Afstudeeronderzoek voor Stichting Voorkom:

**Preventieve voorlichting ‘Gameverslaving’**

**Projectenboek**



Mei 2013

Sharon Spek en Mariska Wolswinkel, M4C

Afstudeerbegeleider: Ellen Schep

Eerste beoordelaar: Wilfred Vollbehr

# Inhoudsopgave

**Inleiding**……………………………………………………………………………………………………………………… 3

**Agenda**……………………………………………………………………………………………………………………….. 4

**Literatuur**……………………………………………………………………………………………………………………. 5

Inhoudelijke aspecten van gameverslaving……………………………………………………….. 5

Preventie en signalering van gameverslaving door ouders…………………………………. 9
**Filmmateriaal**……………………………………………………………………………………………………………… 12
**Stellingen**……………………………………………………………………………………………………………………. 13
**Verhalen van ervaringsdeskundigen/gameverslaafden**……………………………………………….. 14
**Aandachtspunten voor in de folder**……………………………………………………………………………. 17

**Literatuurlijst**……………………………………………………………………………………………………………… 18
**Bijlage 1:** Aanvullende literatuur Gameverslaving**.........**……………………………………………… 19
**Bijlage 2**: Aanvullende literatuur Preventie en signalering door ouders………………………. 24
**Bijlage 3**: Aandachtspunten op het gebied van opvoeding, preventie en signalering….. 27

**Inleiding**

Dit projectenboek bestaat uit richtlijnen die aangehouden kunnen worden ter invulling van een ouderavond over gameverslaving, te gebruiken door de preventiewerker. Ten eerste is er een agenda opgesteld die kan worden gebruikt voor de opzet van de avond. Ten tweede is er literatuur te vinden over de inhoudelijke aspecten van gameverslaving en over de rol van ouders ter preventie en signalering hiervan. Deze informatie is opgesteld naar aanleiding van de behoefte van geïnterviewde ouders en kan dus worden aangeboden tijdens de ouderavond. Filmmateriaal en stellingen zijn ook aantrekkelijke aspecten die ouders aangegeven hebben terug te willen zien, deze zijn ook terug te vinden in dit projectenboek. Bij voorkeur is er een ervaringsdeskundige aanwezig die zijn ervaringen deelt en waar vragen aan gesteld kunnen worden. Mocht dit niet haalbaar zijn, kunnen er voorbeelden en verhalen van gameverslaafden genoemd worden door de preventiewerker. Ter afsluiting van de avond kunnen er een aantal aandachtspunten worden getoond, met betrekking tot de preventie van gameverslaving bij jongeren. Tot slot is er in bijlage 1 en 2 aanvullende literatuur te vinden over de inhoudelijke aspecten van gameverslaving en over de preventie en signalering hiervan. In bijlage 3 zijn extra aandachtspunten genoemd die een rol kunnen spelen in de opvoeding voor preventie en signalering van gameverslaving. Deze bijlagen kunnen fungeren ter toerusting van de preventiewerkers.

**Agenda**

1. Introductie.
2. Informatie/theorie.
3. Filmmateriaal.
4. Stellingen uitdelen: In de pauze worden deze in groepjes besproken.
5. Stellingen/uitkomsten centraal bespreken.
6. Ervaringsdeskundigen/ verhalen of voorbeelden daarvan benoemen.
7. Aandachtspunten tonen via de beamer.
8. Folder met aandachtspunten uitdelen.

**Literatuur**

**Inhoudelijke aspecten van gameverslaving:**

Definitie gameverslaving

Wat wordt er nu verstaan onder een gameverslaving? De definitie die wij hiervoor aanhouden komt van Lemmens, hij heeft veel onderzoek gedaan naar gameverslaving en omschrijft het als volgt:
*'Gameverslaving is een aanhoudende en progressieve overmatige betrokkenheid met computer- of videogames die niet kan worden gecontroleerd ondanks geassocieerde sociale en/of emotionele problemen.’*

Oorzaken en risicofactoren van gameverslaving

Als we kijken naar mogelijke oorzaken van gameverslaving, bepalen we dit aan de hand van vier factoren. Dit zijn de:

* persoonlijkheid van het individu
* de leeftijd en bijbehorende ontwikkelingsfase waarin de jongere verkeert
* de kenmerken van games
* de omgeving en opvoeding van de gamer

Men heeft een sterk vermoeden dat de persoonlijkheid het meest bepalend is voor de gevoeligheid van een verslaving maar veel van de eerder genoemde oorzaken hangen met elkaar samen bij de ontwikkeling van een verslaving. Vaak speelt een lager psychosociaal welzijn, door een verminderde tevredenheid over het dagelijks leven, een grote rol bij gameverslaving.

De kenmerken van games kunnen van invloed zijn en dat zien we op dit moment veel bij de MMO-games, wat staat voor Massively Multiplayer Online. Dit kan met duizenden mensen tegelijk gespeeld worden, van over de hele wereld. Deze spellen worden gezien als meest verslavend. Ze hebben een aantal sterk motiverende aspecten om te blijven spelen, namelijk:

* Het competitieaspect door een grote groep spelers.
* De sociale interactie en dus sociale druk.
* De vele variaties en opties, waardoor het spel boeiend blijft.
* Door tijdsinvestering bouw je iets op, bijvoorbeeld een avatar. Als je stopt met spelen zou alle tijd en moeite voor niets zijn geweest

Uit de omgeving zijn drie belangrijke factoren die mee kunnen spelen, namelijk: het gezin, school en/of werk en de vriendengroep. Een voorbeeld hiervan is dat een jongere zich door een scheiding terugtrekt en meer gaat gamen. De game is op dat moment een uitlaatklep, een manier om de druk te ontlopen. Ook kan vluchtgedrag zich voordoen op het moment dat een jongere niet gewaardeerd wordt op school of op zijn werk. Het gamen wordt dan gebruikt om zich beter te voelen. Wat ook veel gezien wordt bij gameverslaafden is dat zij een pestverleden hebben of gepest worden. Daarnaast kan het verlies van school of werk vrije tijd opleveren, wat weer besteedt kan worden aan het gamen. Tot slot is de invloed van de vriendengroep, zeker in de puberteit, erg groot. Gamen vrienden ook, dan wil je erbij horen en meedoen.

Signalen gameverslaving

Belangrijk voor ouders is waar zij op kunnen letten om een mogelijke gameverslaving te signaleren.
Signalen kunnen zich voordoen op drie gebieden; lichamelijk, psychisch en sociaal.

Lichamelijke signalen:

* Het lichaam maakt dopamine aan tijdens het gamen, dit is een stof die zorgt voor een tevreden gevoel.
* Tot laat door gamen, zo kan er slaaptekort ontstaan.
* Persoonlijke verzorging wordt verwaarloosd.
* Fysieke klachten zoals hoofdpijn, RSI, overgewicht, onrustig gevoel, vermoeide ogen.
* Oververmoeid maar hyperactief door spanning en adrenaline.

Psychische signalen:

* De gamer kan gaan manipuleren en liegen.
* Mentaal kan de gamer afgestompt worden.
* Hierdoor toont de gamer weinig emotionele reacties.
* Humeur beïnvloeding, snel geïrriteerd, prikkelbaar.
* Emotionele reacties vertonen die omgeving niet kent van de gamer.
* Er aan blijven denken, af en toe inloggen om te kijken of het wel goed gaat in de game.

Sociale signalen:

* Het gamen neemt veel tijd in beslag.
* Hierdoor worden andere dingen uitgesteld of niet gedaan.
* Schoolprestaties kunnen achteruit gaan.
* De gamer raakt in een isolement/sociale contacten worden verwaarloosd.
* Overal excuses voor verzinnen, onderuit proberen te komen, als er maar gegamed kan worden.
* Alleen op de kamer zitten, zich terugtrekken.
* Weinig omgang met leeftijdsgenoten.
* Gamen kost ook geld, dus geldproblemen kunnen een signaal zijn.

Stadia van gebruik

In de ontwikkeling van een gameverslaving zitten verschillende fasen:

1. Het begint bij het *kennismaken en experimenteren*. Dit begint vaak al op jonge leeftijd. Games worden spelenderwijs uitgeprobeerd.
2. Vervolgens wordt het *recreatief en sociaal gecontroleerd gebruik.*Games worden in dit stadium regelmatig gespeeld om te ontspannen. De gamer maakt bewuste keuzes over wanneer, met wie en hoeveel hij speelt.
3. Dan wordt het *gewoontegebruik.* Het recreatieve gebruik is inmiddels een gewoonte geworden. Men is er aan gewend geraakt en er is een vast patroon ontstaan. De momenten dat de gamer speelt worden niet meer bewust gekozen maar zijn afhankelijk van de situatie.
4. De volgende fase is het *overmatig (excessief) en problematisch gebruik.* Er wordt te veel en te vaak gebruik gemaakt van het middel wat uiteindelijk een negatieve invloed heeft op de gamer. Het dagelijkse leven wordt beïnvloed door het middel waardoor de gevolgen merkbaar worden.
5. Tot slot is er de *verslaving*. Het gebruik van het middel is noodzakelijk voor de gebruiker, zowel fysiek als mentaal. De gamer heeft het idee dat hij moet spelen om normaal te functioneren.

Soorten games

Een game kan op verschillende manieren gespeeld worden. Bijvoorbeeld op de Xbox, de Playstation, de Wii, de pc en tegenwoordig zien we ook veel spelletjes (apps) die via de mobiel worden gespeeld. Dit zijn verschillende platforms waar een game mee gespeeld kan worden. Ook zijn er verschillende genres, waar de games in onder te verdelen zijn. Zo zijn er veel games met actie, avontuur, simulatie, sport en racegames of een combinatie ervan. Een game kan alleen gespeeld worden, singleplay, of met meerdere, multiplay, de eerder genoemde MMO-games. Een ander bekend soort game onder de jongere is de First Person Shooter. Kenmerk hiervan is dat de gamer de wereld bekijkt door de ogen van het personage dat hij speelt. Het personage heeft een wapen of voorwerp in zijn handen waarmee hij zijn vijanden kan uitschakelen of doden.

Aantrekkelijke aspecten

Dat begint vaak bij ontspanning. Wordt er eenmaal gespeeld wil je natuurlijk goed zijn en beter worden. Je personage is jouw held die jij bestuurt en waar jij invloed op uitoefent. Het geeft een kick om opdrachten te vervullen, dingen kapot te maken, te vechten en te racen. De vormgeving van games is in de loop der jaren alleen maar realistischer geworden waardoor men zich goed kan inleven. De MMO-games brengen ook nog een sociaal aspect met zich mee. Er kan tijdens het gamen worden gechat of gesproken door middel van een microfoon die in verbinding staat met het platform.

Leerzame voordelen van het gamen zijn bijvoorbeeld ontwikkeling van de oog-handcoördinatie, leiderschap, oplossingsgericht denken en werken, concentratie en ruimtelijk inzicht.
De ontwikkelaars van games spelen handig in op deze aspecten door games zo te maken dat spelers betrokken raken en blijven. Het gaat om eenvoudige speelbaarheid, spannende uitdagingen, diepgang en complexiteit.

Wat zeggen gamers over de aantrekkelijkheid van het spel?

Als je het gameverslaafden vraagt antwoorden ze al gauw dat het een kick geeft om met duizenden tegelijk te spelen, je wordt geaccepteerd in een game, je bent daar nodig, zeker als je in een clan speelt. Een clan is een groep spelers waar je mee samenwerkt in de game. Er wordt tijdens het gamen ook dopamine aangemaakt in je lichaam en deze stof zorgt voor een tevreden gevoel. Als je iets behaalt hebt, wordt je beloond. Je wordt scherp van het gamen en het gaat 24/7 door. Die eindeloosheid maakt het aantrekkelijk, je kan spelen wanneer je wil en er zit geen einde in zoals je vroeger bij games wel had. Die kon je uit spelen en dan weer overnieuw beginnen. Je wilt hogerop komen dus je blijft maar doorspelen. Want hoe langer je speelt, hoe beter je er in wordt.
Het gamen wordt vaak gezien als een vlucht uit de werkelijkheid, weg van alle zorgen in de echte wereld. Als je gepest wordt is gamen een prettige uitlaadklep waar je eventueel ook je agressie en frustraties in kwijt kan. Het geeft afleiding, er is interactie en aangezien het vaak met mensen van over de hele wereld gespeeld wordt steek je je Engels er ook mee op.

Wanneer is er sprake van een gameverslaving?

In de stadia van gebruik is het net al genoemd, het gebruik van het middel is noodzakelijk voor de gebruiker, zowel fysiek als mentaal. De gamer heeft het idee dat hij moet spelen om normaal te functioneren. Daarnaast is er de DSM, het handboek voor diagnose van psychische aandoeningen. Hier is gameverslaving niet in opgenomen, maar zijn de criteria gelijk aan de algemene verslaving. Dat zijn de volgende criteria:

1. Er is sprake van *aantrekkingskracht*. Gamen is een belangrijke activiteit in het leven waardoor gevoelens, gedachten en andere activiteiten in het dagelijkse leven worden beïnvloed.
2. Er is sprake van *stemmingsbeïnvloeding*. De gamer zal het spelen vooral gebruiken om negatieve gevoelens te verdringen. Tijdens het gamen wordt namelijk een opwekkend gevoel ervaren. Deze stemmingsverandering wordt *mood modification*genoemd.
3. Er is sprake van t*olerantie (gewenning).* Hiervan is sprake op het moment dat een gamer steeds meer moet spelen om hetzelfde effect te krijgen als voorheen. Het gaat bij gamen hoofdzakelijk om een stemmingsveranderingseffect.
4. Er is sprake van o*ntwenning.*Dit kan voorkomen als de gamer ineens vermindert of stopt met gamen. Hierbij ontstaan ontwenningsverschijnselen die vaak het tegenovergestelde effect hebben van de effecten die het gamegebruik met zich mee brengt. Verschijnselen kunnen bijvoorbeeld een gevoel van rusteloosheid, slapeloosheid en geïrriteerdheid zijn.
5. Er is sprake van c*onflict.* Men kan conflicten krijgen in het sociale netwerk door overmatig gamen.
6. Er is sprake van *terugval*. Hiervan is sprake op het moment dat de gamer geslaagd is in een poging tot het verminderen of het stoppen van het gamegebruik, maar dit niet volhoudt en dus terugvalt in het oude gedrag.

Deze criteria komt uit het handboek voor psychische aandoeningen en dat zijn allemaal lastige begrippen. Het beste kan er gelet worden op eventuele signalen, maar voorkomen is natuurlijk altijd beter.

**Preventie en signalering van gameverslaving door ouders:**

Opvoeden

Het is van groot belang om jongeren te leren omgaan met het virtuele milieu. Jongeren kunnen aantrekkelijke impulsen namelijk lastiger weerstaan dan volwassenen, doordat zij minder discipline en zelfbeheersing hebben. Het opvoeden van het kind is een belangrijk maatregel om verslaving bij een kind te voorkomen.

Voorwaarden voor begeleiding

Er zijn een aantal voorwaarden voor ouders om jongeren goed te begeleiden bij hun gamegebruik, namelijk open communicatie met het kind, inzicht in het kind en kennis over het onderwerp.

1. Open communicatie: praten met het kind over het gamegebruik is één van de belangrijkste instrumenten om je kind te beschermen tegen excessief gebruik. Het is van belang dat ouders hierbij een open en geïnteresseerde houding hebben, zodat jongeren zich op hun gemak en begrepen voelen. Probeer te ontdekken wat in de game zo aantrekkelijk is voor het kind en wat hij in de game beleeft. Dit kun je doen door het stellen van informatieve vragen over de games, maar ook door samen met het kind games te spelen. Je krijgt hierdoor meer inzicht in de interesses van de jongere, in zijn beleving en je kunt tegelijkertijd je kennis over gamen vergroten.
2. Inzicht in het kind:Door goed zicht te hebben op het gamende kind en het gamegedrag te observeren, kun je het kind leren kennen en zullen problemen die zich kunnen voordoen eerder opgemerkt worden.
3. Kennis over het onderwerp:Als ouders meer objectieve kennis hebben, zal dit drempelverlagend kunnen werken voor jongeren om in gesprek te gaan met hun ouders over games en de problemen die ze ervaren rondom het gamen.

 Regels

Om jongeren op een goede manier te begeleiden bij het gamen is het van groot belang een balans te vinden in het geven van ruimte en stellen van grenzen. De mate van het stellen van grenzen is leeftijd- en kindgebonden. Voor kinderen op de basisschool zijn strakkere regels noodzakelijk dan voor pubers. Als ouders het kind van jongs af aan duidelijke regels met betrekking tot het gamegebruik geeft, zal minder controle nodig zijn in de adolescentie fase. In de adolescentie fase werkt vooral het stellen van milde regels en sancties. Het stellen van strenge regels heeft dan vaak een averechts effect.

Een belangrijk doel is dat het gamegebruik de (sociale) ontwikkeling van het kind niet in de weg mag staan. Hiervoor moet het gamen in balans staan met andere activiteiten. Er zijn een aantal regels die hier aan bij kunnen dragen.

Tijdslimiet

Per leeftijdscategorie zijn er een aantal richtlijnen:

* Een kwartier per dag in de leeftijdscategorie vier tot zes.
* Een half uur per dag in de leeftijdscategorie zes tot acht.
* Een uur per dag in de leeftijdscategorie acht tot tien en twee uur per dag tot 14 jaar.

Hierbij is het beter het kind niet elke dag te laten gamen. Ook kunnen er in het weekend minder strenge regels worden gehanteerd. Je kunt als ouder variëren in de criteria die je stelt. Wel is het van groot belang om hier consequent mee om te gaan.

Selecteren van games

Ook is het van belang om te bepalen welke games er door de jongere gespeeld mogen worden. Kinderen kunnen namelijk negatieve ervaringen opdoen als zij geconfronteerd worden met geweld en seks in games. Om een geschikte keuze te maken in de selecties van games bestaat het PEGI-systeem. De PEGI classificaties zijn aangegeven op de verpakking van de games en zijn daarnaast via de internetsite van PEGI te raadplegen. PEGI maakt gebruik van leeftijdscategorieën en inhoudspictogrammen. De leeftijdsaanduiding geeft aan dat de game mogelijk schadelijk is voor kinderen jonger dan de aangeduide leeftijd. Er wordt hierbij geen rekening gehouden met de moeilijkheidsgraad van het spel of de vaardigheden die hiervoor nodig zijn. Een belangrijke toevoeging hierop is dat voor kinderen die meekijken met de game dezelfde voorwaarden gelden als voor kinderen die zelf de game spelen.

Praktisch tips

Tot slot zijn er een aantal praktische tips die kunnen helpen om de jongere te begeleiden richting gezond gamegedrag:

* Laat het kind niet te lang achtereen spelen. Het is goed om het kind af en toe iets te laten eten of drinken.
* Laat het kind ruim op tijd stoppen met gamen voor een andere activiteit. Dit geeft het kind de tijd om te acclimatiseren.
* Plaats tot ongeveer een leeftijd van 16 jaar geen computers in de slaapkamer van het kind.
* Spreek met het kind af alleen persoonlijke informatie uit te wisselen met anderen in overleg met u als ouder.

Alternatieven

Het is essentieel dat het gamen in balans is met andere activiteiten. Door het stellen van duidelijke regels blijft er genoeg ruimte over voor andere activiteiten die bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van het kind. Ouders kunnen hierin bijdragen door hun kind te verleiden tot aantrekkelijke alternatieven.

Opstellen van regels

Om de betrokkenheid van jongeren te vergroten kan het goed zijn om de regels over gamen in overleg met het kind op te stellen. Je kunt in een gesprek overleggen wat redelijke afspraken zijn en bespreken waarvoor deze regels belangrijk zijn. Omdat jongeren meer worden gemotiveerd door beloningen dan straffen is het ook goed om afspraken te maken wat er gebeurt op het moment dat de jongere zich wel goed aan de afspraken houdt.

Voorbeeldfunctie

Het is van groot belang dat u als ouder zich ook aan de afgesproken regels houdt. Ouders hebben namelijk een voorbeeldfunctie voor hun kinderen. Als zij namelijk niet in staat zijn het goede voorbeeld te geven in de omgang met de regels, zal de jongere dit hoogstwaarschijnlijk zeker niet kunnen.

Signalering

Als het kind signalen afgeeft die afwijken van het normale gedrag kan dit een reden zijn om hierover in gesprek te gaan met uw kind. In dit gesprek is het van belang dat je het kind aanspreekt op zijn concrete gedrag, maar dat je het kind accepteert om wie hij is. Vertel het kind enkele signalen die wijzen op problemen rondom het gamen en vraag hier op door. Vervolgens vraag je het kind naar zijn mening over de signalen en geef je ook als ouder je mening hierover. Tot slot wordt gekeken of de jongere bereidt is om het probleem te veranderen en kan worden gezocht naar mogelijke oplossingen.

Schroom niet om professionele hulp in te roepen op het moment dat er sprake is van psychische problemen bij het kind, er enkele vergeefse pogingen zijn gedaan voor een oplossing van het probleem of het kind niet gemotiveerd is.

Controlerende middelen

Er zijn een aantal hulpmiddelen die kunnen helpen om te bepalen wat en wanneer er wordt gegamed:

* Parent lock: Dit is een wachtwoord waardoor ouders kunnen bepalen welke games er op de console gespeeld kunnen worden.
* Spybuddy, Atomiclog en Webwatcher: Hierop kunt u zien wat het kind heeft gedaan op de computer.
* Parent control: Sommige games zijn van dit programma voorzien, dat inzicht geeft in hetgeen het kind heeft gedaan op de computer.
* YourSafetyNet: Dit is een softwarepakket dat ouders de mogelijkheid biedt om het gamegedrag van het kind te reguleren. Hierbij kunnen zij instellen wat jongeren mogen zien en mogen doen op onder andere het gebied van games.
* Mods: Als er via het internet met anderen wordt gespeeld is het met de zogenaamde 'mods' mogelijk om de inhoud van het spel aan te passen. Je kunt hiermee inhoudelijke eigenschappen van het spel toevoegen.
* Verwijderen van een toetsenbord, muis, joypad, videokaart of processor: Hierdoor is het onmogelijk is voor het kind om te gamen.
* Het plaatsen van een slot op de computer: Er bestaat een kuisheidsgordel die je aan kunt sluiten op de computer of console. Er word een stekker, die beveiligd is met een wachtwoord, bevestigd aan het beeldscherm. Deze zorgt ervoor dat het beeldscherm uit gaat na een bepaald aantal uren gebruik of op ingestelde tijden.

Het is van groot belang om deze middelen alleen in te zetten wanneer dit werkelijk niet anders kan en dit altijd te doen in openheid en overleg met het kind. Het gebruik van hulpmiddelen bespreken is van groot belang, omdat het snel kan overkomen alsof de ouder het kind niet vertrouwd en te erg controleert.

Als ouder kunt u niet altijd wat aan de gameverslaving doen, er spelen vaak meerdere factoren mee die kunnen leiden tot een verslaving. Belangrijk is dat u interesse toont, uw kind aandacht geeft en begrip heeft. Kijk samen met uw kind wat de game inhoudt, leer het discipline bij en bepaal als ouder hoelang er per dag gegamed mag worden. Wees daar ook consequent in en houdt hier dan ook zicht op. Laat uw kind niet gamen in isolatie, dus alleen op zijn kamer. Ga samen activiteiten doen, neem die tijd met uw kind. Bespreek zijn dag, blijf communiceren. Deze tips krijgt u na de voorlichting aangereikt in een folder.

**Filmmateriaal**

Zo realistisch zien de games van tegenwoordig eruit:
<http://www.youtube.com/watch?v=bVZNbmWnWHY>

Ouderparticipatie Gamen:

http://www.youtube.com/watch?v=DLrVBwYGWpU&list=UUgMKN3hZdFtFOeyebaXzeCQ&index=4

Gameverslaafde moeder, de Wandeling:

<http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1320359>

**Stellingen**

* Ouders moeten hun kinderen veel vrijheid geven bij het gamen, zo leert het kind verantwoordelijkheid.
* Het stellen van strenge regels bij het gamen werkt tegenovergesteld.
* Ouders moeten hun kinderen verbieden gewelddadige games te spelen.
* Games veroorzaken een ‘asociale generatie’, omdat jongeren door gamen in een sociaal isolement raken en dit de sociale ontwikkeling verhindert.

De stellingen kunnen met een beamer worden geprojecteerd. De ouders kunnen in groepjes van ongeveer 3 of 4 personen enkele stellingen bespreken in een tijd van ongeveer tien minuten. Vervolgens vraagt de preventiewerker per stelling enkele reacties van ouders. Hierbij wordt de mogelijkheid geboden vragen te stellen aan de preventiewerker. Hij ziet erop toe dat het gesprek niet teveel uitweidt en houdt zicht op de tijd.

**Verhalen van ervaringsdeskundigen/gameverslaafden**

Een ex-gameverslaafde in gesprek met een moeder van gameverslaafde zoon:

Wat ik zondag nog het mooist vond van het gesprek was dat de moeder zich echt had verdiept in de motieven van haar kind en dat ze heel goed kon begrijpen waarom hij er zo verslaafd aan was geraakt. Het was ook voor het eerst dat ik iemand sprak die openhartig vertelde over het escaleren van gamegedrag. Toen ik vroeg hoe zijn nog steeds gamende vriendjes hem nu dan behandelden schrok ik wel. Zij spelen gewoon door. Hun ouders hebben simpelweg niet in de gaten dat het spelen uit de hand loopt.

Het was daarom ook dat zij het feit dat zoveel kinderen alleen spelen, op hun zolderkamers, als het grootste gevaar beschouwt. Omdat veel ouders niet beseffen waar hun kroost mee bezig is (Mijnsbergen, 2008).

Ex-verslaafde:
“Nadat ik in korte tijd een aantal zware tegenslagen te verwerken kreeg, ging ik verstoppertje spelen. In de game Tibia kon ik wegvluchten van mijn emoties. Ik speelde steeds vaker en steeds langer, ging vaak de hele nacht door. Ik kwam nauwelijks nog buiten, mijn huis verslonsde. Als ik naar de wc moest, rende ik naar het toilet om zo snel mogelijk weer terug achter de computer te zitten. Ik viel in bed in slaap met de laptop naast me en zodra ik wakker werd, logde ik meteen weer in. Gamen was het enige dat belangrijk was. Daardoor raakte ik alles kwijt: m’n baan, m’n vriendin, m’n vrienden. Wat dit probleem zo apart maakt, is dat je brein geen onderscheid meer maakt tussen spel en realiteit. Dat is een groot verschil met drugs: wie drugs gebruikt, is zich nog wel bewust van de wereld om hem heen. Iemand die gamet, zit echt in een andere wereld. Dat vraagt ook om een specifieke behandeling (Guillaume, n.d.).

Een aantal extreme gevallen:

Jongeren spijbelen wel eens, maar dit is toch een vreemd geval. Een 15-jarige tiener uit Australië spijbelde, enkel en alleen omdat hij zijn online spelletjes wou spelen. Hij speelde 16 uur per dag, voor drie weken lang. Elke morgen droeg hij zijn schooluniform, maar eens zijn ouders weg waren bleef hij gewoon thuis. Aan de school had hij wijsgemaakt dat hij een belangrijke operatie moest ondergaan.

Een jongetje uit Beijing ging wel heel erg ver. Hij speelde blijkbaar teveel ‘World of Warcraft’ (een online spel met virtuele werelden en gevechten) en dacht dat hij een beheerser van het vuur was. Daarom besloot hij om zijn klasgenoot in brand te steken, om zijn ‘vaardigheden’ te testen.

Een oudere man in Zuid-Korea is erin geslaagd om 3 nachten na elkaar ‘Starcraft 2’ te spelen. Na zijn speel sessie verloor de man zijn bewustzijn en stierf aan een hartaanval. De doodsoorzaak was vermoeidheid, aangezien hij enkel zeer korte pauzes nam om naar het toilet te gaan. Enkele Belgen houden het wereldrecord gamen aan 108 uur.

Alweer een opvallende World of Warcraft gebeurtenis. 7 jaar geleden liet een Chinees jongetje een zelfmoordbriefje na, waarop stond dat hij de goden (in World of Warcraft) wilde vergezellen. De 13-jarige tiener sprong van een gebouw na een speel sessie van 36 uur. Zijn ouders eisen een schadevergoeding van € 10000.

Een driejarig Zuid-Koreaans meisje stierf door verwaarlozing van haar ouders. Haar ouders speelden liever met een ‘virtueel’ meisje dan met hun eigen dochter. Ze speelden een variant op ‘Second Life’, een spel waarin je je virtueel leven kan leiden. Werken, slapen en voor je kind zorgen. De ouders beseften blijkbaar niet dat hun échte kind alleen zat. Na 12 uur volop gamen vonden de ouders het meisje dood terug.

Enkele jaren geleden in New York heeft een tiener een vrouw in elkaar geslagen en bestolen om het spelletje ‘Grand Theft Auto III’ te kopen (Plazilla, 2011).

Gameverslaafde jongeren:

Ik ben 12 en ik kan niet ophouden met het spelen van WOW, wat ik ongeveer 8-10 uur per dag speel. Dat speel ik voornamelijk omdat al mijn vrienden dat doen en ik me verveel als ik niet speel. Ik heb verder geen sociale contacten meer dus wat moet ik doen?

Ik wil zo graag stoppen met het spelen van WoW, ik speel het al 2 jaar. Het probleem is dat ik niet weet wat ik anders moet doen naast videospelletjes spelen (Sutter, 2012).

Ervaringsdeskundigen:
Je hoort nog wel eens van die verhalen van gasten die in zo’n internetcafé gaan zitten en dan dood aangetroffen worden. Negen van de tien keer is het dan omdat ze uitdrogingsverschijnselen hebben. Gewoon niet opstaan, niet eens naar het toilet gaan omdat ze toch niet dronken of aten dus simpelweg niet hoeven.

En daar kom je dan keihard achter, dat je dan in één keer weer in de echte wereld bent. Terwijl ik altijd dacht dat ik in zo’n sociale omgeving leefde, zo veel sociale contacten had, dat denk je, daar ga je van uit. En daar blijkt dan gewoon niks van waar te zijn.

Als je eenmaal zover in die gameverslaving zit, dan weet je alle excuses te verzinnen om aan te geven dat je niet verslaafd bent. Kenmerk van andere verslavingen is ook dat je niet meer voor reden vatbaar bent.

Zelfs het virtuele gehalte en alle sociale contacten die je denkt te hebben en de gedachte dat je wereldwijd zit, dat je zoveel contactgroepen hebt. Dan moet je er dus keihard achter komen dat het eigenlijk niets is. Dat had je mij een paar jaar geleden niet horen zeggen.

Ik had heel erg het gevoel dat ik op school niet geaccepteerd werd, ook niet door het vaste groepje vrienden. Ik denk dat het typisch vluchtgedrag is geweest om ergens in te kunnen duiken dat ik het idee had: ‘Daar hoor ik bij, dat zijn mijn echte vrienden, die begrijpen me.’

Dus ik zat op 15, 16 mokken koffie per dag, minimaal, en dat heeft me opgebroken want daardoor moest ik echt naar fysiotherapie omdat alles verkrampt was. Verkeerde zithouding komt er aan te pas, te lang zitten, dus ik heb zelfs een paar jaar moeten afkicken van de koffie.

Daar heb ik wel mijn Engels flink mee opgestoken, dat wel. Dat is ook een excuus hè om te gaan gamen, je gaat beter Engels leren.

Belangrijkste motivatie om mijn probleem te erkennen was het moment dat ik de muis oppakte en mijn hand als een schietwapen voor me uit hield, met die muis in mijn hand.

Elk kind dat zich niet geaccepteerd voelt, dan hoeft er maar één iets of iemand te zijn die hem dan de verkeerde kant op trekt. En dat is dan de redder in nood. Of het gamevriendje, of het blowvriendje, of het drankvriendje, of nog erger, het harddrugsvriendje.

Ontslagen omdat ik ook op mijn werk aan het gamen was.

Op een gegeven moment was het zo erg dat ik op mijn werk gezegd had dat ik een operatie had en dat ik dus voor een paar dagen weg zou zijn. Gewoon om lekker thuis te kunnen gamen.

Nou ja, het feit dat het gewoon een hele andere wereld is, weg van je zorgen op deze wereld. Je bent daar de ster, je verslaat monsters, je wordt zelf groter, er is een heel duidelijk doel waar je naartoe gaat. En je wil alleen maar hogerop komen, daarom blijf je spelen.

Dus als je dan online kwam, dan was het: ‘Yeah.’ Dan kreeg je weer berichtjes in je chatbox: ‘Hij is er weer, gelukkig.’ En daar wordt je ego natuurlijk heel groot van.

Je verzint natuurlijk allerlei excuses. Het leven is één groot leugen geweest voor mij. Overal om liegen. Het maakt niet uit waarover, al ging het over het konijn eten geven. Ik loog er gewoon over, want ik zat alleen maar achter de computer. En dan kon ik ook wel naar buiten kijken, dan zag ik dat konijn wel huppelen, maar nooit aan gedacht om dat beest even eten te geven.

Hij woonde dan bij z’n moeder in huis, had nog wel werk, maar hij had twee computerschermen staan en z’n hele kamer was lichtdicht gemaakt. En hij had een koffiezetapparaatje staan en een klein koelkastje. Z’n kamer hoefde hij dus niet uit. Die leefde op cola en red bull. En maar koffie zuipen. En de hele dag donker. En dat donker dat deed hij om z’n lichaam niet te laten wennen aan het dag en nacht ritme. Zijn lichaam wist niet of het dag of nacht was. Zo kon hij gewoon 48 uur achter elkaar gamen. Hij piste nog liever een lege colafles vol dan dat hij z’n kamer uit kwam en naar de wc ging. Nou daar wordt je echt eenzaam van.

Bij mij was het zo dat ik op een gegeven moment dacht: ‘Ik neem ontslag van mijn werk zodat ik de hele dag kan spelen.’ Dat was een gedachte, die kwam in één keer opzetten en toen begon ik ook na te denken dat er iets niet klopte, dat het geen normale gedachte was. Ik schrok er wel wakker van.

Ik zag mensen op tv die werden geëvacueerd en ik dacht toen: ‘Die mensen hebben nu geen internet, hoe houden ze het vol?’ Ik had echt medelijden met ze. Die hersens werken niet meer normaal op dat moment, die gedachten gaan nog maar over één ding.

Ik werd depressief bij de gedachte dat ik een week naar Engeland moest voor mijn werk. Toen ik terug kwam heb ik twee dagen gegamed alsof mijn leven er van af hing en toen had ik mezelf weer uit die depressiviteit gegamed.

En op den duur ging ik zelfs niet meer naar mijn opa en oma, terwijl mijn opa op sterven lag. Toen dacht ik: ‘Nee, ik ga niet naar mijn opa en oma.’ Alleen zodat ik kon gamen.

**Aandachtspunten voor in folder**

Aandachtspunten algemeen:

* Biedt het kind zowel ruimte als grenzen. Geef het kind langzamerhand steeds meer eigen verantwoordelijkheid.
* Wees consequent in het hanteren van grenzen.
* Ga in gesprek met het kind! Bespreek de positieve en de negatieve aspecten van het gamen.
* Zorg dat je genoeg objectieve kennis hebt over games.
* Biedt het kind voldoende aantrekkelijke alternatieven.
* Houdt zicht op de ontwikkeling en het gamegedrag van het kind.
* Wijs gedrag af, accepteer het kind om wie hij is.

Aandachtspunten m.b.t. regels over gamegebruik:

* Stel een tijdslimiet op die aansluit bij het kind.
* Maak een selectie in de games die het kind speelt.
* Laat het kind niet te lang achtereen gamen. Laat het regelmatig pauzeren.
* Laat het kind ruim op tijd stoppen voordat het begint aan een andere activiteit.
* Plaats tot een leeftijd van ongeveer 16 jaar geen computer in de slaapkamer van het kind.
* Spreek met het kind af dat het geen persoonlijke gegevens deelt via online games.

Informatieve sites

Een aantal internetsites die goede informatie over games kunnen verschaffen zijn:

* [www.pegi.info](https://webmail.che.nl/OWA/redir.aspx?C=c673d344c47244c884cec2c7d6cc7a6e&URL=http%3a%2f%2fwww.pegi.info%2f)
* [www.gamingonly.nl](https://webmail.che.nl/OWA/redir.aspx?C=c673d344c47244c884cec2c7d6cc7a6e&URL=http%3a%2f%2fwww.gamingonly.nl%2f)
* [www.weetwatzegamen.nl](https://webmail.che.nl/OWA/redir.aspx?C=c673d344c47244c884cec2c7d6cc7a6e&URL=http%3a%2f%2fwww.weetwatzegamen.nl%2f)
* [www.beeldengeluid.nl/games](https://webmail.che.nl/OWA/redir.aspx?C=c673d344c47244c884cec2c7d6cc7a6e&URL=http%3a%2f%2fwww.beeldengeluid.nl%2fgames)
* [www.mediaopvoeding.nl/onderwerp/gamen](http://www.mediaopvoeding.nl/onderwerp/gamen)

**Literatuurlijst**

Guillaume, (n.d.) Opname voor gameverslaving. Geraadpleegd op
<http://www.novadic-kentron.nl/default.aspex?DocumentID=daf37a02-7bbb-4c62-8630-49a2cf5b63cb>

Mijnsbergen, E. (2008) Gameverslaving, een verhaal uit de praktijk. Geraadpleegd op
http://www.edwinmijnsbergen.nl/2008/08/gameverslaving-een-verhaal-uit-de.html

Sutter, J.D. (2012) 5 waarschuwingssignalen voor gameverslaving. Geraadpleegd op
http://edition.cnn.com/2012/08-05/tech-gaming-gadgets/gaming-addiction-warning-signs

Thalmaray. (2011) Gevallen van extreme verslaving. Geraadpleegd op
http://plazilla.com/gevallen-van-extreme-gameverslaving

**Bijlage 1: Aanvullende literatuur Gameverslaving**

*Inleiding*

In deze bijlage is aanvullende informatie te vinden uit het literatuuronderzoek in hoofdstuk 2. De definitie van een gameverslaving wordt hier verder toegelicht en er is meer te vinden over de kenmerken van een gameverslaving. In hoofdstuk 2 staan verschillende risicofactoren beschreven, in deze bijlage wordt hier nog dieper op in gegaan. Ook is hier te lezen waar het verschil tussen man en vrouw in zit, met betrekking tot gamen. Er worden hier meer basiselementen van games genoemd en er is extra informatie te lezen over de gevolgen van een gameverslaving. Een model wat gebruikt wordt om inzicht te krijgen in een verslaving wordt hier uitgelegd en er worden een aantal behandelingsmodellen omschreven.

In 2008 speelde in Nederland circa 9,3 miljoen mensen weleens een game. 78,9 % van de Nederlandse jongeren in de eerste vier klassen van het voortgezet onderwijs spelen één of meerdere malen per week een game (Kisjes & Mijland, 2011).

*Definitie gameverslaving*

In paragraaf 2.2 zijn de criteria voor een (game)verslaving genoemd. Hieronder volgt de uitwerking van deze begrippen.

1. Er is sprake van *aantrekkingskracht*. Gamen is een belangrijke activiteit in het leven waardoor gevoelens, gedachten en andere activiteiten in het dagelijkse leven worden beïnvloed.
2. Er is sprake van *stemmingsbeïnvloeding*. De gamer zal het spelen vooral gebruiken om negatieve gevoelens te verdringen. Tijdens het gamen wordt namelijk een opwekkend gevoel ervaren. Deze stemmingsverandering wordt *mood modification*genoemd (Ben Abid, 2011).
3. Er is sprake van t*olerantie (gewenning).* Hiervan is sprake op het moment dat een gamer steeds meer moet spelen om hetzelfde effect te krijgen als voorheen. Het gaat bij gamen hoofdzakelijk om een stemmingsveranderingseffect.
4. Er is sprake van o*ntwenning.*Dit kan voorkomen als de gamer ineens vermindert of stopt met gamen. Hierbij ontstaan ontwenningsverschijnselen die vaak het tegenovergestelde effect hebben van de effecten die het gamegebruik met zich mee brengt. Verschijnselen kunnen bijvoorbeeld een gevoel van rusteloosheid, slapeloosheid en geïrriteerdheid zijn.
5. Er is sprake van c*onflict.* Men kan conflicten krijgen in het sociale netwerk door overmatig gamen.
6. Er is sprake van *terugval*. Hiervan is sprake op het moment dat de gamer geslaagd is in een poging tot het verminderen of het stoppen van het gamegebruik, maar dit niet volhoudt en dus terugvalt in het oude gedrag (Kisjes & Mijland, 2009; Kisjes & Mijland, 2011).

*Kenmerken van een gameverslaving*

Naast de genoemde kenmerken van een verslaving kan excessief gamegebruik nog meer gevolgen met zich mee brengen. Zo kan geweld in games een behoorlijke impact hebben op de gamer. Het geweld kan een heftige reactie oproepen. Bij herhaaldelijke blootstelling hieraan kunnen gamers mentaal worden afgestompt, waardoor ze naar verloop van tijd weinig emotionele reactie meer vertonen. Om toch een soortgelijke emotionele bevrediging te ervaren hebben zij een steeds grotere en vergaande vorm van geweld nodig. Dit zou een oorzaak kunnen zijn van het verslavende effect van gewelddadige games. De gamer heeft immers steeds meer nodig (Ben Abid, 2011).

Daarnaast kunnen er *neuro-biologische gevolgen* optreden. Tijdens het gamen wordt er dopamine aangemaakt in de hersenen. Dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot en blijdschap en heeft te maken met het beloningssysteem in de hersenen. De inwerking van het overmatige gamen kan daardoor langdurige veranderingen in de hersenfuncties veroorzaken wat gevolgen heeft op emoties, motivatie, gewoontes en het nemen van beslissingen (Ben Abid, 2011).

Als gamers bepaalde bezigheden, zoals sociale contacten, aan de kant zetten om te kunnen spelen kan dit duiden op afhankelijkheid van games. Gamers gaan, ondanks dat ze weten dat het overmatig gamen niet goed voor hen is, toch door met spelen omdat ze moeilijk aan andere dingen kunnen denken. Ze passen hun dagelijkse leefpatroon aan om maar zo veel mogelijk te kunnen gamen.

Wanneer gamen de belangrijkste kwestie in het leven van de gebruiker wordt spreken we van preoccupatie. Het beheerst het denken, de emoties en het gedrag (Lemmens, 2007).

*Risicofactoren voor het ontwikkelen van een gameverslaving*

In paragraaf 2.5 zijn er een aantal risicofactoren genoemd die betrekking hebben op de ontwikkeling van een verslaving. Men heeft een sterk vermoeden dat de persoonlijkheid het meest bepalend is voor de gevoeligheid van een verslaving (Kisjes & Mijland, 2009). Lemmens (2007) geeft in zijn boek aan dat er twee persoonlijkheidskenmerken zijn die een grote invloed hebben op de ontwikkeling van een verslaving, namelijk een erfelijke abnormale psychologische ruststaat waarbij een individu constant over- of ondergestimuleerd is en ervaringen uit de kindertijd en/of adolescentie die ervoor zorgen dat een individu zich onvolmaakt, afgewezen of schuldig voelt.

Bij het onderzoeken van de oorzaken van een verslaving speelt de vraag of er eerst problemen waren waardoor iemand is gaan gamen of dat de problemen juist zijn ontstaan door het gamen? Er zal gekeken moeten worden naar het totaalplaatje zoals hier boven benoemd (Kisjes & Mijland, 2009).

We kunnen concluderen dat veel van de eerder genoemde oorzaken met elkaar samenhangen bij de ontwikkeling van een verslaving. Vaak speelt een lager psychosociaal welzijn, door een verminderde tevredenheid over het dagelijks leven, een grote rol bij gameverslaving. Uit het onderzoek van Lemmens (2010) is dan ook de conclusie gekomen dat adolescente gamers met psychosociale problemen, zoals eenzaamheid, verminderde sociale competentie en een laag zelfbeeld, een verhoogde kans hebben op het ontwikkelen van een gameverslaving (Lemmens, 2010).

*Verschil man/vrouw*

Er worden meer games gespeeld door mannen dan door vrouwen. Volgens cijfers van ESA uit 2006 bestaat 62 procent van de gamers uit mannen. Zij spelen gemiddeld ook langer dan vrouwen. Jongens spelen gemiddeld 12,2 uur per week online games en meisjes 5,1 uur per week. Een reden hiervoor is dat de game-industrie wordt beheerst door mannen. Zij ontwikkelen games die zij zelf interessant vinden, waardoor ze minder aantrekkelijk zijn voor vrouwelijke spelers. Zo zijn er veel gewelddadige games, waar mannen meer de voorkeur aan geven dan vrouwen. Het mannelijke hormoon testosteron speelt hierbij een rol (Kisjes & Mijland, 2011).

Daarnaast bestaat een game vaak uit opdrachten waar mannen meer vaardigheden in hebben, zoals het inschatten van afstanden, rotatie, oriëntatie en mikken. Vrouwen zijn vaardiger in het onthouden van plaatsen en objecten, waardoor zij meer plezier beleven aan bijvoorbeeld puzzels of geheugenspelletjes (Lemmens, 2007).

*Basiselementen uit games*

Gamers identificeren zich met de personages. Deze kunnen net zo gemaakt en gekleed worden als je zelf wilt waardoor men zich er makkelijker mee kan vergelijken. Hierdoor wordt het nog echter, en is het alsof je zelf in die wereld leeft. Er zijn natuurlijk overwinningen die behaald kunnen worden. Dit maakt de game uitdagend. Er kunnen doelen behaald worden waar men beloningen voor krijgt.

Games bevatten, net zoals soaps en series, ook bepaalde verhaallijnen en dezelfde personages. Het verschil zit hier alleen in de beïnvloeding van de verhaallijnen. De gamer heeft tenslotte controle over zijn personage en handelen. Voordeel is er dat er niet gewacht hoeft te worden op de volgende aflevering want het spel gaat 24/7 door. Dat is de *continuïteit* van het spel.

Doordat de spelers met elkaar communiceren tijdens het gamen ontstaat er ook een *sociale druk* waar aan voldaan moet worden. Vaak hebben ze een vast sociaal netwerk binnen de virtuele wereld waar ze mee spelen. Zo kan er met elkaar ook afgesproken worden wie er wanneer is, waardoor de druk om er bij te zijn groot wordt. Je wilt vooral niets missen en erbij horen. Stoppen wordt hierdoor ook lastig omdat ze dan het sociale netwerk verliezen.

*Sunk cost* zijn kosten die gemaakt zijn en niet meer ongedaan gemaakt kunnen worden. Dit is ook een verklaring waarom men door blijft spelen. Stoppen zou simpelweg betekenen dat alle tijd en moeite die erin is gestoken voor niets is geweest.

Tot slot is er nog de eindeloosheid. Er komt geen einde aan het spelen, het kan niet uitgespeeld worden want er valt altijd wel wat te halen of er worden door ontwikkelaars nieuwe dingen ingezet tijdens het spelen (Lemmens, 2007).

Delfos (2010) noemt in haar boek ook een aantal voordelen op van gamen. Zo is er altijd de mogelijkheid om te spelen en gaat dit maar door zonder einde. Er is voor ieder wat wils door de vele verschillende soorten games die er worden ontwikkelt en ook voor ieder niveau is er vaak een moeilijkheidsgraad in te stellen. Het feit dat er met mensen van over de hele wereld gespeeld kan worden geeft een extra dimensie aan online gamen. Zo leer je mensen kennen van over de hele wereld en daar kan tijdens het gamen mee gechat worden. Het kan dus met anderen maar er kan ook gekozen worden voor *singleplay*. Vervelen hoeft dus niet meer (Delfos, 2010).

*Gevolgen gameverslaving*

Agressie kan ook een gevolg zijn maar dit kan zich ook voordoen tijdens het spelen door frustraties of juist door de agressie in het spel. Dit is waarschijnlijk het meest onderzochte aspect van games, het agressieve effect. Een groot deel van deze onderzoeken toont aan dat er een verband is tussen agressie in jongeren en gewelddadige games. Andere onderzoeken spreken dit tegen of draaien het om; agressieve mensen zijn eerder geneigd om gewelddadige games te spelen (Lemmens, 2007).

Verschillende landen zijn daarom ook voor een gameverbod. Dit is een algemeen verbod op gewelddadige games. Games worden ingedeeld in leeftijdscategorieën, net zoals we die van films kennen, namelijk 12+, 16+ en 18+.

Momenteel zijn er spellen die in een aantal landen niet verkocht worden. Zo heeft Engeland Manhunt 2 niet in de verkoop omdat het teveel geweld zou bevatten (Infonu, 2009).
Aangezien verschillende onderzoeken er een eigen conclusie op na houden zijn er toch aanwijzingen dat gewelddadige games agressie kan veroorzaken. Zo is er een voorbeeld van dichtbij, het schietincident in Alphen aan de Rijn. De dader zou een fervent gamer zijn, hij speelde bijvoorbeeld Call of Duty: Modern Warfare 2 (Telegraaf, 2011).

Een ander bekend voorbeeld is de schietpartij op ‘Columbine High School’. Dit werd aangericht door twee studenten die de gewelddadige games Doom en Counter-Strike speelden (Plazilla, (n.d.)).

*Cirkels van van Dijk*

Van Dijk heeft een model ontwikkeld dat zich richt op factoren die de verslaving in stand neigen te houden. Het tracht inzicht te bieden in het begrip verslaving. Het gaat erom hoe een lichaam reageert op een bepaalde stof die het lichaam binnenkomt, of een stof die aangemaakt wordt door bijvoorbeeld gamen (adrenaline). Volgens Van Dijk geeft het lichaam een tegenreactie op een schadelijke stof; het gaat antistoffen aanmaken.

Er zijn vijf cirkels, met in het midden de stof of handeling waar men aan verslaafd is. Er omheen draaien een lichamelijke, een farmacologische, een psychische en een sociale cirkel die reageren op de stof. Je lichaam geeft reactie op de stof, farmacologisch gezien gaat het antistoffen produceren, dan is er nog de psychische reactie op de stof en tot slot zijn er de sociale gevolgen van het gebruik (Delfos, 2010).

*Behandelingsmodellen*

Als eerste moet het probleem erkend worden door de gamer. Bewustwording van het probleem is een belangrijke factor bij het tegengaan van de verslaving. Bij weerstand zal de verslaving alleen maar in stand worden gehouden. Het is dan ook van belang dat buitenstaanders als vrienden en familie de gamer gemotiveerd houden voor andere activiteiten naast het gamen.

Een *motiverend gesprek* of het lezen van een *zelfhulpboek* kan een interventie zijn. Door middel van een zelfhulpboek leert de gamer over oorzaken en oplossingen van de gameverslaving waarbij men bewust wordt van het probleem. Hierdoor kan men zichzelf helpen.

Bij het *medisch model* wordt bij een diagnose van gameverslaving deze behandeld als een ziekte. Medicijnen zoals lithium kunnen de plezierige aspecten van een gedragsverslaving dempen. Sommige medici vergelijken verslavingen met depressiviteit. Medicatie voor depressie zouden bij een verslaving ook aanslaan.

Bij het *psychodynamische model* wordt er gekeken naar het verleden wat onverwerkt kan zijn. Volgens dit model is gameverslaving een uiting van een onderliggende neurose die verband houdt met de pregenitale fase, wat de leeftijd tot 12 jaar inhoudt.

In de *cognitieve gedragstherapie* probeert men irrationele of negatieve gedachten te herkennen die de aanleiding zijn voor het destructief gedrag. De negatieve gedachten worden dan vervangen door positieve alternatieven zodat het destructief gedrag verdwijnt. Op deze manier wordt er gewerkt aan een cognitieve herstructurering van negatieve denkpatronen waar de oorzaak zou liggen van een gameverslaving.

De vorm *cold turkey* betekent dat men in één keer stopt met het gebruik van hetgeen de gebruiker verslaafd aan is. Voor sommige is vermindering al voldoende.

Sinds mei 2009 behandeld ‘De Hoop’ ook gameverslaafde. Zij werken volgens het principe van geheelonthouding. De behandeling duurt ongeveer 12 weken waar het 12-stappenmodel centraal bij staat.

Als er iemand in het gezin verslaafd is kunnen er achterliggende problemen zijn binnen de gezinssfeer. *Gezinsbehandeling* kan dan op zijn plaats zijn. De oplossing ligt dan in een eerlijke communicatie in het gezin waar gevoelens en emoties van de ander serieus genomen moeten worden. Gebrekkige communicatie kan juist tot verergering van het probleem leiden (Ben Abid, 2011).

**Literatuurlijst:**

Ben Abid, K. (2011). *Videogameverslaving: Literatuurstudie over videogameverslaving: een zoektocht naar erkenning.* Soest, Nederland: Boekscout.

Delfos, M. F. (2010). *Let’s game: Over games en gaming: voor ouders en hun gamers.* Amsterdam, Nederland: Uitgeverij SWP.

Infonu. (2009). Gameverbod – verbod op gewelddadige games. Geraadpleegd op <http://electronica.infonu.nl/spellen-en-consoles/39147-gameverbod-verbod-op-gewelddadige-games.html>

Lemmens, J.S. (2010). *Causes and consequences of pathological gaming.* Amsterdam, Nederland: Amsterdam School of Communication Research.

Lemmens, J. S. (2007). *Gameverslaving: Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen.* Amsterdam, Nederland: Uitgeverij SWP.

Kisjes, H., & Mijland, E. (2011). Gameverslaving. *Sociale psychiatrie,* 30(98), 7-13.

Kisjes, H., & Mijland, E. (2009). *It’s all in the games: Gamen is geweldig.* Middelbeers, Nederland: Uitgeverij InnoDoks.

Plazilla. (n.d.). Gamen en agressie: een tikkende tijdbom? Geraadpleegd op

<http://plazilla.com/1-games-en-agressie-een-tikkende-tijdbom>

Telegraaf. (2011). Hij had het altijd over dat spel. Geraadpleegd op <http://www.telegraaf.nl/binnenland/20270009/___Hij_had_het_altijd_over_dat_spel___.html>

**Bijlage 2: Aanvullende literatuur Preventie en signalering door ouders**

**Preventie**

In deze bijlage is aanvullende informatie te vinden uit het literatuuronderzoek in hoofdstuk 3. Ten eerste zal worden ingegaan op de omgang met verantwoordelijkheid, de normen en waarden en open communicatie in de opvoeding. Vervolgens wordt verdere uitleg gegeven over het PEGI-systeem. Ook wordt verteld hoe ter preventie van gameverslaving elementen uit games in het dagelijks leven kunnen worden ingevoegd, zodat alledaagse belevenissen meer uitdaging krijgen. Tot slot wordt er op het gebied van signalering getoond wat valkuilen zijn bij het signaleringsgesprek en hoe kan worden omgegaan met ontkenning.

*Omgaan met verantwoordelijkheid in de opvoeding*

Er zijn ouders die zich niet bemoeien met het gamegedrag van hun kind. Dit kan voortkomen uit onwetendheid, machteloosheid of het idee dat adolescenten zelf verantwoordelijk zijn. De kans is echter groot dat dit problemen geeft. Jongeren moeten door het krijgen van begeleiding leren omgaan met verleidingen. Ze moeten hierbij langzamerhand steeds meer eigen verantwoordelijkheid krijgen. Dit proces van geleidelijk aan loslaten en steeds meer verantwoordelijkheid geven is een belangrijk doel in de hele opvoeding. In de praktijk kan hier vorm aan worden gegeven door regelmatig in overleg met de jongere afspraken te maken over regels (Van den Berg & Beekers, 2003; Delfos, 2010; Kisjes & Mijland, 2009).

*Normen en waarden in de opvoeding*

Het levensmotto dat jongeren de laatste jaren steeds meer mee krijgen in hun opvoeding is dat het leven vooral leuk moet zijn en dat de verantwoordelijkheid hiervoor bij henzelf ligt. Hieruit komt voort dat er steeds minder wordt nagedacht over de negatieve ervaringen die het leven soms met zich mee brengt. Zo komt het steeds meer voor dat ouders geen aandacht hebben voor de problemen in het leven van hun kinderen, omdat ze bezig zijn met het nastreven van hun eigen levensgenot (Lemmens, 2007). Het gevaar hiervan is dat er escapisme ontstaat, waarbij jongeren vluchten in de alternatieve realiteit die games bieden. Bij het gamen hoeft niet te worden nagedacht over negatieve ervaringen in het leven. Door op deze manier te vluchten leert een jongere niet omgaan met de problemen en de emoties die dit met zich mee brengt. Het is daarom van groot belang dat ouders zich verdiepen in de problemen die hun kinderen tegenkomen en samen zoeken naar oplossingen hiervoor (Delfos, 2010; Lemmens, 2007).

*Open communicatie*

Door open communicatie bouw je aan een betere band, waardoor de jongere sneller bereidt zal zijn te luisteren op het moment dat het wordt geconfronteerd. Door een goede band heb je ook beter zicht hebt op de ontwikkelingen van je kind (Van den Berg & Beekers, 2003; Kisjes & Mijland, 2009).

Een open en geïnteresseerde houding betekent niet dat je geen kritische vragen mag stellen. Het is echter van belang dat dit niet gebeurt vanuit een beschuldigende of verwijtende houding. Met een dergelijke aanvallende houding zal weinig bereikt kunnen worden. Het is belangrijk om het kind te laten merken dat hij geaccepteerd wordt zoals hij is. Dit geeft opening om kritische vragen te stellen, te confronteren en te praten over de negatieve gevolgen en de risico's die het gamen met zich mee kan brengen. Zo kun je het kind vragen of hij zelf wel eens nadelen heeft ervaren en hoe hij bijvoorbeeld aankijkt tegen seks en geweld in games. Zo wordt het kind gestimuleerd om na te denken over gamen en hier stelling over in te nemen.

Laat als ouder weten dat je altijd bereidt bent om te helpen en dat het altijd mogelijk is om met problemen, vervelende ervaringen of andere vragen naar je toe komen(Van den Berg & Beekers, 2003; Lemmens, 2007; Kisjes & Mijland, 2009).

*PEGI-systeem*

PEGI wordt gebruikt in heel Europa en wordt gezien als een model voor Europese harmonisatie op het gebied van de bescherming van kinderen. De PEGI classificaties zijn aangegeven op de verpakking van de games en zijn daarnaast via de internetsite van PEGI te raadplegen. PEGI maakt gebruik van de volgende leeftijdscategorieën: 3,7, 12, 16 en 18. De leeftijdsaanduiding geeft aan dat de game mogelijk schadelijk is voor kinderen jonger dan de aangeduide leeftijd. Er wordt hierbij geen rekening gehouden met de moeilijkheidsgraad van het spel of de vaardigheden die hiervoor nodig zijn. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van acht inhoudspictogrammen: geweld, grof taalgebruik, angst, drugs, seks, discriminatie, gokken en online spelen met andere mensen (Pan European Game Information, ( n.d.)).

Op de site voor ouders over mediaopvoeding staat het PEGI systeem met betrekking tot leeftijd en geweld verder toegelicht. De classificatie van 12 jaar wordt gebruikt op het moment dat er sprake is van een fantasie-element met betrekking tot geweld. Of het geweld of de personages zijn niet levensecht. De classificatie van 16 jaar wordt gebruikt op het moment dat een game geweld bevat dat in het werkelijke leven kan voorkomen. Tot slot wordt de classificatie van 18 jaar gebruikt op het moment dat er sprake is van zeer grof geweld of als er ernstige consequenties zijn bij de personages door het geweld (Nikken, 2012).

*Elementen uit games in het dagelijks leven*

Lemmens (2007) benoemt in zijn boek een manier om de werkelijkheid interessanter te maken door het invoegen van specifieke elementen uit games in het dagelijks leven. Op deze manier kunnen alledaagse belevenissen meer uitdaging krijgen. Het vergroot het gevoel van beheersing en kan de werkelijkheid meer zinvol doen lijken. Hij benoemt de volgende elementen: levels, punten, race en competitie. Zo kun je bepaalde activiteiten in stukjes verdelen en zien als te behalen levels die nodig zijn om het einddoel te behalen. Voor elke succesvol behaalde taak kun je jezelf vervolgens plus- of minpunten geven. Bij het element race kun je bepaalde tijdslimieten voor jezelf stellen om opdrachten in te maken en je kunt tot slot vriendschappelijke competitie aangaan.

**Signalering**

*Valkuilen bij het signaleringsgesprek*

Een valkuil bij het signaleringsgesprek is dat er niet genoeg wordt doorgepakt. Het gesprek kan spanning met zich mee brengen, waardoor er algemene vragen worden gesteld en vage afspraken worden gemaakt. Dit zal niet leiden tot resultaat. Het is nodig om dicht op de huid van de jongere te zitten. Concrete vragen, gedetailleerde afspraken en een nauwkeurige waarneming zijn nodig (Van den Berg & Beekers, 2003).

*Omgaan met ontkenning bij het signaleringsgesprek*

De kans bestaat dat het kind ontkent dat er sprake is van een probleem. Je kunt als ouder dan een situatie voorstellen waarbij een periode niet mag worden gegamed. Het kan nodig zijn om controlerende middelen in te zetten om ditte realiseren. Op deze manier kan de ouder zonder een verwijtende houding laten inzien dat er sprake is van een probleem. Als de jongere echter blijft ontkennen en geen motivatie toont om te werken aan het verslavende gamepatroon is er geen mogelijkheid om afspraken te maken over het werken aan een oplossing. Het problematische gamepatroon kan alleen worden doorbroken op het moment dat het kind hier zelf de motivatie voor heeft. Ook is het van belang om te weten dat het stellen van grenzen door bijvoorbeeld het opstellen van tijdsschema's geen nut heeft op het moment dat er werkelijk sprake is van een gameverslaving. De jongere zal terugvallen in het oude gedrag op het moment dat hij niet meer onder het ouderlijk gezag valt. Intrinsieke motivatie is dus van groot belang om gameverslaving op te lossen (Van den Berg & Beekers, 2003; Lemmens, 2007).

**Literatuurlijst:**

Berg, A. , & Beekers, F. (2003). *Samen sterker: Jeugdverslaving voorkomen.* Zeist, Nederland: Cristofoor.

Delfos, M. F. (2010). *Let’s game: Over games en gaming: voor ouders en hun gamers.* Amsterdam, Nederland: Uitgeverij SWP.

Kisjes, H., & Mijland, E. (2009). *It’s all in the games: Gamen is geweldig.* Middelbeers, Nederland: Uitgeverij InnoDoks.

Lemmens, J. S. (2007). *Gameverslaving: Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen.* Amsterdam, Nederland: Uitgeverij SWP.

Nikken, P. (2012). Zijn worstel games als WWE echt zo schadelijk voor jongens van 10? Geraadpleegd op <http://mediaopvoeding.nl/vraag/zijn-worstel-games-als-wwe-%C3%A9cht-zo-schadelijk-voor-jongens-van-10>

Pan European Game Information, (n.d.). Over PEGI. Geraadpleegd op <http://www.pegi.info/nl/index/id/159/>

**Bijlage 3: Aandachtspunten op het gebied van opvoeding, preventie en signalering**

Om een overzicht te bieden van wat belangrijk is in de begeleiding van jongeren richting gezond gamegedrag geven we onderstaand een opsomming van de belangrijkste speerpunten op het gebied van algemene opvoeding, preventie en signalering.

Opvoeding algemeen:

* Elk kind, elke ouder en elke context is anders. Sluit je opvoeding hierop aan.
* Blijf dichtbij je eigen manier van opvoeden. Gebruik datgene wat bij je past.
* Wees betrokken bij je kind en geef grenzen. Dit biedt jongeren structuur, houvast en rust.
* Zoek een balans in het geven van ruimte en het stellen van grenzen. Geef jongeren langzamerhand steeds meer eigen verantwoordelijkheid.
* Bespreek de regels met het kind of stel de regels in overleg met het kind op.
* Wees consequent in het hanteren van grenzen.
* Laat u niet leiden door angst of afkeer. Probeer open te communiceren over gamen.
* Verplaats je als ouder met oprechte belangstelling in de wereld van het kind.
* Houdt de ontwikkeling van het kind nauwkeurig in de gaten en houdt zicht op het gamegedrag van het kind.
* Leer het kind omgaan met negatieve ervaringen door hierover te praten en samen te zoeken naar oplossingen.
* Geef als ouder het goede voorbeeld.
* Wees als ouder zowel autoriteit als medemens op basis van gelijkwaardigheid.

Preventie:

* Zorg dat je als ouder genoeg objectieve kennis hebt over gamen.
* Bespreek het onderwerp met het kind. Praat hierbij over zowel de positieve als negatieve aspecten van games.
* Speel af en toe samen een game met het kind.
* Stel een tijdslimiet op die aansluit bij de leeftijd van het kind en zijn omgang met games.
* Laat het kind niet gamen op het moment dat u als ouder uw handen vrij wilt hebben. Blijf de regels consequent volgen.
* Houdt zicht op de games die het kind speelt en maak eventueel met gebruik van het PEGI-systeem een selectie hierin.
* Laat het kind niet te lang achtereen gamen. Laat het regelmatig pauzeren.
* Laat het kind ruim op tijd stoppen voordat het begint aan een andere activiteit. Dit biedt het kind de mogelijkheid om te acclimatiseren.
* Plaats tot een leeftijd van ongeveer 16 jaar geen computer in de slaapkamer van het kind.
* Spreek met het kind af dat het geen persoonlijke gegevens deelt via online games.
* Biedt het kind voldoende aantrekkelijke alternatieven, zodat er een balans blijft tussen gamen en andere activiteiten.

Signalering

* Begin een signaleringsgesprek op het moment dat hier genoeg tijd voor is en de verstandhouding tussen de ouder en het kind goed is.
* Bespreek de signalen met het kind die u als ouder waarneemt.
* Spreek het kind aan op het gedrag, accepteer het kind om wie hij is.
* Vraag naar de mening van het kind over de signalen.
* Vertel uw mening als ouder over de signalen.
* Laat jongeren zelf met oplossingen komen voor het probleem. Jongeren zijn zelf verantwoordelijk voor het probleem en de oplossing hiervoor.
* Stel concrete vragen, maak gedetailleerde afspraken en neem de situatie nauwkeurig waar.
* Als het kind ontkent dat er sprake is van een probleem, kun je hem zonder een verwijtende houding laten inzien dat er sprake is van een probleem door het kind een periode niet te laten gamen.
* In het uiterste geval kunnen er controlerende middelen worden ingezet om het gamegebruik te reguleren. Bespreek in openheid met de jongere waarom er is gekozen om de middelen in te zetten.
* Als er sprake is van gameverslaving helpt het stellen van grenzen door het opstellen van schema's niet meer. De verslaving kan pas worden opgelost op het moment dat de jongere hier zelf gemotiveerd voor is.
* Roep professionele hulp in op het moment dat het signaleringsproces stagneert.