

Factsheet gameverslaving

Als alles draait om gamen...

De afgelopen jaren is met name onder jongeren een nieuwe vorm van verslaving ontstaan: gameverslaving. Van een gameverslaving is sprake als het gamen ten koste gaat van sociale contacten, school of werk. Bij de vraag of iemand gameverslaafd is, gaat het dus niet alleen om het aantal uren dat hier per dag aan wordt besteed. Belangrijker is of er naast de online activiteiten ook nog plek is voor andere dingen die bij het leven horen. Is dat niet het geval, dan is het belangrijk hulp te zoeken om de controle over het eigen leven terug te krijgen.

Positieve effecten

Dat gamen verslavend kan zijn, is niet verwonderlijk. Winnen... Steeds een level verder... Of elke keer een hogere score... Gamers zijn voortdurend bezig om hun eigen of de prestatie van de groep waarin ze spelen te verbeteren. Extra punten of extra status binnen de groep geven de kick. Het spelen van computergames kan een enorme uitdaging zijn en afleiding bieden voor dingen die minder goed gaan. Problemen op school, spanningen thuis, het gevoel er alleen voor te staan. Daar komt bij dat iemand in de virtuele wereld veel zelf kan bepalen. Dat versterkt het zelfvertrouwen, zeker bij mensen die zich in het echte leven onzeker voelen.

Negatieve effecten

Zodra recreatief gamen een vlucht wordt voor problemen in het dagelijks leven, wordt het risico op verslaving groter. Eenmaal online is er even niet dat sombere, verdrietige, eenzame of onzekere gevoel. Maar ondertussen blijven die negatieve emoties wel bestaan. Die kunnen zelfs erger worden, omdat er geen ruimte voor is. Op den duur kan dit leiden tot depressiviteit of andere emotionele problemen. Als het gamen ten koste gaat van maaltijden, lichaamsbeweging of nachtrust kunnen er ook allerlei lichamelijke klachten ontstaan.

Trends en ontwikkelingen

Het gamen is, zeker voor jongeren, een onderdeel van hun bestaan geworden. Bij een klein deel van hen leidt dat tot problemen. Uit recent onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat 2 à 3 procent van de gamers verslaafd is. Het zijn vooral jongens tussen de 16 en 20 jaar. Daarnaast is er inmiddels ook een groeiende groep (veel) jongere kinderen die vrijwel al hun vrije tijd aan gamen besteden. Zo vindt anderhalf procent van alle Nederlandse jongeren tussen de 13 en 16 jaar - zo'n 12.000 jongeren - zichzelf verslaafd aan het spelen van multiplayer games. Per dag zijn zij daar zo'n acht uur mee bezig.

Hoe een gameverslaving werkt

Gamen kan een goed gevoel geven. Dat komt doordat het de aanmaak van bepaalde stoffen in de hersenen bevordert: endorfine en dopamine. De hersenen maken deze stoffen makkelijker aan naarmate iemand vaker online gaat. Dat versterkt de behoefte om verder te spelen en opnieuw datzelfde goede gevoel te krijgen. Zodra iemand echter stopt met gamen, moet het lichaam afkicken van die stoffen.

Behandeling door IrisZorg

Jongeren met een gameverslaving kunnen bij IrisZorg terecht voor een ambulante of klinische behandeling, afhankelijk van de ernst van hun problemen. Omdat de computer en internet een onderdeel van ons leven geworden zijn en gamen onlosmakelijk met die computer te maken heeft is nooit meer gamen geen realistische optie.

Tijdens de behandeling werken de jongeren aan een verandering van hun leefstijl. Hierbij gaan zij aan de slag met dingen die zij zelf graag willen verbeteren in hun leven. Ook trainen zij nieuwe vaardigheden om allerlei dagelijkse situaties beter aan te kunnen.

De ambulante behandeling duurt 3 tot 6 maanden en bestaat uit een reeks gesprekken en trainingen op de polikliniek.

De klinische behandeling duurt maximaal 3,5 maand en wordt gegeven binnen de Jeugdkliniek van IrisZorg in Tiel. Als dat nodig is, krijgen de jongeren daarna een aanvullende behandeling vanuit een polikliniek in de buurt.

Meer informatie over Behandeling? Bel met 026-845 19 80 of mail naar info.behandeling@iriszorg.nl

Informatie en advies

Vragen over gameverslaving? Mail preventie@iriszorg.nl. Op werkdagen kan er 's middags ook worden gechat over dit thema op <http://chat.drugsinfo.nl/chat>. IrisZorg organiseert daarnaast op aanvraag bijeenkomsten op scholen en jongerencentra om jongeren en ouders in gesprek te brengen over verslaving. Neem hierover ook contact op met IrisZorg Preventie, preventie@iriszorg.nl of telefoon 088-606 26 05.