een beperkt aantal (Europese) landen gesteld. De beschikbare cijfers zijn samengenomen voor de leeftijdsgroep 10 tot 16 jaar (Boniel-Nissim, et al., 2024).

In Nederland doet 81 procent van deze jongeren wel eens aan games. De enige andere West-Europese landen in het onderzoek zijn Engeland en Schotland. Daar is

de gamedeelname onder kinderen en jongeren respectievelijk 84 en 86 procent. In IJsland gamet 76 procent van de kinderen en jongeren en in Slowakije 72 procent.

Opvallend is dat Nederland een laag percentage problematische gamers kent (5%). In Engeland is dat 15 procent en in Schotland 12 procent. Het is onduidelijk welke invloed corona op deze cijfers heeft gehad.

# Games

In dit hoofdstuk gaan we in op gaming voor (jong)volwassenen. De focus ligt op het spelen van langdurige (online) games zoals Fortnite en Fifa (n=525). We bespreken kenmerken van de spelers, de wijze van spelen en de motieven en belemmeringen om te spelen.

## 3.1 Kenmerken online games en spelers

### Profiel spelers

Van de hele bevolking heeft 27 procent in de afgelopen twaalf maanden een langdurende game gespeeld ([tabel 3.1](#)). Dit is een stijging ten opzichte van 2019 (18%).

**Tabel 3.1**  
**Profiel online gamers, bevolking 16-79 jaar**  
 (in procenten, n=525)

Kenmerk		2024	2019
Totaal		27	18
Geslacht	Man	39	24
	Vrouw	15	13
Leeftijd	16-20 jaar	51	53
	21-25 jaar	50	41
	26-50 jaar	30	19
	51-64 jaar	10	9
	65-79 jaar	2	4
Hoogst voltooide opleiding	Lager onderwijs	24	18
	Middelbaar onderwijs	32	16
	Hoger onderwijs	24	21

Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.

Kenmerken van de spelers van 16 tot 80 jaar zijn:

- Mannen gamen vaker dan vrouwen (39% vs. 15%). Dit verschil is groter dan in 2019. Het aandeel mannen dat games speelt, is toegenomen (van 24% naar 39%). Het aandeel vrouwen is ongeveer gelijk gebleven (13% in 2019, 15% in 2024).

- Er lijkt een verschuiving in leeftijd te zijn onder spelers, vooral bij (jong)volwassenen. In de groep van 21 tot 25 jaar is het percentage gamers gestegen van 41 naar 50. Bij de 26-50-jarigen is dit zelfs gegroeid: van 19 naar 30 procent. Bij de 65-79-jarigen is het percentage vrijwel gelijk gebleven (van 4% naar 2%).

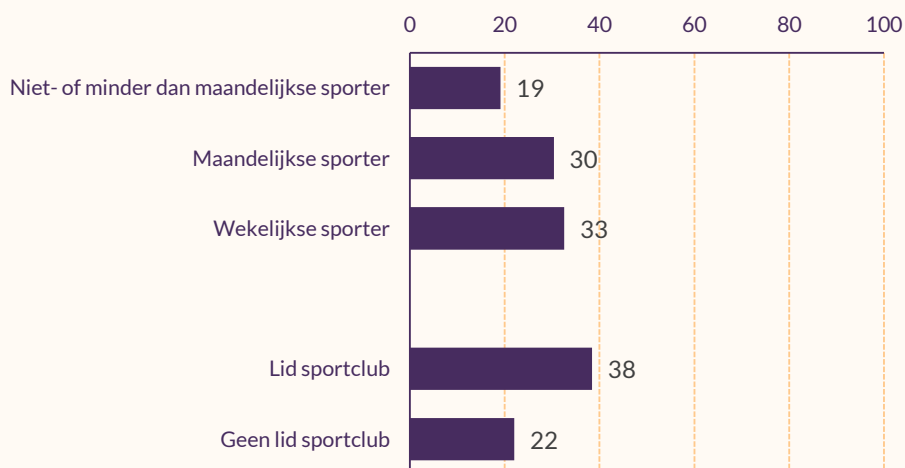
### Sporters gamen vaker dan niet-sporters

Respondenten die vaker sporten, gamen ook vaker ([figuur 3.1](#)). Eén op de drie wekelijkse sporters (33%) heeft in de afgelopen twaalf maanden een langdurige game gespeeld. Bij niet-/minder dan maandelijkse sporters is dat één op de vijf (19%). Ook gamen meer leden van sportverenigingen (38%) dan mensen die geen lid zijn van een sportclub (22%).

De relatie van gamen met sportgedrag komt samen met leeftijd. Dit kan komen doordat jongeren vaker sportief zijn en vaker gamen.

**Figuur 3.1**

**Aandeel Nederlanders dat in de afgelopen twaalf maanden langdurige online games heeft gespeeld, naar sportfrequentie en lidmaatschap sportclub**  
(in procenten, n=525)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO april 2024), Mulier Instituut.

### Vrouwen spelen vaker simulatie- en beweeggames, mannen andere genres

In ons onderzoek hebben we gevraagd naar de genres van langdurige online games die mensen spelen. Het genre dat gamers het meest spelen, zijn schietspellen (61%). Dit zijn games zoals Call of Duty, Valorant, Fortnite en Counterstrike ([figuur 3.2](#)). Daarna zijn adventure- en sportgames het meest gespeeld.

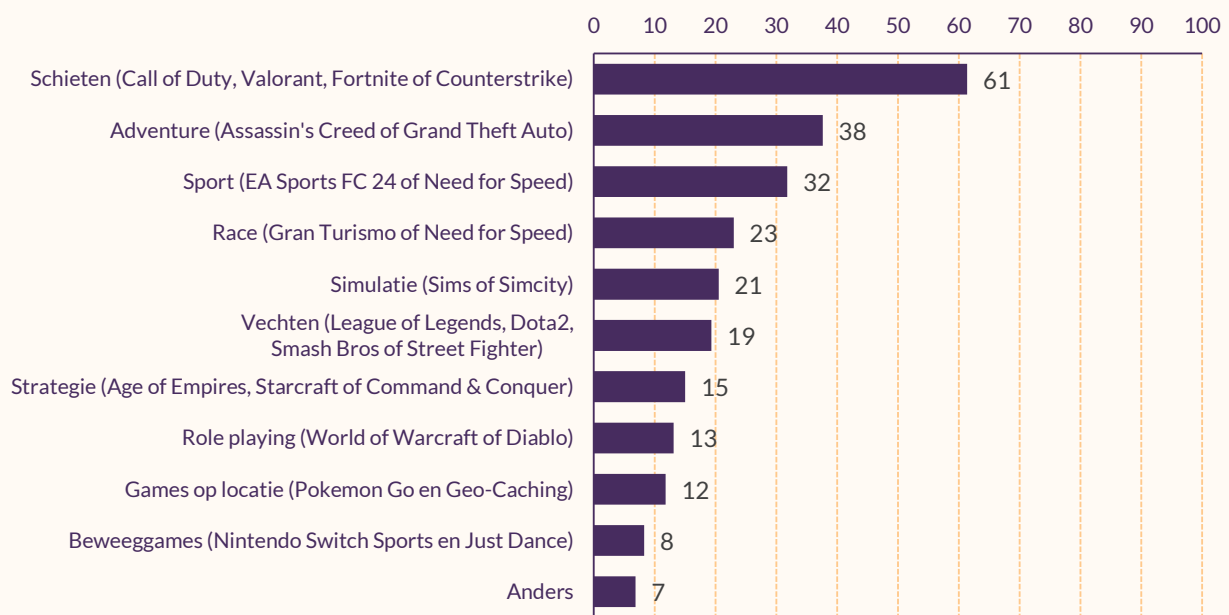
Beweeggames waarbij de speler fysieke arbeid moet verrichten, zijn niet zo populair. Minder dan één op de tien spelers geeft aan hieraan te doen (8%). Omgerekend is dat 2,3 procent van de bevolking van 16 tot 80 jaar. König et al. (2025) stelden vast

dat vooral jongere deelnemers meer openstaan voor beweeggames dan oudere deelnemers (König, Kanning, Hauptmann, Feuchtner, & Danielle, 2025). In ons onderzoek hebben we de populatie onder de 16 jaar niet meegenomen. Wij vonden geen relatie tussen leeftijd en het spelen van beweeggames.

De voorkeur voor een genre verschilt behoorlijk naar geslacht. Zo hebben vrouwen en meisjes vaker dan mannen een voorkeur voor simulatiegames (31% vs. 16%) en beweeggames waarmee je actief kunt bewegen (13% vs. 6%). Games op locatie spelen mannen en vrouwen even veel (beide 12%). De games uit andere genres vallen meer bij mannen in de smaak.

Sportende gamers doen vaker vechtgames dan gamers die niet of nauwelijks sporten (23% vs. 10%). Ditzelfde geldt voor sportgames (35% vs. 19%) en adventuregames (41% vs. 27%).

**Figuur 3.2**  
**Soorten games in de afgelopen twaalf maanden gespeeld door gamers**  
(in procenten, n=525)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO april 2024), Mulier Instituut.





### Gespeelde genres wereldwijd

Statista heeft in het tweede kwartaal van 2024 onderzoek gedaan naar de wereldwijde cijfers wat betreft gamegenre. Belangrijke nuance: in deze data gaat het om spelers die in de afgelopen twaalf maanden een genre hebben gespeeld. In onze data vroegen wij regelmatige gamers uit (Statista Search Department, 2024).

De wereldwijd meest gespeelde gamegenres zijn:

- Shooter
- Actie/avontuurlijk
- Massive Online Battle Arena
- Sports
- Simulation
- Racing
- Strategie
- Puzzel
- Vechtgames

### Met vrienden gamen steeds belangrijker

Voor het spelen van online games onderscheiden we drie typen tegenstanders: de 'computer', onbekende spelers van internet en bekenden. In sommige games kunnen spelers samenspelen met mensen die ze kennen. In andere is het juist gebruikelijker om het op te nemen tegen anonieme tegenstanders (van internet of de computer zelf). Dit hangt samen met de inrichting van de game.

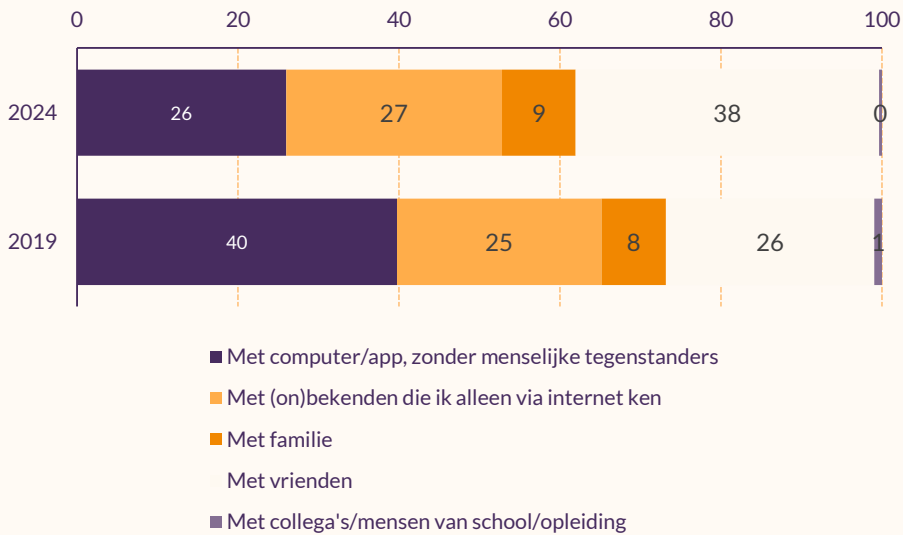
We zien een verschuiving in het type tegenstanders waarmee mensen samen gamen (**figuur 3.3**). In 2024 spelen aanzienlijk meer mensen met vrienden (38%) dan in 2019 (26%). Tegelijkertijd is het aantal mensen dat tegen de computer of een app speelt zonder menselijke tegenstanders juist gedaald: van 40 procent in 2019 naar 26 procent in 2024.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> De antwoordcategorie 'Met computer/app, zonder menselijke tegenstanders' was in 2019 iets anders geformuleerd: 'Met computer/app, zonder anderen'.

**Figuur 3.3**

**Type tegenstander online games in het grootste deel van de tijd, in de afgelopen twaalf maanden, in 2019 en 2024**

(in procenten, 2024: n= 525, 2019: n = 469)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.

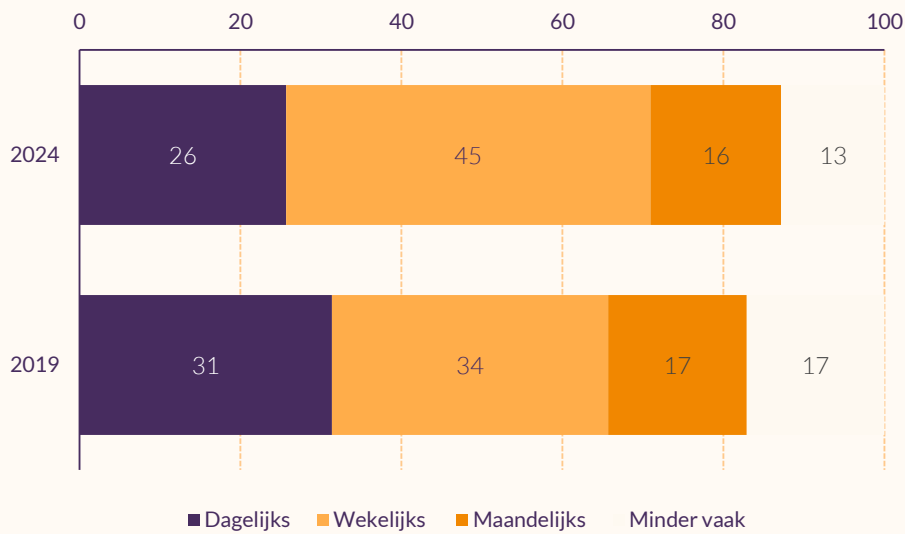
**Minder dagelijkse gamers, maar minder niet gamers**

Een kwart van de gamers die langdurige online games spelen, doet dit dagelijks, 45 procent wekelijks, 16 procent maandelijks en 13 procent minder vaak ([figuur 3.4](#)). Omgerekend naar de hele bevolking van 16 tot 80 jaar speelt 7 procent dagelijks langdurende online games (6% in 2019).

**Figuur 3.4**

**Speelfrequentie spelers van langdurige online games, in 2019 en 2024**

(in procenten, 2024: n= 525, 2019: n = 469)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.

**Omgeving minder vaak kritisch op gespeelde tijd dan gamer zelf**

In ons onderzoek hebben we gamers gevraagd of zij vinden dat ze te veel tijd aan online games besteden. Ruim een kwart van de respondenten vindt dit (28%; 23% in 2019; niet in tabel).

Ook hebben we gevraagd of ze wel eens discussies hebben over de hoeveelheid tijd die ze aan gamen besteden. Een derde van de gamers (34%, 25% in 2019) geeft aan hierover weleens een gesprek te hebben gehad, meestal met hun ouders (16%), partner (11%) of vrienden (10%). Een kleiner aantal bespreekt dit met andere familieleden (3%), kennissen of burens (2%), medespelers (2%) of docenten of collega's (1%).

Opvallend is dat de omgeving minder vaak signalen oppikt dat iemand te veel tijd besteedt aan online gamen. Slechts één op de vijf respondenten geeft aan dat mensen in hun omgeving vinden dat ze te veel tijd aan games besteden (20%).

Dit verschil tussen de perceptie van de gamer zelf en de omgeving kan wijzen op een wat minder groot inzicht van naasten in het gamegedrag, of dat gamers verkeerd inschatten hoe hun naasten over hun gamegedrag denken. Bijvoorbeeld doordat ouders of partners niet altijd zien hoeveel tijd iemand daadwerkelijk aan gamen besteedt (of het niet ter sprake brengen).

## 3.2 Motieven en belemmeringen

### Positieve effecten van gamen

Onderzoek toont aan dat videogames kunnen bijdragen aan een betere stemming en een lager stressniveau. Bij jongeren (10-15 jaar) verminderen korte speelsessies stress. En adolescenten die minder sporten, ervaren meer plezier en sociale interactie door vaker te gamen (Kandola, Owen, Dunstan, & Hallgren, 2021).

Ook ouderen (55+) hebben baat bij samen videogames spelen: een studie over Wii Tennis toonde aan dat zij minder eenzaamheid ervaren in multiplayer-modus dan in singleplayer-modus (Li, Theng, & Foo, 2020).

### Creativiteit en ontsnapping vaker redenen om te gamen

Gamen doet men om verschillende redenen. De redenen om online games te spelen zijn een mix van creatieve expressie, sociale interactie, een droomwereld opzoeken en persoonlijke voldoening ([figuur 3.5](#)). Dit zijn de meest genoemde positieve aspecten van online games.

Drie van deze aspecten zijn ook toegenomen ten opzichte van 2019:

- Het percentage gamers dat aangeeft hun creativiteit kwijt te kunnen in games, is toegenomen van 18 naar 29 procent.
- Gamen om een plek te hebben waar je kunt doen wat je wilt en vrij bent, noemen respondenten ook vaker als reden (38% vs. 28%).
- Hetzelfde geldt voor gamen vanwege het idee dat je in je eigen (droom)wereld zit (26% vs. 19%). Dit suggereert dat games steeds vaker een ontsnapping bieden voor de spelers.

### Competitie en leren minder vaak redenen om te gamen

Daartegenover staat dat competitie als reden om te spelen juist is afgenomen: van 30 naar 25 procent. Dit kan wijzen op een verschuiving van competitieve naar meer persoonlijke of creatieve motieven om te gamen. Daarnaast zien we een afname voor de reden 'Leert om doelen te bereiken/door te zetten' (16% in 2024 vs. 20% in 2019).

### Sociale interactie belangrijkste reden om te gamen

De meest genoemde reden om online games te spelen, is dat gamers het leuk vinden om met anderen samen te spelen (52% in 2024, 47% in 2019). Onderzoek van Ballard & Spencer (2023) laat overigens zien dat het sociale aspect van gamen tijdens de coronaperiode toenam, maar dit effect nam daarna weer wat af.

**Figuur 3.5**

**Wat spelers van langdurige online games leuk vinden aan het spelen van online games**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2024: n= 525, 2019: n = 469)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.



**Gaming buiten Nederland**

In een onderzoek in twaalf landen kwam de volgende top drie naar voren van redenen om games te spelen (Entertainment Software Association, 2023):

- o plezier hebben;
- o tijd doorkomen;
- o stressvermindering/ontspanning;

Daarnaast werd de respondenten de volgende stellingen voorgelegd (tussen haakjes het percentage dat het ermee eens was):

- o 'Door videogames kunnen mensen nieuwe vriendschappen en nieuwe relaties krijgen' (67%).
- o 'Ik had positieve ervaringen met het ontmoeten van anderen die ik zonder games nooit had ontmoet' (53%).
- o 'Door games bleef ik in contact met vrienden en familie' (46%).

**Negatieve aspecten: tijd en kosten**

We hebben ook gevraagd wat gamers minder leuk vinden aan het spelen van online games. De tijdsinvestering als negatief aspect is iets minder prominent geworden: het aandeel gamers dat aangeeft dat online games veel tijd kosten, is gedaald van 43 procent in 2019 naar 35 procent in 2024 ([figuur 3.6](#)).

De kosten die gepaard gaan met het spelen van games, lijken een zorg te blijven. Gamers noemen die nu vaker: van 10 procent in 2019 naar 17 procent in 2024. Dit

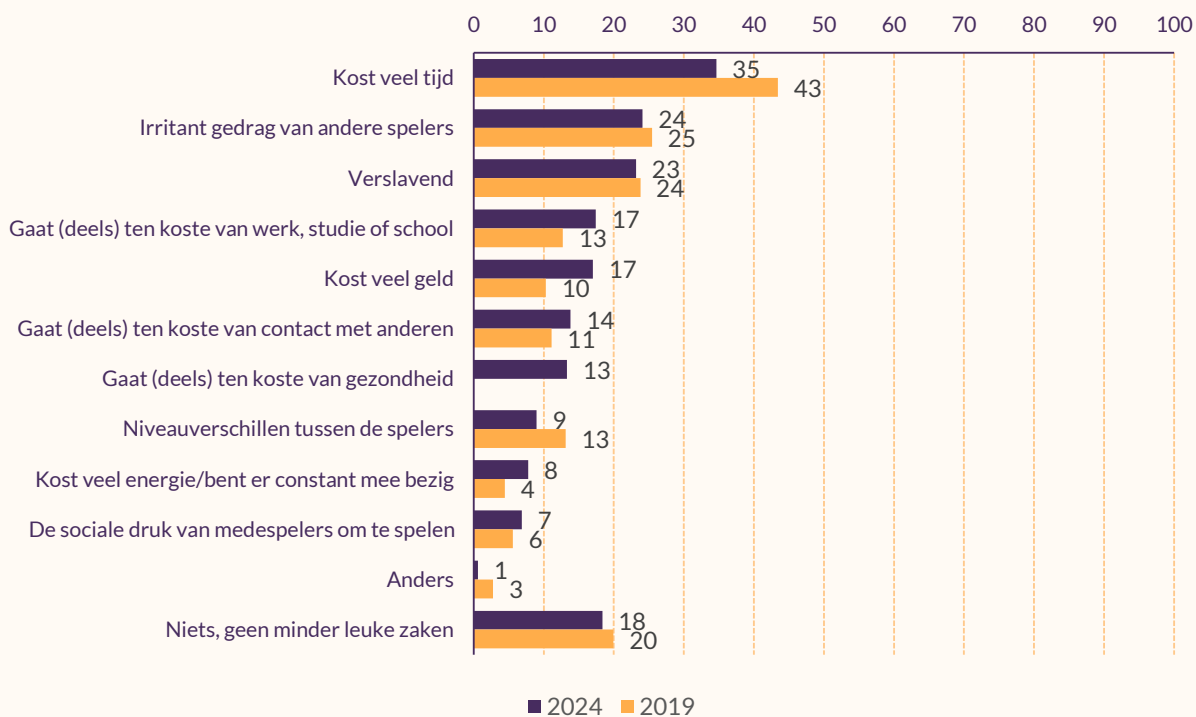
kan duiden op de veranderende betalingsstructuur die spelers in de game verleidt tot de aanschaf van uitbreidingspakketten (The European Consumer Organisation, 2024).

Dit jaar hebben we voor het eerst gevraagd of online games spelen ten koste gaat van de gezondheid. Denk daarbij aan lang zitten, een ongunstige houding en matig eten. Eén op de acht gamers geeft aan dat dit voor hen van toepassing is.

**Figuur 3.6**

**Wat spelers van langdurige online games minder leuk vinden aan het spelen van online games**

(in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, 2024: n = 525, 2019: n = 469)



Bron: Nationaal Sportonderzoek (NSO juni 2019 & april 2024), Mulier Instituut.

# Conclusies en aanbevelingen

In dit rapport kijken we naar het gamegedrag van kinderen, jongeren en volwassenen. We bespreken in dit hoofdstuk de belangrijkste conclusies van ons onderzoek. Vervolgens doen we aanbevelingen voor vervolgonderzoek.

## 4.1 Conclusies

### Deelname aan games groeit, vooral onder jongeren en jonge mannen

Het percentage mensen van 16 tot 80 jaar dat langdurende online games speelt, is aanzienlijk gestegen: van 18 procent in 2019 naar 27 procent in 2024. Deze stijging is vooral terug te zien bij mannen en bij 21-25-jarigen. Dit kan komen doordat deze generatie is opgegroeid met videogames en deze is blijven spelen. Vrouwen spelen veel minder vaak games (geen verschil met 2019).

Als het gamegedrag van kinderen en jongeren een graadmeter is, verwachten we voor de toekomst een groeiende deelname. Van de kinderen (10-12 jaar) speelt 87 procent één of meer dagen per week games, en van de jongeren (12-16 jaar) 69 procent (beide in 2021). Ten opzichte van 2017 zien we bij beide groepen een groei. De definitie van games is hier overigens ruimer dan bij de hiervoor genoemde cijfers voor mensen van 16 tot 80 jaar.

### Schaduwkanten van games

Gezien de beschreven deelname aan games, met name onder de jeugd, trekken we de conclusie dat gamen voorlopig niet meer weg te denken is. Maar gamen kent wel schaduwkanten:

- Spelers van langdurige online games noemen het vaakst de hoeveelheid tijd die ze eraan besteden (35% in 2024, 43% in 2019).
- Het geld dat men kwijt is aan games is een ander punt van zorg, met name voor kinderen. Door de opzet van de games zijn steeds vaker in een game allerlei (dure) extra's aan te schaffen.
- Ten derde bestaan er zorgen over het aantal sociale contacten van de spelers. Wat zijn de gevolgen van de vele uren die veel mensen aan gamen besteden voor bijvoorbeeld de tijdsbesteding aan sport?

### Gamen ten koste van sportdeelname?

De 168 uur die een week telt, dwingt ons tot keuzes over hoeveel tijd we aan een activiteit besteden. Volgens het RIVM besteedt de gemiddelde Nederlander van 18 tot 65 jaar 2,8 uur per week aan sport (RIVM, 2024).

In paragraaf 2.3 bespreken we een buitenlands onderzoek dat aangeeft dat mensen aan televisiekijken (24 uur per week) en sociale media (17 uur) meer tijd besteden dan aan gamen (9 uur). Een kleine groep Nederlandse jongeren besteedt relatief veel tijd aan gamen: van 5 procent is het gamegedrag problematisch. Dat kan voor

hen ten koste gaan van de tijd voor bijvoorbeeld slaap, schoolwerk en sociale contacten, maar ook voor sport.

Voor de samenhang tussen gamen en sportdeelname onderscheiden we weer de drie leeftijdsgroepen.

- Kinderen (10-12 jaar) die minder dagen per week gamen, besteden wat meer dagen per week aan sport.
- Bij jongeren (12-16 jaar) is deze relatie niet eenduidig. Als zij weinig of geen dagen gamen, nemen ze ook minder dagen aan sport deel. Dat heeft voornamelijk te maken met de lage deelname aan gamen onder meisjes.
- Volwassenen die vaker sporten, spelen ook vaker een (langdurige) online game.

Deels hangt dit samen met de leeftijd: jonge mensen sporten vaker en spelen daarnaast vaker games. Sport en gamen zijn dus echt andere werelden, die elkaar kunnen aanvullen.

### **Sociale kant van gamen**

Spelers van langdurige online games spelen in 2024 minder vaak alleen/tegen de computer dan in 2019 (26% vs. 40%). In zowel 2024 (27%) als 2019 (25%) speelt daarnaast een kwart met (on)bekenden die men via internet kent. Bijna de helft (47%) speelt met bekenden, zoals familie en vrienden (in 2019 35%). Dit wijst erop dat gamers wat vaker de voorkeur geven aan menselijke interactie voor het spelen.

Dit komt ook naar voren als belangrijkste reden om te spelen (52% noemt 'leuk om samen met anderen te spelen'). De gamers noemden deze reden in 2019 ongeveer even vaak (47%). Het sociale aspect van gamen lijkt dus voor veel gamers belangrijk.

Tegelijkertijd zijn meer gamers dan in 2019 op zoek naar een droomwereld (26% vs. 19%) en een plek om vrij te zijn (38% vs. 28%). Iets meer dan de helft kiest voor minimaal één van deze redenen (53% vs. 47%). Een op de zeven gamers noemt als nadeel van gamen dat het (deels) ten koste gaat van sociale contacten buiten het gamen (14%; in 2019 11%).

### **Kosten van games**

Van de volwassen spelers van langdurige online games noemt 17 procent de kosten als nadeel van gamen (10% in 2019). Deze groei kan samenhangen met de extra's die men steeds vaker in de games zelf kan kopen. Deze extra's zijn vaak bedoeld om de status van de spelers te verhogen (bijv. een mooiere outfit). De games zelf zijn daarbij soms kosteloos.

Hoewel de extra aankopen voor kinderen problematisch kunnen zijn, geeft deze behoefte aan status wel aan dat games een steeds serieuzere rol vervullen in het sociale verkeer (al dan niet met mensen die men vaak in het echt ziet).



## **Beweeggames**

Beweeggames of *exergames* zijn spellen waarbij een speler fysieke arbeid moet verrichten. Waar de speler bij reguliere games zit, zijn deze beweeggames gemaakt om spelers meer te laten bewegen. Denk aan dansspellen of Pokémon GO.

Onderzoek van Liang et al. (2024) naar het effect van Pokémon GO op het beweeggedrag van kinderen en jongeren laat zien dat het spelen hiervan zorgt voor een toename van het aantal dagelijkse stappen. Hier zit dus potentie in als het gaat om het stimuleren van beweeggedrag. Maar uit ons onderzoek blijkt dat minder dan één op de tien Nederlandse spelers deze games speelt.

## **Voorkeuren voor games**

Het genre schietgames noemen gamers van 16-79 jaar het meest (61%), gevolgd door avontuur- (38%) en sportgames (32%). Gewelddadige games zijn dus populair.

## **4.2 Aanbevelingen**

Beweeggames stimuleren kan wellicht helpen om bepaalde groepen meer te laten bewegen, zoals kinderen en ouderen. Daarnaast kunnen games een rol spelen bij het aanleren van fysieke bewegingen voor diverse sporttakken.

Een flink deel van de games die spelers van langdurige games spelen, heeft een gewelddadige component. Daarnaast bestaan er games waar wat van valt te leren (kennis en cognitieve vaardigheden), zetten sommige games aan tot bewegen en zijn bepaalde games verslavender dan andere.

Vervolgonderzoek kan zich richten op een systeem om games te beoordelen op een aantal aspecten. Dat zou spelers en ouders van kinderen helpen bij de keuze van games. Door het gebruik van de games te volgen ontstaat inzicht in de richting waarin games zich ontwikkelen.



# Bronnen

- Ballard, M. E., & Spencer, M. T. (2023). *Importance of Social Videogaming for Connection with Others During the COVID-19 Pandemic*. Games Cult.
- Boniell-Nissim, Meyran, Marino, Claudia, Galeotti, Tommaso, . . . Kristine. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. World Health Organization.
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The impact of eSports and online video gaming on lifestyle behaviors in youth: a systematic review. *Computers in Human Behavior*.
- Cremers, R. (2023). *Online sportwedenschappen in Nederland*. Mulier Instituut.
- De Boer, M., Van Dorsseleer, S., De Looze, M., De Roos, S., Brons, H., Van den Eijnden, R., . . . Stevens, G. (2022). *HBSC 2021 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht.
- Elbyaly, M. Y., & Elfeky, A. I. (2023). The Efficiency of Instructional Gaming Programs In Stimulating Creative Thinking. *European Chemical Bulletin*.
- Entertainment Software Association. (2023). *Power of Play; Global report 2023*.
- Federation, E. G. (2022). *All about video games. European Key Facts 2022*. European Games Developer Federation.
- Game – The German Games Industry Association. (2024). *Annual Report of the German Games Industry 24*. Game – The German Games Industry Association.
- Juego Studios. (2023, Juni 2). *The Evolution of Online Gaming: From Multiplayer to Virtual Reality*. Opgehaald van <https://juegostudio.medium.com/the-evolution-of-online-gaming-from-multiplayer-to-virtual-reality-e071df7f2eb9>
- Kandola, A., Owen, N., Dunstan, D. W., & Hallgren, M. (2021). Prospective relationships of adolescents' screen-based sedentary behaviour with depressive symptoms: the Millennium Cohort Study. *Psychol Med*.
- König, L., Kanning, M., Hauptmann, H., Feuchtner, T., & Danielle, A. (2025). Who is willing to play skill-adapted exergames? Influences of sociodemographic factors and social comparison processes. *Elsevier*.
- Li, J., Theng, Y.-L., & Foo, S. (2020). Play Mode Effect of Exergames on Subthreshold Depression Older Adults: A Randomized Pilot Trial. *Front Psychol*.
- Liang, H., Wang, X., & An, R. (2024). Influence of Pokémon GO on Physical Activity and Psychosocial Well-Being in Children and Adolescents: Systematic Review. *the Journal of Medical Internet Research*.
- RIVM. (2024). *Tijd besteed aan beweegactiviteiten per leeftijdsgroep*. Opgehaald van sportenbewegenincijfers: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/documenten/tijd-besteed-aan-beweegactiviteiten-per-week>

- Rossi, L., Behme, N., & Breuer, C. (2021). Physical Activity of Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic—A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Statista Search Department. (2024). *Share of video gamers worldwide who have played games in select gaming genres in the past 12 months as of 2nd quarter 2024*. Opgehaald van <https://www.statista.com/statistics/240990/global-online-games-genre-breakdown/>
- Stevens, G., & van Dorsselaer, S. (2022). *HBSC 2021 Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Universiteit Utrecht.
- The European Consumer Organisation. (2024, September 12). *Consumer groups denounce video games' manipulative spending tactics*. Opgehaald van Consumer groups denounce video games' manipulative spending tactics: <https://www.beuc.eu/press-releases/consumer-groups-denounce-video-games-manipulative-spending-tactics>
- Van den Dool, R. (2019). *Gamen & esport in Nederland. Van breedtesport tot topsport*. Mulier Instituut.
- Van den Dool, R. (2023). *Lidmaatschap sportclubs en sportdeelname 2022; Kernindicatoren clublidmaatschap en RSO-deelname*. Mulier Instituut.

# Bijlage 1 – Toelichting Nationaal Sportonderzoek (NSO)

## **Panelpeilingen NSO**

Voor het Nationaal Sportonderzoek (NSO) maken we gebruik van een online onderzoekspanel onder burgers van bureaus zoals Ipsos, Kantar en Motivaction. We voeren het NSO doorgaans twee keer per jaar uit (voor- en najaar). Het NSO is een initiatief van het Mulier Instituut.

## **Vragenlijsten**

Het onderzoek is bedoeld voor verschillende sportgerelateerde onderwerpen. Elk onderwerp bestaat uit een zelfstandige vragenlijst. Sommige daarvan doorloopt elke respondent. Voor andere onderwerpen alleen een (willekeurige) selectie. De meeste selecties vinden plaats met vragen in de vragenlijst zelf, zoals wel of geen sportdeelname of een kenmerk zoals leeftijd.

Elke NSO start met een vraagblok over sportdeelname (RSO). Hiermee zijn selecties op sportieve kenmerken mogelijk, maar het blok is ook van waarde voor de rapportage van de onderwerpen.

## **Respondenten**

Een NSO bestaat uit minimaal 1.500 respondenten. Soms bestaat het uit veel verschillende onderwerpen. Om te voorkomen dat respondenten een te lange vragenlijst (> 15 minuten) krijgen, spreiden we de onderwerpen over meerdere mensen. Dit leidt dan tot meer dan 1.500 respondenten, met een uitschieter tot 5.000 respondenten (NSO april 2024).

Hoe meer mensen we ondervragen, hoe groter de mogelijkheden om via selecties voldoende mensen uit specifieke groepen te bereiken. Meestal ondervragen we mensen van 16 tot 80 jaar.

## **Weging**

Om de representativiteit te verbeteren laten we de uitkomsten van de NSO wegen. We gebruiken daarvoor de volgende weegfactoren (\* staat voor combinaties van factoren, de interacties):

- leeftijd (6 groepen) \* geslacht;
- leeftijd (6 groepen) \* voltooide opleiding (laag, midden, hoog);
- regio (Nielsen-vijfdeling);
- sportfrequentie (verdeling CBS 16-79 jaar LSM-A 2019 (0 32,5%; 1-11 7,1%; 12-59 23,2%; 60-119 16,7%; 120 plus 20,5%).

We wegen ook op sportfrequentie, omdat gebleken is dat de deelnemers van dit soort panels doorgaans 'te sportief' zijn. Ondanks de weging zijn de uitkomsten van

NSO minder betrouwbaar dan een steekproef uit het bevolkingsregister (waar het CBS mee werkt). Daarom gebruiken we bijvoorbeeld niet de cijfers van de sportdeelname uit het startblok om trends mee weer te geven.

Om de tekortkomingen toe te lichten, beschrijven we de werkwijze rond de online bevolkingspanels van de diverse bureaus.

## **Werkwijze online panels**

Hoe werkt een onderzoek via een onlinepanel van een onderzoeksbureau doorgaans? Een panel komt meestal tot stand door respondenten bij talloze onderzoeken te vragen of zij aan een panel willen deelnemen. Bij sommige panels kunnen deelnemers zich daarnaast zelf aanmelden. De samenstelling van een panel als geheel is door deze wervingsprocedures verre van representatief voor de Nederlandse bevolking.

Een veldwerkbureau selecteert voor een onderzoek deelnemers uit hun onlinepanel op kenmerken als regio, geslacht, leeftijd en inkomen. Deze selectie is representatief voor de 'gemiddelde' Nederlander (volgens CBS-statistieken).

Panelbeheerders maken de selectie dus 'representatief'. Ze houden daarbij geen rekening met de verhoudingen tussen de groepen zelf (er is alleen controle op randtotalen). Naast algemene kenmerken kunnen onzichtbare zaken bij representativiteit een rol spelen. Zoals de mate van activiteit van mensen: actievere mensen doen eerder aan sport en hebben vaker energie 'over' om vragen voor een onlinepanel te beantwoorden.

In het algemeen zijn jongeren, mensen uit minderheidsgroepen en mensen die het Nederlands niet goed machtig zijn, minder goed in de panels vertegenwoordigd.



Mark Melman  
m.melman@mulierinstituut.nl

Remko van den Dool  
r.vandendool@mulierinstituut.nl