

GAMEVERSLAVING

Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen

Computers bieden een interactieve vorm van entertainment die de manier waarop mensen hun vrije tijd besteden ingrijpend heeft veranderd. Voor de jongere generatie is het passief televisiekijken grotendeels vervangen door actieve deelname aan computer- en videogames. Naarmate de populariteit van games toeneemt, verschuiven de grenzen van toelaatbaar gamegedrag. Het ontbreken van een referentiekader om excessief gamegebruik te toetsen, werkt probleemgebruik in de hand. Ik heb dit boek geschreven om de problematiek rond overmatig gamegebruik aan te kaarten en om gameverslaving bespreekbaar te maken. Het boek biedt verslaafden en hun dierbaren een handreiking om probleemgebruik tegen te gaan.

Mannen zijn doorgaans grotere liefhebbers van interactief entertainment dan vrouwen.

In hoofdstuk 1 bespreek ik de belangrijkste oorzaken waarom mannen in het algemeen, en adolescente jongens in het bijzonder, veel meer games spelen dan vrouwen en meisjes. Met name de aantrekkingskracht van games die online (via internet) gespeeld kunnen worden, hebben ervoor gezorgd dat mensen steeds meer tijd aan games besteden. Online games zijn voor vele de ideale plaats om verveling te verdrijven of de beslomeringen van het dagelijkse leven te vergeten.

Ze bieden spelers plezierige en spannende ervaring die een boeiend alternatief zijn voor de alledaagse werkelijkheid.

De voornaamste online genres en de verschillende manieren waarop ze bepaalde groepen aanspreken worden geschetst.

Sommige games bieden een ervaring die zo aantrekkelijk is dat spelers de behoefde ontwikkelen er zoveel mogelijk (vrije) tijd aan te besteden. Hierdoor kan een compulsief gebruikspatroon ontstaan, waarbij spelers een dwangmatige behoefte ervaren om te gaan spelen en daar vervolgens moeilijk mee kunnen ophouden.

Er zijn spelers die ondanks andere verplichtingen niet de zelfbeheersing kunnen opbrengen om hun gamegebruik te beperken of te stoppen. Dit kan negatieve gevolgen hebben voor diverse aspecten in het leven van de speler, zoals werk, educatie, gezin of vriendschappen.

We kunnen spreken van een gameverslaving als spelers niet kunnen stoppen met hun compulsieve gebruikspatroon, ondanks de problemen die ze daarvan ondervinden in hun dagelijkse leven.

In hoofdstuk 2 diep ik de wetenschappelijke draagkracht van het concept gameverslaving uit door dit concept te vergelijken met andere verslavingen.

Een verslaving wordt gekenmerkt door een psychologische of fysiologische afhankelijkheid van een stof of gedrag buiten de vrije wil van de persoon.

Mensen kunnen niet alleen verslaafd raken aan bepaalde stoffen, zoals alcohol of nicotine, maar ook aan een bepaald gedrag, zoals gokken of het spelen van games.

Bij een gameverslaving kunnen spelers moeilijk weerstand bieden aan de drang om te spelen. Het is voor een verslaafde vermoeiend en vervelend om deze drang te weerstaan.

De motivatie om te gaan spelen komt bij verslaafden niet alleen voort uit het plezier dat het verschaft, maar voornamelijk uit de drang om een onaangenaam gevoel te vermijden. Persoonskenmerken, zoals een beperkte zelfbeheersing of een drang naar escapisme, kunnen mensen vatbaarder maken voor een verslaving. Ook kan excessief gamegebruik een symptoom zijn van een achterliggende persoonlijk of sociaal probleem.

Het excessieve gebruik dat voortvloeit uit een gameverslaving vormt een serieuze bedreiging voor het sociale en emotionele welzijn van de verslaafde.

In tegenstelling tot fysieke verslavingen zijn er voor gedragsverslavingen geen eenduidige inherente aanleidingen aan te wijzen.

Als iemand verslaafd is aan sigaretten is de afhankelijkheid van nicotine de motivator om het roken door te zetten.

Bij een drankverslaving wordt je afhankelijk van alcohol.

Bij games is er niet één bepalend element waar iedereen verslaafd aan

zal raken. Niet alle games zijn verslavend voor iedereen, maar bepaalde elementen kunnen een game wel aantrekkelijker maken. Deze aantrekkelijke elementen kunnen excessief gebruik bevorderen, ongeacht de persoonlijke of sociale omstandigheden van de speler.

In hoofdstuk 3 richten we de blik volledig op de aantrekkingskracht van games en met name op de elementen van een game die een verslaving kunnen bevorderen.

In hoofdstuk 4 beschrijf ik de meetbare gevolgen van korte- of langetermijngedrag aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken. In essentie zijn games niet inherent goed of slecht voor de speler en het is zeer onwaarschijnlijk dat gematigd gebruik ernstige gevolgen zal hebben. Mensen die overmatig games spelen, zullen heviger gevolgen ondervinden van de effecten dan spelers die slechts sporadisch spelen.

Daarom is het vooral met betrekking tot gameverslaafden van belang om de gevolgen nader onder de loep te nemen.

Een gameverslaving is niet iets waar we bang voor moeten zijn, maar iets dat gerespecteerd en begrepen moet worden.

Als spelers, of mensen in hun omgeving, problemen ervaren als gevolg van overdadig gamegebruik is het noodzakelijk om deze problemen bespreekbaar te maken. Dat klinkt eenvoudiger dan het voor talloze verslaafden en hun dierbaren in werkelijkheid is. Door lezers inzicht te geven in wetenschappelijke en praktische aspecten van een gameverslaving kan het fenomeen begrepen en besproken worden. Het begrijpen van de problematiek rond overmatig gamegebruik staat centraal in hoofdstuk 5.

Communicatie is van groot belang bij het bestrijden van een gameverslaving.

Om effectief te kunnen communiceren is kennis van zaken nodig. Door de lezer inzicht te geven in de aantrekkingskracht van games en de oorzaken en gevolgen van een gameverslaving te bespreken, kan het probleemgedrag begrepen en behandeld worden.

Het bestrijden en voorkomen van excessief gamegebruik staat centraal in hoofdstuk 6.

Helaas is er nog geen beproefde methode om gameverslaving te behandelen. Er zijn echter wel diverse

methoden en modellen die gebruikt worden om andere vormen van verslaving tegen te gaan.

Door deze modellen op games toe te passen, hoop ik via dit boek bij te kunnen dragen aan het bieden van een oplossing voor het groeiende fenomeen van gameverslaving.

Dit boek biedt allereerst hulp aan spelers die hun gamegebruik willen minderen, maar dat niet kunnen.

Vaak is de hulp van ouders, hulpverleners of vrienden noodzakelijk bij het overwinnen van problematisch gamegebruik.

In hoofdstuk 7 besteed ik speciale aandacht aan kinderen en adolescenten.

Jongeren zijn doorgaans vatbaarder voor een gameverslaving omdat ze nog niet geleerd hebben waar hun grenzen liggen.

In tegenstelling tot de wispelturige

werkelijkheid is de gamewereld voor velen een stuk overzichtelijker. Succesvol gedrag wordt vaker beloond en de meeste overwinningen zijn slechts een kwestie van doorzettingsvermogen. Als ze niet in toom gehouden word

en, zullen sommigen zoveel spelen dat het kwalijke gevolgen heeft voor hun ontwikkeling.

De informatie in dit boek biedt ouders de mogelijkheid om problematisch gamegebruik beter met hun kinderen te bespreken en samen tot een oplossing te komen.

Daarnaast kan dit boek van belang zijn voor opvoedkundigen, psychologen, leraren en andere hulpverleners die meer inzicht in de kenmerken en mogelijke oplossingen van dit aan betekenis toenemend fenomeen.

Het spelen van games kan zowel positieve als negatieve gevolgen hebben. Het is niet mijn bedoeling om gamegebruik te veroordelen, maar om overmatig gebruik tegen te gaan. Als dit boek op enige manier kan bijdragen aan het verbeteren van het leven van mensen die problemen ervaren als gevolg van gamegebruik (verslaafde of niet), dan is mijn opzet geslaagd.



GAMEVERSLAVING Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen

Wereldwijd spelen miljoenen mensen dagelijks computer- en videogames. Voor de meeste spelers zijn games een plezierige vrijetijdsbesteding. Sommige besteden echter zoveel tijd aan games dat er weinig aandacht overblijft voor school, werk, familie en relaties. Ondanks de problemen die door dit excessieve gamegebruik ontstaan is het voor games moeilijk om hun speeltijd te minderen of te stoppen met spelen. De problemen kunnen de verleiding om te vluchten in een virtuele wereld, waar succes en beloning altijd binnen bereik zijn, alleen maar groter maken. Het spelen van games is dan een compulsieve obsessie geworden die met recht een verslaving wordt genoemd.

Dit is het eerste boek over het groeiende fenomeen van gameverslaving. Door heldere inzichten te verwerken in de oorzaken en gevolgen

van excessief gamegebruik, kunnen lezers vaststellen of er sprake is van verslaving. Het erkennen van het probleem is de eerste stap naar het vinden van oplossingen. Hulp van anderen is vaak essentieel bij het bereiken hiervan. De auteur richt zich tot spelers, maar ook tot hun ouders, leerkrachten, hulpverleners en dierbaren die een beeld willen krijgen van de aard, impact en aantrekkingskracht van games. Het boek geeft inzicht, adviezen en praktische tips die kunnen helpen bij het voorkomen en overwinnen van gameverslaving.

GAMEVERSLAVING Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen

Jeroen S. Lemmens
Uitgeverij: SWP
ISBN: 9 789066 658059