Afstudeeronderzoek voor Stichting Voorkom:

**Preventieve voorlichting ‘Gameverslaving’**

‘Afstudeeronderzoek in het kader van het afronden van de opleiding Maatschappelijk werk en dienstverlening aan de Christelijke Hogeschool Ede.’



mei 2013

Sharon Spek en Mariska Wolswinkel, M4C

Afstudeerbegeleider: Ellen Schep

Eerste beoordelaar: Wilfred Vollbehr

# Inhoudsopgave

**Inhoudsopgave**…………………………………………………………………………………………………………………………. 2

**Voorwoord**………………………………………………………………………………………………………………………………… 4

**Hoofdstuk 1: *Methodologie***……………………………………………………………………………………………………… 5

* 1. Aanleiding en probleembeschrijving……………………………………………………………………………….. 5
     1. Stichting Voorkom…………………………………………………………………………………………………. 5
     2. Opzet preventielessen…………………………………………………………………………………………… 5
     3. Status questionis……………………………………………………………………………………………………. 6
     4. Relatie met de verdiepingsminor…………………………………………………………………………… 7
     5. Kerncompetenties Mariska……………………………………………………………………………………. 7
     6. Kerncompetenties Sharon……………………………………………………………………………………… 9
  2. Onderzoeksvraag en richtinggevende deelvragen…………………………………………………………… 10
     1. Hoofdvraag…………………………………………………………………………………………………………… 10
     2. Deelvragen…………………………………………………………………………………………………………….. 10
  3. Doelgroep en doelstellingen……………………………………………………………………………………………. 11
     1. Algemene doelstelling……………………………………………………………………………………………. 11
     2. Subdoelen……………………………………………………………………………………………………………… 11
  4. Doelgroep………………………………………………………………………………………………………………………… 11
  5. Beschrijving en verantwoording van de onderzoeksmethoden……………………………………….. 11
     1. Literatuur………………………………………………………………………………………………………………. 11
     2. Interviews……………………………………………………………………………………………………………… 12
  6. Individualisering taken…………………………………………………………………………………………………… 13

**Hoofdstuk 2: *Gameverslaving***…………………………………………………………………………………………………… 14

* 1. Inleiding…………………………………………………………………………………………………………………………… 14
  2. Definitie gameverslaving…………………………………………………………………………………………………. 14
  3. Kenmerken van een verslaving………………………………………………………………………………………… 14
  4. Stadia van gebruik……………………………………………………………………………………………………………. 15
  5. Risicofactoren voor het ontwikkelen van een gameverslaving………………………………………… 15
     1. Oorzaken van gameverslaving……………………………………………………………………………….. 15
     2. Invloed van de markt……………………………………………………………………………………………… 16
  6. Games nader toegelicht…………………………………………………………………………………………………… 16
     1. Definitie games……………………………………………………………………………………………………… 16
     2. Gameconsoles………………………………………………………………………………………………………. 16
     3. Soorten games………………………………………………………………………………………………………. 16
  7. Aantrekkelijke aspecten van games………………………………………………………………………………… 17
     1. Aantrekkelijke aspecten………………………………………………………………………………………… 17
     2. Basiselementen uit games……………………………………………………………………………………… 17
  8. Gezond gamen…………………………………………………………………………………………………………………. 17
  9. Gevolgen van een gameverslaving…………………………………………………………………………………… 17
  10. Signalering/herkenning van excessief gebruik…………………………………………………………………. 18
      1. Lichamelijke signalen……………………………………………………………………………………………… 18
      2. Psychische signalen……………………………………………………………………………………………….. 18
      3. Sociale signalen……………………………………………………………………………………………………… 19
  11. Samenvatting…………………………………………………………………………………………………………………… 19

**Hoofdstuk 3: *Preventie en signalering door ouders***………………………………………………………………….. 21

* 1. Inleiding…………………………………………………………………………………………………………………………… 21
  2. Preventie…………………………………………………………………………………………………………………………. 21
     1. Opvoeding……………………………………………………………………………………………………………… 21
     2. Voorwaarden bij begeleiding…………………………………………………………………………………. 21
     3. Regels……………………………………………………………………………………………………………………. 22
     4. Alternatieven………………………………………………………………………………………………………… 24
  3. Signalering……………………………………………………………………………………………………………………….. 24
     1. Voorbereiding op het signaleringsgesprek……………………………………………………………. 24
     2. Het signaleringsgesprek…………………………………………………………………………………………. 24
     3. Controlerende middelen………………………………………………………………………………………… 25
     4. Inschakelen van hulp……………………………………………………………………………………………… 25
  4. Samenvatting…………………………………………………………………………………………………………………… 25

**Hoofdstuk 4: *Resultaten interviews ouderavonden***………………………………………………………………….. 27

* 1. Inleiding…………………………………………………………………………………………………………………………… 27
  2. Behoefte aan kennis…..……………………………………………………………………………………………………. 27
  3. Kennis op het gebied van gamen en gameverslaving……………………………………………………….. 27
  4. Aspecten die een ouderavond aantrekkelijk maken………………………………………………………… 27
  5. Aspecten die een ouderavond niet aantrekkelijk maken………………………………………………… 28
  6. Samenvatting…………………………………………………………………………………………………………………… 28

**Hoofdstuk 5: *Resultaten interviews (ex-)gameverslaafden en hulpverleners***………………………….. 29

* 1. Inleiding…………………………………………………………………………………………………………………………… 29
  2. Resultaten uit de interviews………………………………………………………………………………………..….. 29
     1. Doelgroepomschrijving………………………………………………………………………………………….. 29
     2. Inhoudelijke aspecten……………………………………………………………………………………………. 29
     3. Oorzaken……………………………………………………………………………………………………………….. 30
     4. Signalen…………………………………………………………………………………………………………………. 30
     5. Gevolgen……………………………………………………………………………………………………………….. 30
     6. Aantrekkelijke aspecten………………………………………………………………………………………… 31
     7. Preventie……………………………………………………………………………………………………………….. 31
     8. Afkicken…………………………………………………………………………………………………………………. 31
     9. Rol van ouders bij preventie en signalering…………………………………………………………… 31
  3. Samenvatting..…………………………………………………………………………………………………………………. 32

**Hoofdstuk 6: *Conclusies en aanbevelingen***………………………………………………………………………………. 33

* 1. Conclusies………………………………………………………………………………………………………………………… 33
     1. Resultaten uit literatuuronderzoek en interviews over gameverslaving……………….. 33
     2. Resultaten uit literatuuronderzoek en interviews over preventie en signalering….. 33
     3. Resultaten uit de interviews over de inhoud en de vorm van een ouderavond…….. 34
  2. Aanbeveling voor Stichting Voorkom…...…………………………………………………………………………. 35
  3. Discussie………………………………………………………………………………………………………………………….. 35

**Literatuurlijst**…………………………………………………………………………………………………………………………….. 37

**Bijlagen**……………………………………………………………………………………………………………………………………… 39

Bijlage 1: Kernthema’s………………………………………………………………………………………………………………. 39

Bijlage 2: Interviewvragen…………………………..……………………………………………………………………………. 40

Bijlage 3: Persbericht……..…………………………………………………………………………………………………………. 42

**Aanvullende bijlagen**………………………………………………………………………………………………………………… 43

Projectenboek…………………………………………………………………………………………………………………………… 43

Bronnenboek…………………………………………………………………………………………………………………………….. 43

**Voorwoord**

In het kader van ons afstuderen aan de Christelijke Hogeschool Ede zijn wij op zoek gegaan naar een actueel en interessant onderwerp. Door onze verdiepingsminoren, GGZ/ verslavingszorg/ maatschappelijke opvang en toegepaste psychologie, te koppelen kwamen we op verschillende thema’s uit, waaronder verslaving. Zo zijn we bij onze opdrachtgever terecht gekomen, Stichting Voorkom. Deze stichting zet preventieve projecten in om verslaving bij jongeren te voorkomen.

Stichting Voorkom biedt nu projecten aan over de thema’s alcohol, drugs, roken, gokken en internet. Gameverslaving is een klein onderdeel van de huidige preventieve lessen over internet, maar aangezien gameverslaving een steeds groter probleem wordt in Nederland wil Stichting Voorkom hier op inspelen door een losstaand project omtrent gameverslaving te ontwikkelen.

Met ons onderzoek hebben wij ons vooral gericht op de ouderavond die de Stichting wil gaan inzetten. De Stichting wil ouders een voorlichtingsavond aanbieden over gameverslaving zodat ouders een mogelijke gameverslaving bij hun kinderen op tijd kunnen signaleren en daarmee mogelijk kunnen voorkomen. Onze hoofdvraag luidt dan ook: ‘Welke informatie aan ouders sluit aan en draagt bij aan preventie en signalering van gameverslaving onder jongeren tussen de 11 en de 18 jaar en wat betekent dat voor het aanbod en de werkwijze van Stichting Voorkom?’

Om een antwoord te krijgen op onze hoofdvraag hebben we in dit onderzoek gekozen voor een literatuuronderzoek en interviews met (ex-)gameverslaafden, hulpverleners en ouders.

Onze dank gaat in eerste plaats uit naar onze opdrachtgever Stichting Voorkom, en in het bijzonder naar Theo van der Sluijs en Jan Karreman. Daarnaast willen we onze afstudeerbegeleider vanuit de CHE bedanken, Ellen Schep. De gesprekken, het meedenken, de adviezen en feedback waren zeker van waarde. Voor de interviews bedanken we de hulpverleners, de (ex-)gameverslaafden en de ouders. Zonder hen waren we niet tot dit resultaat gekomen.

We hopen dan ook van harte dat ons onderzoek en het uiteindelijke product een bijdrage levert aan de preventie en signalering van gameverslaving.

Sharon Spek en Mariska Wolswinkel

Ede 2013

**Hoofdstuk 1: Methodologie**

* 1. **Aanleiding en probleembeschrijving**

1.1.1 Stichting Voorkom

Dit afstudeeronderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van ‘Stichting Voorkom’. ‘Voorkom’ presenteert zichzelf als een organisatie die zich door middel van preventieve projecten inzet voor het voorkomen van verslaving. Dit doet ‘Voorkom’ door het geven van preventieve voorlichting op scholen en kerken door het hele land over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. De preventieve lessen worden gegeven door een preventiewerker in samenwerking met een ervaringsdeskundige, die zelf verslaafd is geweest. Doel is jongeren weerbaar te maken tegen het gebruik van verslavende middelen (Stichting Voorkom, n.d.).

De doelgroepen waar ‘Voorkom’ zich op richt zijn: jongeren in de leeftijd van 11 t/m 18 jaar, ouders van opgroeiende jeugd, docenten en jeugd- en jongerenwerkers. Voor jongeren wordt er preventieve voorlichting gegeven op basisscholen en op het voortgezet onderwijs (Stichting Voorkom, n.d.). Op basisscholen worden lessen met de thema’s roken, blowen, alcohol en internet aangeboden. Op het voortgezet onderwijs de lessen met de thema’s: roken, alcohol, drugs, gokken en internet (stichting Voorkom, n.d.). Scholen kunnen zelf een keuze maken over welke onderwerpen worden aangeboden in verschillende klassen. Naast de preventieve lessen aan jongeren worden er ouderavonden en docenttrainingen georganiseerd.

Vanuit de stichting zijn voor de ouderavonden de volgende doelen geformuleerd:

* De ouders kunnen thuis met hun kinderen praten over het gebruik van genotmiddelen door kennis die zij hebben opgedaan bij de voorlichtingen gericht op ouders en door de voorlichtingen aan jongeren op school.
* De ouders kunnen experimenteergedrag van hun kinderen signaleren en dit bespreekbaar maken.
* De ouders weten waar zij eventueel extra informatie of hulp kunnen krijgen.

Uit ons oriënterend gesprek bij ‘Voorkom’ blijkt dat de stichting tevreden is over de effectiviteit van de preventiemethodiek zoals die nu wordt aangeboden. Om deze reden sluiten wij aan bij de doelen geformuleerd vanuit de stichting. Wel probeert ’Voorkom’ steeds in te spelen op de vraag vanuit scholen en jongeren.

1.1.2 Opzet preventielessen

‘Voorkom’ heeft voor de preventielessen een plan ontwikkeld van waaruit zij werken. Het preventieplan bestaat uit drie fasen: kennisoverdracht, herkenning en ken je grenzen. Elk van deze fasen wordt in een apart lesuur aangeboden. In het eerste lesuur ‘kennisoverdracht’ wordt er aandacht besteed aan het overdragen van theoretische kennis over het te behandelen onderwerp. De kenmerken van de middelen en van verslaving worden duidelijk uitgelegd. Daarnaast probeert de preventiewerker de weerbaarheid en het vormen van een eigen mening door de leerlingen positief te beïnvloeden aan de hand van een rollenspel.

In het tweede lesuur ‘herkenning’ praat de preventiewerker naar aanleiding van een film over mogelijke valkuilen en oorzaken van verslaving. Het doel hierbij is dat leerlingen eigen gedrag gaan herkennen.

Het derde en laatste lesuur ‘ken je grenzen’ heeft als doel het gedrag van jongeren te beïnvloeden. In dit uur gaat een ervaringsdeskundige in gesprek met de jongeren over verslaving. Door het stellen van vragen kunnen vraagtekens en nieuwsgierigheid worden weggenomen.

Na afloop van het project bestaat de mogelijkheid om via de website van ‘Voorkom’ na te praten via de nazorg-chat genaamd Chris. Deze chat is dagelijks geopend van 14.00 tot 17.00 uur en van 19.00 tot 22.00 uur (Stichting Voorkom, n.d.).

1.1.3 Status quaestionis

Naar aanleiding van het oriënterend gesprek bij ‘Voorkom’ blijkt dat er een steeds grotere vraag is vanuit scholen naar preventie lessen over internet gebruik. Internetgebruik is een thema waar jongeren steeds actiever mee bezig zijn de laatste jaren. Dit is een reden waarom Stichting Voorkom zijn aanbod aan preventiemateriaal hierover wil uitbreiden.

‘Voorkom’ biedt momenteel een voorlichtingsprogramma over internet. Hier vallen thema’s onder zoals online pesten, gamen, pokeren en muziek downloaden. Dit zijn allemaal kleine onderdelen van het algemene onderwerp ‘internet’. Ondanks het feit dat gamen een groot en actueel probleem bevat, wordt er tijdens voorlichtingen maar kort iets over verteld.

Gameverslaving is een vorm van psychische afhankelijkheid die zich uit in het dwangmatige gebruik van de computer of spelconsoles. Dit wordt een steeds groter probleem, de populariteit is de laatste jaren sterk toegenomen (Crisis Care GGZ, n.d.). 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).

Omdat gameverslaving een steeds groter probleem wordt wil ‘Voorkom’ verandering brengen in het programma zoals het momenteel wordt aangeboden. Zij willen het onderwerp gamen als een op zichzelf staande voorlichting aan kunnen bieden, zodat er dieper op dit specifieke onderwerp in kan worden gegaan. Wij zullen door middel van literatuuronderzoek en het afnemen van interviews informatie verzamelen die kan bijdragen aan de invulling van een ouderavond over gameverslaving. Ons uiteindelijke product is een projectenboek, die voor deze ouderavond gebruikt kan worden door de preventiewerkers.

In het preventieprogramma wat nu wordt aangeboden gaat het hoofdzakelijk over online gamen. Wij richten ons in dit onderzoek echter op ouders van jongeren tussen de 11 en de 18 jaar die gamen. Hierbij kan ook sprake zijn van offline games. Dit zijn games die niet via het internet worden gespeeld en worden gekenmerkt door een begin en een einde in het spel. Bij online gamen is het daarentegen kenmerkend dat het spel oneindig en continu doorgaat. Deze games worden door de makers als het ware ‘verslavend’ gemaakt. De ontwerpers zorgen ervoor dat de personen die gamen maximaal geboeid blijven, zodat zij de game blijven spelen en hun abonnement blijven betalen. De games worden dus ontwikkeld om langdurig de aandacht vast te houden en bevatten een unieke combinatie van aantrekkelijke eigenschappen die de speler doet verlangen naar meer (Bouw, 2008).

Ouders, vrienden en persoonlijke omstandigheden spelen een belangrijke rol bij het ontwikkelen, maar ook bij het voorkomen van een verslaving (Kisjes & Mijland, 2009). Om deze reden vindt ‘Voorkom’ het belangrijk om aandacht te besteden aan de omgevingsfactoren van jongeren door preventieve voorlichtingen tijdens ouderavonden. ‘Voorkom’ wil ouders nadrukkelijk voorlichten over de invloed van middelen op jongeren. Dit is van belang, omdat ouders bij vroegtijdige signalering kunnen bijdragen aan preventie van verslavingen. Wij bekijken via literatuuronderzoek welke methodische aspecten ouders in kunnen zetten ter signalering en preventie van gameverslaving. Wij richten ons hierbij vooral op welke manier ouders op een methodische wijze in gesprek kunnen gaan met hun kind over verslaving. Methodisch wil zeggen dat men hierbij samenhangend, doelgericht en planmatig te werk kan gaan (Eggen, Jagt, Jans, Sluiter & Worthman, 1995).

Wij bieden ‘Voorkom’ met dit onderzoek een projectenboek aan voor een ouderavond. Wij hopen dat dit beoogde product zal kunnen worden gebruikt ter invulling van preventieve voorlichtingen aan ouders over gameverslaving. We richten onze aandacht hiervoor op inhoudelijke aspecten van (game)verslaving, risicofactoren en gevolgen van gameverslaving. Daarnaast bekijken we hoe we op het gebied van inhoud en vorm de voorlichting kunnen laten aansluiten bij ouders. Tot slot kijken we welke methodische aspecten ouders in kunnen zetten ter preventie en signalering van gameverslaving bij hun kinderen. Hierdoor richten wij ons op het uitvoerende niveau van de stichting.

1.1.4 Relatie met verdiepingsminor

Het onderzoek en het product zijn gekoppeld aan de verbredingsminoren GGZ/ verslavingszorg/ maatschappelijke opvang[[1]](#footnote-1) en toegepaste psychologie[[2]](#footnote-2).

Het onderzoek sluit hoofdzakelijk aan bij de minor GGZ/verslavingszorg/maatschappelijke opvang vanwege het thema verslaving. In het bijzonder gaat het bij Stichting Voorkom over preventieve voorlichting voor jongeren met als verschillende thema’s alcohol, drugs, roken, gokken en internet. Wij hebben ons gericht op het thema internet waarbij we onderzocht hebben wat de risicofactoren en gevolgen van een gameverslaving zijn en hoe ouders betrokken kunnen worden bij de preventie en de signalering van gameverslaving.

Naast de minor GGZ/verslavingszorg/maatschappelijke opvang sluiten wij in dit onderzoek ook aan op de minor toegepaste psychologie. Deze minor is breed inzetbaar in alle werkvelden van het maatschappelijk werk. Voor dit onderzoek waarin wij ons gericht hebben op preventieve voorlichtingen aan ouders over gameverslaving sluiten we aan op een aantal aspecten.   
Ten eerste hebben we onderzocht wat jongeren beweegt, die een gameverslaving hebben of hebben gehad. Door te kijken naar de oorzaken en de gevolgen van gameverslaving hebben we inzicht gekregen in de motivatie, de redenatie, het ontstaan van gevoelens en hoe de jongere hierin leert.   
Daarnaast richtten we ons op de behoeften en de motivatie van ouders met betrekking tot ouderavonden over het onderwerp gameverslaving. Tot slot is onderzocht welke methodische aspecten ingezet kunnen worden door ouders ter preventie en signalering van gameverslaving onder jongeren. Hierbij hebben wij ons hoofdzakelijk gericht op het gedrag van zowel de ouder, als van de jongere. We hebben onderzocht welk gedrag bijdraagt aan signalering en preventie van gameverslaving.

1.1.5 Kerncompetenties Mariska

*Kerncompetentie 1:*

* *De student levert een bijdrage aan methodiekontwikkeling ten behoeve van cliënten of een organisatie, die gebaseerd is op de Nederlandse en/of internationale context*:

Uit de literatuur is duidelijk naar voren gekomen dat praten met het kind over het gamegebruik één van de belangrijkste instrumenten is om je kind te beschermen tegen excessief gebruik. Het kind moet zich hierbij op het gemak voelen en begrepen voelen. Naar aanleiding daarvan hebben wij een aantal tips voor ouders op een rijtje gezet hoe zij hier mee om kunnen gaan en hoe zij hierover in gesprek kunnen gaan.

* *De student kan leemtes in het methodisch handelen vanuit de praktijk signaleren en omzetten in voorstellen ter verbetering of vernieuwing*:

Door de interviews met ouders ben ik er achter gekomen dat het bovengenoemde ‘in gesprek gaan’ nog wel eens te wensen over laat. Dit zie ik dan ook als een leemte bij ouders. Als het in gesprek gaan ontbreekt kan er ook moeilijk preventief gehandeld worden. Hier hebben wij met ons onderzoek op in gespeeld door tips op een rijtje te zetten, hoe men in gesprek kan met het kind.

Kerncompetentie 2:

* *De student kan op beginnend professioneel niveau zijn visie overtuig(en)d verwoorden aan derden:*  
  Naar mate ik vorderde in het onderzoek en er meer kennis over kreeg werd mij steeds duidelijker hoe het probleem kan ontstaan en wat voor gevolgen het heeft. Aan de hand van de opgedane kennis heb ik dan ook een duidelijke visie omtrent het thema gameverslaving ontwikkeld.
* *De student kan op beginnend professioneel niveau eenvoudige Engelse vakterminologie begrijpen binnen de gekozen minor*:

Aangezien ik dit onderzoek samen met mijn afstudeermaatje ga presenteren op een school in Roemenië, hebben we de grote lijnen uit het onderzoek vertaald naar het Engels. Dit staat in een PowerPoint en hetgeen we willen vertellen hebben we uitgetypt en op papier staan. Hier komt uiteraard vakterminologie bij kijken.

* *De student kan op beginnend professioneel niveau zijn (afstudeer)product(en) presenteren en professioneel reageren op feedback:*

Dit onderzoek gaat gepresenteerd worden aan Stichting Voorkom en aan een aantal mensen van school. Hierbij zal ik feedback ontvangen waar ik professioneel mee om kan gaan.

Kerncompetentie 3:

* *De student kan onderzoeksresultaten (inhoudelijk en methodologisch) op waarde schatten:*Sommige bronnen en teksten die ik gebruikt heb, heb ik later weg gehaald omdat ik twijfelde over de betrouwbaarheid ervan. Het leek mij niet altijd evenveel van waarde vergeleken bij de literatuur die we gebruikt hebben. Via Picarta hebben we die boeken aangeschaft dus dat is zeker van waarde.

Kerncompetentie 4:

* *De student verantwoordt de eigen levensbeschouwing en kan deze, in verbinding met het hulpverlenend handelen, beargumenteerd naar voren brengen:*

De opgedane kennis, in alle breedte, draagt bij aan mijn visie en dus aan mijn levensbeschouwing. Vooral gezien de waarde van het leven, dat je extra in gaat zien als je mensen spreekt die een verslaving hebben of gehad hebben.

* *De student neemt stelling t.a.v. verschillende levensbeschouwelijke thema’s (w.o. lijden, materialisme en individualisme, armoede, genot) op nationaal en mondiaal niveau:*

Veel geïnterviewde (ex-)verslaafde herkende het begrip preoccupatie, wanneer gamen het belangrijkste in hun leven is. Dit is een gevolg van de verslaving waar ik wel een mening over heb ontwikkeld. Genot komt hier dan ook bij kijken, daar draait het in de verslaving natuurlijk ook om. Materialisme is niet echt een factor, die ik wel verwacht had. Het gaat niet om het hebben van die spellen, het gaat om andere inhoudelijke aspecten van gamen.

Kerncompetentie 5:

* *De student draagt bij aan beleid, methodiekontwikkeling en kwaliteitszorg:*

Door dit product neer te zetten lever ik een bijdrage aan de diensten van Stichting Voorkom. Het gaat hier om een gedeelte theorie door het literatuuronderzoek maar er is ook gekeken naar methodiekontwikkeling. Het geheel draagt bij aan kwaliteitszorg.

* *De student signaleert en onderkent maatschappelijke zorgvragen en risico’s:*

Het thema gameverslaving is erg actueel en is dan ook een zorg vanuit de maatschappij, zeker bij jongeren, waar iets aan gedaan moet worden. Het is een risico voor de ontwikkeling van jongeren.

* *De student gaat internationaal collegiaal contact aan:*

Dit zal gebeuren met betrekking tot onze uitwisseling met Roemenië, waar we ons afstudeeronderzoek gaan presenteren.

Kerncompetentie 6:

* *De student komt met ideeën en beargumenteert deze vanuit theoretische, ethische en maatschappelijke kaders:*

Onze hoofdvraag is een idee wat vanaf onze kant is gekomen. Het onderzoek is beargumenteerd vanuit bepaalde theorieën, onderzoeken en visies. De vraag zelf is een maatschappelijke zorg waar we onze bijdrage aan willen leveren.

* *De student geeft ideeën en visie vorm in concreet uitgewerkte plannen en stelt deze bij op grond van feedback en ontwikkelend inzicht:*

Ik ben duidelijk geweest in mijn ideeën en dit is altijd overlegd met onze begeleider vanuit Stichting Voorkom en met onze afstudeerbegeleider vanuit school. Als hier feedback op kwam is dit toegepast om de ideeën zo effectief mogelijk te maken.

* *De student geeft blijk van zijn besef van maatschappelijke verantwoordelijkheid als professional hulpverlener:*

Het thema wat is onderzocht, gameverslaving, is een maatschappelijke zorg waar wij bijdrage aan geleverd hebben door dit onderzoek. Dit zie ik dan ook als een stukje verantwoordelijkheid als professioneel hulpverlener.

1.1.6 Kerncompetenties Sharon

Kerncompetentie 1:

* *De student levert een bijdrage aan methodiekontwikkeling ten behoeve van cliënten of een organisatie, die gebaseerd is op de Nederlandse en/of internationale context:*

Met het onderzoek geven we invulling aan een ouderavond. We hebben de inhoudelijke aspecten van een ouderavond over gameverslaving onderzocht en gekeken welke werkwijze aansluit op de behoeften van ouders.

* *De student kan leemtes in het methodisch handelen vanuit de praktijk signaleren en omzetten in voorstellen ter verbetering of vernieuwing:*

Er bestaan momenteel nog geen voorlichtingen over het onderwerp gameverslaving. Wij hebben naar aanleiding van het onderzoek een voorstel gemaakt ter invulling van een ouderavond. In het onderzoek is naar voren gekomen dat de begeleiding van ouders bij het gamen van jongeren een leemte kan zijn in het methodisch handelen. We hebben dit onderzocht door middel van literatuuronderzoek en hier handvatten voor beschreven die in de ouderavond kunnen worden aangereikt.

Kerncompetentie 2:

* *De student kan op beginnend professioneel niveau zijn visie overtuigend verwoorden aan derden:*

In het plan van aanpak en in het onderzoeksproduct zijn visies en keuzes t.o.v. gameverslaving en een ouderavond over dit onderwerp op een professionele wijze aangegeven. Ook in de presentatie zal ik hieraan werken.

* *De student kan op beginnend professioneel niveau zijn afstudeerproduct presenteren en professioneel reageren op feedback:*

Het afstudeerproduct zal driemaal worden gepresenteerd. Dit zal tweemaal in het Engels gebeuren in verband met het uitwisselingsproject met Roemenië en eenmaal als eindpresentatie aan de opdrachtgever. Hierbij zullen we er naar streven professioneel te reageren op de feedback.

Kerncompetentie 3:

* *De student kan onderzoeksresultaten op waarde schatten:*
* *De student doet methodologisch verantwoord onderzoek naar beroepspraktijken en is in staat om de uitkomsten hiervan te beoordelen en zo bij te dragen aan theorieontwikkeling:*

We hebben met ons onderzoek invulling gegeven aan een ouderavond over gameverslaving. Hiervoor is informatie vanuit interviews en het literatuuronderzoek verwerkt en geanalyseerd. We hebben zo veel mogelijk wetenschappelijke literatuur verwerkt. We hebben informatie uit bepaalde internetsites weggehaald, aangezien deze informatie ons niet betrouwbaar genoeg leek.

Kerncompetentie 4:

* *De student kan zich vanuit zijn missie verantwoorden t.a.v. verschillende levensbeschouwelijke thema’s zowel in een nationale als in een internationale context:*

In het onderzoek is verantwoord hoe ouders op een goede manier kunnen handelen ter preventie en signalering van het levensbeschouwelijke thema ‘gameverslaving’. Door het onderzoek heen heb ik hier steeds meer een visie op ontwikkeld.

Kerncompetentie 5:

* *De student draagt bij aan beleid, methodiekontwikkeling en kwaliteitszorg:*

Met het onderzoek hebben we invulling gegeven aan een ouderavond over gameverslaving. We hebben de inhoudelijke aspecten van een ouderavond over gameverslaving onderzocht en gekeken welke werkwijze aansluit op de behoeften van ouders.

* *De student legitimeert de eigen bijdrage als professional en die van anderen in een organisatie of samenwerkingsverband:*

Naast het onderzoeksproduct heb ik een onderzoeksprocesverslag geschreven. Hierin heb ik een zelfbeoordeling geschreven en een beoordeling voor mijn medestudent t.o.v. het functioneren tijdens het afstudeeronderzoek.

Kerncompetentie 6:

* *De student komt met ideeën en beargumenteerd deze vanuit de theoretische, ethische en maatschappelijke kaders:*
* *De student geeft ideeën en visie vorm in concreet uitgewerkte plannen en stelt deze bij op grond van feedback en ontwikkeld inzicht:*

Zowel in het plan van aanpak , als in het onderzoeksproduct hebben we ideeën vanuit verschillende kaders naar voren gebracht en deze vormgegeven in concreet uitgewerkte plannen.

* 1. **Onderzoeksvragen en richtinggevende deelvragen**

1.2.1 Hoofdvraag

Welke informatie aan ouders sluit aan en draagt bij aan preventie en signalering van gameverslaving onder jongeren tussen de 11 en de 18 jaar en wat betekent dat voor het aanbod en de werkwijze van ‘Stichting Voorkom’?

1.2.2 Deelvragen

1. Welke aspecten zijn van belang voor preventiewerkers om inzicht te krijgen in gameverslaving, die zij kunnen inzetten op ouderavonden om de kennis van ouders te vergroten?
2. Aan welke informatie hebben ouders behoefte op het gebied van preventie en signalering bij gameverslaving en hoe kan hier vorm aan worden gegeven tijdens de ouderavonden, zodat het aantrekkelijk wordt voor ouders om deel te nemen aan de ouderavond?
3. Welke methodische aspecten kunnen worden ingezet door ouders voor preventie en signalering bij gameverslaving onder jongeren?
   1. **Doelstelling**

1.3.1 Algemene doelstelling:

Het aanbieden van informatie en handvatten omtrent preventieve voorlichtingen aan ouders over gameverslaving door middel van een projectenboek, zodat gameverslaving vroegtijdig gesignaleerd kan worden en hier actie op kan worden ondernomen.

1.3.2 Subdoelen:

1. Het vergroten van de kennis van de preventiewerkers omtrent gameverslaving door middel van literatuuronderzoek en diepte-interviews. Deze kennis is specifiek gericht op het inhoudelijke aspect van gameverslaving, risicofactoren, oorzaken en gevolgen van gameverslaving en de signalering hiervan door ouders.
2. De behoeftes van ouders in kaart brengen over de inhoud en vormgeving van een ouderavond over gameverslaving. Naar aanleiding van deze informatie kunnen wij door middel van een projectenboek invulling geven aan een preventieve voorlichting die aansluit bij de behoefte van ouders.
3. Handvatten aanreiken aan ouders zodat zij methodische aspecten kunnen inzetten bij preventie en signalering van gameverslaving bij hun kind(eren) tussen 11 en 18 jaar.

**1.4 Doelgroep**

In het onderzoek willen wij ons richten op het toerusten van preventiewerkers. Dit met het doel om hen deze kennis over te laten dragen aan ouders van jongeren tussen de 11 en de 18 jaar. Met dit onderzoek richten wij ons dus op de doelgroep preventiewerkers en daarnaast indirect op ouders van jongeren tussen de 11 en de 18 jaar.

**1.5 Beschrijving en verantwoording van de onderzoeksmethoden**

1.5.1 Literatuur:

Een deel van dit afstudeeronderzoek heeft bestaan uit literatuuronderzoek. Zo hebben we het thema gameverslaving verkend, om te weten te komen wat er al bekend is over dit thema. Hiervoor is Picarta en Google Scholar geraadpleegd. Hierbij is gezocht op thema’s als ‘verslaving, gameverslaving, videogameverslaving en gamen’.

Gameverslaving is een erg recent verschijnsel. Daardoor is er pas vanaf het jaar 2007 literatuur beschikbaar over gameverslaving, waardoor bronnen erg beperkt zijn. Hierdoor is in het afstudeerproduct maar een beperkt aantal bronnen gebruikt. In de literatuurlijst staat beschreven welke bronnen voor het onderzoek zijn geraadpleegd.

Met het literatuuronderzoek hebben we informatie gevonden om antwoord te kunnen geven op deelvraag één en drie en daardoor uiteindelijk op de hoofdvraag van dit onderzoek. Door de literatuurstudie hebben we informatie kunnen verzamelen die bruikbaar is voor de invulling van een ouderavond over gameverslaving. Daarnaast is er aanvullende literatuur in het projectenboek beschreven. Dit is literatuur die niet direct noodzakelijk is om antwoord te geven op de hoofdvraag, maar die wel bijdraagt aan het toerusten van preventiewerkers over het onderwerp gameverslaving. De hoofdlijnen staan in het afstudeerproduct en de aanvullende literatuur staat in het projectenboek.

Na het literatuuronderzoek hebben we onze opgedane kennis voorgelegd aan de (ex-) gameverslaafden en hulpverleners tijdens interviews. Dit om informatie te vergelijken, verbanden te leggen of mogelijk nieuwe inzichten te krijgen.

*1.5.2 Interviews:*

Naast literatuuronderzoek hebben wij ook interviews afgenomen met ouders van jongeren tussen de 11 en de 18 jaar, (ex-)gameverslaafden en hulpverleners. Aangezien alle doelgroepen erg groot zijn, is maar een erg klein percentage hiervan benaderd voor de interviews.

*(Ex-)gameverslaafden:*

Met de interviews van deze doelgroep sluiten wij aan bij deelvraag één en drie. Wij vinden het essentieel om verhalen uit de praktijk te vergelijken met de theorie over gameverslaving. De interviews aan deze doelgroep fungeren als aanvulling op het literatuuronderzoek dat wij bij deelvraag één en drie hebben uitgevoerd. Door aspecten van gameverslaving zowel in literatuuronderzoek als in interviews te onderzoeken zijn wij in staat aan te tonen hoe de theorie zich voordoet in de praktijk en konden we het literatuuronderzoek aanvullen. Daarnaast geven de interviews aan deze doelgroep praktijksituaties weer die bruikbaar zijn in de ouderavonden.

We hebben ten eerste vijf (ex-)gameverslaafden geïnterviewd. Daarnaast hebben we twee jongeren geïnterviewd die beide een enkele week in behandeling waren voor hun gameverslaving.

*Hulpverleners:*

Het benaderen van hulpverleners voor interviews leverde een hoge non-respons op. Er zijn 16 instanties benaderd, waarvan uiteindelijk twee instanties wilde meewerken aan het onderzoek. Het eerste interview is afgenomen bij een preventiewerker. Deze hulpverlener had geen persoonlijk contact met gameverslaafde jongeren, maar had hier wel zicht op aangezien de doelgroep wel wordt behandeld binnen de organisatie. Daarnaast hebben we een hulpverlener geïnterviewd die trainingen biedt aan onder andere gameverslaafde jongeren.

Het streven was om drie hulpverleners en drie (ex-)gameverslaafden te interviewen. Aangezien het benaderen van hulpverleners een hoge non-respons opleverde, hebben we dit aangevuld met interviews van meerdere (ex-)gameverslaafden. Op deze manier hebben we toch enig perspectief kunnen krijgen op gameverslaving in de praktijk. Zoals ook benoemd in het plan van aanpak was het vanwege de beperkte beschikbare tijd niet mogelijk meer interviews te plannen.

Voor de interviews van deelvraag één en drie is gebruik gemaakt van een half gestructureerd interview. De interviewvragen zijn terug te vinden in bijlage twee en de uitgewerkte interviews zijn terug te vinden in het bronnenboek.

*Ouders en verzorgers van jongeren tussen de 11 en de 18 jaar:*

Voor deelvraag twee zijn interviews afgenomen met ouders om zo inzichtelijk te maken waar de behoeften liggen op het gebied van de vorm en de inhoud van ouderavond. Door op de behoefte van ouders aan te sluiten hopen wij dat de opkomst van de ouderavond zal worden vergroot.

Het streven was om ouders te interviewen van jongeren die al eens voorlichting hebben gehad van ‘Voorkom’. Hiervoor hebben wij scholen benaderd waarbij ‘Voorkom’ bekend is. Op twee scholen zijn introductiebrieven uitgedeeld aan jongeren die al een keer voorlichting hebben gehad van ‘Voorkom’. Ook het benaderen van ouders via scholen leverde een hoge non-respons op. We hebben enkel vier reacties van ouders ontvangen. Het benaderen van scholen en ouders vergde erg veel tijd. Scholen wilden niet graag meewerken aan het onderzoek, aangezien het idee kon ontstaan dat er een ouderavond over gameverslaving op de school zou worden georganiseerd. Dit was niet wenselijk. Hierdoor is besloten om ouders op een andere manier te benaderen. We hebben beide ouders met kinderen tussen de 11 en de 18 jaar uit onze omgeving benaderd en hen vervolgens telefonisch of persoonlijk geïnterviewd. Deze werkwijze is door de afstudeerbegeleider van Voorkom goedgekeurd.

In totaal zijn 20 ouders van kinderen tussen de 11 en de 18 jaar geïnterviewd. Van de 20 interviews hadden twee ouders alleen kinderen in het basisonderwijs. Zes ouders hadden kinderen in zowel het basisonderwijs als in het voortgezet onderwijs. De overige 12 ouders hadden alleen kinderen op het voortgezet onderwijs. Van de 18 ouders waarbij de kinderen op het voortgezet onderwijs zitten, zijn er zes gezinnen waarbij de kinderen alleen op het VMBO zitten. Daarnaast volgen er bij acht gezinnen de kinderen alleen HAVO of VWO. Tot slot zijn er vier gezinnen waarbij de kinderen zowel op het VMBO als Havo of VWO zitten. Het onderzoek richt zich dus op de leeftijdscategorie en de verschillende opleidingsniveaus die vallen binnen de doelgroep van stichting Voorkom. We geven met de resultaten uit dit onderzoek dus een algemeen beeld. Wel is maar een klein percentage van de doelgroep benaderd. De reikwijdte van het onderzoek is dus relatief klein. We hebben met deze interviews wel een beeld kunnen krijgen op hoe de ouderavonden aan kunnen sluiten op de doelgroep.

Voor deze deelvraag is ook gebruik gemaakt van een half gestructureerd interview. De interviews zijn zowel telefonisch als persoonlijk afgenomen. De interviewvragen zijn terug te vinden in bijlage twee en de uitgewerkte interviews zijn terug te vinden in het bronnenboek.

**1.6 Individualisering taken**

De individuele verantwoordelijkheid voor dit onderzoek hebben we per deelvraag en per onderzoeksmethode verdeeld. Mariska is verantwoordelijk voor deelvraag één, de onderzoeksmethode literatuurstudie, het projectenboek, de rapportage, de eindpresentatie en zij is contactpersoon voor externe contacten. Sharon is verantwoordelijk voor deelvraag twee en drie, de onderzoeksmethode interviews, de procesbewaking, de eindredactie en zij is contactpersoon voor ‘Voorkom’ en de afstudeerbegeleider. Dit komt erop neer dat Mariska verantwoordelijk is voor de hoofdstukken twee en vijf en dat Sharon verantwoordelijk is voor de hoofdstukken drie en vier. Tot slot hebben we de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor hoofdstuk één en zes.

**Hoofdstuk 2: Gameverslaving**

**2.1 Inleiding**

Tegenwoordig krijgen computers steeds meer de functie van interactief vermaak. Games zijn dan ook erg populair en er is voor ieder wat wils. Waar het voor kinderen eerder de tv was is het nu de pc of bijvoorbeeld Playstation waar ze regelmatig spelletjes op spelen, zo blijkt uit onderzoek van Programmeringscollege onderzoek Jeugd (Lankhorst, 2003). Blijft dit bij gecontroleerd spelen dan is het prima amusement, maar wat als er te vaak en te veel gespeeld wordt? Als gamen bijna een obsessie wordt, een verslaving? Gameverslaving is een vorm van psychische afhankelijkheid die zich uit in het dwangmatige gebruik van de computer of spelconsoles. Dit wordt een steeds groter probleem, de populariteit is de laatste jaren sterk toegenomen (Crisis Care GGZ, n.d.). Uit onderzoek blijkt ook dat gameverslaafde jongeren, voornamelijk jongens, meer agressief gedrag vertonen (NJI, 2010). Aangezien gameverslaving een vrij recent verschijnsel is, is er ook nog weinig over bekend. Literatuur over dit onderwerp begint vanaf 2007.

**2.2 Definitie gameverslaving**

In de literatuur die onderzocht is worden verschillende definities omschreven als het gaat om ‘verslaving’. Tot op de dag van vandaag zijn de meningen hierover verdeeld. Zo noemt Khaled Ben Abid (2011) in zijn boek verschillende definities, zoals *de onvoorwaardelijke ondergeschiktheid aan een stof of een handeling* en *geen zelfbeheersing tonen en toegeven aan onbedwingbare lusten*. In de DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) spreekt men bij een verslaving over de mate van psychische en lichamelijke afhankelijkheid van een stof of activiteit.

Voor gameverslaving is nog geen definitie aanwezig.

In het boek ‘It’s all in the games’ wordt er vaak gebruik gemaakt van de begrippen *compulsief* *gamen* en *game afhankelijkheid*. Van compulsief gamen is sprake wanneer mensen die gamen, hierna ‘gamers’ genoemd, minstens vier tot vijf dagen spelen en als ze een positieve score hebben op de zogenaamde CIUS (Compulsive Internet Use Scale). Dit is een meetinstrument voor compulsief internetgebruik van het IVO, het wetenschappelijk bureau voor onderzoek, expertise en advies op het gebied van leefwijzen, verslaving en daaraan gerelateerde maatschappelijke ontwikkelingen (Kisjes & Mijland, 2009).

Binnen dit onderzoek zal de definitie van Lemmens worden gehanteerd:

*'Gameverslaving is een aanhoudende en progressieve overmatige betrokkenheid met computer- of videogames die niet kan worden gecontroleerd ondanks geassocieerde sociale en/of emotionele problemen’* (Lemmens, 2010).

Voor de DSM V is een voorstel gedaan voor gedragsverslaving omtrent het gamen, namelijk *internet use disorder* (Van Rooij & Van de Mheen, 2012). Er is sprake van afhankelijkheid als tenminste drie van de volgende criteria zich tegelijkertijd voordoen, binnen een termijn van 12 maanden na het gebruik gestopt te hebben: aantrekkingskracht, stemmingsbeïnvloeding, tolerantie, ontwenning, conflict en terugval (DSM IV, n.d.). Zie het projectenboek voor aanvullende informatie.

**2.3 Kenmerken van een gameverslaving**

In paragraaf 2.2 zijn de criteria van een verslaving genoemd, namelijk: aantrekkingskracht, stemmingsbeïnvloeding, tolerantie, ontwenning, conflict en terugval. Deze criteria zijn gelijk aan de kenmerken van een verslaving.

Deze kenmerken veroorzaken*psychische afhankelijkheid*. Dit betekent dat er een onweerstaanbare behoefte en drang is om gebruik te maken van het verslavende middel. Door gebruik wordt spanning verlicht, rusteloosheid vermeden en ontstaat genot. De afhankelijkheid kan zo sterk zijn dat de verslaafde gaat manipuleren en liegen om zijn drang te bevredigen. Het verkrijgen van de behoeftebevrediging is op die momenten zo belangrijk dat werk, studie en sociale contacten naar de achtergrond verdwijnen.

Bij ontwenning kan worden gesproken van *fysieke afhankelijkheid.*Dit houdt in dat dehersenen en lichaam zich op zo’n manier hebben aangepast aan aanhoudende inwerking van het middel dat veelvuldig gebruik nodig is om ontwenningsverschijnselen te voorkomen (Ben Abid, 2011). Zie verder het projectenboek.

**2.4 Stadia van gebruik**

Er kunnen verschillende fasen in gebruik worden onderscheiden bij het ontwikkelen van een verslaving. De volgende fasen worden genoemd (Ben Abid, 2011):

Het begint bij het *kennismaken en experimenteren*. Dit begint vaak al op jonge leeftijd. Games worden spelenderwijs uitgeprobeerd. 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.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. 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. 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 (Kisjes & Mijland, 2011).

**2.5 Risicofactoren voor het ontwikkelen van een gameverslaving**

2.5.1 Oorzaken van gameverslaving

Als we kijken naar mogelijke oorzaken van gameverslaving, wordt dit bepaald aan de hand van vier factoren. Dit is ten eerste de persoonlijkheid van het individu, ten tweede de leeftijd en bijbehorende ontwikkelingsfase waarin de jongere verkeert, ten derde de kenmerken van games en de omgeving en tot slot de opvoeding van de gamer.

In relatie tot het individu blijkt uit wetenschappelijke onderzoek van het IVO dat er een verhoogd risico is bij jongens en mannen met een allochtone achtergrond. Overmatig gamen komt vaak voor bij spelers met depressieve gevoelens, eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en sociale angst. Zo hebben jongeren met autisme een verhoogd risico tot een verslaving, omdat zij over het algemeen moeite hebben met de sociale omgang. Op het moment dat er problemen zijn kan een game een prettig alternatief zijn om te ontsnappen uit de werkelijkheid. Negatieve gevoelens, eenzaamheid, leegte, frustraties of angst maken hier plaats voor plezier, zonder dat er hoeft te worden gecommuniceerd met anderen.

De ontwikkelingsfase waarin een jongere zich bevindt speelt ook een rol. In veel games komt geweld en seks voor wat niet gunstig is voor de ontwikkeling van zeer jonge kinderen. Jongeren in de puberteit verkennen vaak hun grenzen, welke soms worden overschreden. Dit gebeurt ook met betrekking tot games. Daarnaast zijn zij in deze periode meer met zichzelf bezig dan met anderen. Dat het gezin het misschien niet fijn vindt dat het kind zo vaak gamet is van ondergeschikt belang. Ook hebben jongeren vaak veel tijd beschikbaar om te gamen. Tot slot zijn pubers gevoelig voor kort termijn-beloningen. Dit is een aantrekkelijk onderdeel van veel games.

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. 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 (Kisjes & Mijland, 2009). Zie het projectenboek.

2.5.2 Invloed van de markt

Ook de markt heeft een grote invloed op het gamegebruik van jongeren. De markt heeft commerciële doeleinden, wat betekent dat de game-industrie zal proberen zoveel mogelijk geld te verdienen aan games. Dit kan ten koste gaan van gezond gamegebruik onder jongeren. Commerciële motieven dringen steeds meer de opvoeding binnen, wat bijvoorbeeld ook kan betekenen dat jongeren in aanraking komen met agressie en seksualiteit. Dit kan negatieve ervaringen met zich mee brengen (Delfos, 2010).

**2.6 Games nader toegelicht**

2.6.1 Definitie games

Khaled Ben Abid (2011) citeert in zijn boek de definitie van Van den Berg (2007): *‘Een game is een computerspel dat zich afspeelt in een virtuele wereld waar de speler controle over heeft en die hij, binnen de regels van het spel, kan beïnvloeden’* (Ben Abid, 2011). Deze definitie wordt in dit onderzoek ook gebruikt.

2.6.2 Gameconsoles

Er zijn verschillende gameconsoles waar games mee gespeeld kunnen worden. Zoals bijvoorbeeld de PC, de Xbox 360 en de Wii, maar tegenwoordig wordt er ook veel gespeeld op de Playstation 3. Er kan zowel offline als online op worden gegamed. Online games worden via internet gespeeld, offline games zonder internetverbinding. Bij het online gamen kan met anderen mensen over de hele wereld tegelijk worden gespeeld. Dit is een reden waardoor het online gamen de laatste jaren sterk is toegenomen (Delfos, 2010).

2.6.3 Soorten games

Games kunnen worden onderverdeeld in verschillende genres. Voorbeelden hiervan zijn actie, avontuur, simulatie, sportspellen en vechtspellen of een combinatie ervan. De meest populaire soorten games zijn First Person Shooter en MMORPG-games. Bij First Person Shooter bekijkt de gamer de wereld 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 (Ben Abid 2011).

MMORPG staat voor Massively Multiplayer Online Role Playing Game. MMO betekent dat je met meerdere (honderden tot miljoenen) spelers online kan spelen.RPGis een rollenspel waar jouw personage door een wereld loopt waar opdrachten uitgevoerd moeten worden. De grootste MMO-game is World of Warcraft (WoW) wat uitgekomen is in 2004. Eind 2006 zijn er wereldwijd meer dan 7 miljoen spelers. Hier moet wel een abonnement voor afgesloten worden (Ben Abid, 2011). De MMO-games worden gezien als meest verslavend. Deze games hebben namelijk 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 (Kisjes & Mijland, 2009).

**2.7 Aantrekkelijke aspecten van games**

2.7.1 Aantrekkelijke aspecten

Een game heeft verschillende aantrekkelijke aspecten. Het spelen ervan 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 voordelenvan het gamen zijn bijvoorbeeld ontwikkeling van de oog-handcoördinatie, leiderschap, oplossingsgericht denken en werken, concentratie en ruimtelijk inzicht (Kisjes & Mijland, 2009).

De ontwikkelaars van games spelen handig in op deze aspecten door games zo te maken dat spelers betrokken raken en blijven. De grondlegger van Electronic Arts, Trip Hawkins, vindt dat een goede game aan drie voorwaarden moet voldoen, namelijk; ‘*Simple, hot and deep.’*Eenvoudige speelbaarheid, spannende uitdagingen, diepgang en complexiteit (Lemmens, 2007). Zie het projectenboek.

2.7.2 Basiselementen uit games

Er zijn een aantal basiselementen aanwezig bij alle games. Ten eerste is er de high score, waarbij het spel niet wordt uitgespeeld, maar waarbij het gaat om het verbeteren van de hoogste score van de tegenspelers of jezelf. Zo ontstaat er een wereldwijde competitie. Daarnaast bestaan er hitpoints. Dit zijn punten die kunnen worden opgebouwd gedurende het spel. Bij schade kunnen er punten worden verloren. Power ups zijn objecten waar de gamer direct van profiteert, bijvoorbeeld een beter wapen of extra hitpoints. Ook levels maken een game interessant. Dit zijn afgesloten gedeeltes binnen het spel die behaald dienen te worden. Je start bij het eerste level en zodra deze voltooid is ga je verder naar het volgende level. Op het moment dat het personage geen levens meer heeft, hoeft de speler niet opnieuw met het spel te beginnen, maar start het spel weer in het laatst behaalde level. Elk level is er één dichter bij het einddoel. Dit houdt spelers gemotiveerd. Wat een game tot slot typeert zijn de overwinningen en continuïteit van het spel (Lemmens, 2007). Zie verder het projectenboek.

**2.8 Gezond gamen**

Gezond gamen houdt een aantal dingen in. Zo weet de gamer prioriteiten te stellen waardoor het gamen een leuke ontspanning is, maar hij heeft daarnaast ook tijd voor zijn verplichtingen en andere levensbehoeften. Een gezonde gamer is zich bewust van eventuele gezondheidsrisico’s die gamen met zich mee kan brengen. Zo is het verstandig om naast het gamen ook te sporten om fysiek in conditie te blijven. Een goede bureaustoel voor het gamen is ook een aanrader. De sociale contacten zijn misschien nog wel het meest belangrijke. Onderhoudt deze, maak er tijd voor vrij en blijf leven in dat ‘echte leven’ (Kisjes & Mijland, 2009). In hoofdstuk drie wordt er verder in gegaan op gezond gamen.

**2.9 Gevolgen van een gameverslaving**

Zoals iedere verslaving heeft ook gameverslaving bepaalde gevolgen. In het spelen van een game gaat tijd zitten. Als gamen als vrijetijdsbesteding gezien wordt zal dit niet als een nadeel genoemd worden door de gamer, maar als men niet meer aan andere dingen toekomt kan dit toch een negatief gevolg zijn. Andere dingen worden uitgesteld of helemaal niet meer gedaan, zoals bijvoorbeeld huiswerk maken of persoonlijke verzorging. Sociale contacten worden vaak verwaarloosd, waardoor de gamer in een isolement kan raken. Of de sociale contacten van de werkelijkheid worden vervangen door contacten in de game. Het gamen kan ook invloed hebben op het humeur. Dit kan komen door het slaaptekort wat men kan krijgen door overmatig gamen, maar ook door verlies in de game of irritaties naar andere spelers toe. Als de gamer gestoord wordt tijdens het spelen kan dit tot boosheid leiden (Kisjes & Mijland, 2009). Daarnaast kan het slapen uitgesteld worden met alle gevolgen van dien, als men al kan slapen. Het licht van de monitor kan er namelijk voor zorgen dat slapen moeilijker wordt. Dit komt door de slaap-waakcyclus dat beïnvloed wordt door de hoeveelheid licht dat via de ogen de hersenen bereikt (Delfos, 2010). Al eerder kwamen fysieke klachten aan bod. Dit kan komen door te weinig beweging (overgewicht) of een slechte bureaustoel van waaruit gespeeld wordt. Het gamen kan voor hoofdpijn zorgen, vermoeide, droge of geïrriteerde ogen en voor RSI-achtige klachten. Sommige gamers worden onrustig door de adrenaline dat het spel met zich meebrengt. Dan kost een game natuurlijk ook nog geld, dit moet aangeschaft worden evenals de software en/of een abonnement (Kisjes & Mijland, 2009). Tenslotte moet de term *escapisme* ook zeker benoemd worden. Dit betekent dat vervelende dingen vergeten kunnen worden door bijvoorbeeld het gamen, dat de werkelijkheid buitengesloten kan worden. Voor veel gamers is dit een reden om te gaan spelen (Delfos, 2010). In het projectenboek wordt het eventuele gevolg ‘agressie’ nog benoemd.

**2.10 Signalering/herkenning van excessief gebruik**

De kenmerken en gevolgen van een gameverslaving kunnen net zo goed als signalen gezien worden. Kisjes & Mijland (2009) noemen klachten die te herkennen zijn in drie verschillende gebieden. Ten eerste geeft je lichaam signalen af zoals hoofdpijn of vermoeidheid, daarnaast kunnen er psychische signalen te merken zijn zoals snel geïrriteerd zijn. Als laatste kunnen er problemen ontstaan in de sociale contacten.

2.10.1 Lichamelijke signalen

Er zijn verschillende lichamelijke signalen, deze hebben met de *hersenen* te maken. Met betrekking tot het gamen gaat het hoofdzakelijk om de aanmaak van adrenaline en dopamine. Games kunnen voor een kick zorgen en dat zorgt voor de aanmaak van adrenaline. Maakt het lichaam deze stof langdurig en in grote hoeveelheid aan dan duurt het even voordat het lichaam weer tot rust komt. Dopamine is een lichaamseigen stof waar je een plezierig gevoel van krijgt. Tijdens het spelen zal dit aangemaakt worden maar na het spelen raakt dit uitgewerkt. Te vaak gamen en dus veel aanmaak van dopamine kan een disbalans van de dopamine-huishouding teweegbrengen. Het wordt dan lastiger om zonder te gamen dat prettige gevoel te krijgen door de aanmaak van dopamine waardoor men juist sneller en vaker gespannen en somber wordt. Door de adrenaline kan er *slaaptekort* ontstaan omdat men te onrustig is om te slapen. Of er wordt juist tot laat doorgespeeld waardoor de nachtrust uitgesteld wordt .

Er kan ook *overgewicht* ontstaan doordat men minder tijd neemt voor gezonde voeding op vaste tijdstippen. Maaltijden worden overgeslagen of er wordt snel iets ‘makkelijks’ zoals fastfood gegeten. Door het vele gamen komt men ook beweging tekort waardoor men risico loopt op overgewicht. Sommige mensen verliezen juist gewicht door een verslechterd eetpatroon. Gewicht kan dan als indicatie dienen voor overmatig gamen.

Dan zijn er de al eerder genoemde *lichamelijke klachten* zoals hoofdpijn, vermoeide en geïrriteerde ogen, rugklachten of RSI. Net zoals het slapen en eten kan de *persoonlijke verzorging* ook uitgesteld of verwaarloosd worden. Dit kost immers tijd die ook besteedt kan worden aan het gamen.

2.10.2 Psychische signalen

Ook kunnen zich er door het gamen psychische signalen voordoen. Kinderen gaan vaak gamen uit *verveling*. Het gamen kan tijdelijk leuk zijn maar ook een gewoonte worden waarop gelet dient te worden. Een reden om te gaan gamen kan ook een vlucht uit de werkelijkheid zijn, vluchten voor problemen of moeilijke situaties in het dagelijkse leven. Een kind kan daar moeilijk invloed op uitoefenen terwijl hij wel controle heeft op het spel. Gamers kunnen *prikkelbaar* worden, een kort lontje ontwikkelen. Oorzaak hiervan kan te maken het met de aanmaak van dopamine, zoals hierboven genoemd. Wanneer jongeren over het algemeen vrolijk en energiek zijn is er reden tot zorg wanneer dit omslaat in *sombere gevoelens* en *eenzaamheid*. De gamer wordt minder toegankelijk voor buitenstaanders en raakt *in zichzelf gekeerd*.

2.10.3 Sociale signalen

Tot slot kunnen er ook sociale signalen opgemerkt worden. Sociale contacten worden verwaarloosd waardoor de gamer in een *isolement* kan raken.  *Schoolprestaties* gaan achteruit omdat er geen of minder tijd aan besteedt wordt. De gamer is ook gewend om een directe beloning te ontvangen bij een goede score tijdens het game of bij het behalen van een level. Huiswerk voor school heeft meer te maken met langetermijnperspectief, je moet nu leren om later een goede baan te krijgen. Het langetermijnperspectief kan door het gamen uit het oog verloren worden. Zo kunnen er ook *conflicten* ontstaan met ouders en vrienden. Zij confronteren een gamer misschien met zijn gedrag, deze ontkent dit maar wordt wel boos en kan moeilijk omgaan met dit gevoel. Door het gamen is de redelijkheid ver te zoeken waardoor een ruzie vaak alleen maar schelden en discussie wordt in plaats van tot een oplossing te komen. Er blijft natuurlijk ook *weinig tijd en aandacht* over voor andere dingen zoals hobby’s, sporten of andere vrijetijdsbesteding met familie of vrienden. Deze problemen sluipen er geleidelijk aan in. Noodzaak is om bovenstaande problemen vroegtijdig te signaleren en er als ouder/verzorger over in gesprek te gaan met het kind (Kisjes & Mijland, 2009).

In het projectenboek worden de Cirkels van Van Dijk beschreven. Dit model richt zich op factoren die de verslaving in stand neigen te houden. Ook worden er verschillende behandelingsmodellen genoemd en toegelicht.

**2.11 Samenvatting**

Aan het begin van het hoofdstuk is uitgelegd wat verslaving precies inhoudt. Hier zijn een aantal criteria voor genoemd. Gameverslaving is (nog) niet opgenomen in de DSM, vandaar dat wij de definitie van Lemmens hiervoor gebruiken:

*'Gameverslaving is een aanhoudende en progressieve overmatige betrokkenheid met computer- of videogames die niet kan worden gecontroleerd ondanks geassocieerd sociale en/of*

*emotionele problemen*’

Gevolgen komen zowel op het psychische als fysieke vlak voor maar er kunnen ook neuro-biologische gevolgen optreden. Gamen begint vaak met experimenteren, waarna het recreatief gespeeld wordt voor de ontspanning. Dit kan leiden tot gewoontegebruik en overmatig, problematisch gebruik. Het dagelijkse leven wordt dan zo beïnvloed door het gamen dat dit kan uitmonden in een verslaving.

Eventuele oorzaken van een gameverslaving worden bepaald aan de hand van vier factoren, namelijk de persoonlijkheid van de gamer, de ontwikkelingsfase, kenmerken van games en de omgeving en opvoeding van de gamer. Wel is het verstandig eerst na te gaan of het gamen heeft geleid tot problemen of dat er al problemen waren waardoor de jongere is gaan gamen.  
Er zijn verschillende genres te spelen, zoals actie, simulatie en vechtspellen. Een bepaald soort game is de MMORPG, wat staat voor Massively Multiplayer Online Role Playing Game. Er kan hier met meerdere spelers, vanuit de hele wereld, online gespeeld worden. Een voorbeeld hiervan is World of Warcraft.

Een aantal aantrekkelijke aspecten van een game zijn: ontspanning, verschillende levels, overwinningen en de eindeloosheid van een game.

Een verslaving heeft natuurlijk zo zijn gevolgen. Bij elke verslaving komen deze gevolgen in grote lijnen overeen. Enkele gevolgen van een gameverslaving kunnen zijn; het neemt veel tijd in beslag waardoor andere dingen uitgesteld of niet gedaan worden, schoolprestaties gaan achteruit, slaaptekort, isolement, humeurbeïnvloeding en het kost natuurlijk geld.

Een verslaving begint dus altijd met experimenteren en onschuldig gebruik. Dit kan uitmonden in een verslaving door de aantrekkelijkheid van games maar vooral ook door de persoonlijkheid van de gebruiker en zijn omgeving. Weet daarom wat signalen zijn van overmatig gamen en handel daar preventief naar. Hier wordt meer over verteld in hoofdstuk drie.

**Hoofdstuk 3: Preventie en signalering door ouders**

* 1. **Inleiding**

In het volgende hoofdstuk zullen we bekijken welke rol ouders kunnen hebben in het begeleiden van jongeren rondom gamegebruik. Er komen steeds meer vragen over hoe om te gaan met jongeren die zich in het virtuele milieu begeven. Het is een belangrijke taak van ouders om hun kinderen te begeleiden richting gezond gamegebruik. Juist ouders kunnen namelijk een grote rol spelen in de preventie en signalering van gameverslaving. In paragraaf 3.2 zal worden ingegaan op preventie en in paragraaf 3.3 op signalering. We zullen bekijken welke aspecten hierbij een rol spelen en hoe dit in de praktijk kan worden vorm gegeven. Daarbij is het belangrijk om te zeggen dat 'de' manier van omgaan met het gamegebruik van jongeren niet bestaat. Dit heeft er mee te maken dat elke situatie zich voordoet in een andere context. Er kunnen wel enkele algemene adviezen worden gegeven, waaruit je als ouder datgene kunt gebruiken wat bij je past (Van den Berg & Beekers, 2003; Kisjes & Mijland, 2009).

**3.2 Preventie**

3.2.1 Opvoeding

Een belangrijke preventieve maatregel om verslaving te voorkomen ligt in de opvoeding, daar kan veel in worden meegegeven. Dit klinkt erg eenvoudig, maar is van essentieel belang om jongeren te leren omgaan met het virtuele milieu (Delfos, 2010). De mogelijkheden om aantrekkelijke impulsen te weerstaan zijn bij jongeren namelijk nog onderontwikkeld. De discipline en zelfbeheersing is geringer dan bij volwassenen, waardoor jongeren eerder excessief gedrag vertonen. Daarnaast zijn jongeren sterk beïnvloedbaar door hun omgeving. Het is dus van belang om ze hier als ouder tegen te beschermen (Van den Berg & Beekers, 2003; Lemmens, 2007). Begrenzen van het gamegebruik van jongeren is een belangrijke vereiste. Het stellen van regels biedt jongeren structuur, houvast en rust (Delfos, 2010). Jongeren hebben behoefte aan begrenzing en begeleiding, aangezien zij zelf nog niet alles op waarde kunnen schatten. Zo kunnen zij bijvoorbeeld de gevolgen van hun gedrag op lange termijn moeilijk overzien (Lemmens, 2007). Zie het projectenboek voor aanvullende informatie.

3.2.2 Voorwaarden bij begeleiding

Er zijn een aantal voorwaarden voor ouders om jongeren goed te begeleiden in hun gamegebruik, namelijk open communicatie met het kind, inzicht in het kind en kennis over het onderwerp (Delfos, 2010).

*Open communicatie*

Alle onderzochte literatuur is het er eenduidig over eens: 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 jongeren zich hierbij op hun gemak en begrepen voelen. De ouder heeft hiervoor een open en geïnteresseerde houding nodig. Dit kan lastig zijn omdat ouders een afkeer kunnen hebben van games of er angst voor hebben. Maar om een open gesprek aan te gaan over het onderwerp is het van groot belang om dit opzij te zetten. Het is niet goed om de angst te ontkennen, maar deze gevoelens moeten op een constructieve manier worden gehanteerd. Dat creëert de mogelijkheid om zich met oprechte belangstelling te verplaatsen in de wereld van de jongere. 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 (Van den Berg & Beekers, 2003; Delfos, 2010; Lemmens, 2007; Kisjes & Mijland, 2009). Zie verder het projectenboek.

*Inzicht in het kind*

Het is erg belangrijk om goed zicht te hebben op het gamende kind en het gamegedrag van de jongere goed te observeren. Op die manier kan de ouder het kind leren kennen en begrijpen, waardoor problemen die zich kunnen voordoen eerder worden opgemerkt. Elk kind gaat op een andere manier om met gamen. Door hier goed zicht op te krijgen kan de ouder de begeleiding zo optimaal mogelijk afstemmen (Kisjes & Mijland, 2009).

*Kennis over gamen*

Het kan voor ouders een drempel zijn om in gesprek te gaan met jongeren over (problematisch) gamegebruik, omdat zij weinig kennis hebben over het onderwerp. Dit heeft er mede mee te maken dat er sprake is van een generatiekloof. De games van tegenwoordig zijn absoluut anders dan die van de eerdere generatie. Dit leidt ertoe dat veel ouders een negatief of vertekend beeld hebben. 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 gamegebruik. Ouders kunnen hun kennis over gamen vrij simpel vergroten door erover te communiceren met hun kinderen of andere ouders, door mee gamen en door het raadplegen van internetsites. Een aantal internetsites die ouders 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) (Lemmens, 2007; Kisjes & Mijland,2009)

3.2.3 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. Door jongeren zowel ruimte te geven als grenzen te bieden, kunnen ze werkelijke vrijheid ervaren (Lemmens, 2007). De mate van het stellen van grenzen is leeftijds- en kindgebonden. Voor kinderen op de basisschool zijn strakkere regels noodzakelijk dan voor pubers (Kisjes & Mijland, 2009). 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 (Lemmens, 2007).

Er worden een aantal algemene regels benoemd in de literatuur over gameverslaving die kunnen bijdragen aan het begeleiden van jongeren richting gezond gamegebruik. 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 (Kisjes & Mijland, 2010). Er zijn een aantal regels die hier aan bij kunnen dragen.

*Tijdslimiet*

Het eerste belangrijke punt is het stellen van een tijdslimiet. Ook hierbij geldt dat deze regels per kind kunnen verschillen naar gelang de interesse en de impact van de game op het kind. Martine Delfos (2010) noemt per leeftijdscategorie 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. Zij geeft ook aan dat het beter is als er niet elke dag gegamed wordt. Deze richtlijnen zijn echter niet wetenschappelijk onderzocht (Delfos, 2010). Het is een mogelijkheid om in het weekend minder strenge regels te hanteren. Ook zou er in overleg met het kind voor kunnen worden gekozen om geen limiet per dag te stellen, maar bijvoorbeeld 1 of 2 vaste dagdelen per week. Je kunt als ouder variëren in de criteria die je stelt. Wel is het van groot belang om hier consequent mee om te gaan (Kisjes & Mijland, 2009). Dit kan lastig zijn omdat het verleidelijk is het kind na een drukke dag te laten gamen, zodat de ouders even geen omkijken hebben naar het kind. Probeer dit waar mogelijk te vermijden en blijf de regels consequent volgen (Delfos, 2010).

*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. Agressieve beelden in games kunnen bijvoorbeeld problemen veroorzaken als het kind ermee in aanraking komt in een periode waarin de morele en intellectuele ontwikkeling nog niet evenredig worden gestimuleerd. Een kind leert dan wel de agressie, maar kan dit nog niet toetsen aan de eigen morele standaarden. Een belangrijke toevoeging hierop is dat voor kinderen die meekijken met de game dezelfde voorwaarden gelden als voor kinderen die zelf de game spelen (Delfos, 2010). Om een geschikte keuze te maken in de selecties van games bestaat het PEGI-systeem. Dit systeem voor leeftijdsclassificatie zorgt ervoor dat computerspellen op grond van hun inhoud een duidelijke leeftijdsaanduiding krijgen (Pan European Game Information, n.d.). Zie verder het projectenboek.

*Praktisch tips*

Tot slot zijn er een aantal praktische tips die kunnen helpen om de jongere te begeleiden richting gezond gamegedrag. Zo is het belangrijk om erop te letten dat de jongere niet te lang achtereen games speelt. Het is goed om het kind af en toe iets te laten eten of drinken.

Daarnaast is het goed om het kind ruim op tijd te laten stoppen met gamen voor een andere activiteit, zoals eten of slapen (Kisjes & Mijland, 2009). Dit is van belang, omdat gamen invloed heeft op de stemming van het kind. Bij het gamen worden emoties ervaren die door hormonen worden bewerkstelligd. Deze emoties moeten hormonaal worden afgebroken. Dit heeft even tijd nodig, waardoor het even duurt voordat het kind na het spelen van een game weer tot zichzelf komt. Door op tijd te stoppen met het spelen van een game voor een andere activiteit, heeft het kind de tijd om te acclimatiseren (Delfos, 2010).

Ook is het van belang om tot ongeveer 16 jaar geen computers in de slaapkamer van de jongeren te plaatsen. Zo heeft u als ouder meer zicht op het gamegebruik van uw kind. Daarnaast is de kans kleiner dat het dag- en nachtritme door het gamen wordt omgedraaid. Voldoende licht is namelijk van groot belang voor de groei, ontwikkeling en de stemming van kinderen (Delfos, 2010; Lemmens, 2007).

Tot slot kan het voorkomen dat persoonlijke informatie via de chat wordt uitgewisseld. Dit kan problemen geven. Je kunt als ouder met het kind afspreken geen persoonlijke informatie te geven aan anderen. Als hier toch behoefte aan is kan worden afgesproken dit alleen in overleg met de ouder te doen. Maak het kind ook attent op advertenties die vaak bij games langs komen. Ook hierbij is het niet gewenst dat persoonlijke gegevens worden ingevuld (Kisjes & Mijland, 2009).

*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. Het is een mogelijkheid deze afspraken vast te stellen in een contract dat door beide partijen wordt ondertekend. Hierin wordt ook opgenomen welke sancties worden opgelegd op het moment dat de regels niet worden opgevolgd. 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 (Kisjes & Mijland, 2009).

*Voorbeeldfunctie*

De regels die worden opgesteld over onder andere het gamen gelden niet alleen voor jongeren, maar ook voor ouders. Ouders hebben namelijk een voorbeeldfunctie door zich zelf aan de regels te houden. 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 (Van den Berg & Beekers, 2003).

3.2.4 Alternatieven

Het is essentieel dat het gamen in balans is met andere activiteiten. Door het stellen van duidelijke regels blijft er genoeg ruimte voor andere activiteiten die bijdragen aan een gezonde ontwikkeling van het kind. Daarnaast is het voor jongeren belangrijk dat zij alternatieven hebben die even boeiend zijn als games (Lemmens, 2007). Ouders kunnen hieraan bijdragen door hun kind te verleiden tot aantrekkelijke alternatieven en op deze manier hun kind te sturen in een richting die het beste lijkt voor het kind (Kisjes & Mijland, 2010). Zie verder het projectenboek.

**3.3 Signalering**

3.3.1 Voorbereiding op het signaleringsgesprek

Zoals al eerder benoemd is het van belang om goed zicht te hebben op de ontwikkeling van het kind. Hierdoor zal afwijkend gedrag eerder opvallen. Als het kind signalen afgeeft die afwijken van het normale gedrag is dit reden om extra alert te zijn. Bij onzekerheid over signalen is het mogelijk om dit te overleggen met andere partijen. Bij bevestiging hierover is het goed om in gesprek te gaan met de jongere. Van den Berg & Beekers (2003) spreken bij dit signaleringsproces van drie stappen: beeldvorming, oordeelvorming en besluitvorming.

*Praktische aspecten*

Het is van belang om een gesprek over het gamegebruik te beginnen op het moment dat het iedereen uitkomt en hier genoeg tijd voor is (Lemmens, 2007). Ook is het belangrijk om het gesprek aan te gaan op het moment dat de verstandhouding tussen de ouder en het kind goed is. Als er net conflict is geweest over het gamegebruik krijgt het gesprek gelijk een negatieve lading. Wanneer de relatie tussen de ouder en het kind verstoord is, kan er ook voor worden gekozen om een ander die dichtbij het kind staat het signaleringsgesprek te laten voeren (Van den Berg & Beekers, 2003).

*Aanspreken op twee niveaus*

Voordat we verder in zullen gaan op welke manier je in gesprek kunt gaan met je kind over signalen die wijzen op excessief gamegebruik, zullen we eerst stilstaan bij twee niveaus waarop je jongeren kunt aanspreken. Als je in gesprek gaat met je kind over zijn verslavingsgedrag, wijs je het concrete gedrag af en confronteer je hem hiermee. Daarnaast is echter van groot belang om te laten merken dat de jongere wel geaccepteerd wordt in wie hij werkelijk is, namelijk een veel omvattender persoonlijkheid. In gesprek wordt dus een boodschap gegeven op twee niveaus. Een afwijzing richting het gedrag en een acceptatie richting de kern van iemands wezen.

De ouder als begeleider heeft ook met twee niveaus te maken. Enerzijds ben je als ouder autoriteit en anderzijds ben je medemens op basis van gelijkwaardigheid. Dit betekent dat je enerzijds grenzen stelt en anderzijds naast de jongere staat en hem als gelijkwaardig behandelt. De combinatie van deze twee niveaus zal ervoor zorgen dat het kind zich geaccepteerd voelt, wat de kans vergroot dat hij de wil vindt om de situatie aan te pakken en te veranderen (Van den Berg & Beekers, 2003).

3.3.2 Het signaleringsgesprek

Bij het signaleringsgesprek kan wederom gebruik worden gemaakt van de fasen beeldvorming, oordeelvorming en besluitvorming. Bij de 'beeldvorming' vertel je het kind enkele signalen die wijzen op problemen rondom het gamen. De ouder geeft hierbij aan wat zijn vermoedens zijn en waarom hij hierover in gesprek wil. Door het stellen van vragen kan meer informatie worden verkregen. Er kan een samenvatting worden gegeven als overgang naar de volgende fase.

Bij 'oordeelvorming' wordt gevraagd naar de mening van het kind over de signalen. Vervolgens laat de ouder weten wat de signalen met hem doen en waarom het fijn zou zijn als het kind dit zou veranderen (Lemmens, 2007). Tot slot kan worden vastgesteld waar de ouder en het kind een gelijk oordeel hebben en waar dit verschillend is. Hierbij kan worden gekeken waar het gezamenlijk belang ligt.

In de laatste fase 'besluitvorming' wordt gekeken of de jongere bereidt is om het probleem te veranderen en kan worden gezocht naar mogelijke oplossingen. Het is van groot belang om oplossingen te zoeken die de oorzaak van het probleem aanpakken en niet alleen het probleemgedrag (Lemmens, 2007). Het is goed om het kind zelf oplossingen aan te laten dragen. Geef de jongere de ruimte als hij hier op een later tijdstip op terug wil komen. Het is erg belangrijk dat de ouder zich ervan bewust is dat het kind, en dus niet de ouder, verantwoordelijk is voor het probleem en de oplossing hiervoor. Het is ook van belang om te kijken naar de valkuilen van de jongere. Zo kan er worden gezocht naar voorzorgsmaatregelen en wordt de kans op slagen vergroot (Van den Berg & Beekers, 2003). Zie verder het projectenboek.

3.3.3 Controlerende middelen

Er zijn een aantal hulpmiddelen die kunnen helpen om te bepalen wat en wanneer er wordt gegamed. Om zeggenschap te hebben over welke games jongeren spelen kan gebruik worden gemaakt van 'parent lock'. Dit is een wachtwoord waardoor ouders kunnen bepalen welke games er op de console gespeeld kunnen worden (Lemmens, 2007). Via programma's als ‘Spybuddy’, ‘Atomiclog’ en ‘Webwatcher’ kunt u zien wat het kind heeft gedaan op de computer. Sommige games zijn voorzien van 'parent control' die hier ook inzicht in geeft. 'YourSafetyNet' 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 (Kisjes & Mijland, 2009). 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.

Als de jongere zich niet houdt aan de gestelde tijdslimieten zijn er ook een aantal maatregelen die kunnen worden genomen. Ten eerste kan een toetsenbord, muis, joypad, videokaart of processor worden verwijderd, waardoor het onmogelijk is voor het kind om te gamen. Ten tweede kan er een slot worden geplaatst 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. Als uw kind World of Warcraft speelt kunt u tot slot de toegang hiervoor beperken met een wachtwoord. Bij minderjarigen spelers kunnen ouders bepalen hoelang en wanneer er gespeeld wordt. Buiten deze tijden kan niet worden ingelogd (Lemmens, 2007).

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 dat de ouder het kind niet vertrouwd en te erg controleert (Kisjes & Mijland, 2009).

3.3.4 Inschakelen van hulp

Ouders kunnen beslissen 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. Je kunt proberen de motivatie van de jongere hiervoor te vergroten. Zorgen kunnen worden uitgesproken en er kan worden aangeven dat het noodzakelijk is om hulp te zoeken van buitenaf (Van den Berg & Beekers, 2003; Kisjes & Mijland, 2009).

**3.4 Samenvatting**

In de opvoeding kunnen ouders jongeren veel meegeven ter preventie van gameverslaving. Zo kunnen zij jongeren leren om te gaan met verleidingen en leren zij hun verantwoording te nemen. Er zijn een aantal voorwaarden voor ouders om jongeren goed te begeleiden bij het gamen, namelijk open communicatie met het kind, inzicht in het kind en kennis over het onderwerp. Zo kan een open en betrokken relatie ontstaan, wat weer ruimte geeft om grenzen te bieden en kritische vragen te stellen. Een belangrijk doel in de begeleiding is dat het gamegebruik de (sociale) ontwikkeling van het kind niet in de weg mag staan. Het is hiervoor van belang om grenzen te stellen en te zorgen dat het gamen in balans staat met andere activiteiten.

Om excessief gamegedrag goed te kunnen signaleren is het van belang goed zicht te houden op het gamegedrag en de ontwikkeling van het kind. Zowel in de voorbereiding als in het signaleringsgesprek zelf kan gebruik worden gemaakt van de fasen: beeldvorming, oordeelvorming en besluitvorming. In het signaleringsgesprek is het van belang het gedrag af te wijzen, maar het kind te accepteren om wie hij is. Er zijn verschillende controlerende middelen die ouders kunnen helpen om te bepalen wat en wanneer er gespeeld wordt. Op het moment dat het niet lukt om het excessieve gamegedrag te veranderen is het van belang om professionele hulp in te schakelen. In het projectenboek zijn puntsgewijs de aandachtspunten op het gebied van opvoeding, preventie en signalering beschreven.

**Hoofdstuk 4: Resultaten interviews ouderavonden**

**4.1 Inleiding**

Het is van groot belang dat een preventieve voorlichting aan ouders over gamen en gameverslaving goed aansluit bij de doelgroep, zodat het aantrekkelijk is voor ouders om hieraan deel te nemen. In het komende hoofdstuk zal eerst een toelichting worden gegeven over de ondervraagde doelgroep. Vervolgens wordt beschreven aan welke informatie ouders behoefte hebben op het gebied van gamen en gameverslaving. Tot slot wordt weergegeven in welke vorm een ouderavond aantrekkelijk is voor ouders en welke vorm juist niet.

**4.2 Behoefte aan kennis**

Om zicht te krijgen op het gezin in relatie tot gamen is onder andere de vraag gesteld in hoeverre gamen voor komt in het gezin. 11 ouders hebben hierbij aangegeven dat alle kinderen gamen. Acht ouders vertelden dat sommige van hun kinderen gamen of er slechts weinig werd gegamed. Slechts één ouder heeft aangegeven dat gamen totaal niet voorkomt in het gezin. Voor 95% van de ondervraagde ouders is gamen dus een actueel onderwerp in de opvoeding van hun kinderen. Acht ouders vinden dat zij voldoende kennis hebben om hun kinderen te begeleiden bij het gamen. Daarnaast benoemen zeven ouders geheel geen kennis te hebben over gamen. Tot slot vinden drie ouders dat zij weinig of in beperkte mate kennis hebben over gamen en twee ouders hebben hier geen uitspraak over gedaan. Hoewel het merendeel van de ouders verteld voldoende of in beperkte mate kennis te hebben over gamen, is er bij 16 ouders toch de behoefte aan meer kennis, waarvan bij vier ouders deze behoefte wel in mindere mate aanwezig is. Slechts twee ouders geven aan hier geen behoefte aan te hebben en twee ouders hebben hier geen uitspraak over gedaan. Er kan dus worden geconcludeerd dat gamen in het overgrote deel van de gezinnen een actueel onderwerp is en dat er bij het merendeel van de ouders behoefte is aan meer kennis over het onderwerp.

**4.3 Kennis op het gebied van gamen en gameverslaving**

De grootste vraag die bij ouders speelt op het gebied van gamen en gameverslaving is wat de risico’s en de gevolgen zijn van gamen. 12 ouders hebben aangegeven hier graag meer over te willen weten. Onder andere wat het (overmatig) gamen doet met kinderen en wat de gevolgen hiervan kunnen zijn. Ook liggen er veel vragen omtrent welke soorten games er zijn. Hierbij is een enkele vraag specifiek gericht op online games. Negen ouders hebben aangegeven hier meer kennis over te willen verkrijgen. Vijf ouders willen weten wat aantrekkelijke en verslavende aspecten zijn in games. Ook negen ouders hebben benoemd te willen weten wanneer er sprake is van een gameverslaving en wat hier de signalen van zijn. Tot slot willen negen ouders meer weten over hoe je je kind goed kunt begeleiden bij het gamen. Hierbij kwam hoofdzakelijk naar voren dat ouders het fijn zouden vinden om richtlijnen en handvatten te krijgen over de begeleiding. De grootste vragen liggen dus bij de risico’s en de gevolgen van gamen, de inhoudelijke aspecten van soorten games, de signalen van een gameverslaving en de begeleiding van jongeren bij het gamen. Tot slot zijn nog enkele onderwerpen benoemd die door drie of nog minder ouders zijn aangegeven, namelijk uitleg over de leeftijdsaanduiding in het PEGI-systeem, oorzaken van een gameverslaving, hoe kan veilig worden gegamed en de voor- en nadelen van gamen.

**4.4 Aspecten die een ouderavond aantrekkelijk maken**

Goede informatie ontvangen vinden ouders het belangrijkste aspect voor een ouderavond.

Het meest belangrijke aspect voor een ouderavond is goede informatie ontvangen. In totaal gaven 14 ouders aan dit een aspect te vinden wat een ouderavond aantrekkelijk maakt. Zes ouders vinden het daarnaast van belang dat de spreker deskundig is. Ook een belangrijk aspect voor een ouderavond is interactie met andere ouders. 13 ouders blijken hier behoefte aan te hebben. Het verhaal van een ervaringsdeskundige zou ook goed aansluiten bij de behoeften van ouders. 11 ouders geven aan dit aantrekkelijk te vinden. Daarnaast vinden 11 ouders het prettig als er gebruik wordt gemaakt van beeldmateriaal. Tot slot wordt benoemd dat interactie met de deskundige en het bespreken van een stelling, casus of opdracht interessant zou zijn. Beide punten werden door vijf ouders aangegeven. De rest van de aspecten werden door slechts één of twee ouders benoemd, wat maakt dat we er niet verder op ingaan. Samenvattend zijn de volgende punten dus aantrekkelijk voor ouders om terug te zien in een ouderavond: Kennisoverdracht, een deskundige spreker, interactie met ouders, het verhaal van een ervaringsdeskundige, beeldmateriaal, interactie met een deskundige en het bespreken van een stelling, casus of opdracht.

**4.5 Aspecten die een ouderavond niet aantrekkelijk maken**

Naast het bevragen van ouders over aantrekkelijke aspecten van een ouderavond, is er ook gevraagd naar expliciete aspecten die een ouderavond niet aantrekkelijk zou maken. De drie grootste punten die door vijf ouders zijn aangegeven als onaantrekkelijke aspecten zijn ten eerste het onderwerp. Als het onderwerp niet van belang is, is het niet aantrekkelijk voor ouders om naar een ouderavond toe te gaan. Daarnaast wordt benoemt dat een ouderavond niet te langdradig moet zijn. Ook geven vijf ouders aan dat zij een rollenspel , spel of opdracht niet aantrekkelijk zouden vinden. Vier ouders vinden het niet aantrekkelijk als er alleen verteld zou worden en zij dus alleen zouden moeten luisteren op een ouderavond. Drie ouders geven aan dat interactie met ouders niet aantrekkelijk is als dat dit teveel gebeurt of zonder begeleiding van een deskundige. Ook zijn een ondeskundige spreker, belerend overkomen en te weinig afwisseling punten die een ouderavond niet aantrekkelijk maken. Deze drie punten worden door twee ouders benoemd. Tot slot is er in zes interviews het betrekken van kinderen in een ouderavond voorgelegd. Vijf van de zes ouders heeft aangegeven dat zij dit geen goed idee vinden, vooral omdat je bij kinderen andere dingen zal benoemen dan bij ouders. Eén ouder heeft echter aangegeven dit wel een goed idee te vinden om zo te horen wat jongeren van het onderwerp vinden en ouders zich zo beter kunnen inleven in de jongeren.

**4.6 Samenvatting**

Er zijn 20 ouders geïnterviewd om een ouderavond zowel inhoudelijk als op het gebied van de vorm aan te laten sluiten bij de doelgroep. Bij 95 % van de geïnterviewde ouders is gamen binnen het gezin een actueel onderwerp en is er bij het merendeel van de ouders behoefte aan meer kennis hierover. De grootste vragen wat betreft kennis liggen bij de risico’s en de gevolgen van gamen, de inhoudelijke aspecten van soorten games, de signalen van een gameverslaving en de begeleiding van jongeren bij het gamen.

Aspecten die een ouderavond aantrekkelijk maken zijn kennisoverdracht, een deskundige spreker, interactie met ouders, het verhaal van een ervaringsdeskundige, beeldmateriaal, interactie met een deskundige en het bespreken van een stelling, casus of opdracht. Aspecten die een ouderavond juist niet aantrekkelijk maken zijn: een onderwerp dat niet van belang is, te langdradig, een rollenspel, spel of opdracht, alleen luisteren, teveel interactie met ouders zonder begeleiding, een spreker die niet deskundig is, belerend overkomen en te weinig afwisseling. Tot slot geeft het merendeel van de ouders aan dat ze hun kind niet zouden betrekken bij een ouderavond.

**Hoofdstuk 5: Resultaten interviews (ex-)gameverslaafden en hulpverleners**

**5.1 Inleiding**

In het komende hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deelvraag één en drie naar aanleiding van de resultaten uit de interviews met (ex-)gameverslaafden en hulpverleners. Wat wij hierbij aan bod laten komen zijn onder andere inhoudelijke aspecten van gameverslaving, oorzaken en gevolgen en zaken die kunnen helpen bij de preventie en signalering van gameverslaving. Deze onderwerpen zijn afgeleid uit onze deelvragen.

**5.2 Resultaten uit de interviews**

5.2.1 Doelgroepomschrijving

Er zijn volgens de tweede hulpverlener enkele kenmerken die specifiek zijn voor de doelgroep jongeren tussen de 11 en de 18 jaar die een gameverslaving hebben ontwikkeld. Ten eerste spelen de ontwikkelingen die zich voordoen tijdens de puberteit een rol. De hersenen van pubers zijn namelijk erg in ontwikkeling, waardoor zij impulsieve keuzes maken, gevoelig zijn voor een beloningssysteem en erg vanuit emoties reageren. Gamen prikkelt het beloningssysteem en prikkelt emoties waardoor pubers dus vatbaarder zijn voor gameverslaving. Daarnaast valt het de hulpverlener op dat gameverslaving zich meer voordoet bij hoger opgeleiden dan bij lager opgeleiden.

5.2.2 Inhoudelijke aspecten

Door beide geïnterviewde hulpverleners is het verschil tussen gamemisbruik en gameverslaving benoemt. De eerste hulpverlener geeft aan dat gameverslaving momenteel veel minder voorkomt dan gedacht. Gamemisbruik komt daarentegen veel meer voor. Van gamemisbruik kan worden gesproken op het moment dat het gamen ten koste gaat van verschillende aspecten, zoals nachtrust, vrienden, hobby’s en school/werk. Bij gamemisbruik is het gamen nog wel in de hand en kan hier op eigen kracht mee worden gestopt. Bij gameverslaving ga je door met het gamen, ondanks heftige problemen die dit met zich mee brengt. Bij gameverslaving wil je wel stoppen, maar kun je het niet. Je gaat over je eigen grens heen.

Een tweede hulpverlener definieert gameverslaving als volgt: *Gameverslaving kun je definiëren als een jongere die het gamen boven zijn leven heeft neergezet. Het virtuele leven is belangrijker geworden dan het echte leven. Het accent ligt op de virtuele wereld en het echte leven wordt verwaarloosd.*

Gameverslaving doet zich volgens de hulpverleners hoofdzakelijk voor bij online games, waarbij het sociale aspect een rol speelt. Daarnaast hebben de games een uitdagend aspect die overwonnen kunnen worden en waarbij een steeds hoger level behaald kan worden.

De meningen van de hulpverleners lagen uiteen als het gaat om het verband tussen agressie en gamen. De eerste hulpverlener vindt de relatie niet duidelijk te leggen. Hij benoemt dat er waarschijnlijk al een neiging moet zijn tot agressie, wil gamen dat kunnen versterken. De tweede hulpverlener vindt het verband tussen agressie en gamen logisch. Dit zegt zij uit ervaring in het werken met kinderen en pubers. Bij de virtuele wereld heb je emoties in het hier en nu en uit deze emoties komt vaak veel agressie voort. Daarnaast is het ook zo dat als je iets veel tot je neemt, het ook geuit wordt. Het verband kan nog niet wetenschappelijk bewezen worden, maar het is terug te zien in de realiteit van de maatschappij. Wel kunnen verschillende aspecten, zoals normen en waarden uit de opvoeding, schelen op het gebied van de invloed van een game.

Bij de inhoudelijke aspecten hebben we de criteria voor een verslaving die we uit de literatuur hebben gehaald, voorgelegd aan de geïnterviewde (ex-)gameverslaafden. Wat overeenkwam is de tolerantie, mood modification en preoccupatie. Ze herkenden dat er steeds meer en langer gespeeld moest worden om hetzelfde ‘voldane’ effect te krijgen. Ook ervoeren zij de stemmingsverandering, mood modification. Bij vier van de vijf geïnterviewde was sprake van preoccupatie, gamen was voor hen het belangrijkste in het leven.

5.2.3 Oorzaken

Pesten lijkt een rol te spelen in het ontstaan van een gameverslaving. Bij twee van de vijf interviews was het pestverleden namelijk een duidelijke oorzaak. Daarbij komt kijken dat zij graag bij een vriendengroep wilden horen, maar niet geaccepteerd werden. Uit een ander interview is naar voren gekomen dat de (ex-)gameverslaafde moeite had met emoties en het uiten daarvan. Wat de oorzaak ook is; men trekt zich terug en vlucht de virtualiteit in, weg van de werkelijkheid. Dit bevestigen de hulpverleners ook. Gameverslaving gaat vaak gepaard met andere problemen zoals eenzaamheid, angst of depressie. Jongeren kunnen in het echte leven het gevoel hebben te mislukken, waardoor de eigenwaarde daalt. Het zelfbeeld is laag. De virtuele wereld biedt de mogelijkheid om op te bouwen wat jongeren in de echte wereld zouden willen zijn.

5.2.4 Signalen

Om een mogelijke gameverslaving op tijd te kunnen signaleren is het van belang dat signalen daarvan herkend worden. Hulpverleners en (ex-)verslaafden geven dan ook dat het belangrijk is om zicht te hebben op de gameconsole waarmee de jongere speelt. Zo kan gezien worden hoelang en wat er gespeeld wordt en hoe eventuele reacties van de jongere zijn, tijdens het gamen**.** De geïnterviewden gaven veelal aan dat zij op een gegeven moment niet meer voor rede vatbaar waren en geen tijd meer besteedden aan hun omgeving, zowel aan het gezin als aan vrienden. Ze probeerden allemaal met excuses onder bijvoorbeeld afspraken uit te komen om maar zo veel mogelijk te kunnen gamen. Ook de hulpverleners benoemden het negeren van de sociale omgeving en het niet nakomen van afspraken als signalen. Daarnaast kan het voorkomen dat hobby’s verwaarloosd worden en de jongere geen interesse meer heeft.

Ouders hadden geen zicht op het gamegedrag, omdat de meeste jongeren gameden op hun kamer. Als de jongere dus veel alleen op zijn kamer zit is dit een signaal die niet over het hoofd gezien moet worden. Schoolprestaties kunnen daardoor achteruit gaan, zeggen de (ex-) gameverslaafden, omdat er geen aandacht en tijd meer is voor huiswerk. Geldproblemen kan een signaal zijn, dit was het geval bij twee van de vijf ondervraagden. De tweede hulpverlener benoemde het stelen van geld ook als signaal. Dit dus veelal als gevolg van geldproblemen.

Tot slot is slaaptekort ook iets waar aan gedacht moet worden, omdat veel gamers tot laat in de nacht gamen**.** Nachtrust wordt namelijk uitgesteld, met alle gevolgen van dien. Hiervan kan men prikkelbaar worden en een kort lontje ontwikkelen, zo noemden een aantal geïnterviewde ervaringsdeskundigen. Ook hulpverleners benoemen het niet uit bed komen of moe uit bed komen als signaal. Dit alles kan onderverdeeld worden in lichamelijke signalen, psychische signalen en signalen op het sociale gebied.

5.2.5 Gevolgen

Gevolgen komen in principe overeen met de signalen van een gameverslaving**.** In dit onderzoek waren we vooral benieuwd naar gevolgen op sociaal gebied. Sociale contacten worden verwaarloosd omdat gamers denken dat ze wel iets beters te doen hebben. Hierdoor kan een gameverslaafde in een isolement raken. Afspraken met vrienden worden niet nagekomen, afgezegd of gewoon niet meer gemaakt. Sommige geïnterviewden hadden al geen vrienden, met pesten als oorzaak. De overige geïnterviewden zijn hun vrienden in de loop van de tijd kwijt geraakt. Simpelweg omdat er geen tijd voor werd gemaakt. De tweede hulpverlener benoemt hierbij ook dat de link met de echte wereld veelal mist. Opvallend is dat de gamers denken een grote sociale kring te hebben in de gamewereld. Je speelt tenslotte met veel anderen, met dezelfde interesse en je praat ondertussen met elkaar, al gaat het dan voornamelijk over de game. Een geïnterviewde zegt dan ook dat de sociale contacten in de gamewereld achteraf niets voorstellen. Als er immers gestopt wordt met gamen, ben je die sociale contacten kwijt.

Ook hulpverleners benoemen het verwaarlozen van de omgeving, waardoor relaties stuklopen en gameverslaafden in een sociaal isolement raken. Ook benoemt de eerste hulpverlener dat gameverslaafden vaak schuldgevoelens hebben, omdat gamen allerlei problemen veroorzaakt. Ondanks deze problemen wordt toch doorgegaan met gamen.

5.2.6 Aantrekkelijke aspecten

Het aantal MMO-games zijn de laatste jaren toegenomen en uit interviews blijkt dan ook dat de meeste (ex-)gameverslaafden MMO-games spelen. Het meest aantrekkelijke hieraan is dat het met soms wel duizenden tegelijk gespeeld wordt. Door in clans te spelen krijg je het gevoel dat je nodig bent, er is een acceptatiefactor en je steekt je Engels er flink mee op omdat er tijdens het spelen gechat of gesproken wordt met de andere spelers die over de hele wereld online zijn. Dan noemt een ex-verslaafde ook nog de financiële waarde van gamen. Dit is in de literatuur niet benoemd. De continuïteit wordt ook herkend, het gaat 24/7 door, waardoor je niets wilt missen en zo lang mogelijk blijft spelen.

5.2.7 Preventie

Wat betreft preventie geven (ex-)gameverslaafden aan dat voorlichting van belang is in de preventie van gameverslaving onder jongeren.Jongeren moeten weten dat er gevaren zijn en het moet herkend worden. Daarnaast is benoemd dat het van belang is om fysieke sociale contacten te behouden.

5.2.8 Afkicken

Een aantal aspecten zijn van belang bij het bevorderen van het afkicken van de gameverslaving.  
Afleiding en steun van de omgeving noemden de (ex-)verslaafden en de hulpverleners ook als één van de belangrijkste zaken. Als je maar bezig bent met iets anders dan denk je er niet zo aan. Dus zoek vervanging, andere hobby’s. Als er radicaal gebroken moet worden met het hele gamen dan is het goed om de gameconsole weg te halen, anders wordt de verleiding te groot, elke keer bij het zien van die console. Lotgenoten kunnen hierin helpen. Op olganon.org kan men bijvoorbeeld chatten met lotgenoten.

De tweede hulpverlener heeft hier nog verschillende aanvullingen op. Sociale steun is erg belangrijk, zeker van ouders. Als ouder is het van groot belang het kind niet te veroordelen, maar onvoorwaardelijk te steunen. Zeker bij terugval is het van belang om hier begrip voor te tonen en niet te doen alsof de zaak hopeloos is. Maak als ouder ruimte voor het gesprek en focus op de mogelijkheden, niet op de onmogelijkheden. Ook is het van groot belang om stukgelopen relaties te herstellen en dingen uit te spreken.

Om tot goed herstel te komen is het van belang om naar de kern van het probleem te gaan, die per individu verschillend is. Vaak hebben de gameverslaafden een negatief zelfbeeld. De jongere moet leren het vertrouwen van zichzelf weer te winnen. Het verleden moet geanalyseerd worden, waarbij gekeken wordt waarom de jongere is gaan gamen. Daarnaast is het erg belangrijk de focus op de toekomst te houden. Dit houdt in dat aan de slag wordt gegaan met het leven in het hier en nu. Bijvoorbeeld nieuw tijdverdrijf vinden, leren omgaan met sociale vaardigheden en leren staande te blijven in een wereld die niet altijd lief, vriendelijk en aardig is. Tot slot is het krijgen van hoop voor de toekomst belangrijk. Wat wil je bereiken en hoe kan dat worden gedaan.

5.2.9 Rol van ouders bij preventie en signalering

Al eerder is het zicht op het gamen genoemd. Het kan van belang zijn om te weten hoe vaak de jongere nog de deur uit gaat of andere activiteiten onderneemt. Ook is het belangrijk dat ouders weten wat de jongere speelt, wat het spel inhoudt en dat er als ouder interesse getoond wordt. Een aantal geïnterviewden heeft die interesse en aandacht van ouders gemist waardoor ze zich alleen zijn gaan voelen. Om dit te voorkomen is het goed om tijd met elkaar door te brengen en samen dingen te gaan ondernemen. Bespreek de dag met elkaar, blijf communiceren, zorg voor een vertrouwensband. Een ex-verslaafde noemden de 3 R’en. Kinderen/jongeren hebben rust, regelmaat en respect nodig. Help het kind door andere activiteiten aan te dragen zodat het niet alleen maar gamet. Als tip gaf een ervaringsdeskundige nog aan dat ouders een firewall op de computer kunnen zetten. Ook kan er samen met de jongere gekeken worden naar wat de game precies inhoudt. Zorg ook dat je als ouder bepaalt hoelang er gegamed mag worden.

Ook de hulpverleners noemen het belang van relatie en communicatie. Het is belangrijk steeds te blijven communiceren met je kind. Ontken het probleem niet maar wees betrokken, toon echte liefde en bouw aan de relatie. Daarbij is het van belang activiteiten op te pakken met je kind. Zorg dat het kind niet in zichzelf gekeerd raakt. Zorg dat je kind onder de mensen komt, dit kan bijvoorbeeld ook door je huis open te stellen voor vrienden. Tot slot is het van belang afspraken te maken en grenzen te stellen. Vanaf het begin dat het kind begint te gamen moet je afspraken maken en hier consequent in zijn. De eerste hulpverlener gaf als optie om de afspraken op te schrijven en bij te houden hoe de jongere zich hieraan houdt. Zo maak je het gedrag inzichtelijk.

**5.3 Samenvatting**

Wat sterk naar voren kwam tijdens de interviews met (ex-)gameverslaafden is dat jongeren aandacht en begrip gemist hebben van hun ouders. Er is te weinig interesse getoond en te weinig gecommuniceerd of op de verkeerde manier. Gamen wordt dan gezien als een vlucht uit de werkelijkheid, met gevolgen als slaaptekort, eventuele geldproblemen en de gamer kan in een sociaal isolement raken. Dit zijn signalen die vaak te laat worden opgemerkt.Waar wel vroegtijdig op gelet kan worden is bijvoorbeeld door te weten hoe vaak de jongere nog de deur uit gaat of andere activiteiten onderneemt. Zorg er als ouder dus voor dat u betrokken bent, aandacht geeft en interesse toont. Deze adviezen zouden dan ook zeker genoemd moeten worden tijdens de ouderavonden.

**Hoofdstuk 6: Conclusies en aanbevelingen**

**6.1 Conclusies**

Aan de hand van het literatuuronderzoek en de interviews beschrijven we hier welke informatie aansluit en bijdraagt aan preventie en signalering van gameverslaving onder jongeren tussen de 11 en de 18 jaar en wat dat betekend voor het aanbod en de werkwijze voor ‘Voorkom’.

6.1.1 Resultaten uit literatuuronderzoek en interviews over gameverslaving

In de literatuur wordt benoemd dat jongeren met een allochtone achtergrond een verhoogd risico hebben op een gameverslaving. Gameverslaving wordt ook terug gezien bij jongeren met depressieve gevoelens, eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en sociale angst.

Kenmerken van een gameverslaving zijn bijvoorbeeld de psychische - en fysieke afhankelijkheid. Uit de interviews blijkt het vooral te gaan om psychische afhankelijkheid zoals mood modification en preoccupatie. Er zijn verschillende stadia bij het ontwikkelen van een verslaving, wat begint met experimenteren. Dit herkende de geïnterviewden ook allemaal als eerste stap. Daarna wordt het recreatief en meer een gewoonte. Het verschil tussen problematisch gebruik en de verslaving zit volgens de (ex-)gameverslaafden erg dicht bij elkaar.

Mogelijke oorzaken van een gameverslaving worden bepaald aan de hand van vier factoren, namelijk: de persoonlijkheid van het individu, de leeftijd en bijbehorende ontwikkelingsfase waarin de jongere verkeert, de kenmerken van games en de omgeving en opvoeding van de gamer. Bij de meeste (ex-)gameverslaafden lag dit vooral in de persoonlijkheid en bij de omgeving en opvoeding. Een aantal werden gepest en zagen gamen als een vlucht uit de werkelijkheid. Jongeren willen ergens bij horen maar worden niet altijd geaccepteerd. Daarnaast zou de persoonlijkheid altijd wel ergens een rol spelen, waarbij het gaat om hoe er met situaties omgegaan wordt.

Tegenwoordig worden er veelal online games gespeeld, de zogenaamde MMO’s, wat staat voor Massively Multiplayer Online. Dit betekent dat je met honderden tot wel duizenden spelers tegelijk een game kan spelen. Dit zijn momenteel dan ook de meest verslavende games, mede door dit sociale aspect. Vier van de vijf (ex-)gameverslaafden waren dan ook verslaafd aan een MMO-game.

De literatuur noemt een aantal aantrekkelijke aspecten van gamen, zoals de ontspanning die een game kan geven, de beloningen die er in te behalen zijn en motiverend werken, en de kick die je krijgt wanneer je opdrachten vervult, dingen kapot maakt of moet vechten of racen. De (ex-) gameverslaafden vinden vooral de acceptatiefactor erg aantrekkelijk. Het gevoel nodig te zijn in je ‘clan’, de dopamine die aangemaakt wordt, en de eindeloosheid van de games. Het gaat maar door, 24/7.

Overmatig gamen kan leiden tot gevolgen, die te signaleren zijn op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied. De meeste geïnterviewden waren op een gegeven moment niet meer voor reden vatbaar, waren snel geïrriteerd, hadden last van slaaptekort, kwamen weinig meer buiten en hadden hun sociale contacten verwaarloosd. Dit laatste is een duidelijk signaal wat terug te lezen is in de literatuur en wat de geïnterviewden allemaal herkenden. Sociale contacten verwateren, doordat er geen tijd meer voor wordt vrijgemaakt. Er is alleen nog maar oog voor de game, waardoor de gamer zich afsluit van de buitenwereld.

6.1.2 Resultaten uit literatuuronderzoek en interviews over preventie en signalering door ouders bij gameverslaving

Dé manier van omgaan met het gamegebruik van jongeren bestaat niet. Er zijn wel enkele algemene adviezen die gegeven kunnen worden ter preventie van gameverslaving, waaruit je als ouder datgene kunt gebruiken wat bij je past.

Ten eerste kunnen ouders hun kinderen in de opvoeding veel meegeven ter preventie van gameverslaving. Dit is essentieel om jongeren te leren omgaan met het virtuele milieu. Bijvoorbeeld door ‘nee’ te leren zeggen, om zo aantrekkelijke impulsen te weerstaan. Jongeren zijn namelijk zeer beïnvloedbaar door hun omgeving. Hierbij zijn enkele voorwaarden voor ouders om jongeren goed te begeleiden bij het gamen, namelijk: open communicatie, inzicht in het kind en kennis over het onderwerp. Open communicatie wordt zowel in de literatuur als in de interviews met de hulpverleners en (ex-)gameverslaafden als essentieel punt benoemd. Door betrokkenheid bij de jongere wordt er gebouwd aan een vertrouwensband en een relatie. Daarnaast krijgt de ouder inzicht in het kind en vergroot hiermee ook zijn kennis over gamen.

Een balans vinden in het geven van ruimte en het stellen van grenzen is belangrijk bij het begeleiden van het kind richting gezond gamegebruik. Gezond gamegedrag wil zeggen dat het gamen de (sociale) ontwikkeling niet in de weg staat en dat het gamen in balans is met andere activiteiten. Zowel uit de literatuur als uit de interviews kwam naar voren dat het belangrijk is om alternatieve activiteiten aan te bieden. Daarnaast zijn een aantal regels die kunnen bijdragen aan gezond gamegedrag, zoals het stellen van een tijdslimiet. Als hulpmiddel kunnen zo nodig controlerende middelen worden ingezet. Het is van belang dat het kind tussen het gamen door regelmatig pauzeert en dat het ruim op tijd stopt met gamen voor een andere activiteit. Om zicht te houden op het gamegedrag kan er tot een leeftijd van bijvoorbeeld 16 jaar geen computer worden geplaatst in de slaapkamer. Met behulp van het PEGI-systeem kan een selectie worden gemaakt welke games wel en niet mogen worden gespeeld. Dit is van belang omdat agressieve beelden in games problemen kunnen veroorzaken als het kind ermee in aanraking komt in een periode waarin de morele en intellectuele ontwikkeling nog niet evenredig worden gestimuleerd. Een kind leert dan wel de agressie, maar kan dit nog niet toetsen aan de eigen morele standaarden. Uit de literatuur blijkt er weinig bekend te zijn over het verband agressie en gamen, daar verschillen meningen en onderzoek in. Een hulpverlener heeft echter wel aangegeven dit te signaleren in de praktijk. Tot slot is het van belang af te spreken dat er geen persoonlijke informatie wordt uitgewisseld via de pc.

Het stellen van grenzen en regels is ook volgens de (ex-)gameverslaafden en hulpverleners een belangrijk aspect. Dit kan eventueel gebeuren in overleg met het kind en deze kunnen worden vastgelegd in een contract. Een hulpverlener gaf als aanvulling dat er afspraken bijgehouden kunnen worden om het gedrag inzichtelijk te maken. Het is voor ouders belangrijk consequent te zijn in de omgang met de regels en hierin zelf het goede voorbeeld te geven.

Tot slot benoemde een (ex-)gameverslaafden dat het van belang kan zijn dat jongeren voorlichting krijgen, zodat ze de gevaren van gamen weten.

Voor de signalering van gameverslaving is het van belang als ouder zicht te hebben op het kind. Als de jongere gedrag vertoont dat afwijkt van het normale gedrag kan worden overwogen hierover in gesprek te gaan. Het is belangrijk dat het kind wordt aangesproken op twee niveaus. Accepteer de jongere om wie hij werkelijk is, maar wijs het concrete gedrag af. Vertel in dit gesprek enkele signalen en vraag hierop door. Vraag het kind om zijn mening hierover en geef als ouder ook je mening. Tot slot kan worden gezocht naar mogelijke oplossingen. Als dit niet mogelijk is kan professionele hulp worden ingeschakeld.

In de literatuur worden een aantal behandelingsmogelijkheden genoemd. Dit alles begint bij het erkennen van het probleem. Bij weerstand is de jongere nog niet klaar voor de volgende stap, namelijk het afkicken. Steun uit de omgeving is dan ook van belang in deze periode. Buitenstaanders moeten de gamer gemotiveerd houden. De geïnterviewden zagen dit ook als iets cruciaals, want alleen red je het niet. Een aantal van hen noemde ook afleiding.

6.1.3 Resultaten uit de interviews over de inhoud en de vorm van een ouderavond over gameverslaving

Er zijn 20 interviews afgenomen bij ouders om zo goed mogelijk aan te sluiten in een ouderavond bij de doelgroep. In 95% van de ondervraagde gezinnen werd er gegamed door de kinderen. En 16 van de 20 ouders hadden behoefte aan meer kennis over dit onderwerp.

De grootste vragen met betrekking tot kennis liggen bij de risico’s en de gevolgen van gamen, de inhoudelijke aspecten van soorten games, de signalen van een gameverslaving en de begeleiding van jongeren bij het gamen. Deze onderwerpen lijken dus van belang om te behandelen in een ouderavond. Ook de uitleg over de leeftijdsaanduiding, de oorzaken van een gameverslaving, hoe kan veilig worden gegamed en de voor- en nadelen van games worden door enkele ouders genoemd.

Ouders geven qua vormgeving van een ouderavond hoofdzakelijk aan het van belang te vinden om goede kennisoverdracht te krijgen. Hierbij zal de informatie worden behandeld die door ouders is aangegeven, zoals hierboven beschreven staat. Daarnaast zullen we de aspecten interactie met ouders en de deskundige, het verhaal van een ervaringsdeskundige, beeldmateriaal en het bespreken van een stelling, casus of opdracht verwerken in het projectenboek voor een ouderavond.

Aspecten die een ouderavond niet aantrekkelijk maken zijn bijvoorbeeld een spreker die niet deskundig is, een onderwerp dat niet van belang is en als de avond te langdradig is. Ook teveel interactie met ouders of interactie zonder begeleiding, alleen luisteren, belerend overkomen en te weinig afwisseling maken een ouderavond niet aantrekkelijk. Het lijkt dan ook van belang om deze aspecten te mijden in een ouderavond.

**6.2 Aanbeveling voor Stichting Voorkom**

Wij bieden Voorkom een projectenboek aan waarin de aanbevelingen voor de invulling van een ouderavond over gameverslaving zijn beschreven. We hebben in dit projectenboek de uitkomsten van de interviews met de ouders verwerkt. Zo sluiten we met de ouderavond zo veel mogelijk aan op de behoeften van de doelgroep. Het projectenboek is als bijlage toegevoegd.

**6.3 Discussie**

Zoals bij elk onderzoek zijn er ook in dit product discussiepunten aan te kaarten. In het interview met de eerste hulpverlener kwam ter sprake dat er een verschil bestaat tussen gameverslaving en gamemisbruik. Gamemisbruik wil zeggen dat iemand misschien niet echt verslaafd is, maar het wel zo vaak doet dat het ten koste gaat van veel dingen. Bij gamemisbruik kan op eigen kracht geminderd of gestopt worden. Gamemisbruik komt relatief vaak voor. Bij gameverslaving wil iemand wel stoppen, maar lukt het niet. Ondanks voornemens om te stoppen gaat de gamer toch door, ook al levert het allerlei heftige problemen op. Op dat moment zou er dus sprake zijn van een verslaving. Dit komt veel minder vaak voor volgens de hulpverlener. Deze informatie hebben we ook voorgelegd aan de tweede hulpverlener. De tweede hulpverlener vertelde dat er sprake is van gamemisbruik op het moment dat de omgeving last ondervindt van het feit dat de gamer zoveel gamet. De speler heeft het dan nog wel in de hand. Bij verslaving is dit niet het geval. Volgens de hulpverlener ben je verslaafd als je ook over je eigen grens heengaat en dat je jezelf ook lichamelijk verwaarloosd. Als het gaat over het verschil tussen gameverslaving en gamemisbruik is het erg lastig om hier een grens in te trekken. Op het moment dat gamen problematisch wordt, of dat nu voor de omgeving is of voor de gamer zelf, is er dan niet al sprake van een verslaving?

Hierbij is het ook zo dat de gameverslaving in eerste instantie erg vaak wordt ontkend door de gamer. Er kan pas iets ondernomen worden op het moment dat de gamer zelf zijn probleem inziet. Dit is aangegeven in meerdere interviews met (ex-)gameverslaafden. Er heerst daarnaast ook nog een taboe op verslavingen. Waar mogelijk wordt er binnenshuis nog naar oplossingen gezocht. Hierdoor zouden er meer verslaafden kunnen zijn dan momenteel bekend is. Het probleem ‘gameverslaving’ zou dus groter kunnen zijn dan gedacht wordt, waardoor de ernst hiervan onderschat wordt.

De game-industrie lijkt een grote invloed te hebben op het ontstaan van gameverslavingen. De wereldwijde omzet van de game-industrie is inmiddels circa 45 miljard euro. De gemiddelde groei is wereldwijd zeven procent (Libbenga, 2013). Dit laat zien dat de game-industrie enorm groeit en de impact hiervan waarschijnlijk groter zal zijn dan men zich bewust is.

Tegenwoordig wordt er ook veel met de mobiele telefoon gegamed. Deze ontwikkeling is erg recent tot stand gekomen en zal waarschijnlijk nog verder groeien. Deze markt ontwikkeld zeer snel, waardoor het voor ouders steeds lastiger wordt om dit bij te houden en om hier maatregelen over te treffen, aangezien de mobiel ook continu bereikbaar is.

Naar aanleiding van dit onderzoek komen dus belangrijke knelpunten naar voren die vragen opleveren. De bovengenoemde discussiepunten zijn een aanbeveling voor een vervolgonderzoek.

**Literatuurlijst:**

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

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

Crisis Care GGZ. (n.d.). Gameverslaving. Geraadpleegd op <http://www.crisiscare.nl/gameverslaving>

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

## DSM IV. (n.d.). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Geraadpleegd op <http://home.wanadoo.nl/~ruudzonneveld/DSM/DSM-IV_files/_257Eproust/>

## Eggen, B., Jagt, N., Jans, J., Sluiter, S., & Wortman, O. (1995). *Methodiek maatschappelijk werk en dienstverlening.* Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.

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.

Lankhorst, P. 2003. Computerspellen in het gezin. Geraadpleegd op [http://www.kijkwijzer.nl/upload/zijbalk5/12\_Dossier\_1\_Computerspellen\_in\_het\_gezin.pdf](https://webmail.che.nl/OWA/redir.aspx?C=958065db977f4d6c9b72c956036e9af9&URL=http%3a%2f%2fwww.kijkwijzer.nl%2fupload%2fzijbalk5%2f12_Dossier_1_Computerspellen_in_het_gezin.pdf)

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.

## Libbenga, J. (2013). Game over voor Nederlandse game-industrie? Geraadpleegd op

[http://www.emerce.nl/nieuws/game-nederlandse-gameindustrie](https://webmail.che.nl/owa/redir.aspx?C=21feead39c8f4f22b94c65cdec625add&URL=http%3a%2f%2fwww.emerce.nl%2fnieuws%2fgame-nederlandse-gameindustrie)

NJI. 2010. Gameverslaafde probleemjongere steeds eenzamer. Geraadpleegd op <http://www.nji.nl/eCache/DEF/1/37/454.html>

Pan European Game Information. (n.d.). Over PEGI. Geraadpleegd op <http://www.pegi.info/nl/index/id/149/>

Rooij, A. J., & Mheen, D. (2012). Internet- en online gameverslaving. *Bijblijven,* 28(10), 12-19.

Stichting Voorkom. (n.d.). Informatiebrochure. Geraadpleegd op <http://www.voorkom.nl/data/upload/files/Infoboekje%20Voorkom.pdf>

Stichting Voorkom. (n.d.). Productenboek stichting Voorkom: Werken aan weerbaarheid. Geraadpleegd op <http://www.voorkom.nl/data/upload/files/Productenboek%20Stichting%20Voorkom!.pdf>

Stichting Voorkom. (n.d.). Scholen. Geraadpleegd op <http://www.voorkom.nl/producten/scholen.html>

Stichting Voorkom. (n.d.). Wat wij doen. Geraadpleegd op <http://www.voorkom.nl/voorkom/organisatie/wat-wij-doen.html>

**Bijlage 1: Kernthema’s**

Kernthema’s bij deelvraag 1 & 3:

1. Doelgroepomschrijving.
2. Inhoudelijke aspecten van (game)verslaving.
3. Signalen van gameverslaving.
4. De oorzaken van gameverslaving.
5. De gevolgen van gameverslaving.
6. Aspecten die van belang zijn bij de preventie van gameverslaving.
7. Aspecten die van belang zijn bij het afkicken van gameverslaving.
8. De rol van ouders bij preventie en signalering van gameverslaving.
9. Aantrekkelijke aspecten van gamen.

Kernthema’s bij deelvraag 2:

1. Huidige aanwezige kennis over (game)verslaving.
2. Behoefte aan kennis die kunnen bijdragen aan preventie en signalering van gameverslaving.
3. Behoeftes op het gebied van vaardigheden die kunnen bijdragen aan preventie en signalering van gameverslaving.
4. Factoren die een voorlichtingsavond aantrekkelijk maken.
5. Factoren die een voorlichtingsavond niet aantrekkelijk maken.

**Bijlage 2: Interviewvragen**

**Interviewvragen hulpverleners**

Gameverslaving

1. Hoe zou u gameverslaving definiëren?
2. Ons onderzoek richt zich op jongeren die een gameverslaving ontwikkeld hebben tussen de 11 en de 18 jaar. Wat is volgens u kenmerkend voor deze doelgroep?
3. Wat zijn kenmerken van een gameverslaving?
4. Welke games worden veel gespeeld door gameverslaafde jongeren?
5. Ziet u verband tussen agressie en gamen?
6. Wat zijn veelvoorkomende oorzaken van een gameverslaving? Welke risicofactoren spelen hierbij een rol?
7. Wat zijn veelvoorkomende gevolgen van een gameverslaving?
8. Wat ziet u als grootste impact van een gameverslaving op het leven?
9. Welke aspecten zijn van belang bij het afkicken van een gameverslaving?
10. Wat is je rol hierin als hulpverlener? Waar moet je op letten?

Rol van ouders bij gameverslaving

1. Op welke manier kunnen ouders bijdragen aan preventie van gameverslaving onder jongeren?
2. Op welke signalen moeten ouders letten om gameverslaving tijdig te signaleren bij hun kind?
3. Welke rol kunnen ouders spelen tijdens de behandeling van gameverslaving?

**Interviewvragen (ex-)gameverslaafden**

Deelvraag 1

*Kenmerken van de verslaving*

1. Hoe zou je zelf de term ‘gameverslaving’ omschrijving/definiëren?
2. Hoe is je verslaving tot stand gekomen? Hoe zag je situatie eruit op het gebied van wonen, werk en sociale omgeving?
3. Aan welke game(s) ben je verslaafd geweest?
4. Wat was er zo aantrekkelijk aan gamen?
5. Was er sprake van mood modification?
6. Was er sprake van tolerantie? Had je steeds meer/langer nodig om ‘voldoening’ te halen uit het gamen?
7. Was er sprake van preoccupatie?
8. Zie je de stadia van gebruik terug bij de ontwikkeling van je verslaving?
9. Had je vooral last van fysieke of psychische afhankelijkheid?

*Oorzaken en gevolgen van de verslaving*

1. Welke gevolgen had je verslaving op je leven?
2. Wat vond je omgeving van je verslaving? Wie merkte het op? Hoe reageerden je ouders?
3. Weet je de mogelijke oorzaak/oorzaken van je verslaving?

*Behandeling van de verslaving*

1. Wanneer ben je tot de conclusie gekomen dat er echt sprake was van een verslaving?
2. Wanneer/hoe ben je tot het besluit gekomen om wat aan je verslaving te doen?
3. Hoe zag de periode van afkicken en behandeling eruit? Wat was voor jou in deze tijd belangrijk?
4. Welke aspecten hebben een positieve invloed op je gehad bij het afkicken?
5. Had je last van onthoudingsverschijnselen? Zo ja, van welke?

Deelvraag 3

1. Hadden je ouders een rol kunnen spelen in het voorkomen van je verslaving? Zo ja, hoe?
2. Hoe denk je dat ouders het beste kunnen omgaan met het gamegedrag van kinderen? Hoe kunnen zij kinderen het best begeleiden hierin?
3. Waar moeten ouders op letten als het gaat om signalering/herkenning van exsessief gamen?
4. Welke rol hebben je ouders gehad bij de behandeling van je gameverslaving? En welke rol zouden ouders volgens jou moeten hebben?

**Interviewvragen ouders**

Huidige kennis

1. In hoeverre wordt u geconfronteerd met gamen in uw sociale omgeving? Wordt er gegamed door kinderen binnen uw gezin?

**Ja, bekend met gamen:**

1. Heeft u zicht op het gamegedrag? Weet u welk spel, hoe vaak en hoe lang er gespeeld wordt?
2. Vindt u dat u voldoende kennis heeft om uw kind goed te begeleiden bij het gamen?
3. Zo ja, hoe komt u aan deze kennis?

**Nee, niet bekend met gamen:**

1. Heeft u enige kennis over gamen?

Behoefte aan kennis

1. Wat zou u willen weten over het onderwerp gamen of gameverslaving?

Ouderavonden

1. Wanneer vindt u een ouderavond niet aantrekkelijk?
2. Op welke wijze kunnen wij een ouderavond invulling geven, zodat deze aantrekkelijk en interessant is voor u?

**Bijlage 3: Persbericht**

**Nieuw voorlichtingsthema voor Stichting Voorkom**

**Houten** – **Stichting Voorkom wil haar aanbod uitbreiden met een ouderavond voor scholen en kerken, over het thema gameverslaving. Dit doen zij met behulp van een afstudeeronderzoek van twee studenten aan de Christelijke Hogeschool Ede.**

Stichting Voorkom is een organisatie die zich door middel van projecten inzet voor het voorkomen van verslavingen. Zij doen dit door het geven van preventieve voorlichting voor scholen en kerken, aan de leeftijdsgroep van 11 tot en met 18 jaar. Deze voorlichtingen gaan tot op heden over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. Gameverslaving is een klein onderdeel van het thema internet. Gameverslaving is een vorm van psychische afhankelijkheid die zich uit in het dwangmatige gebruik van de computer of spelconsoles. Aangezien gameverslaving een steeds groter probleem wordt in Nederland wilde Stichting Voorkom hier op inspelen. Dit deed de stichting door middel van het afstudeeronderzoek van twee studenten van de Christelijke Hogeschool te Ede. Zij studeren Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en zijn momenteel bezig met hun afstudeeropdracht, met Stichting Voorkom als opdrachtgever. De studenten richtten zich vooral op de ouders, wat hun rol kan zijn bij het voorkomen van een gameverslaving bij hun kinderen, maar ook hoe gameverslaving gesignaleerd kan worden en hoe er mee om gegaan dient te worden. Zij hebben een projectenboek in elkaar gezet die de stichting kan gebruiken voor ouderavonden omtrent het thema gameverslaving. Op zo’n ouderavond is er een theoretisch gedeelte, daarnaast zal er filmmateriaal te zien zijn, er zijn stellingen voor interactie en bij voorkeur is er een ervaringsdeskundige aanwezig die ervaringen zal delen en waar vragen aan gesteld kunnen worden. Tot slot krijgen de ouders een folder mee waarin tips en adviezen staan omtrent preventie en signalering van gameverslaving. Voor verdere informatie kunt u de site bezoeken: www.voorkom.nl.

**Aanvullende bijlagen:**

**Projectenboek**

* Inleiding
* Agenda
* Literatuur
* Filmmateriaal
* Stellingen
* Verhalen van ervaringsdeskundigen/gameverslaafden
* Aandachtspunten voor in de folder
* Literatuurlijst
* Bijlage 1: Aanvullende literatuur Gameverslaving
* Bijlage 2: Aanvullende literatuur Preventie en signalering door ouders
* Bijlage 3: Aandachtspunten op het gebied van opvoeding, preventie en signalering

**Bronnenboek:**

* Bijlage 1: Interviews hulpverleners
* Bijlage 2: Interviews (ex-)gameverslaafden
* Bijlage 3: Interviews ouders
* Bijlage 4: Labels interviews hulpverleners
* Bijlage 5: Labels interviews (ex-)gameverslaafden
* Bijlage 6: Labels interviews ouders

1. Gevolgd door Mariska Wolswinkel. [↑](#footnote-ref-1)
2. Gevolgd door Sharon Spek. [↑](#footnote-ref-2)