



Student: Davy De Leeuw
Promotor: Bart Ryckewaert &
Agnes Verbruggen
Academiejaar: 2013-2014
Bachelor in het sociaal werk

The best of both worlds

De aanpak van problematisch gamen op vlak van vroeginterventie

Hogeschool Gent
Faculteit Mens & Welzijn
Opleiding Sociaal Werk
Campus Schoonmeersen – Gebouw A
Voskenslaan 362 – 9000 Gent
E: fmw.hogent.be



HoGent

Student: Davy De Leeuw
Promotor: Bart Ryckewaert & Agnes Verbruggen
Academiejaar: 2013-2014
Bachelor in het sociaal werk

The best of both worlds

De aanpak van problematisch gamen op vlak van vroeginterventie

Hogeschool Gent
Faculteit Mens & Welzijn
Opleiding Sociaal Werk
Campus Schoonmeersen – Gebouw A
Voskenslaan 362 – 9000 Gent
E: fmw.hogent.be

Voorwoord

Allereerst wil ik de medewerkers bedanken van de dienst verslavingszorg van CGG Eclips, waar ik stage heb gelopen en die me dit thema hebben aangereikt.

Ik bedank Laurence Verraest, mijn stagementor en Hilde De Neve die me meer inzicht bracht in het concept ‘vroeginterventie’ . Ik bedank hen voor de vele tips, raad en hulp die ik van hen heb gekregen.

Ook een groot dankwoordje aan mijn beide promotores, Bart Ryckewaert en Agnes Verbruggen.

Bart bedank ik voor de steun, het inzicht en de wijze raad tijdens mijn stageperiode en de positieve feedback en kritische opmerkingen die hij me gaf gedurende het schrijfproces van mijn scriptie. Zijn interesse in mijn onderwerp motiveerde me enorm.

Agnes Verbruggen ga ik bedanken voor haar korte maar krachtige inzet als vervangende promotor.

Daarnaast gaat mijn dank ook uit naar alle preventie-en vroeginterventiewerkers die ik heb geïnterviewd, en de ouders die ik heb ontmoet tijdens het bijwonen van de oudergroep.

Ik ga ook de moeder bedanken van een gamer die toestemming gaf om haar te interviewen. In dit werk krijgt zij de fictieve naam, Ellen.

Als laatste, maar zeker niet de minste, wil ik iedereen nog bedanken die mij dierbaar is. Een scriptie schrijven vergt heel wat tijd en inspanning en als het even niet lukt dan mag je dankbaar zijn dat ouders en vrienden er zijn om je bij te staan en extra moed te geven.

Ik hoop dat ik u als lezer kan boeien en wens je heel veel leesgenot toe.

De Leeuw Davy

Inhoud

Inleiding	5
1. Onderzoeksopzet	6
1.1 Probleemstelling.....	7
1.1.1 Aanleiding tot onderzoek	7
1.1.2 Vraagstelling/onderzoeksraag	7
1.1.3 Doelstelling van het onderzoek	9
1.2 Plan van aanpak	10
1.3 Opbouw bachelorproef	13
1. CGG Eclips	15
1.1 Inleiding.....	15
1.2 Situering	15
1.3 De organisatie	15
2.3.1 Missie en visie	16
2.3.2 De organisatiestructuur.....	16
1.4 Verslavingszorg.....	16
2.4.1 Bestaansreden: missie, visie en aanpak.....	16
1.4.2 Aanbod en werking.....	17
3. Interventiespectrum: preventie en vroeginterventie	21
3.1 Inleiding.....	21
3.2 Preventie	22
3.3 Vroeginterventie	24
3.4 Motivatiebevordering.....	25
3.5 Besluit.....	27
4. Afbakening van de doelgroep.....	28
4.1 Inleiding	28
4.2 De Adolescentiefase	28
4.3.1 De lichamelijke ontwikkeling	30
4.3.2 De cognitieve ontwikkeling	30
4.3.3 De sociale ontwikkeling	31
4.3.4 Identiteitsontwikkeling.....	33
4.3 Besluit.....	35
5. What's in a game.....	36
5.1 Inleiding.....	36

5.2 Games en gamegebruik	37
5.2.1 Algemeen	37
5.2.2 De evolutie van games.....	37
5.2.3 Wie zijn de gamers?	39
5.2.4 Enkele cijfers qua gamegedrag	40
5.3 Massively multiplayer online games (MMO)	41
5.4 Aantrekkingskracht van games in het algemeen en MMO's in het bijzonder.....	42
5.4.1 Betrokkenheid	43
5.4.2 Uitdagingen op het juiste niveau.....	45
5.4.3 Escapisme.....	46
5.4.4 Controle.....	46
5.4.5 Virtuele eindeloosheid	46
5.4.6 Sociale aspect	47
5.5 Games binnen de maatschappelijke context	48
5.5.1 De netwerkmaatschappij.....	48
5.5.2 Digitalisering en cultuur	50
5.5.3 Kritiek op games	52
5.6 De positieve gevolgen van gamen	53
5.7 Besluit.....	57
6. Verslaafd aan games?.....	58
6.1 Inleiding	58
6.2 Cijfermateriaal en onderzoek	58
6.3 Begrippenkader	60
6.3.1 Definiëring	60
6.3.2 Game afhankelijkheid	61
6.3.3 Compulsief (dwangmatig) gamen.....	62
6.4 De glijdende schaal van gamegedrag.....	63
6.5 Raakvlakken met andere verslavingen	66
6.6 Het MMM-model toegepast op problematisch gamen	66
6.6.1 oorzaken van problematisch gamen.....	66
6.6.2 Mens – Middel – Milieu.....	67
6.8 Opvoeding in het virtuele milieu	71
6.8 Besluit.....	74
7 Een vroege detectie, een vroege aanpak.....	75

7.1 Inleiding	75
7.2 Werkveldanalyse	75
7.2.1 Beleid en onderzoek	75
7.2.2 Aanbod in Vlaanderen	77
7.3 Voorbereiding, verloop en verwerking interviews	82
7.4 Resultaten werkveldbevraging	84
7.4.1 Het gamen onder de aandacht en aanleiding tot initiatieven	84
7.4.2 Invloed van overmatig gamen op de ontwikkelingstaken van de adolescent.....	88
7.4.3 Wie zijn de problematische gamers in begeleiding?	91
7.4.4 Het belang van een vroege detectie	96
7.4.5 Problematisch gamen vergt een vroege aanpak	99
7.5 Een ouder aan het woord	105
8 Conclusies.....	113
8.1 Eindbesluiten.....	113
8.2 Eindreflectie	123

INLEIDING

Als studieduurverkorter is er het voordeel dat je al eerdere verworven competenties door stage in een vorige opleiding (orthopedagogie) en, in mijn geval, werkervaringen (o.a. in de bijzondere jeugdzorg en personen met een handicap) kunt toepassen in dit opleidingstraject tot maatschappelijk werker.

De keerzijde van dit verkort traject is dat je maar één stageperiode hebt om je zowel in te werken, een intensieve stageperiode te doorlopen als een degelijke bachelorproef te schrijven.

Uiteindelijk koos ik ervoor om dit laatste uit te stellen en te verplaatsen naar volgend semester. Het was een weloverwogen keuze en had ook te maken met omstandigheden. Een eindwerk is een belangrijk sluitstuk van een opleiding en vergt heel wat tijd en energie. Het is iets waar je trots op mag zijn bij het terugblikken op je studies.

Nu ik me een heel semester volledig heb kunnen concentreren op deze bachelorproef, hoop ik dat dit zijn vruchten heeft afgeworpen.

Mijn stage zelf heb ik gedaan in CGG Eclips op de dienst verslavingszorg.

M'n kennis over de drugproblematiek was vrij beperkt bij aanvang van de stage, maar ik was echt wel gemotiveerd om deze boeiende en leerrijke uitdaging aan te gaan.

Vanuit de dienst ziet men tegenwoordig een nieuw opkomend fenomeen en typerend is dat er vaak te laat aan de alarmbel wordt getrokken. Het is een 'sluipend' probleem omdat het gewoon te laat wordt opgemerkt en het in de beginstadia vaak op zijn beloop wordt gelaten. Het gaat hier om problematisch gamen en men spreekt zelfs over gameverslaving.

Gamen is één van de favoriete vrijetijdsbestedingen van de jeugd en het is eigenlijk overal en altijd mogelijk (Smartphone en laptop met draadloze internet verbinding en talloze games en applicaties)

Vaak speelt het gamen zich af in de eigen slaapkamer waar men een eigen internetverbinding heeft en kan communiceren met een gamer aan de andere kant van de wereld, bijvoorbeeld via het online spel *World of Warcraft*. Het is een totaal andere wereld waarin men zichzelf ook totaal kan verliezen. Een specifiek geval dat me werd verteld door een collega liet me inzien wat de gevolgen kunnen zijn van problematisch gamen op de persoon en zijn omgeving

Het ging om een jonge student waarvan de ouders denken dat hij aan zijn tweede bachelor is begonnen. Wat zij echter niet weten is dat hij niet meer naar de lessen gaat,

zijn examens niet heeft afgelegd en gelogen heeft over zijn resultaten. Deze jongen hield de schijn op tegenover zijn ouders. Hij zat op kot en had dus vrij spel om zich dagelijks op te sluiten in zijn game. Zijn leven stond op dat moment dus volledig in het teken van het spel 'League of Legends'. Zijn wereld was m.a.w. herleid tot een fictieve omgeving. Problematische gamers verwaarlozen de werkelijkheid steeds meer om te vluchten in een virtuele fantasiewereld waardoor ze mogelijkheden en kansen letterlijk verspelen. Dit is uiteraard een extreem geval, maar het laat wel zien hoe het iemands leven totaal kan ontwrichten als er niet op tijd wordt ingegrepen.

Met deze bachelorproef wil ik te weten komen wat het effect is van excessief gamen op de ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie en wat het belang van vroeginterventie is om problematisch gamegedrag aan te pakken.

Hoe ik dit concreet ga doen, beschrijf ik in volgend hoofdstuk: het onderzoeksopzet.

1. ONDERZOEKSOPZET

1.1 PROBLEEMSTELLING

1.1.1 AANLEIDING TOT ONDERZOEK

Het thema ‘gameverslaving’ werd mij aangereikt door het team verslavingszorg van CGG Eclips. Tijdens de gegeven stageperiode heb ik deelgenomen aan de VAD¹ werkgroep gokken en problematisch internetgebruik en kon ik bij een collega terecht om enkele gesprekken te volgen met ouders van jongeren met een gameproblematiek.

Ik heb ook enkele docu’s² kunnen bekijken waardoor ik te weten kwam dat gameverslaving niet erkend wordt als ‘officiële’ verslaving en (nog) niet is opgenomen in de DSM³.

Voor de meeste mensen zijn computergames een aangename vrijetijdsbesteding, maar een kleine groep daarvan kan hun gamegebruik moeilijk onder controle houden met als gevolg dat het spelen van games ten koste gaat van andere activiteiten. In Nederland zouden er ongeveer 12.000 gameverslaafden zijn, een aantal dat tevens groeit (van Rooij, T., 2010).

Tijdens het bijwonen van de werkgroep werd het me duidelijk dat er een toenemende vraag is naar een hulpaanbod en dat er volop wordt gewerkt aan eenduidige behandelingsmogelijkheden bij diverse voorzieningen (o.a. door een plukboek met allerlei methodes die hulpverleners kunnen helpen bij intakes en de behandeling van personen die problematisch gamen).

Op de dienst verslavingszorg is men ook zoekend naar geschikte methodes in de begeleiding van jongeren die problematisch gamen.

Net zoals bij andere verslavingen is het noodzakelijk om er vroeg bij te zijn, maar bij problematisch gamegebruik wordt er vaak te laat gereageerd omdat de signalen pas in een later stadium worden opgemerkt.

1.1.2 VRAAGSTELLING/ONDERZOEKSVRAAG

¹ Vereniging voor Alcohol en andere Drugsproblemen

² o.a. ‘Gameverslaving’ van Zembla, het onderzoeksjournalistieke televisieprogramma van het Nederlandse VARA en een reportage van Koppen, een programma op VRT

³ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

Alvorens ik startte met mijn stage in het CGG Eclips had ik geen idee dat zoiets bestond als een ‘gameverslaving’. Ik wist echter wel dat er mensen zijn die heel veel tijd besteden aan bepaalde computerspelletjes zoals World of Warcraft (een bekend online multiplayer spel), maar de impact van het spelen van games op verschillende levensdomeinen van jonge gamers en de effecten van deze tijdsbesteding op hun ontwikkeling, was volledig nieuw voor mij. Er zijn niet alleen jonge gamers die problematisch gamegedrag vertonen (meestal in een begin stadium), maar ook twintigers die alles rondom hen verwaarlozen en zich terugtrekken in de virtuele wereld.

Het spelen van computerspelletjes is niet iets wat de maatschappij moet gaan demoniseren of stigmatiseren als slecht, maar men kan niet langer ontkennen dat er zoiets bestaat als problematisch gamegebruik of gameverslaving. Er komen steeds meer hulpvragen van verontrustend ouders, men doet onderzoek en richt een werkgroep op. Het overmatig gamepatroon wordt veel te laat ontdekt door de omgeving van de gamer, die zelf niet inziet dat hij wel eens een probleem kan hebben. Gamen is leuk, maar elke activiteit dat al je aandacht oplapt, waardoor je als adolescent verschillende ervaringen misloopt in je ontwikkeling naar volwassene, is dat niet.

Mijn centrale onderzoeks vraag luidt als volgt:

- *Wat is het effect van excessief online gamen op de ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie en hoe kan problematisch gamegebruik zo vroeg mogelijk worden aangepakt?*

Enkele belangrijke en interessante deelvragen hierbij kunnen zijn:

- *Hoe belangrijk is het gamen in de leefwereld van jongeren tussen 12 en 18 jaar en wat is de aantrekkingskracht van online multiplayer games op deze doelgroep?*
- *Wat is de invloed van overmatig gamen op de adolescent en wanneer spreekt men eigenlijk van problematisch gamen?*
- *Hoe kan men de signalen van overmatig gamen zo vroeg mogelijk detecteren en wie speelt hierin een belangrijke rol?*

- *Hoe gaat de dienst verslavingszorg van CGG Eclips en andere voorzieningen momenteel om met dit nieuw fenomeen op vlak van preventie / vroeginterventie en wat zijn mogelijke aandachtspunten in de aanpak ervan ?*

1.1.3 DOELSTELLING VAN HET ONDERZOEK

Deze scriptie poogt een verkennende studie te doen van het fenomeen problematisch gamegebruik. Meer specifiek wil ik te weten komen wat het effect is van (overmatig) gamen op jongeren tussen 12 en 18 jaar en hoe problematisch gamegedrag kan aangepakt worden op vlak van preventie en vroeginterventie.

Wat ik ook wil weten is hoe het momenteel gesteld is in Vlaanderen qua gamegebruik en of er enig zicht is op het aantal jongeren die problematisch gamen. Ik zal ook proberen te achterhalen of deze problematiek gesigneerd wordt naar het beleid om het bewustzijn rond problematisch gamegedrag te vergroten onder de bevolking.

Het is ook nodig om duidelijkheid te scheppen in de definiëring en het gebruik van verschillende begrippen (bvb. gameverslaving, overmatig gamen, compulsief gamen, problematisch gamen,...enz.).

Het is niet alleen belangrijk om te weten te komen hoe CGG Eclips deze problematiek aanpakt, maar ik wil daarnaast ook een beeld krijgen van de werking bij andere organisaties rond problematisch gamen. Op die manier kan ik deze kennis bundelen en kan de dienst verslavingszorg rekening houden met mogelijke aandachtspunten op vlak van begeleiding van jongeren met problematisch gamegedrag en hun ouders.

Zoals reeds werd gezegd, wordt het problematisch gamegebruik niet bepaald in een vroeg stadium ontdekt. Het is dus niet te vergelijken met bijvoorbeeld een meisje van 13 dat op school een jointje rookt of ouders die een verdacht pilletje of een pakje wiet vinden op de kamer van hun 16-jarige zoon. De signalen worden in dat geval vlugger opgepikt en de jonge gebruiker wordt hierover aangesproken. Kortom: het is meer zichtbaar voor de omgeving.

Gamen is op zich niet verkeerd of meteen met de vinger te wijzen en daar wringt juist het schoentje. Ik wil meer inzicht krijgen in de mogelijke aanleidingen waarom nu juist iemand zich volledig gaat afsluiten van de buitenwereld en alles op vlak van school, werk, gezin, sociaal leven en vrije tijd gaat verwaarlozen om een level hoger te geraken in een online game.

Het is niet mijn bedoeling om een ‘schuldige’ aan te duiden; er kan niet één oorzaak zijn. De focus wordt vooral gelegd op de context van gamegebruik en niet enkel op het thema. Als maatschappelijk werker dien je ook rekening te houden met de vraag achter de vraag (meestal gesteld door ongeruste ouders). Doet een 16-jarige jongen het slecht op school omdat hij te veel gamet, of vlucht hij weg in online games door zijn slechte resultaten of is er misschien iets anders waarom hij de werkelijkheid tracht te ontlopen?

De omgeving van de jongeren (ouders, leerkrachten, opvoeders,...enz) weten vaak niet hoe ze met games moeten omgaan: ze ervaren handelingsverlegenheid, zijn niet vertrouwd met het medium en merken de signalen van problematisch gamegedrag pas te laat op.

Als maatschappelijk werker in de eerstelijnszorg kan je bijvoorbeeld fungeren als brugfiguur en kan men verontruste ouders of jongeren die te veel gamen vaak op weg helpen.

Online games zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij, want internet is tegenwoordig altijd en overal beschikbaar. Jongeren moeten er op een verantwoorde manier mee leren omgaan en de omgeving dient voldoende geïnformeerd te worden zodat men alert kan zijn om bepaalde signalen op te vangen.

1.2 PLAN VAN AANPAK

Ik kies ervoor om een kwalitatief onderzoek te doen daar ik een bepaald thema verder wil verkennen, beschrijven en interpreteren. Ik ga daarnaast ook de belevening en de betekenisverlening van de betrokkenen m.b.t. het thema trachten te weten te komen. De nadruk van dit type onderzoek ligt niet op cijfermatige gegevens maar eerder op het proberen zicht krijgen op de belevingswereld en belevingswaarde van een persoon (of personen) op een bepaalde situatie of een sociaal verschijnsel (Michelbrink, F., 2006).

‘Het contact maken en contact opbouwen met betrokkenen in de onderzoekssituatie vormt de basis van het onderzoek.’ (Michelbrink, F., 2006).

Van hieruit vertrek ik met mijn onderzoek, aangezien ik tijdens mijn stageperiode informele gesprekken had met hulpverleners over de problematiek, observeerde tijdens gesprekken met ouders en deelnam aan een bijeenkomst van de VAD werkgroep gokken en problematisch internetgebruik. Ik kon ook het contact opbouwen met een moeder die ik later zou interviewen.

Van hieruit kon ik al een eerste blik werpen op het onderwerp, aangevuld met een algemene verkenning van problematisch gamen a.d.h.v. documentaires en artikels (internet, dagbladen, weekbladen).

Om mijn kennis te vergroten ben ik me gaan verdiepen in het fenomeen gameverslaving via een literatuurstudie om door een brede kijk het onderwerp te kunnen analyseren. Ik startte met een literatuurverkenning om verbanden te kunnen leggen en belangrijke begrippen te inventariseren die in lijn liggen met mijn onderzoeks vragen. In deze scriptie verwerk ik ook de resultaten van twee onderzoeken. Het gaat om een grootschalig Belgisch onderzoek (CLICK-onderzoek) en een lokale leerlingenbevraging naar het gamegedrag bij jongeren in de gemeente Maldegem, georganiseerd en uitgevoerd door een Oost-Vlaamse preventiedienst (Drugpunt SMAK).

De verkregen informatie uit de literatuur heb ik vervolgens gebruikt om de topics/onderwerpen te bepalen van mijn interviews. Ik kies ervoor om data te verzamelen a.d.h.v. diepte-interviews of open interviews.

'Het open interview is een persoonlijk gesprek met de ondervraagde personen waarin door het stellen van open vragen informatie wordt verzameld' (Michelbrink, F., 2006).
Bij een open interview liggen de antwoordmogelijkheden niet op voorhand vast zoals bij een gestructureerde vragenlijst en is dus bewust zo ongestructureerd en open mogelijk. Door op deze manier te bevragen, krijg je meer inzicht in het eigen verhaal en de eigen belevingswereld van de geïnterviewden (Michelbrink, F., 2006).

Het is uiteraard niet mogelijk om alle relevante personen te bevragen die te maken krijgen met jongeren die overmatig gamen en daardoor in problemen komen. Ik ga dus een gerichte keuze moeten maken in het selecteren van respondenten (steekproef).

Ik wil die personen bevragen die me veel informatie kunnen opleveren om mijn vraagstelling te beantwoorden en die bijgevolg representatief zijn. Het is dus geen goed idee om gewoon lukraak zo veel mogelijk hulpverleners te bevragen over hun beleving en bevindingen inzake problematisch gamen en de manier om dit aan te pakken.

Ik opteer om mijn respondenten heel gericht te kiezen op basis van eventuele ervaring in de begeleiding van jongeren die overmatig gamen, tewerkgesteld zijn in een organisatie met een specifiek aanbod of initiatieven en eventueel lid zijn van de VAD werkgroep gokken en problematisch internetgebruik.

Om dit te bepalen doe ik eerst een werkfeldanalyse om uit te zoeken welke organisaties een aanbod hebben en vertrek hierbij vanuit mijn stageplaats

Initieel was het de bedoeling om ouders van jongeren met problematisch gamegedrag en jongeren die overmatig gamen te bevragen via een diepte-interview. Op deze manier zou ik naast de mening van professionals ook de kant van het verhaal van ouders en de jongeren zelf kunnen exploreren.

Ik nam tweewekelijks deel aan een oudergroep met ouders van jongeren met beginnend problematisch alcohol- en druggebruik. De meerderheid van deze personen hebben een zoon die overmatig gamet en dit bood me dus de mogelijkheid om hen hierover te bevragen via een interview.

Ik heb er echter voor gekozen om één ouder te bevragen en haar situatie te beschrijven a.d.h.v. een diepte-interview.

Om de andere ouders uit de oudergroep te betrekken heb ik een gestructureerde vragenlijst ontwikkeld om te peilen naar hun kijk op het gamegedrag van hun zoon.

Deze bachelorproef is opgesplitst in een theoretisch deel en een praktisch luik, maar staan niet afzonderlijk van elkaar. De verkregen resultaten en bevindingen van de gesprekken worden voldoende gekoppeld aan de informatie die ik heb verkregen uit de literatuurstudie.

In verband met de leesbaarheid gebruik ik meestal ‘hij’. Wanneer ik het heb over ‘hulpverlener’ of ‘welzijnswerker’ bedoel ik eigenlijk maatschappelijk werker, psycholoog, jeugdwerker, CLB-medewerker...enz.

1.3 OPBOUW BACHELORPROEF

Dit **eerste hoofdstuk** heeft als doel de lezer een duidelijk beeld te geven van het onderzoeksopzet van mijn bachelorproef en beschrijft de probleemstelling (aanleiding tot onderzoek, centrale vraagstelling en doelstelling). Vervolgens geef ik het plan van aanpak weer waarbij ik schets hoe ik de nodige informatie zal verkrijgen en verwerken.

In het **volgende hoofdstuk** stel ik CGG Eclips voor. Ik situeer de voorziening in het werkveld en omschrijf daarnaast ook de missie, visie, bestaansreden en organisatiestructuur van de voorziening. De dienst verslavingszorg wordt beschreven a.d.h.v. de werking van het team en het beschikbare hulpverleningsaanbod.

Hoofdstuk drie biedt de lezer inzicht in het concept vroeginterventie dat wordt geschetst m.b.v. het interventiespectrum. Motivatiebevordering is noodzakelijk om gedrag te veranderen en te verankeren in het dagelijkse leven. In dit hoofdstuk wordt dus ook verwezen naar de veranderingscirkel van Prochaska en DiClemente.

In **hoofdstuk vier** staat de adolescentiefase centraal en geef ik een beschrijving van de lichamelijke, psychische en sociale ontwikkeling van de jongere. Dit hoofdstuk schenkt ook aandacht aan de ontwikkelingstaken van de adolescent en het vormen van een stabiele identiteit.

In **what's in a game** probeer ik de lezer duidelijk te maken wat de plaats is van gamen in de maatschappij van vandaag. Ik benoem de verschillende soorten games en de bijzondere aantrekkingskracht ervan, meer specifiek dat van de online roleplaying games op adolescenten. Daarenboven plaats ik het gamen ook in de maatschappelijke context en ga niet voorbij aan de positieve gevolgen van gamen.

Verslaafd aan games, het **zesde hoofdstuk**, werpt een blik op het negatieve, verslavende aspect van gamen. Gameafhankelijkheid, compulsief gamen, problematisch gamen en gameverslaving zijn begrippen die ik hier duidelijk ga omschrijven. Er wordt verwezen naar bestaand onderzoek en cijfermateriaal om zicht te krijgen op het problematisch gamegedrag.

De verslavingspiramide en het Mens-Middel-Milieu model worden toegepast om de stadia, oorzaken en aanleidingen van problematisch gamen te beschrijven. Verder toon ik ook het belang aan van opvoeding in het virtuele milieu.

Het zevende hoofdstuk omvat het praktisch luik van deze scriptie met de werkveldanalyse, wijze van voorbereiding, het verloop en de verwerking van de interviews. Daarnaast nog de resultaten van het onderzoek en de bevindingen uit het face-to-face gesprek met de moeder van een gamer.

In het **laatste hoofdstuk** geef ik een kritische reflectie op de resultaten van het onderzoek en geef ik enkele aandachtspunten in de aanpak van overmatig en problematisch gamegebruik bij jongeren op het vlak van preventie en vroeginterventie.

1. CGG ECLIPS

1.1 INLEIDING

Voor ik begin met het centrale onderwerp van deze bachelorproef, wil ik toch even een algemene voorstelling geven van de bovengenoemde organisatie en meer specifiek van de dienst verslavingszorg waar ik een intensieve maar boeiende stageperiode heb doorlopen. Het is dankzij deze dienst dat ik me kon verdiepen in het fenomeen gameverslaving en daarom wijd ik nu een hoofdstuk aan de bestaansreden, werking en het aanbod van de verslavingszorg.

Eerst start ik met een beschrijving van de situering van CGG Eclipse in het hulpverleningslandschap en haar diverse deelwerkingen. Daarnaast zal ik ook omschrijven wat de visie en doelstellingen zijn van de organisatie.

1.2 SITUERING

Het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Eclipse in de regio Groot-Gent behoort tot het werkveld van de Geestelijke Gezondheidszorg en meer specifiek de ambulante diensten voor geestelijke gezondheidszorg (De sociale kaart, s.d., online).

De centra voor geestelijke gezondheid behoren tot het Vlaamse bestuursniveau, het beleidsdomein ‘Welzijn, Volksgezondheid en Gezin’ (Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, 2012, online), m.a.w. de Vlaamse overheid is verantwoordelijk voor de erkenning en subsidiëring van deze centra

CGG Eclipse is een tweedelijnsdienst wat wil zeggen dat een cliënt meestal wordt doorverwezen door een huisarts of andere verwijzer (bvb: OCMW, CAW, ...enz).

1.3 DE ORGANISATIE

Het centrum staat garant voor een gespecialiseerde, ambulante hulpverlening aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met een ernstige psychische of psychiatrische problematiek. De hulpverlening omvat vier pijlers, namelijk: *medisch-psychiatrisch, psychotherapeutisch, psychosociaal en psycho-educatie*.

Naast basiszorg bestaat de hulpverlening ook uit bijzondere expertise zoals forensische zorg, preventie en verslavingszorg (CGG Eclipse vzw, 2011, online).

2.3.1 MISSIE EN VISIE

CGG eclips biedt preventieve ondersteuning en ambulante hulpverlening aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met ernstige psychische gezondheidsproblemen en psychiatrische problematiek. De voorziening gaat ook in op ondersteuningsvragen van tussenpersonen (bvb. de omgeving van de cliënt, verwijzers,...enz).

Deze algemene missie wordt omgezet naar een concrete visie dat uit zes essentiële pijlers bestaat:

- **ambulant en persoonsgericht;**
- **respectvol en pluralistisch;**
- **deskundig, gespecialiseerd en kwaliteitsvol;**
- **multidisciplinair en teamgericht;**
- **toegankelijk en op maat;**
- **autonomie en samenwerking.**

2.3.2 DE ORGANISATIESTRUCTUUR

De volledige beschrijving van de organisatiestructuur vindt u terug in de bijlagen.

1.4 VERSLAVINGSZORG

2.4.1 BESTAANSREDEN: MISSIE, VISIE EN AANPAK

Het team heeft als missie de beginnende gebruikers aan te zetten tot bewustwording en te motiveren tot gedragsverandering. Daarnaast wil men gebruikers helpen in het verbeteren van hun levenskwaliteit en draagkracht en het ondersteunen van de omgeving van een gebruiker.

De omschrijving van hun visie is samen te vatten in volgende punten (CGG Eclips vzw, 2011, online):

- Onbevooroordeld zijn en vertrekken vanuit een positieve ingesteldheid;
- Rekening houden met aanleidingen, het heden en de toekomst;
- Veerkracht stimuleren;
- Stilstaan bij problemen die voortvloeien uit het middelengebruik.

De concrete aanpak van de dienst vertaalt zich in individuele begeleiding, groepsgericht werken en het betrekken van de omgeving van de gebruiker bij het hulpverleningsproces. De begeleiding gebeurt steeds door een multidisciplinair team dat bestaat uit een psychiater, psychologen, maatschappelijk werkers en secretariaatsmedewerkers. De problematiek wordt dus op een geïntegreerde manier aangepakt; iedere medewerker levert vanuit zijn eigen invalshoek en expertise een bijdrage aan het hulpverleningsproces. Door regelmatig overlegmomenten te plannen wordt dit in de praktijk gebracht.

De doelgroep wordt concreet afgebakend en hierdoor is het hulpaanbod beschikbaar voor jongeren en volwassenen met afhankelijkheidsproblemen, jongeren zonder eigen hulpvraag rond hun gebruik en ouders/partners van personen met een middelenproblematiek.

1.4.2 AANBOD EN WERKING

2.4.2.1 Drugpreventie

De preventiewerking van CGG Eclips is gevestigd op dezelfde locatie als de dienst verslavingszorg. Men vindt er het Infopunt Gent waar iedereen (jongeren, volwassenen, professionals, studenten,...) terecht kan voor advies en informatie omtrent eigen gebruik, gebruik van een vriend of familielid, de risico's van gebruik, drugbeleid,...enz.

Tevens bieden de medewerkers je concrete informatie aan in de vorm van folders met productinformatie, literatuur beschikbaar in de infotheek, een overzicht van het hulpverleningsaanbod, training en vormingen, materiaal voor een preventieactiviteit...enz. De infotheek bestaat uit informatieflyers, brochures, literatuur (boeken, tijdschriften, onderzoeksgegevens), beeldmateriaal (video's, DVD's) en vormingspakketten voor leerlingen, kinderen en jongeren over alcohol en drugs.

De preventiewerking van CGG Eclips wil het thema verslaving bespreekbaar maken, het uitstellen van experimenteer gedrag bij jongeren, het aanmoedigen van niet-gebruik en het stimuleren van een kritische instelling en verantwoordelijk gedrag.

Dit wordt concreet aangepakt door het aanbieden van informatie en advies aan jongeren, volwassenen en professionals. Ze geven ook vorming en training aan jongeren om hun

weerbaarheid te stimuleren en aan professionals zodat ze de signalen van risicogedrag kunnen opvangen en er gepast kunnen op reageren.

Verder bieden ze ondersteuning aan lokale overheden vanuit het provinciaal Steunpunt Lokaal Overleg en Vroeginterventie. Ze brengen ook verschillende partijen samen (o.a. welzijnssector, onderwijs, politie, justitie, gezondheidszorg,...enz) die in contact komen met verslavingsproblemen (CGG Eclips vzw , 2011, online).

2.4.2.2 Vroeginterventie

In deze bachelorproef wil ik nagaan wat het belang is van vroeginterventie betreffende de aanpak van problematisch gamegebruik. Hier zal ik me echter beperken tot een summiere beschrijving van het concrete aanbod van de dienst verslavingszorg. In een volgend hoofdstuk zal ik vroeginterventie meer in detail beschrijven.

De dienst verslavingszorg maakt dit concreet in de vorm van *individuele omgevingszorg* waarbij informatie, advies en begeleiding wordt gegeven aan ouders van beginnende en problematische gebruikers. Daarnaast is er ook de jongerengroep ‘8'er D'rug?’, een vierdaags (gedurende 4 weken) groepsdynamisch motiverend en inzichtsverruimend programma voor jongeren.

Verder wordt er ook gebruik gemaakt van *het 5-gesprekkenmodel*, waarbij de jongere langskomt voor vijf individuele gesprekken (wekelijks of tweewekelijks) met een duidelijke gestructureerde opbouw met ruimte voor eigen inbreng van de jongere. De doelstellingen van deze gesprekken zijn kennismaking, informeren, zicht krijgen op de context, toekomstperspectieven, copingstrategieën en feedback.

Als laatste is er ook nog *de oudergroep* (5 avonden, tweewekelijks), een groepswerking voor ouders van jonge problematische gebruikers
(Brochure, clusterring alcohol en medicatie, 2013).

Meestal heeft de jongere in dit stadium nog geen hulpvraag; m.a.w. er is nauwelijks probleeminzicht. Als blijkt dat vroeginterventie heeft geleid tot een eigen hulpvraag betreffende zijn problematisch gebruik kan de jongere aansluiten bij het behandelaanbod van de dienst.

2.4.2.3 Hulpverlening

De hulpverlening wil de levenskwaliteit verbeteren en de draagkracht vergroten. Hiervoor dient eerst de hulpvraag en het probleem verduidelijkt en geanalyseerd te worden. Als er inzicht is verworven m.b.t. eigen gebruik en de probleemsituatie kan de cliënt gemotiveerd worden om dit te veranderen.

Het doel van de hulpverlening hoeft niet noodzakelijk het stoppen van gebruik te zijn. De cliënt kan er ook voor kiezen om zijn gebruik te verminderen en gecontroleerd te gebruiken.

Het aanbod bestaat uit *kortdurende behandeling*, meer bepaald uit individuele behandeling (10 gestructureerde gesprekken om zelfcontrole te verhogen en de leefstijl te veranderen) en groepsverwerking (focus op zelfcontrole en hervalpreventie).

Dan is er ook algemene *individuele behandeling* wat best omschreven kan worden als motiverende gesprekken om verandering te stimuleren qua gebruik, de draagkracht te verhogen en het verbeteren van het psychosociaal welbevinden.

Sinds 2012 bestaat er op de dienst een nieuw aanbod (*open consult*) dat zich richt op personen met een chronische problematiek en als doel heeft herstelgerichte ondersteuning te bieden op diverse levensgebieden.

Daarnaast is er ook een specifiek *groepsprogramma* dat zich richt op cannabisgebruikers. Er wordt een groepsdynamische, motiverende en oplossingsgerichte begeleiding gehanteerd en heeft als doelstelling een veranderingsproces op gang te brengen inzake leefstijl en gebruik waarbij de deelnemers ervoor kunnen kiezen om volledig te stoppen of gecontroleerd te blowen. Het programma beslaat 10 sessies van telkens twee uur en dit wekelijks.

Als laatste zijn er nog de *nazorggroepen* (gemengd en vrouwsspecifiek) waarbij de focus wordt gelegd op zelfcontrole, verandering van leefstijl en hervalpreventie. Het is mogelijk dat specifieke thema's worden aangekaart tijdens zo'n sessie (bvb. omgaan met alcohol tijdens de eindejaarsperiode).

De deelnemers hebben de mogelijkheid om twee jaar deel uit te maken van de groep, nadien worden er jaarlijks vier terugkom-momenten voorzien (trimestrieel).

2.4.2.4 Omgevingszorg

Naast begeleiding en ondersteuning van gebruikers is er nog een ander belangrijk aspect in de hulpverlening waarbij ouders en partners van personen met een afhankelijkheidsprobleem terecht kunnen bij de hulpverleners die omgevingszorg aanbieden. Daarnaast is er ook een specifiek aanbod voor kinderen met ouders met een alcoholproblematiek (KOAP).

Het uitgangspunt hierbij is dat het gebruik van middelen niet enkel één oorzaak heeft. De persoon met een middelenafhankelijkheid maakt, net zoals zijn omgeving, deel uit van een systeem. Dit is een samenhangend geheel waarbij er sprake is van wederzijdse beïnvloeding (De Coninck, A., Communicatie en interactie, 2012).

In deze optiek heeft verslaving niet één oorzaak en gevolg. De hulpverlener zal zich niet enkel richten op het individu, maar ook trachten om het hele systeem (vb. het gezin) te veranderen waarin het gedrag van het individu zijn basis vindt (De Coninck, A., 2012).

Omgevingszorg voor ouders:

- Ouders van kinderen die alcohol of drugs gebruiken kunnen terecht op de dienst voor individuele en/of groepsbegeleiding om zo meer te weten te komen over het gedrag van hun kind en (h)erkenning te vinden bij anderen.

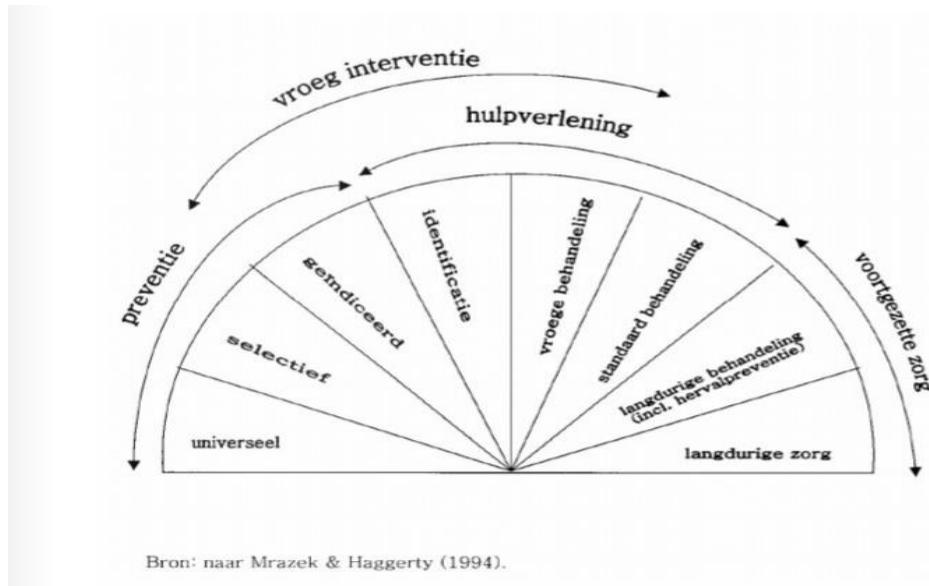
Omgevingszorg voor partners:

- Individuele begeleiding voor personen wiens partner kampt met een verslavingsprobleem.

KOAP:

- Ondersteuning voor kinderen van ouders die geconfronteerd worden met een afhankelijkheidsprobleem van hun ouders.
Het KOAP-gesprek met de ouder heeft een preventieve en opvoedingsondersteunende functie waarbij de beleving van het kind centraal staat. Er is ook individuele begeleiding voor volwassen kinderen van ouders met een alcoholproblematiek.

3. INTERVENTIESPECTRUM: PREVENTIE EN VROEGINTERVENTIE



3.1 INLEIDING

De aanleidingen van problemen veroorzaakt door middelengebruik of problematisch gamen kunnen heel verschillend en complex zijn. Niet alleen het middel speelt een rol, maar ook de persoonlijkheidskenmerken en kwetsbaarheden van de gebruiker, de omstandigheden waarin het product wordt gebruikt en omgevingsfactoren hebben een invloed.

Als men de problemen die een gevolg zijn van middelengebruik wil voorkomen, dan is het noodzakelijk om met al deze factoren rekening te houden. Om die reden gebruikt men eerder een multifactorieel verklaringsmodel, waarbij de nadruk ligt op 'complex interactie' (VAD brochure, 2003).

Het model verklaart problematisch druggebruik als een wisselwerking tussen verschillende ontstaansfactoren (psychosociale, interpersoonlijke, biogenetische, contextuele en omgevingsfactoren) die elkaar individueel of in wisselwerking beïnvloeden (Franken, I., van den Brink, W., 2009).

Al deze factoren worden gegroepeerd in het Mens-, Middel-, Milieu- model en wordt in de bijlage verder omschreven. Tevens vindt u er de definiëring van enkele begrippen, zoals

drugsmisbruik, problematisch gebruik, afhankelijkheid en verslaving. De verschillende stadia van middelengebruik worden voorgesteld a.d.h.v. de verslavingspiramide. U zal merken dat dit alles eveneens aan bod komt in de volgende hoofdstukken, maar dan toegepast op het gamen. De informatie in de bijlage is louter informatief.

In dit hoofdstuk omschrijf ik preventie en vroeginterventie a.d.h.v. het interventiespectrum en leg ik het belang van motivatiebevordering uit m.b.v. het model van verandering (de veranderingscirkel van Prochaska en Diclemente).

3.2 PREVENTIE⁴

Preventie wil middelengebruik en de problemen ten gevolge ervan voorkomen en het thema verslaving bespreekbaar maken in de samenleving zodat mensen een genuanceerd beeld krijgen van middelengebruik. Er wordt naar getracht dat mensen op een verantwoordelijke manier kunnen omgaan met middelen (bvb. alcohol en autorijden gaan niet samen) door het stimuleren van een kritische instelling.

De algemene doelstelling ‘problemen ten gevolge van middelengebruik voorkomen’, wordt door de VAD iets ruimer omschreven.

Bovenal wil men:

Niet-gebruik aanmoedigen, ondersteunen en bestendigen;

Experimenteer gedrag uitstellen (hoe jonger men met drugs gaat experimenteren, hoe meer kans op later probleemgebruik);

Verantwoordelijk gedrag bevorderen en bewustzijn vergroten (door correct te informeren, aanleren van persoonlijke en sociale vaardigheden en ondersteuning);

Vroege detectie en aanpak stimuleren (hoe vlugger de problemen worden ontdekt en aangepakt, hoe meer kans op gedragsverandering);

Schade proberen te beperken als gevolg van het gebruik.

Strategieën

Persoons- en structuurgerichte strategieën: de eerste soort is gericht op educatie, counseling en begeleiding aan jongeren, volwassenen en hulpverleners. De

⁴ Schelpe, A., e.a. (2009) Vroeginterventie als eerstelijnshulp binnen een lokaal drugpreventiebeleid.

laatstgenoemde strategieën omvatten regelgeving, alcohol- en drugbeleid in de organisatie en laagdrempelig begeleidings- en hulpverleningsaanbod.

Verschillende preventiestadia (zie figuur⁵):

Universele preventie legt de focus op de gehele bevolking en/of algemene doelgroepen en er nog geen sprake van risicofactoren. Men moedigt vooral niet-gebruik aan via media campagnes gericht op de gehele bevolking (bvb: Bob campagne) of schoolinterventies waarbij alle scholieren worden benaderd ongeacht het al dan niet vertonen van risicotgedrag.

Selectieve preventie richt zich op specifieke risicogroepen en gaat over voorlichting , bewustwording en adviesverlening.

Daarnaast is er ook nog *geïndiceerde preventie* met strategieën die zich richten op personen en/of groepen met beginnende kenmerken (klachten) van problematisch gebruik en die dus nog niet zozeer een afhankelijkheidsprobleem hebben. Het richt zich meestal op schadebeperking.

Alcohol- en drugspecifieke preventie en gezondheidspromotie:

Alcohol- en drugspecifieke preventie is het bijbrengen van kennis en het aanleren van bepaalde vaardigheden (bvb. hoe reageren als iemand je drugs aanbiedt).

Gezondheidspromotie omvat het aanleren van algemene en sociale vaardigheden, zijnde communicatie, assertiviteit, omgaan met conflicten en stress.

Multi- en intersectorale aanpak: het betrekken van verschillende sectoren (bvb. onderwijs, jeugdwerk, welzijns- en gezondheidszorg), de context (bvb. het gezin) en een lokaal beleid waarbij de verschillende sectoren regelmatig samenkommen om hun werking af te stemmen.

Verschillende doelgroepen: interventies naar de beoogde doelgroep of training en ondersteuning bieden aan jongeren, volwassenen en/of intermediairs (bvb. leerkrachten, jeugdwerkers, lokale beleidsvoerders,...enz).

⁵ Uit: Vroeginterventie, gerichte interventies bij risicotgebruik, Tack, M.

3.3 VROEGINTERVENTIE

Vroeginterventie is een verzameling werkvormen en strategieën die zich bevinden op het grensvlak tussen preventie en hulpverlening. Als we kijken naar het interventiespectrum dan begint vroeginterventie bij geïndiceerde preventie om te eindigen bij de vroege behandeling

De laatstgenoemde zijn kortdurende interventies die niet zo intensief zijn als de standaard behandeling en waarbij er ook veel aandacht wordt geschonken aan de omgeving van de cliënt. Het is dus mogelijk om via de omgeving de jongere proberen aan te zetten tot gedragsverandering (Verstuyf, G., 2007).

Men wil personen met riskant of problematisch middelengebruik zo vroeg mogelijk herkennen en aanzetten, of beter, motiveren om hun gedrag te veranderen. Cliënten krijgen hierbij ondersteuning zodat op langere termijn de mogelijke risico's vermeden kunnen worden van eventueel voortgezet gebruik. Met 'vroeg' bedoelen we ingrijpen nog voor er sprake is van een probleem dat het functioneren en de ontwikkeling van een persoon verstoord. Het betekent ook, ingrijpen vóór de gebruiker een hulpvraag heeft.

De doelgroep zijn jonge gebruikers met enkele probleemsignalen die dikwijls zelf niet inzien dat ze een probleem hebben. Ze ervaren wel een vage last, maar dit wordt volgens hen veroorzaakt door de omgeving (bvb. "De leerkracht heeft iets tegen mij." of "Mijn moeder zaagt te veel.").

De meerderheid is vaak niet gemotiveerd om iets te veranderen of hulp van buitenaf te aanvaarden, net omdat er geen probleeminzicht is. Het is dikwijls onder druk van de omgeving (bvb. school of ouders) dat ze op gesprek 'moeten' komen.

Ook kenmerkend is de aanwezigheid van mogelijke steunbronnen omdat er nog genoeg banden zijn met school, vrije tijd, vrienden, ouders,...enz. Doch heersen er ook spanningen en kunnen deze soms uitmonden tot hevige discussies en conflicten (Verstuyf, G., 2007).

Aangezien de jongere mogelijk negatief aankijkt tegen een gesprek, is het de eerste taak van de hulpverlener om een vertrouwensrelatie op te bouwen. Dit is een belangrijke basis voor het verdere verloop van de gesprekken.

In de loop van het traject is het van belang om de jongere inzicht te verschaffen in het eigen gedrag en dit d.m.v. zelfreflectie. Op deze manier gaat men trachten om de jongere stilaan bewust te laten worden van zijn gebruik en/of gedrag. Hierbij wordt er ook

stilstaan bij het druggebruik, de redenen van gebruik en de gevolgen op zichzelf en de omgeving.

De jongere kan dan de beslissing nemen om er iets aan te doen, als hij inziet dat het gebruik zorgt voor aantal zaken in zijn leven die minder goed lopen (Verstuyf, G., 2007).

Vroeginterventie kent enkele belangrijke aandachtspunten m.b.t. de basishouding van de hulpverlener en een aantal hefbomen en werkingsprincipes⁶ (Schelpe, A., 2009).

- Hulpverleningsrelatie opbouwen (vertrouwen en eerste contact);
- Objectieve informatie verschaffen (bvb. voordelen en nadelen van gebruik);
- Zelfwaarde gevoel verhogen en probleemoplossend vermogen vergroten;
- Perceptiekloof verkleinen tussen jongere en de omgeving;
- Verantwoordelijkheid vergroten bij de jongere;
- Motivatie zoeken op andere vlakken;
- Aansluiting zoeken bij de belevingswereld van de jongere;
- De omgeving betrekken, ondersteunen, informeren en adviseren (bvb. draagkracht verhogen);
- Maatwerk (rekening houden met de mogelijkheden en beperkingen van de jongere).

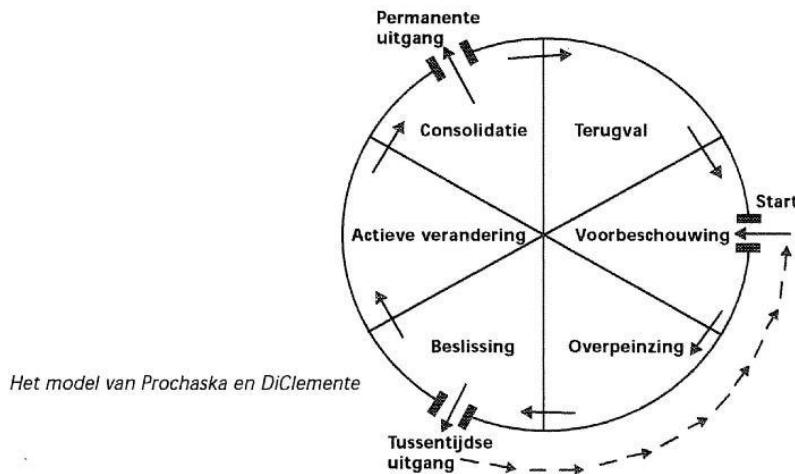
3.4 MOTIVATIEBEVORDERING

Het beïnvloeden en aanzetten tot motivatie bij de jongere is een fundamenteel aspect van vroeginterventie, zodat er gedragsverandering op gang wordt gebracht (volledig stoppen, verminderen, gecontroleerd gebruik).

Ik had het reeds over het gebrek aan probleeminzicht bij de jongere en dus zijn er een aantal voorwaarden nodig om hem gemotiveerd te krijgen en daadwerkelijk iets te veranderen aan zijn gedrag. De jongere moet een zekere last ervaren, inzicht hebben in eigen gedrag en de gevolgen hiervan, een gevoel van eigenwaarde en competentie hebben en een duidelijke perspectief op een gedragsalternatief. Als hulpverlener dien je er op te letten dat je de cliënt niets opdringt. Vanuit de empowerment gedachte is het belangrijk dat de jongere zelf tot inzicht en oplossingen komt.

Verandering heeft niets te maken met een ‘alles of niets’- gedachte en gebeurt niet van de ene dag op de andere. Het kan een lang proces zijn (Verstuyf, G., 2007).

⁶ Zie bijlage



De bovenstaande figuur is **het Model van Verandering van Prochaska en DiClemente**⁷.

Het is een fasenmodel dat het hele traject weergeeft dat een persoon doorloopt tijdens een veranderingsproces, van voor er sprake is van probleemherkenning (voorbeschouwing) tot een gestabiliseerde verankering van het nieuwe gedrag in het dagelijkse leven (consolidatie).

Het is niet zo dat iedere persoon dit op dezelfde manier doorloopt en even lang in hetzelfde stadium blijft. Het is vaak zo dat men dit proces verschillende keren herhaalt en terugkeert naar een vorige fase. Een terugval of uitschuiver hoort nu eenmaal bij het veranderingsproces (Verstuyf, G., 2007). Daarnaast kan men ook beslissen om (nog) niets te veranderen aan zijn gedrag (tussentijdse uitgang)

Het overzicht van de verschillende fasen van gedragsverandering vindt u terug in de bijlage en toegepast op overmatig gamegebruik.

Het is noodzakelijk dat er aan elk stadium specifieke interventies worden gekoppeld die aansluiten bij wat de cliënt aangeeft, m.a.w. rekening houden met zijn eigen tempo.

Motiverende gespreksvoering kan hulpverleners helpen om een passende interactiestijl te gebruiken dat is afgestemd op de verschillende stadia van gedragsverandering.

Het is een cliëntgerichte, sturende methode om ervoor te zorgen dat de cliënt intrinsiek gemotiveerd⁸ is tot verandering en na te gaan wat hem eventueel tegenhoudt om actie te ondernemen. De gespreksvoering is gericht op het onderzoeken en oplossen van ambivalentie en stuurt aan tot verandering.

Deze methodiek is een noodzakelijk aspect voor vroeginterventie, omdat motiverend advies kort en gericht kan worden uitgevoerd (Verstuyf, G., 2007).

⁷ Bron: Trimbos Instituut (www.ggzrichtlijnen.nl)

⁸ Motivatie vanuit de persoon zelf (bvb. om zich beter te voelen). Het draait niet om externe beloningen.

3.5 BESLUIT

Om problemen die een gevolg zijn van middelengebruik te kunnen voorkomen of vroeg aan te pakken in een stadium van experimenteel of beginnend probleemgebruik, is het van belang om rekening te houden met verschillende factoren.

Het Mens Middel Milieu model toont aan, als multifactorieel model, dat middelengebruik het resultaat is van een aantal factoren die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en die voortdurend met elkaar in wisselwerking treden. Dit wordt later toegepast op problematisch gamegedrag.

Preventieve acties hebben tot doel deze problemen veroorzaakt door middelengebruik te voorkomen. Meer specifiek wil preventie niet-gebruik aanmoedigen, experimenteer gedrag uitstellen, het bewustzijn vergroten en verantwoordelijk gedrag bevorderen, het stimuleren van een vroege aanpak en de schade van het gebruik beperken

Het interventiespectrum deelt preventie op in verschillende stadia te beginnen met universele preventie voor algemene doelgroepen. Dan is er selectieve preventie voor risicogroepen en tenslotte zijn er geïndiceerde strategieën gericht op problemgroepen en/of –individuen met beginnende klachten.

Vroeginterventie start bij het detecteren van jonge beginnende gebruikers zodat vroeg ingrijpen mogelijk wordt in de beginfase van het gebruik.

Hoe vroeger men problematisch middelengebruik aanpakt, hoe meer kans dat de negatieve gevolgen worden beperkt.

De omgeving van jongeren en de eerstelijnszorg spelen een niet te onderschatten rol in het herkennen en signaleren van problematisch gedrag ten gevolge van middelengebruik of zoals later zal blijken, overmatig gamegebruik.

Eenmaal het probleeminzicht er is bij de jongere, hij voldoende zelfwaarde bezit en wel degelijk last ervaart van het gebruik, gaat hij pas in staat zijn om iets te willen veranderen aan zijn gedrag. Daarna kan er beslist worden welke stappen men dient te nemen in de richting van verandering en hoe men dit kan toepassen in het dagelijkse leven.

Dit proces kan er een zijn van lange adem. Men kan niet verwachten dat iemand zijn gedrag plotsklaps kan veranderen en integreren in zijn leven. Het vergt namelijk tijd en inspanning om nieuw gedrag aan te leren en gaat gepaard met succeservaringen en uitschuivers.

4. AFBAKENING VAN DE DOELGROEP

4.1 INLEIDING

Zo vroeg mogelijk ingrijpen is nodig om eventueel problematisch gamegedrag te kunnen counteren in een begin stadium en ervoor te zorgen dat het niet kan uitgroeien tot een afhankelijkheidsprobleem. De leeftijd van 12 tot 18 jaar kan hier een heel cruciale periode zijn.

Het gaat hier om de adolescentie periode, waarin het kind evolueert naar volwassenheid. De adolescentiefase is vaak een moeilijke en verwarrende periode waarin de jongere grote veranderingen ondergaat op fysiek, psychisch, emotioneel en sociaal vlak. Dit brengt heel wat ontwikkelingstaken met zich mee en kan voor heel wat onzekerheid zorgen wat een impact kan hebben op de ontwikkeling van een eigen identiteit en het zelfwaarderingsgevoel.

Een ander belangrijk kenmerk van deze periode is het experimenteren en het aftasten van de eigen grenzen wat tot uiting kan komen in risicogedrag zoals experimenteel druggebruik. Gamen wordt ook steeds meer aanzien als ‘nieuw’ risicogedrag’ (VAD, draaiboek ‘Op zoek naar een kick’, 2012), omdat de virtuele omgeving (computer, Smartphone, online games, social media) een steeds belangrijkere rol speelt in het leven van jongeren.

Het is niet mijn bedoeling om de ontwikkeling tijdens de adolescentie gedetailleerd te gaan beschrijven.

Ik beperk me tot een omschrijving van de lichamelijke, cognitieve en sociale ontwikkeling van de adolescent en schenk daarnaast extra aandacht aan de identiteitsvorming.

4.2 DE ADOLESCENTIEFASE

De adolescentie is een overgangsperiode tussen de kinderjaren en de volwassenheid en situeert zich tussen de leeftijd van 12 tot 22 jaar (De Ridder, H., 2001). De adolescent vormt eigen normen en waarden en verwerft langzaam aan meer zelfstandigheid.

Deze periode kan men onderverdelen in drie subfasen (Vliegen, N., Meurs, P., 1998).

De *vroege adolescentiefase* (12-15 jaar) wordt gekenmerkt door een afwijzende houding t.o.v. de ouders (losmakingsproces) met emotionele en lichamelijke ontwikkelingen.

De *middenfase* (15-18 jaar) staat in het teken van de ontwikkeling van een eigen identiteit. Er ontstaat meer risicogedrag en behoefte om te experimenteren met verschillende keuzemogelijkheden (De Wit, e.a., 1995).

Tenslotte is er de *late adolescentie* (18-22 jaar) waarbij de adolescent meer inzicht krijgt in zijn eigen gedrag en de gevolgen ervan. De eigen identiteit krijgt meer vorm en men is in staat om te kijken naar effecten op lange termijn. Hierdoor kan men weloverwogen beslissingen nemen (bvb: studies en beroepsmogelijkheden) (puberenco.nl, s.d., online). Verder krijgt de adolescent ook meer verplichtingen en verantwoordelijkheden (De Wit, e.a., 1995).

De leeftijdsafbakening van elke fase is uiteraard niet absoluut, want de fases worden niet door elke adolescent op hetzelfde moment doorlopen. De ontwikkeling kan bij sommige vroeger verlopen dan bij anderen en vice versa.

Kenmerkend is dat de adolescent een aantal taken dient te vervullen doorheen zijn ontwikkeling tot volwassenheid (De Ridder, H., 2001 en Slot & Spanjaard, 2006), zoals:

- Het losmaken van het gezin en verwerven van zelfstandigheid;
- Het ontwikkelen van eigen waarden en normen;
- Sociale relaties aangaan, opbouwen en onderhouden van sociale contacten ;
- Het ontwikkelen van een eigen identiteit;
- Het leren aanvaarden van het eigen veranderende lichaam en verzorgen van uiterlijk en gezondheid;
- Leren omgaan met autoriteit en instanties;
- Invullen vrije tijd en participeren in onderwijs of werk.

Dit zijn de zogenaamde ontwikkelingstaken, wat door Slot en Spanjaard (2006) wordt gedefinieerd als ‘*thema’s die karakteristiek zijn voor een bepaalde levensfase en die van de persoon bepaalde gedragingen vragen.*’. Deze ‘taken’ worden mede bepaald door veranderingen op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied. Het al dan niet vervullen van deze leeftijdsgebonden taken wordt als een voorwaarde gezien voor een positief verloop van de latere ontwikkeling (Slot, N.W., Spanjaard, H.J.M., 2006).

4.3.1 DE LICHAMELIJKE ONTWIKKELING⁹

De adolescentie is dus een overgangsfase naar volwassenheid, ook op lichamelijk vlak. Het lichaam ondergaat heel wat veranderingen en het uiterlijk wordt steeds belangrijker voor de adolescent. Deze veranderingen kunnen vreemd aanvoelen en kunnen gevoelens van onzekerheid met zich meebrengen. De jongere gaat zich aanpassen aan zijn lichaam in ontwikkeling en leert dat hij ook beoordeeld wordt op hoe hij er uit ziet. Uiterlijke kenmerken worden steeds belangrijker om zich bijvoorbeeld te onderscheiden van de rest of aantrekkelijk te zijn voor het andere geslacht. Lichamelijke gebreken of heel erg afwijken van de ‘norm’ kan een deuk geven aan het zelfwaardegevoel.

In de vroege adolescentiefase is er sprake van een groeiversnelling of groeispurt (lengte, gewicht). De ontwikkeling verschilt van persoon en geslacht. Een andere belangrijk aspect dat er heel sterk mee samenhangt, is de geslachtsrijping met de ontwikkeling van de secundaire geslachtskenmerken. Er zijn ook hormonale veranderingen aanwezig in het lichaam (bvb: productie testosteron bij jongens en oestrogeen bij meisjes).

4.3.2 DE COGNITIEVE ONTWIKKELING¹⁰

Rond de leeftijd van 11 jaar neemt het belang af van concrete voorstellingen en ontwikkelt men de mogelijkheid tot abstract en complex denken. Dit wordt ook wel de formeel operationele fase in de cognitieve ontwikkeling genoemd.

De adolescent kan steeds meer logische combinaties maken waardoor in bepaalde situaties alternatieven kunnen worden toegepast. Men kan nadenken over hypothetische situaties en is in staat tot systematisch en wetenschappelijk denken.

Door abstract te gaan redeneren is het mogelijk om kritisch te zijn en ontstaan er vaak conflicten met ouders of ‘andersdenkenden’. De adolescent uit steeds meer kritiek en gaat alles in vraag beginnen stellen. Er ontstaat vaak een generatiekloof door het verschil in visie tussen ouders en adolescenten (het waardenkader van de ouders of de samenleving wordt sterk bekritiseerd). De jongere is in deze periode dan ook zeer idealistisch.

⁹ Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., 2004

¹⁰ Zimbardo, e.a., 2005, PSYCHOLOGIE Inleiding

De adolescent is daarnaast ook veel met zichzelf bezig, kijkt naar de buitenwereld vanuit zijn standpunt en kan zich in sociale situaties moeilijk in anderen verplaatsen. Hij denkt dat hij in het middelpunt van de belangstelling staat en is bezorgd om wat anderen over hem denken. Dit kan leiden tot onzekerheidsgevoelens. Hij kan er van uit gaan dat niemand hem begrijpt.

Men gaat ook meer nadenken over zichzelf wat kan leiden tot nog meer onzekerheid, minderwaardigheidsgevoelens, ontevredenheid en spanning.

4.3.3 DE SOCIALE ONTWIKKELING

De omgeving verwacht dat de adolescent zich niet meer als een kind gaat gedragen wat er voor zal zorgen dat de jongere nieuwe sociale rollen dient te vervullen.

Daarnaast gaat de jongere meer afstand nemen van de ouders door nieuwe relaties aan te gaan buiten het eigen gezin. Er is sprake van een zogenaamde ‘groeiparadox’ (De Ridder, H., 2001) waarbij de adolescent de opdracht heeft om zich los te maken van thuis en toch verbonden te blijven. De jongere moet leren om zelfstandig te worden, wat wil zeggen dat ze tijdens de adolescentiefase nog kunnen experimenteren met allerlei situaties waarin nieuwe eisen worden gesteld en ander gedrag wordt verwacht.

Ook dit kan alweer onzekerheid, spanning en bezorgdheid oproepen. Steun van de ouders is dus nog heel belangrijk, maar zij kunnen het moeilijk hebben om hierin een positie te zoeken. Een (goedbedoelde) bezorgdheid kan door de jongere geïnterpreteerd worden als ‘zich te veel bemoeien’ en te weinig ‘bezorgdheid’ of steun als ‘geen interesse’ of onverschilligheid. Belangrijk is dus om een evenwicht te vinden (niet te streng maar toch de nodige grenzen stellen) en klaar te staan met de nodige raad en ondersteuning, maar toch een zekere afstand kunnen bewaren én tegelijkertijd belangstelling tonen in wat er in hen omgaat. Een moeilijke evenwichtsoefening met vaak conflicten tot gevolg.

Leeftijdsgenoten hebben steeds meer invloed op de ontwikkeling en het gedrag van de jongere. Het geeft hen de mogelijkheid om te ‘oefenen’ in hun weg naar volwassenheid en zijn bovendien een belangrijke bron van steun. Het is heel belangrijk dat men het gevoel heeft ergens bij te horen en geaccepteerd te worden.

Via leeftijdsgenoten ontvangen ze bovendien terugkoppeling over hun meningen, gedrag, uiterlijk,...enz. Deze informatie is nodig om bijvoorbeeld eigen gedrag bij te sturen (De Ridder, H., 2001).

Door in contact te treden met leeftijdsgenoten kunnen adolescenten sociale vaardigheden oefenen, het andere geslacht leren kennen, een waarden- en normenkader ontwikkelen, omgaan met gevoelens en eigen grenzen leren kennen.

Vroeger had men het vooral over ‘groepsdruk’ dat kan leiden tot eventueel risicogedrag, zoals druggebruik, maar nu spreekt men eerder van groepsinvloeden.

Preventieprogramma’s waren in het verleden soms gericht op het leren weerstaan aan de groepsdruk en nam zo vaak de negatieve invloed van leeftijdsgenoten als uitgangspunt (VAD draaiboek, op zoek naar een kick, 2012).

Het is gebleken dat er verschillende manieren zijn waarop de groep het gedrag van een persoon kan beïnvloeden. Adolescenten gaan bijvoorbeeld bepaald gedrag stellen dat is afgestemd op de verwachtingen en het waarden/normen kader van de groep of om een zekere status te verwerven in een vriendengroep.

De behoefte om ergens bij te horen en aanvaard te worden is immers groot in deze fase omdat de jongere steeds meer gevoelig wordt voor de mening van anderen en dus beoordeeld te worden (De Ridder, H., 2001). Als je dan als ouder of buitenstaander spreekt over ‘slechte vrienden’, doe je eigenlijk ook een veroordelende uitspraak over je kind.

Het is trouwens ook zo dat jongeren een bepaalde voorkeur hebben qua groep en de neiging hebben om contact te zoeken met anderen die er dezelfde opvattingen op na houden of een bepaalde houding aannemen m.b.t. specifieke thema’s (uiterlijk, muziek, vrijetijdsbesteding).

Een groepje gamers kan het perfect normaal vinden om een heel weekend online te spelen, terwijl buitenstaanders (bvb: ouders) dit niet kunnen vatten.

Jongeren kunnen ook vrienden maken in een online virtuele wereld en hier een bepaalde rol vervullen die ze in het dagelijkse leven niet kunnen waarmaken (bvb: leider van een groep).

Waar ouders vaak invloed hebben op beslissingen qua studie of beroepskeuze en de houding t.o.v. morele waarden en normen, hebben leeftijdsgenoten meer een impact op vrijetijdsinvulling, houding tegenover schoolprestaties en drugs en politieke overtuiging (De Ridder, H., 2001).

De invloed van vrienden is niet allesbepalend, want ouders blijven een belangrijk referentiepunt en bron van informatie (nemen van beslissingen, omgaan met conflicten). Doorheen hun ontwikkeling zijn adolescenten op zoek naar voorbeelden. Volwassenen

treden op als een belangrijk rolmodel. Het gaat dus ook niet alleen om de ouders, maar ook om leerkrachten, familieleden of 'idolen' (acteurs, activisten, muzikanten,...etc).

4.3.4 IDENTITEITSONTWIKKELING

De adolescent gaat evolueren tot een individu door het vervullen van twee belangrijke ontwikkelingstaken (Raab, R.M., 2005):

- Loskomen van het gezin en een persoonlijke levensstijl zoeken dat bij hem past;
- Een plaats vinden binnen het netwerk van sociale relatiehoudingen, kiezen voor volwassen sociale rollen dat door hem en de omgeving aanvaard wordt.

Het oefenen in verschillende nieuwe sociale rollen zal er voor zorgen dat de adolescent uiteindelijk maatschappelijke en persoonlijke verplichtingen op zich gaat nemen (bvb. studiekeuze). De voorwaarde is wel dat hij doorheen de adolescentie een stabiele identiteit heeft opgebouwd (Van Weenen, E., doctoraat, 2005).

De adolescent komt langzamerhand tot een veranderende kijk op zichzelf en zijn omgeving waarbij zijn zelfbeeld aan het wankelen wordt gebracht. Door de ontwikkelingen op cognitief vlak is de jongere in staat om over zichzelf na te denken en te reflecteren; m.a.w. hij stelt zichzelf en zijn omgeving in vraag. Hij stelt zich vragen als: 'wie ben ik?', 'hoe wil ik zijn? waar wil ik naartoe?'.

Door deze nieuwe inzichten komt de adolescent tot het besef om een eigen plaats te zoeken binnen dit geheel van sociale verbanden. Hij staat voor de opdracht om een identiteit op te bouwen, een levensstijl te vinden waarbij hij zich goed voelt en die anderen ook accepteren. Hij kan dus experimenteren met verschillende sociale rollen en uitzoeken welke het best bij hem passen en die hij voortaan wil vervullen .

De adolescent leert dat hij een uniek individu is dat verschillende rollen kan vervullen, en toch verschillende rollen gemeenschappelijk heeft met anderen (De Ridder, H., 2001). Dit ontwikkelingsproces zal ook grotendeels afhangen van het beeld dat hij van zichzelf heeft opgebouwd, het gevoel van zelfwaarde en negatieve/positieve ervaringen uit het verleden (bvb: pesten, echtscheiding of al dan niet gerespecteerd worden door leeftijdsgenoten).

Een negatief zelfbeeld en laag zelfwaarde gevoel kan leiden tot teruggetrokken gedrag, eenzaamheid en laag welbevinden wat 'opgelost' kan worden door vluchtgedrag (bvb:

joint roken om vervelend gevoel te verdoven of te vluchten in een virtuele wereld waar men wel geaccepteerd wordt door anderen).

Het ontwikkelen van een identiteit hangt dus af van verschillende factoren, zoals persoonlijkheidsontwikkeling (temperament, emotionele stabiliteit en introversie/extraversie), de omgeving (bvb. het gezin), de cognitieve ontwikkeling en de maatschappij (Raab, R.M., 2005).

De normen en waarden die heersen in de maatschappij kunnen zowel een positieve als negatieve invloed hebben op iemands identiteitsontplooiing (bvb: bepaalde jongeren kunnen zich afzetten tegen het heersende normen en waarden kader). Ook de normen en waarden van de directe omgeving (gezin, school, leeftijdsgenoten en subculturen) spelen ook een belangrijke rol in het vormen van een identiteit (Raab, R.M., 2005)

De samenleving wordt daarnaast veeleisender en kan heel wat druk op jongeren leggen door de enorme handelings- en keuzevrijheid (bvb. het ontstaan van keuzestress).

4.3 BESLUIT

De adolescentie is een belangrijke fase in het leven van een persoon. Het is een periode waarin de jongere heel wat veranderingen doormaat en een identiteit ontwikkelt. De adolescent staat voor heel wat opdrachten die ontwikkelingstaken worden genoemd, waarbij het loskomen van het gezin, zelfstandiger worden en nieuwe sociale relaties aangaan belangrijk zijn in het ontwikkelen van een eigen identiteit. Er wordt tevens van hem verwacht dat hij zich niet langer als kind gedraagt en dus spreekt men van een sociale rolycerandering.

Daarnaast is het ook een periode van oefenen en experimenteren met verschillende sociale rollen, gedrag en in aanraking komen met andere normen en waarden. De jongere probeert aansluiting te zoeken met leeftijdsgenoten waardoor ze sociale vaardigheden kunnen ontwikkelen en leren omgaan met conflicten en gevoelens.

De vriendengroep waarvan de adolescent deel uitmaakt kan aanleiding geven tot risicogedrag, zoals het experimenteren met drugs. Dit zijn de zogenaamde groepsinvloeden die jongeren aanzetten tot bepaald gedrag. Voor de adolescent is het trouwens heel belangrijk om aanvaard en gerespecteerd te worden door anderen.

De ouders blijven daarnaast een heel belangrijk referentiepunt en bron van steun. In de adolescentie staan zij voor de taak om een evenwicht te zoeken in de nodige afstand bewaren en toch betrokken te zijn in de omgang met hun kind. Ouders zullen ook alert moeten zijn in het opvangen van signalen die wijzen op middelengebruik. Experimenteren en het stellen van bepaald gedrag kan voor de ouders een terechte bezorgdheid opwekken en het stellen van grenzen zal hierbij ook nodig zijn.

Zoals ik reeds zei in het begin van dit werk zijn de signalen van problematisch gamen in een beginstadium onduidelijk. Ouders merken niet meteen op dat hun kind zich stilaan verliest in een online virtuele wereld en zo ervaringen in het echte leven gaat verwaarlozen die nodig zijn in de verdere ontwikkeling.

5. WHAT'S IN A GAME

5.1 INLEIDING

In dit hoofdstuk wil ik een nadere blik werpen op de soorten games die er bestaan. Vooral de Massively Multiplayer Online games (MMO's) hebben een specifieke aantrekkingskracht waar ik bijzondere aandacht aan wil besteden.

Gamen maakt deel uit van de leefwereld van jongeren en behoren tot de nieuwe (digitale) media. De periode waarin men een speciale console nodig had om deze spelletjes te kunnen spelen op de televisie is al lang voorbijgestreefd. Het internet is dé plek waar tegenwoordig gegamed wordt en biedt de mogelijkheid om naast de pc of laptop ook gebruik te maken van Iphones, Smartphones en Ipad's als 'spelplatform'.

In onze samenleving is internet altijd en overal beschikbaar, dag en nacht, 24 uur op 24. Een wereld zonder internet is bijna ondenkbaar geworden en voor de adolescent van vandaag is het zo vanzelfsprekend, omdat ze er immers mee zijn opgegroeid. Men spreekt van '*digital natives*' tegenover de '*digital immigrants*' en het bestaan van een nieuwe digitale kloof.

Het is interessant om het fenomeen van online gamen te plaatsen binnen de maatschappij van vandaag, wat door sommige sociologen als een netwerkmaatschappij wordt omschreven. De mens is immers constant verbonden door sociale netwerken en interactieve medianetwerken, zoals het internet.

Om de problematiek rond gameverslaving te begrijpen is het mijns inziens nodig om na te gaan wat 'games' inhouden, hoeveel er wordt gegamed en door wie en wat de aantrekkingssfactoren en de mogelijke positieve gevolgen zijn van games.

5.2 GAMES EN GAMEGEBRUIK

5.2.1 ALGEMEEN

Ik hanteer in dit werk vooral het woord ‘game’ dat verwijst naar computer- of videospelletjes, wat samen te brengen is onder de noemer interactief entertainment. Lemmens (2007) definiert games als ‘*alle mogelijke interactieve spelvormen tussen mens en computer, zonder onderscheid te maken tussen de verschillende systemen of de aard van de interactie*’. Volgens Wikipedia is een game een elektronisch spel dat wordt gespeeld op een computer of ‘handheld’ (bvb: Nintendo DS en Playstation Portable). Zoals ik al aangaf worden games steeds meer gespeeld op laptops, GSM’s en tablets die verbonden zijn met (draadloos) internet. De term ‘game’ is de meest gangbare en is bijvoorbeeld opgenomen in van Dale.

Kisjes en Mijland (2009) zien games als een spel met een uitdagend doel dat specifieke handelingen vereist van de speler om dit te bereiken. Het spel kent steeds onderliggende regels of principes en (virtuele) tegenstanders zorgen ervoor dat de ‘gamer’ zijn doel niet (als eerste) kan behalen.

Games worden gespeeld op een elektronisch apparaat, ook wel ‘platform’ genoemd. Zo zijn er verschillende spelconsoles op de markt, zoals Nintendo Wii, Playstation, Xbox,...enz. Deze worden aangesloten op de televisie, maar zijn er ook in ‘handheld’ formaat. Tegenwoordig wordt de computer steeds meer gebruikt als gamesysteem, mede dankzij de groeiende populariteit van online games en de grotere beschikbaarheid van het internet

5.2.2 DE EVOLUTIE VAN GAMES

Het begon ooit in **1962** als experiment van de Amerikaanse programmeur Steve Russel, verbonden aan de universiteit van Boston (MIT) die een nieuwe computer (zo groot als een bestelwagen) hadden aangekocht. Russel wou de mogelijkheden tonen van deze machine en koos ruimtevaart als thema, daar de MIT betrokken was bij de ‘Space Race’ tegen Rusland.

Het eerste computerspel zag het levenslicht, ‘**Space War**’ en zou een belangrijke invloed hebben op latere commerciële games (cjsm.vlaanderen.be, onlline).

Tien jaar later ontwikkelde *Atari* de eerste succesvolle arcade game ‘**Pong**’, waarbij twee spelers met elkaar virtueel kunnen tennissen. Arcade games verwijzen naar ‘arcade halls’, waar tientallen machines staan opgesteld in een grote ruimte waarop je een spel kan spelen als je er een muntstuk in werpt (bij ons beter gekend als lunaparken). Een ander ‘beroemd’ arcade spel uit die tijd is ‘**Space Invaders**’.

In **de jaren ’80** was het formaat en de productiekosten van de microprocessoren zo gekrompen waardoor bedrijven als *Atari* en *Nintendo* beslisten om **kleinere spelconsoles** te ontwikkelen die je aan de televisie kon aansluiten. Het werd vanaf dan ook mogelijk om te gamen in de eigen woonkamer. Wat ook typerend is voor deze periode is de introductie van **personages in games**, zoals *Mario* en *Donkey Kong* van *Nintendo* die toen de markt domineerden.

Andere games uit dit decennium zijn *Pac-Man*, *Tetris*, *Final Fantasy*,...etc.

De technologische ontwikkeling stond niet stil. Microprocessoren werden in **de jaren ’90** steeds krachtiger en de grafische chips werden zo ontwikkeld dat een personage zich in een **3D omgeving** kon voortbewegen. Enkele voorbeelden van games in de derde dimensie zijn, *Sonic the hedgehog*, *Doom*, *Mortal Kombat* en *Tomb Raider*.

Gamen bestaat nog niet zo heel lang, maar is wel al onderhevig geweest aan talloze ontwikkelingen op vlak van besturing, graphics en complexiteit. **Eind jaren ’90** werd de **PC** steeds meer gebruikt als platform om op afstand te spelen met mede- en tegenstanders van over de hele wereld. Game-ontwerpers ontwikkelden realistische 3D omgevingen en animaties, terwijl de besturingsmogelijkheden steeds werden verfijnd door hoogtechnologische sensoren (Kisjes en Mijland, 2009).

Online gaming is sinds het nieuwe millennium een steeds belangrijkere rol gaan spelen. Doordat de meerderheid beschikt over een computer met internetaansluiting is het online gamegebruik tegenwoordig het grootst (Lemmens, J., 2007). De meeste consoles hebben zelfs de mogelijkheid om verbinding te maken met internet.

Games hebben dus op relatief korte tijd een snelle evolutie doorgemaakt op vlak van grafische- en geluidskwaliteit, interactiviteit en complexiteit (De Smet, C., 2010, masterproef).

Bovenal bieden games entertainment en ontspanning. Het is mogelijk om alleen (singleplay) te spelen, met twee of met een groep (multiplay) verbonden door het World

Wide Web. Je kan als speler een prachtige visuele wereld verkennen en je zodanig laten meeslepen in het verhaal dat je de tijd uit het oog verliest.

Naast entertainment en ontspanning bieden games de laatste jaren ook ‘*edutainment*’, m.a.w. games waar je wat van kan leren. Games worden dan speciaal ontworpen om ‘serieuzere’ doelen te bereiken, vandaar de benaming: serious games. Het primaire doel is de gamer wat bij te brengen (Kisjes & Mijland, 2011).

Momenteel zijn er talloze gamegenres beschikbaar gaande van actie, avontuur, simulatie, strategie, racing, sport en role playing games. Verder zijn er ook casual- en partygames in het enorme aanbod te vinden.

Ter informatie worden deze genres beschreven in de bijlagen (met foto’s), maar in deze bachelorproef richt ik me vooral op de Massively Multiplayer Online games.

5.2.3 WIE ZIJN DE GAMERS?

Games zijn een belangrijk onderdeel van de jeugdcultuur. De actieve participatie aan games hebben de populariteit van passieve media (bvb. televisie, radio) bij jongeren voor een groot stuk vervangen (Desmet, C., 2010, masterproef). In Europa is 27 jaar de gemiddelde leeftijd van gamers, wat dus ook betekent dat een generatie is opgegroeid met games en in de toekomst de invloed van games op onze cultuur en maatschappij alleen maar groter zullen worden (Lemmens, J., 2007).

Verder is het ook een feit dat er vooral door mannen wordt gegamed. Bijna alle wetenschappelijke onderzoeken naar gamegedrag tonen aan dat mannen gemiddeld meer tijd investeren aan gamen dan vrouwen.

Hier zijn een aantal redenen voor. Game ontwikkelaars zijn meestal mannen die games ontwerpen die ze zelf boeiend vinden, waardoor het gros van de games een mannelijk publiek aanspreken. Mannelijke thema’s en helden staan centraal in deze games zodat vrouwen zich niet zo gemakkelijk kunnen identificeren met een personage of geïnteresseerd zijn in het thema (Lemmens, J., 2007).

Een andere reden is de beperkte toegang van meisjes tot games dat een gevolg kan zijn van de functie van games als sociale rolbevestiging. Competitief en gewelddadig gedrag wordt in een spel beloond. Dit gedrag verwacht men eerder van jongens dan van meisjes.

Het is onmogelijk om een afgelijnd beeld te schetsen van ‘de gamer’. Men vindt spelers van alle leeftijden en in alle lagen van de bevolking. “*Aangezien de mogelijkheden van*

games groter worden zullen ze in de toekomst nog meer mensen gaan aanspreken als bron van ontspanning en entertainment”, zegt Jeroen Lemmens (2007). Maar dit is momenteel al volop bezig dankzij het enorme aanbod van gamegenres, waarbij bepaalde games zich richten tot een specifieke doelgroep. De Wii is een voorbeeld van een platform dat heel toegankelijk is voor alle leeftijden. Op een familiefeest kan oma en kleindochter tezamen een bowlingspelletje of racegame spelen door de gemakkelijke besturingsmogelijkheden van tegenwoordig die je bewegingen herkennen en deze vertalen naar je personage op het scherm ('slimme sensoren' bij bvb de Xbox Kinect).

Er zijn echter games die niet zo evident zijn om te spelen en vergen een bijzonder reactie- en aanpassingsvermogen. Ouders en volwassenen in het algemeen pluizen de handleiding uit, terwijl zoonlief al reeds begonnen is aan de eerste level. Jongeren begrijpen vlugger de interne logica van games en voeren instinctief de nodige handelingen uit. Jeroen Lemmens (2007) spreekt van de 'gamegeneratie' waarbij "*jongeren een natuurlijke kennis bezitten van interactieve communicatiesystemen en de flexibiliteit om deze kennis constant aan te passen en uit te breiden*". Door trial-and-error leren ze een game beheersen en herkennen ze patronen die ook in andere games van toepassing kunnen zijn.

5.2.4 ENKELE CIJFERS QUA GAMEGEDRAG

Tot op heden zijn er in Vlaanderen maar een beperkt aantal onderzoeken gedaan die een beeld trachten te schetsen van het gamegebruik van de Vlaamse jeugd. Daar problematisch gamen steeds meer onder de loep wordt genomen, zal het aantal onderzoeken naar gamegedrag in het algemeen vermoedelijk stijgen.

In een **Belgische leerlingen enquête (CLICK-onderzoek)** in het middelbaar onderwijs (Belspo, 2009) blijkt dat *80% van de jongeren tussen 12 en 18 jaar gamet*.

Bij 10 % van de respondenten duurt een gamesessie 3 uur of langer. Jongens besteden meer tijd aan games dan meisjes (Velghe, J., 2013 naar Bauwens e.a., 2009).

De Multiplayer Online Games genieten hier de voorkeur bij 1 op de 3 jonge adolescenten. Tablets en Smartphones worden steeds meer gebruikt als platform door jongeren tussen 12 en 18 jaar om spelletjes mee te spelen (Velghe, J., 2013). Hierdoor kan men overal en zo vaak gamen als men wil. Nu er tegenwoordig bijna overal Wi-Fi aanwezig is, kan de gamer bij wijze van spreken ook continu online spelen.

Een meer recent, doch kleinschaliger onderzoek¹¹ is dat van **Drugpunt SMAK**¹² en het Lokaal Drugoverleg Maldegem in samenwerking met de Maldegemse secundaire scholen (oktober 2013). Er werd een enquête gehouden bij alle leerlingen uit de middelbare scholen van Maldegem (in totaal 647 leerlingen of 40% van de Maldegemse jongeren, waarvan 47,3% jongens en 52,7% meisjes van 12 tot 20 jaar).

Ook hier wordt er heel wat ‘afgegamed’ bij jongeren (92,7%). Een kwart van alle jongeren speelt dagelijks. Het verschil tussen jongens en meisjes wordt duidelijk als er gekeken wordt naar de frequentie van het gamen. Bij jongens speelt bijna 1 op de 3 dagelijks een game (32,7%), bij meisjes is dat 16,1%.

Het percentage van dagelijkse gamers ligt bij jongens hoger tussen 14 en 16 jaar. Bij meisjes blijft dit echter constant.

Hoe lang er wordt gegamed hangt af van het soort game dat men speelt, maar dat is niet de enige factor. In het onderzoek werd de speelduur gevraagd naar geslacht met onderscheid tussen ‘gamen op een schooldag’ en gamen op een vrije dag’. Hier zijn alweer duidelijke verschillen op te merken tussen jongens en meisjes. Jongens spelen zowel op schooldagen als op vrije dagen langer. Bijna 25% van de jongens gamet meer dan 4 uur op een vrije dag. Bij meisjes is dit heel zeldzaam. Tussen 13 en 15 jaar spelen de meeste jongeren meer dan 4 uur per dag.

Qua voorkeur van gamegenres zijn er alweer verschillen in geslacht terug te vinden. Bij jongens zijn de shooter-, action-, en MMO-games populair, bij meisjes vooral de casual games. Dit kan voor een deel verklaren waarom meisjes minder lang gamen, want casual games kan men uitspelen in enkele minuten.

Jongens spelen vooral online multiplayer games. Deze games vragen het meeste engagement van de speler (intensiteit en tijdsduur). Het gamegenre MMO is volgens vele bronnen het meest verslavend en daarom verdient dit in mijn werk het meeste aandacht.

5.3 MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE GAMES (MMO)

Dit gamegenre wordt met een groot aantal spelers gespeeld, soms wel met duizenden tegelijk die zich allen begeven in een online driedimensionale wereld (Lemmens, J., 2007). Een speler start met een zelfgekozen personage (een ‘avatar’) die men steeds kan

¹¹ Bron: <http://drugpunt.be/rapport-jongeren-en-gamen-maldegem>

¹² De intergemeentelijke drugpreventiedienst van Maldegem, Aalter en Knesselare.

aanpassen en verbeteren naarmate men vordert in het spel. Echter, wat zeer merkwaardig is bij dit soort ‘spel’, is het feit dat men het niet kan uitspelen. De gamer wordt beloond bij het nastreven van betere vaardigheden (bvb. extra wapens voor zijn personage, waardoor het sterker wordt). Dit heeft als gevolg dat de speler enorm veel tijd moet besteden om zijn ‘avatar’ te zien ontwikkelen en op te klimmen in de ranking van het spel.

De meest succesvolle MMO’s spelen zich af in een fantasyomgeving. Deze games met fantasy element worden aangeduid als **Massively Multiplayer Online Role Playing Games** (MMORPG’s).

Spelers kunnen zichzelf verbeteren, ervaring opdoen en vaardigheden ontwikkelen door tegenstanders te verslaan en bepaalde opdrachten te vervullen (bvb. een bepaald object zoeken). Er is niet echt een einddoel. Alles staat in het teken van een sterker personage ontwikkelen. Als men slaagt in een missie of een tegenstander verslaat, wordt de speler beloond (bvb. het wapen of uitrusting van deze tegenstander). Deze beloningen zetten aan tot nog meer spelen.

De bekendste MMORPG sinds 2005 is **World of Warcraft** (WoW) met bijna 8 miljoen spelers wereldwijd. Andere voorbeelden zijn *Runescape* en *Everquest*.

League of Legends is een ander populaire MMO en is meer een strategy game, meer specifiek wordt dit soort spel ondergebracht onder de noemer: ‘Multiplayer Online Battle Arena’.

5.4 AANTREKKINGSKRACHT VAN GAMES IN HET ALGEMEEN EN MMO’S IN HET BIJZONDER

Het spel is vooral opgebouwd rond een bepaalde structuur waarbij de gamers telkens betere beloningen krijgen als ze moeilijkere vijanden kunnen overwinnen. De beloningen worden telkens beter, grootser en belangrijker om verder te kunnen spelen.

Je koopt deze game eenmalig, maar gameontwikkelaars willen niet liever dat je blijft spelen en investeren in je ‘avatar’. Als speler dien je maandelijks wel een abonnement te betalen om toegang te krijgen tot de server van WoW. Het is de gameontwikkelaars erom te doen de spelers zo lang mogelijk te boeien, zodat ze maandelijks blijven betalen (Lemmens, J., 2007).

Door het **beloningssysteem** wordt de gamer telkens uitgedaagd en blijft hij gemotiveerd om te spelen. De theorie rond *behavioral game design* kan een mogelijke verklaring

bieden (Hopson, 2001). Hierbij kan men bepaald gedrag voorspellen en beïnvloeden, waardoor het gamedesign zo ontworpen is dat spelers gemotiveerd worden om te blijven gamen. Het is hierbij belangrijk dat er na een bepaalde tijdspanne kleine beloningen worden gegeven, zodat de speler continu uitgedaagd wordt. In het begin van het spel volgen de beloningen snel op elkaar, maar nemen af naarmate de speler vordert. Er moeten een aantal acties of gedragingen worden beëindigd voordat men een beloning krijgt.

Deze soort games spelen ook in op het **sociale aspect** dat gamers kan binden aan het spel. Als men de endgame-fase¹³ bereikt is men eigenlijk verplicht om lid te worden van een *guild* en samen te werken met anderen om een doel te bereiken (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008). Op dat punt is men zo verknocht aan zijn personage en de online wereld dat de gamer automatisch verder zal spelen.

De gezamelijke activiteiten (raids) kunnen alleen maar tot een goed einde worden gebracht als alle leden samenwerken, communiceren en plannen. Er heerst daarom ook heel wat sociale druk op de leden, want er wordt verwacht dat iedereen zich aan de groepsnormen houdt en voldoet aan de verwachtingen en verplichtingen van de *guild* (Oosthuizen, M., 2011, case study). Afspraken die worden gemaakt, dienen te worden nagekomen. Elke speler heeft een unieke binding met zijn *guild*, draagt een verantwoordelijkheid en speelt in het belang van de groep. Als men niet voldoet aan deze verwachtingen en verplichtingen wordt men simpelweg uit de groep gegooid door de leiders van de *guild*.

In wat volgt bespreek ik de voornaamste aantrekkingsfactoren van games, die ik voornamelijk heb gehaald uit het handboek ‘*Gameverslaving probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen*’, van Jeroen S. Lemmens.

5.4.1 BETROKKENHEID

Het is belangrijk dat de speler het gevoel heeft dat hij deel uitmaakt van het verhaal en de virtuele wereld. Dit kan alleen als hij zich tijdelijk kan afsluiten van de buitenwereld en als het ware in het spel wordt gezogen. Het gaat om een gevoel dat gamers ervaren waarbij ze de omgeving en de tijd uit het oog verliezen. Sommige onderzoekers benoemen dit

¹³ Na het bereiken van level 70 moet je je aansluiten bij een groep spelers of ‘*guild*’ en is het de bedoeling om samen te spelen en gecoördineerde aanvallen voor te bereiden en uit te voeren.

gevoel als ‘*transportatie in een narratieve wereld*’ (Green en Brock, 2002 in Lemmens, 2007).

De aandacht van de gamer is volledig gefixeerd op de narratieve structuur van het spel, een soort tunnelvisie waarbij de zaken uit de werkelijke wereld tijdelijk ‘geblokkeerd’ worden.

Het verlies van tijd wordt ook omschreven als ‘*time distortion*’ (in werkelijkheid zijn er al twee uur voorbij, maar de gamer voelt dit niet zo aan). De gamer komt in een soort ‘flow’ terecht.

De speler voelt zich sterk betrokken bij het spel en zijn personage en krijgt het gevoel dat hij een deel is van deze alternatieve werkelijkheid die aantrekkelijker kan zijn dan de realiteit.

Er zijn twee elementen die de betrokkenheid kunnen bevorderen:

- **Visueel realisme:** de gamer ervaart de virtuele werkelijkheid al dan niet als realistisch. Een fantasy wereld met trollen en vuurspuwende draken is uiteraard niet gebaseerd op de werkelijkheid, maar kan toch geloofwaardig overkomen als de virtuele wereld een aannemelijke interne logica bevat. Men verwacht dat deze wezens opduiken in het spel en de grafische beeldkwaliteit en geluidseffecten helpen mee aan dit realisme.
- **Identificatie:** Aangezien adolescenten volop bezig zijn met het ontwikkelen van een identiteit is dit wel interessant. Door het spelen van games krijgen jongeren de mogelijkheid om te spelen met rollen en identiteiten (De Pauw, E., Pleysier,S., 2008). Bij het bekijken van een film of het lezen van een boek, kunnen we ons identificeren met het personage. Bij een game gaat dit verder want een speler kan zelf de rol aannemen van een personage en zelf bepalen welke handelingen hij verricht en welke keuzes er worden gemaakt. Dit heet *introjectie*, d.w.z. dat de speler naar zijn avatar verwijst in de eerste persoon. Hij zegt niet: “*Mijn avatar heeft gisterenavond 5 tegenstanders verslagen.*”, maar wel: “*Ik heb gisterenavond 5 tegenstanders kunnen verslaan.*”.

Door je als gamer te identificeren met een personage is er de mogelijkheid om waarden en levensdoelen op dit personage te projecteren, zodat games kunnen helpen bij het vormen van een eigen identiteit (Lemmens, J., 2007). Er gelden

immers ook waarden en normen die men moet respecteren en er is ook morele en sociale controle aanwezig (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008).

Games, zoals WoW, die de mogelijkheid verschaffen om je avatar te personaliseren verhogen de kans op identificatie en dragen bij tot meer betrokkenheid (Lemmens, J., 2007).

5.4.2 UITDAGINGEN OP HET JUISTE NIVEAU

De gamer wil uiteraard winnen en het spel uitspelen. Games die te gemakkelijk worden uitgespeeld worden meestal bestempeld als ‘slecht’. Er moet een juiste balans zijn in haalbaarheid en moeilijkheidsgraad.

Meestal beginnen games heel gemakkelijk om dan geleidelijk aan meer complex en uitdagend te worden. Door *trial-and-error* doet men ervaringen op en komt de gamer tot oplossingen om een probleem in het spel op te lossen.

Positieve emoties door overwinningen en succes zullen aanzetten tot meer spelen. Frustratie en boosheid door verlies zullen ervoor zorgen dat de gamer eveneens verder speelt om deze negatieve emoties om te buigen. Als de overwinning na elke level veel tijd en moeite heeft gekost, wegen de negatieve emoties niet op tegen deze uiteindelijke succeservaring.

Games van goede kwaliteit zijn zo geprogrammeerd dat het de speler continu uitdagingen biedt die nog net binnen zijn mogelijkheden liggen. De complexiteit van de uitdagingen lopen evenredig met de opgedane vaardigheden die de speler opdoet tijdens het spel. Het beloningsaspect van games is ook een belangrijke factor om te blijven spelen. Onze hersenen maken dopamine aan, telkens we plezier ervaren. Een gamer die beloningen krijgt, wil verder gamen ook als hij verliest (want hij wil dit goed gevoel zo snel mogelijk terug).

Zoals ik al aanhaalde, volgen de beloningen in het begin van de game snel op elkaar op met langere tussenpozen naarmate het spel vordert.

Daarnaast is er ook periodieke beloning waarbij de speler regelmatig kleine beloningen krijgt en deze op de duur ook gaan verwachten.

Beloningen kunnen ook extrinsiek zijn, zoals winnen van een vriend of stijgen in ranking. Daarom dat het competitie element een game ook aantrekkelijk kan maken. Als gamer wil je namelijk ook een zekere status verwerven.

5.4.3 ESCAPISME

Griffiths (2000, in Lemmens, J., 2007) heeft in meerdere onderzoeken willen aantonen dat excessieve gamers zich terugtrekken in een virtuele wereld om tekortkomingen en problemen uit de realiteit te ontvluchten. Ze willen de dagelijkse sleur doorbreken en een wereld betreden waar ze magische krachten bezitten en aanzicht hebben verworven bij andere spelers.

Ik begrijp Jeroen Lemmens (2007) als hij zegt dat: "*Vergeleken met de mogelijkheden die games bieden, is het leven op aarde voor sommigen een onplezierige, betekenisloze of simpelweg saaie ervaring geworden.*". Er moet m.a.w. een balans zijn tussen de kwaliteit van het leven van de gamer en het plezier dat hij ervaart in de virtuele wereld. Als hij zijn tevredenheid en voldoening enkel haalt uit games, zal de werkelijke wereld het liefst van al vermeden worden.

Voor de meeste gamers is het echter een aantrekkelijke vorm van puur entertainment, want men beleeft spanning, avontuur en actie waarbij men de identiteit aanneemt van een superheld.

Er is hier sprake van een goede balans tussen deze vrijetijdsbesteding en het echte leven.

5.4.4 CONTROLE

Als gamer heb je controle over je personage en kan je het verloop van het verhaal voor een stuk zelf bepalen door de keuzes die je maakt. Bij MMO's is dit sterk aanwezig. Dit gevoel van controle geeft een zekere voldoening. Adolescenten die in een moeilijke periode zitten vol twijfel en onzekerheden, kunnen het prettig vinden om in games een zekere controle te ervaren. Verschillende studies tonen dit trouwens aan (Frits, 1997; Steinberg en Morris, 2001 in De Pauw, E., Pleysier, S., 2008).

5.4.5 VIRTUELE EINDELOOSHEID

Online multiplayer games zoals WoW blijven maar doorgaan, want er is nooit echt een soort 'breekpunt' (bvb. het uitspelen van een hoofdstuk of level) of eindpunt. Het gamegedrag wordt dus niet tijdelijk onderbroken, waardoor de gamer even uit het spel wordt gehaald. Hij moet dus zelf die discipline opbrengen.

Mensen hebben volgens de Gestalt-theorie (Lemmens, J., 2007) nood om zaken af te ronden omdat dit een zekere rust brengt. MMO games bieden daarentegen nooit het gevoel volbracht te zijn.

Gamers blijven dus spelen, omdat ze iets willen afronden wat eigenlijk niet meteen zal lukken. De oneindigheid van online games zet hen dus aan om verder te blijven spelen. Deze continuïteit zorgt ervoor dat gamers na een onderbreking zo snel mogelijk het spel willen hervatten. Het is ook een reden waarom online games verslavend kunnen zijn.

De tijd die men investeert in zijn personage (waar ze na verloop van tijd ook gehecht aan kunnen geraken) en de vooruitgang in het spel, wil men het liefst niet ervaren als zijnde ‘nutteloos’. De enorme hoeveelheid tijd en moeite die de gamer in het spel heeft gestopt, zal ervoor zorgen dat hij zich gedwongen gaat voelen om verder te blijven spelen. De gamer wil namelijk niet het gevoel krijgen dat het allemaal voor niets is geweest.

Daarnaast is er ook een andere ‘investering’, namelijk een sociale investering. Stoppen met gamen zou immers betekenen dat ze het sociale netwerk binnen het spel verliezen. Dit brengt ons naadloos bij een volgende reden.

5.4.6 SOCIALE ASPECT

Volgens Griffiths (2004) die een onderzoek deed naar de belevening bij spelers van een online spel, is het sociale aspect van games de belangrijkste reden om te spelen (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008).

Men speelt niet alleen tegen een andere gamer, maar er is daarnaast ook samenwerking nodig om een gemeenschappelijk doel te bereiken.

In de virtuele wereld van een MMO spelen en communiceren duizenden mensen met elkaar, zodat er zelfs een heuse gemeenschap ontstaat met een eigen cultuur, waarden en normen. Er is ook een zekere anonimiteit, want niemand hoeft te weten wie je in het echte leven bent. In de virtuele wereld kan een gamer zich bijvoorbeeld ontpoppen tot een leidersfiguur. Je kan ook bepaalde grenzen overschrijden, zonder hierbij bezorgd te zijn over mogelijke gevolgen. Doch, als je optimaal wil genieten van de game ervaring, zal je je toch moeten aanpassen aan bepaalde normen die gelden binnen deze virtuele maatschappij. Dit wil ook zeggen dat een lid van een *guild* zich moet aanpassen aan de groepsnormen om verder te geraken in het spel. Bij adolescenten is het belangrijk ergens bij te horen. Als ze in het dagelijkse leven niet veel vrienden hebben of buiten gesloten worden op school, zal de toetreding tot een groep in een virtuele wereld waar alles mogelijk is een grote aantrekkracht op hen hebben.

Er heerst ook een vorm van sociale controle onder de spelers. Gamers die de regels overtreden, kunnen verwijderd worden uit de groep of door iedereen worden genegeerd. De leden van een guild maken ook onderlinge afspraken die nageleefd dienen te worden. Als er een aanval staat gepland, wordt er van iedereen verwacht dat ze inloggen op het afgesproken uur. Zo zien vele gamers zich vaak verplicht om te spelen en kan er dus voor zorgen dat men vele uren online doorbrengt en andere activiteiten in het gedrang komen.

5.5 GAMES BINNEN DE MAATSCHAPPELIJKE CONTEXT

Multiplayer online games verbinden miljoenen spelers wereldwijd met behulp van het internet.

Games kan men niet gewoon in een vacuüm plaatsen; het is een belangrijk aspect van onze westerse samenleving geworden. Als toekomstig maatschappelijk werker lijkt het me dan ook noodzakelijk om na te gaan op welke manier games deel uit maken van de huidige maatschappij.

Internet werd ooit ontwikkeld in de jaren '80 als een peer-to-peer network om verschillende onderzoekers met elkaar te verbinden. Een netwerk van gelijkgestemden vormden dus virtuele gemeenschappen met als doel meningen en resultaten uit te wisselen en discussies te voeren van op afstand.

Met de opkomst van social media (Facebook, Twitter,...etc.) en online multiplayer games wordt het internet vandaag door een groot deel van de wereldbevolking gebruikt waarvoor het oorspronkelijk was ontwikkeld: het verbinden van individuen met elkaar.

5.5.1 DE NETWERKMAATSCHAPPIJ¹⁴

Er zijn drie maatschappijtypes, waarbij een specifieke maatschappij meestal uit een combinatie bestaat van deze types:

- Massamaatschappij: een optelsom van massa's of collectiviteiten (familie, buurt, traditionele gemeenschap en organisatie). Gebruik van traditionele niet-interactieve massamedia (tv, radio) en gekenmerkt door face-to-face communicatie.
- Informatie- of kennismaatschappij: Informatie verzamelen en verwerken zijn de belangrijkste activiteiten en bron van productiviteit, werkgelegenheid en macht.

¹⁴ Bron: Social media in de netwerkmaatschappij (Jan van Dijk, 2011) uit Handboek social media

Bijna alle maatschappijen hebben informatieverwerking als belangrijkste activiteit (in ontwikkelingslanden is dit vooral nog landbouw).

- Netwerkmaatschappij: een samenleving waarbij individuen verbonden zijn door sociale netwerken en interactieve medianetwerken, zoals het internet.
Individualisering is kenmerkend, omdat oude verbanden zoals buurt, familie en verenigingsleven steeds minder belangrijk worden. Mensen leven meer in kleine verbanden en communiceren via sociale- en medianetwerken met andere individuen van over de hele wereld.

Een zeer opvallende trend in de hedendaagse samenleving is de **individualisering**, waarbij het individu richting geeft aan zijn eigen leven en relaties aangaat om zichzelf op die manier te ontspieren.

Mensen krijgen meer ruimte en vrijheid om eigen keuzes te maken, maar dit leidt ook tot meer onzekerheid. Zelfgekozen netwerken en relaties zijn niet altijd voor het leven en kunnen zeer gemakkelijk beëindigd worden. De persoonlijke netwerken zijn niet meer zo diep geworteld als vroeger, hebben een meer tijdelijk karakter en hebben enkel betrekking op deelaspecten van het leven van personen (vb. vrijetijdsbesteding) (Geldof, D., 2003). Volgens Castells (in De Pauw, E., en Pleysier, S., 2008) wordt de netwerksamenleving gekenmerkt door de breuk van het biologische en sociale ritme. In een virtuele gemeenschap worden geen regels opgelegd die bepaald worden door tijd of een biologische klok. Het sociale leven kan op alle mogelijke tijdstippen plaatsvinden. Men kan altijd en overal waar men maar wil communiceren met anderen via het internet.

Mensen hebben steeds minder directe sociale contacten en gaan met een andere manier om met elkaar. Men communiceert met sms, e-mail, berichten via social media,...enz., met behulp van technologische middelen (pc's, Iphones, Ipad's,...etc.).

Volgens van Dijk (2011) is het individu verbonden door netwerken de basiseenheid van de moderne maatschappij. Dit omschrijft hij als netwerkindividualisering. Individualisme is hier volgens van Dijk een verkeerde woordkeuze, want social media en online games kunnen juist heel sociaal zijn en kunnen een hulpmiddel zijn bij het verwerven en onderhouden van vriendschappen, gemeenschapsvorming en het organiseren van gezamenlijke activiteiten (fuiven, uitstap met vrienden, LAN-party's¹⁵, raids,...etc.).

¹⁵ Een bijeenkomst van computerliefhebbers die in hun vrije tijd hun computers op een Local Area Network (LAN) aansluiten. Dit kan soms een heel weekend duren. (bron: Wikipedia)

5.5.2 DIGITALISERING EN CULTUUR

We zijn momenteel heel erg afhankelijk van technologie; het houdt ons economisch systeem grotendeels draaiende. De computer en GSM wordt dagelijks gebruikt voor zowel werk als ontspanning en ontwikkelingen op het vlak van digitale technologie volgen elkaar op in ijlttempo.

De digitalisering van onze samenleving is een feit en daarbij wordt ook onze cultuur in hoge mate digitaal (Bourgonjon, J., 2008).

Volgens de antropologe *Margaret Mead* (Bourgonjon, J., 2008) gaan kinderen in complexe maatschappijen waarin de wereld onderhevig is aan veranderingen de ouders vaak moeten inwijden. De jongere generatie kan zich gemakkelijker aanpassen aan deze nieuwe technologieën. Er ontstaat bovendien een nieuwe vorm van ‘geletterdheid’, m.a.w. het beschikken over (digitale) vaardigheden en attitudes die nodig zijn om te kunnen functioneren in de nieuwe economie (globalisering). Jongeren beschikken over nieuwe vaardigheden, zoals *multitasken*, parallelle informatieverwerking van verschillende bronnen (informatie tegelijkertijd verwerken afkomstig van verschillende bronnen) en kunnen daarbij snel patronen ontdekken in deze data-overvloed. Games kunnen deze vaardigheden bevorderen (Pleysier, S., Wydooghe, B., 2007).

In de inleiding van dit hoofdstuk had ik het over de digital natives tegenover de digital immigrants. Jongeren vinden hun weg heel gemakkelijk in de digitale wereld, terwijl ouders (die niet zijn opgegroeid met deze digitale technologieën) dit gaandeweg hebben moeten leren en zich moeilijker kunnen aanpassen. Uiteraard zal deze digitale kloof wel kleiner worden, maar de evolutie staat op dit gebied nooit stil. Het is bijna onmogelijk om met alles mee te zijn.

Jongeren gebruiken de nieuwe mediacultuur om met leeftijdsgenoten te communiceren, zichzelf te profileren en een identiteit te vormen. Het is ook een manier om een plaats te zoeken in de samenleving en deze te exploreren en om zich te ontspannen.

Deze nieuwe media zijn verschillend van ‘oude’ media (bvb. televisie) doordat ze zorgen voor een actieve link met de buitenwereld. De gebruiker kan zowel een boodschap verzenden als ontvangen en er is sprake van interactiviteit (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008 naar McQail, 2004).

Games kunnen daarbij ook gezien worden als een nieuwe cultuurvorm. Aan de ene kant sluiten ze aan bij bestaande cultuurvormen maar anderzijds gaat het om iets totaal nieuw. “*Games hanteren een nieuw soort ‘taal’ waarin interactiviteit, proceduraliteit,*

doelgerichtheid en beleving een centrale plaats innemen" (Bourgonjon, J., 2009). Het gaat bij games om een unieke combinatie van verhaal, spel, beeld en tekst in interactie met anderen.

Games worden ook niet geschreven en gelezen in spreek-of schrijftaal, maar worden geprogrammeerd in computertaal die door computers en/of spelconsoles worden 'gelezen'.

Door de complexiteit, het reflectieve karakter en de vele mogelijkheden van games kan er geen eenvoudige vergelijking worden gemaakt met boeken of films, die gekenmerkt worden door inhoud en verhaalstructuren. De gamer kan experimenteren met de talloze mogelijkheden van de spelwereld en leert inzicht krijgen in de spelregels door het resultaat van zijn eigen gemaakte keuzes.

Vaak is het zo dat cultuur vooral geassocieerd wordt met literatuur, muziek en kunst (elitaire of hoge cultuur) en dat er wordt neergekeken op massamedia (populaire cultuur) die enkel escapisme en entertainment bieden. Ze zouden geen complexiteit bieden en zetten ons niet aan tot reflectie. Kortom: men kan er niets uit leren en vormt geen 'meerwaarde'.

Nieuwe ontwikkelingen zullen altijd stuiten op weerstand en kritiek en dit deels uit onwetendheid of aan een vastklampende gedachte dat het vroeger allemaal beter was. "*De kinderen van het boek klagen over de komst van de film, kinderen van de film over de komst van de televisie, kinderen van de televisie over de komst van de computer*" (Naar Rutten & Soetaert, 2006 in Bourgonjon, J., 2008).

Steven Johnson¹⁶ (2005) zet ons aan tot denken (en glimlachen) als hij vraagt om ons voor te stellen dat games voor de boekdrukkunst waren uitgevonden en onze culturele ontwikkeling anders was verlopen. Ineens worden boeken uitgevonden die meteen populair worden bij de jeugd en ouders maken zich ongerust omdat er berichten zijn van kinderen die alleen in hun kamer zitten en starenen naar een blad vol letters. Lezen van boeken zou in dit geval de zintuigen te weinig prikkelen, geen complexiteit bieden en sociaal isolement bevorderen.

¹⁶ Everything bad is good for you: how today's popular culture is actually making us smarter

5.5.3 KRITIEK OP GAMES

In de jaren '70 (in de VS) maakten ouders zich zorgen over de hoeveelheid tijd en geld dat hun kinderen besteedden in de 'arcade halls'. De media speelde hier gretig op in, wat de 'angst' en bezorgdheid deed groeien. Er ontstond op die manier bezorgdheid over een nieuw fenomeen dat versterkt werd door mediaberichtgeving en de publieke opinie en leidde tot een ware angstpsychose. Dit fenomeen heet '*moral panic*' (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008).

In de jaren '90 werden games (voor die tijd) grafisch zeer realistisch en gewelddadiger. Jongeren zouden het gedrag uit videogames kunnen 'kopiëren' en de handelingen uit het virtuele spel imiteren in de realiteit. De *Columbine Massacre* in 1999 waarbij 2 leerlingen twaalf medestudenten en een leraar doodschoten en meer dan 20 personen verwonden, werd in verband gebracht met gewelddadige games die ze speelden.

Ook hier in België was er een gelijkaardige tragische gebeurtenis in 2006 waarbij *Hans Van Temsche* twee mensen doodde (waaronder een peuter van 2 jaar) en iemand verwondde. Zijn daden zouden geïnspireerd zijn door het spel *Grand Theft Auto* (GTA), een gewelddadig spel waar je als crimineel op pad gaat en 'missies' moet uitvoeren.

Kunnen games gewelddadig en agressief gedrag uitlokken? Er bestaat op dit moment nog geen wetenschappelijke consensus over het spelen van games en de effecten ervan op lange termijn (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008). Echter, wat wel wetenschappelijk kan worden aangetoond is de verhoogde staat van opwinding (*arousal*) op korte termijn bij het spelen van gewelddadige games.

Jeroen Lemmens (2007) heeft het over aantrekkelijk geweld, wat ook een motivator kan zijn om games te spelen. De adrenaline giert door het lichaam van de gamer en de spanning is te snijden omdat men elk moment het loodje kan leggen. Als de gamer het spel afsluit, kan het even duren vooraleer hij weer tot rust komt.

Er zijn heel wat onderzoeken gedaan naar de geweldseffecten van games, waar ik verder niet dieper op inga. Ik kan enkel zeggen dat het empirisch onderzoek naar de effecten van games kunnen worden opgedeeld in drie groepen: onderzoek dat verwacht dat virtueel geweld leidt tot gewelddadig gedrag in de realiteit (*simulatie theorieën*), onderzoek dat zegt dat virtueel geweld het reëel geweld kan verminderen (*reductie theorieën*) en onderzoek dat geen verband ziet tussen het spelen van games en gewelddadig gedrag.

Er bestaat heel wat kritiek op videogames en meestal krijg je de indruk dat er niets goed aan is. Ze zouden agressie uitlokken of kunnen leiden tot sociaal isolement. Daarnaast

zijn videogames slecht voor de gezondheid door te weinig lichaamsbeweging en is het een tijdrovende vorm van tijdverdrijf

Vooral in de media krijg je deze berichten te horen, meestal veralgemeningen of extreme gevallen. Er zijn zeker negatieve gevolgen verbonden aan het overmatig spelen van games; dat is namelijk waarover ik het zal hebben in het volgend hoofdstuk en dan vooral over het verslavende aspect ervan. We moeten echter proberen te voorkomen dat er een ‘moral panic’ ontstaat als het gaat over gameverslaving.

Games mogen geen zondebok worden en onnodig geproblematiseerd worden door de maatschappij. Er is weliswaar meer onderzoek en kennis nodig om de samenleving grondig te kunnen informeren over gamegedrag en de negatieve én positieve gevolgen ervan.

Ik heb deze bachelorproef niet voor niets ‘*Best of both worlds*’ genoemd. Het lijkt me daarom ook logisch om even stil te staan bij de positieve effecten van gamen.

5.6 DE POSITIEVE GEVOLGEN VAN GAMEN

De goede en minder positieve kanten van games worden uitstekend belicht in het boek: ‘*It’s all in the games*’ (2009), van *Herm Kisjes* en *Erno Mijland*. Tezamen met *Jeroen Lemmens* zijn zij, wat mij betreft, ware pioniers op het vlak van Nederlandstalige literatuur rond het onderwerp ‘gamen’.

Het is niet mij bedoeling om een samenvatting te geven van de positieve aspecten die aan bod komen in het boek. Ik besteed vooral aandacht aan die aspecten die een voordeel kunnen bieden aan jongeren rekening houdend met hun ontwikkelingsfase.

De cognitieve ontwikkeling tijdens de adolescentie zorgt ervoor dat de jongere meer abstract en complex begint te denken. Er is aangetoond dat het spelen van games zorgt voor een toename van **intellectuele- en perceptuele vaardigheden** (bvb. probleemplossend denken, strategieontwikkeling,...etc.) met daarnaast ook het **vermogen tot visuele en ruimtelijke conceptualisatie** en een **betere oog-hand coördinatie** (De Meyer, 2007; Lambert, 2007 in De Pauw, E., Pleysier, S., 2008). Tijdens het spelen leert de gamer ook **denken op twee metaniveaus**. Ze leren het spel snel ‘lezen’/analyseren en tegelijkertijd reflecteert de gamer over zijn eigen handelen, eigen sterktes en zwaktes en over zijn inzicht in het spel (Bourgonjon, J., Soetaert R., 2009).

De gamewereld biedt een enorme **leermogelijkheid** (bvb. geschiedenis). De game-serie ‘Assassin’s Creed’ biedt de speler de kans om virtueel rond te wandelen in een ander tijdperk, zoals de kruistochten, de Renaissance, de Amerikaanse Revolutie en binnenkort de Franse Revolutie. In dit spel wordt uiteraard wel eens een loopje met de werkelijkheid genomen, maar de historische aspecten prikkelen de speler wel om er meer over te weten. Er komen in het spel heel wat bekende personages en gebeurtenissen voor, waardoor de speler als het ware de geschiedenis kan beleven, terwijl hij strategieën bedenkt en problemen oplost om verder te geraken in het spel.

Bepaalde games kunnen jongeren inzicht bieden in het verband tussen politiek, wetenschap, economie, aardrijkskunde, religie en diplomatie (Bourgonjon, J., Soetaert, R., 2009).

Er wordt in dit verband gesproken van ‘**accidental learning**’ (Kisjes & Mijland, 2009). Het spelen van een game kan er dan voor zorgen dat je er per ongeluk wat van opsteekt. Daarnaast zijn er ook games (education en serious games, simulatie games,...etc.) die enkel gericht zijn op iets bijleren (bvb. Dr Kawashima’s Brain Training op Nintendo DS). Jongeren die gamen doen **kennis en vaardigheden** op die in het echte leven kunnen worden toegepast, zoals samenwerking, leiderschap, oplossingsgericht denken, doorzettings- en concentratievermogen,...enz (Kisjes & Mijland, 2009).

In verband met *serious games* is er zelfs een toekomst weggelegd voor **games in het onderwijs**. Ze kunnen ingezet worden als leermiddel waardoor het meer aansluit bij de leefwereld van jongeren en het volop gebruik maakt van de unieke mogelijkheden van games i.v.m. leren (Kisjes en Mijland, 2009).

In Vlaanderen is er zelfs een game ontwikkeld dat dit medium gebruikt als unieke werkform in het onderwijs, **PING**¹⁷ (Poverty Is Not a Game) genaamd.

Het is een online spel speciaal ontwikkeld voor secundaire scholen (2^{de} en 3^{de} graad) om een **complex maatschappelijk thema aan te kaarten en bespreekbaar te maken**, namelijk: armoede en sociale uitsluiting. Een leerling kan de rol aannemen van Jim of Sofia die door verschillende omstandigheden op straat belanden (generatie- en situationele armoede). Je komt in een stad terecht en dient zelf uit te vissen hoe je aan eten moet geraken, ergens kunt logeren en een afspraak maakt met een sociaal assistent om bvb. een job te zoeken. Op die manier ervaart de leerling op virtuele wijze wat het is om arm te zijn. Het zet de adolescent tot nadenken en wat mij betreft combineert dit soort initiatief het beste van beide werelden, namelijk een reëel maatschappelijk probleem

¹⁷ <http://www.povertyisnotagame.com/>

integreren in een online spel dat achteraf wordt besproken in de klas (www.povertyisnotagame.com, online, s.d.).

Adolescenten gaan in hun ontwikkelingsfase meer contacten leggen en aansluiting zoeken bij leeftijdsgenoten; ze willen ergens bij horen. Men gaat ook experimenteren met nieuwe sociale rollen. Op dat vlak bieden games ook mogelijke voordelen.

Gamen is naar mijn mening **geen individuele activiteit** meer, mede dankzij de ontwikkeling van online multiplayer games. Zelfs al zijn ze alleen thuis, dan nog kunnen ze in contact blijven met hun vrienden via gsm en internet (Facebook, online gaming,...etc). Volgens Kisjes & Mijland (2009) kan gamen zelfs goed zijn voor de **sociale ontwikkeling** van jongeren. In multiplayer online games kunnen ze op een veilige manier leren omgaan met anderen, zelfs uit andere landen en culturen. Let wel: het mag natuurlijk niet de enige bron zijn van sociaal contact.

De Nintendo Wii is een bekend platform voor social- en party games, een genre dat zich enkel en alleen richt op dit sociale aspect. Het zet zelfs aan tot meer bewegen, aangezien de gamer zijn hele lichaam als ‘controller’ gebruikt

Het spelen van online multiplayer games kan leiden tot **nieuwe sociale netwerken**. Internet en games (vooral de MMORPG’s) geven aanleiding tot de vorming van nieuwe ‘virtuele’ gemeenschappen en ‘hybride’ gemeenschappen. De eerste groep omvatten de **online gemeenschappen**, zoals bij WoW. Andere gamers die je daar leert kennen, kan je ook ontmoeten in ‘real life’ op zogenaamde LAN-party’s en is een voorbeeld van een hybride gemeenschap. Deze worden gekenmerkt door afwisselend virtuele en reële, online en face-to-face interactie (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008 naar Raes, 2002).

In een game kan men bovendien **verschillende rollen aannemen** en kan men experimenteren met deze karakters. In elke rol die ze daar vervullen kunnen ze een deel van hun eigen persoonlijkheid leggen of zaken waarmee ze in een game experimenteren ook in het echte leven toepassen (bvb. organiseren van activiteiten, tactisch inzicht gebruiken tijdens een paintball activiteit met vrienden,...enz.). Men leert in het spel competenties die in het echte leven ook bruikbaar zijn, zoals omgaan met anderen, samenwerken, onderhandelen en oplossingsgerichte vaardigheden.

Het aannemen van verschillende rollen biedt ook de mogelijkheid om het **eigen handelen te evalueren en erover te reflecteren**. In een online gemeenschap zijn er bijvoorbeeld waarden en normen die gerespecteerd moeten worden; men moet zich dus gedragen om

enige vooruitgang te boeken. Games kunnen dus ook een **socialiserend effect** hebben op het individuele gedrag van een jongere (De Pauw, E., Pleysier, S., 2008).

Games zouden volgens Stefaan Pleysier (2007) jongeren kunnen empoweren die het moeilijk hebben in sociale situaties (bvb. verlegen zijn). Door het spelen in een online community kunnen ze deze tekortkomingen compenseren en kan hun zelfbeeld verbeteren. De virtuele wereld kan dan een veilig **oefenveld** zijn, maar het kan nooit het echte leven vervangen. Het kan naar mijn mening een hulpmiddel zijn om nieuwe sociale contacten te maken en daarbij het sociaal netwerk uit te breiden, maar er dient wel een gezond evenwicht te zijn.

Toch is het voor de meerderheid van de gamers **een plezierige en ontspannende vorm van vrijetijdsbesteding**.

5.7 BESLUIT

Computer- en videospelletjes hebben een enorme evolutie doorgemaakt en bieden de meeste spelers vooral ontspanning en entertainment. De laatste jaren zijn de online multiplayer games in opmars als gevolg van de hoge toegankelijkheid en beschikbaarheid van allerlei spelletjes die via het internet gespeeld kunnen worden.

Tegenwoordig speelt iedereen wel eens een spelletje, maar het staat vast dat gamen erg populair is bij jongeren tussen 12 en 18 jaar. Er zijn nog niet heel veel cijfers over het gamegedrag, maar de reeds beschikbare gegevens geven wel een indicatie.

De Massively Multiplayer Online games worden gespeeld door een hele schare enthousiaste gamers die als het ware in het spel worden gezogen door de bijzondere aantrekkingskracht ervan. De motivatie om zo veel te gamen is vooral een combinatie van een zekere betrokkenheid dat de gamer ervaart met de spel omgeving en zijn personage, het game design dat zo ontworpen is dat de speler de juiste beloning krijgt op het juiste moment, de uitdagingen die net haalbaar zijn en de mogelijkheid om zich terug te trekken in een zorgeloze fantasiewereld.

De gamer maakt deel uit van een ‘community’ met eigen regels, waarden en normen, waarbij het fictieve spelpersonage een verlengstuk wordt van zichzelf. In een spel waar men zoveel controle kan uitoefenen op de situatie en zijn personage, kan het heel verleidelijk zijn om er steeds meer tijd aan te besteden.

Het internet verbindt miljoenen individuen met elkaar d.m.v. social media en MMO games. In de literatuur spreekt men van een netwerkmaatschappij waar mensen voortdurend kunnen communiceren en met elkaar en verbonden zijn door sociale netwerken en interactieve medianetwerken. De digitalisering van onze cultuur is een feit en dat is een evolutie dat men niet kan tegenhouden.

Games worden vaak bekritiseerd, meestal uit veronderstellingen en onwetendheid. Er zijn ook een heleboel voordelen aan verbonden en laat ons niet vergeten dat voor vele jongeren gamen leuk en ontspannend is.

6. VERSLAAFD AAN GAMES?

6.1 INLEIDING

Jongeren die een game ‘verslavend’ vinden, bedoelen dit eigenlijk in de positieve zin. Spelers gebruiken dit woord om aan te geven hoe goed het spel is en hoe lang het spelplezier duurt (De Pauw, Pleysier & Van Looy, 2008). De game ontwikkelaars zorgen ervoor dat hun games voor een deel verslavend werken, zodat gamers het spel leuk vinden en er door geboeid blijven. Het is echter een kleine groep gamers die zichzelf en de wereld rondom hen verliezen door meer en langer te gamen. Ik zeg wel ‘een kleine groep’ maar eigenlijk weten we het niet, want het cijfermateriaal is op dit moment nog te beperkt in België.

In dit hoofdstuk wil ik een duidelijk beeld schetsen van een specifiek negatief aspect van gamen, namelijk gameverslaving. Zoals bij een alcohol- of drugsverslaving is hier ook sprake van een glijdende schaal. Als een jongere een jointje rookt ga je hem of haar ook niet meteen gaan bestempelen als een ‘drugsverslaafde’; dit geldt voor overmatige gamers evenzeer. Er zijn m.a.w. verschillende fasen in het gamegebruik vooraleer men kan spreken van een gameverslaving. Uiteraard kan je een gameverslaving niet simpelweg gaan vergelijken met misbruik en afhankelijkheid van middelen, maar toch zijn er bepaalde overeenkomsten.

Maar wat is gameverslaving dan precies? Bestaat hier al een eenduidige definitie van en aan welke diagnostische criteria dient iemand te voldoen? Wat zijn daarnaast de risicofactoren voor het ontwikkelen van problematisch gamegedrag?

Ligt de oorzaak van problematisch gamen aan het verslavende aspect van bepaalde games of zijn er meerdere oorzaken die ertoe kunnen leiden?

6.2 CIJFERMATERIAAL EN ONDERZOEK

Het onderzoek naar het aantal personen die problematisch gamen staat echt nog in zijn kinderschoenen. Het probleem wordt wel degelijk gesignaleerd, maar wordt door de overheid nog niet zo goed opgevangen. Cijfers zijn dus momenteel heel beperkt.

Vanuit de Federale overheid is er echter wel een eerste initiatief genomen, waarbij een grootschalig onderzoek werd gevoerd door **BELSPO**¹⁸, in het kader van het federaal Onderzoeksprogramma Drugs, naar problematisch internetgebruik in België bij jongeren (1000 scholieren) in het middelbaar onderwijs (Presscenter.org, 2012, online).

Met deze studie, het **CLICK-onderzoek (2013)**, is men het compulsief internetgedrag (en ook gamegedrag) nagegaan bij jongeren van 12 tot 17 jaar en volwassenen vanaf 18 jaar. Men heeft kunnen aantonen dat 1,4 % van de jongeren van 12 tot 17 jaar tot de meest problematische gamers behoren en die men ook gameverslaafd kan noemen (drugs abc gamen, VAD, 2013).

Enkele resultaten

Gemiddeld besteden jongeren *12 uur per week* aan internetgebruik. Van de ondervraagden gaven 66% aan dat ze gamen. De **compulsieve internetgebruiker** (9,5 % van de adolescenten¹⁹) besteedt *22 uur en 45 minuten* online (dagelijks 3 uur en 13 minuten), 54 % zijn jongens en 45,7 % zijn meisjes. De gemiddelde leeftijd van de compulsieve ‘gebruiker’ is 15 jaar. Deze groep lijkt meer last te hebben van depressieve gevoelens, eenzaamheid, minder controle te hebben over hun leven en een lager zelfwaarde gevoel.

Om het **compulsief gamegedrag** na te gaan is er gebruik gemaakt van de VAT²⁰ (Videogame Addiction Scale). Daarvan scoren 11 % van de ondervraagden gemiddeld 2 of hoger op de VAT. Hiervan zijn 85,7 % jongens tegenover 14,3 % meisjes. De gemiddelde leeftijd is 15 jaar.

De compulsieve gamers spelen vooral MMORPG’s, action-adventure games en fighting games.

Op een schooldag spelen ze gemiddeld *2 uur en 26 minuten* online games, op een weekend- of vakantiedag is dit *5 uur en 45 minuten*.

Compulsive gamers blijken meer te kampen met depressieve gevoelens en een lagere eigenwaarde.

¹⁸ Belgian Science Policy – Federaal Wetenschapsbeleid

¹⁹ Vastgesteld met de Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

²⁰ ‘Als voorlopige vuistregel geldt bij adolescenten dat een gemiddelde score over alle items hoger dan 2,7 een indicatie geeft van problematisch gamen. (bron: Jongeren en gamen in Maldegem, Drugpunt SMAK, 2013)

In het kleinschaliger onderzoek van **Drugpunt SMAK** in de Oost-Vlaamse gemeente Maldegem, heeft men ook stilgestaan bij het percentage jongeren dat **problematisch gamet**. Hier zien we dat 10 % van de bevraagde jongeren aangeven dat ze vaak tot zeer vaak moeite hebben om het gamen te stoppen. Ook hier werd de VAT toegepast om het problematisch gamegedrag in kaart te brengen.

Bij jongens ligt dit cijfer beduidend hoger. Meer dan 1 op de 10 van de jongens (12,7 %) tussen 12 en 18 jaar vertoont signalen van verslaafd gamegedrag. Bij jongens tussen 13 en 15 jaar is dit het hoogst (17 %).

6.3 BEGRIPPENKADER

6.3.1 DEFINIËRING

Men spreekt over gameverslaving, overmatig gamen, problematisch gamen en compulsief gamen. Er is nog geen eenduidigheid in de literatuur over de juiste definiëring. Ik grijp daarom de kans om de beschikbare informatie te bundelen en een voorlopig verhelderend kader aan te bieden.

In mijn interview met Huub Boonen²¹ (CAD Limburg) kwam ik te weten dat gameverslaving op dit moment is opgenomen in de DSM-V onder chapter III bij de stoornissen die gaan opgenomen worden als er nog meer onderzoek wordt gevoerd. Of dit echt toe te juichen is, laat ik in het midden. De DSM en deze manier van denken en labelen staat mijlenver van mijn eigen visie als toekomstig maatschappelijk werker. Jongeren gaan bestempelen als gameverslaafd vind ik op zich al verkeerd en als ze daarbij nog eens naar een dienst verslavingszorg moeten komen (let wel: in bepaalde gevallen is dit zeker noodzakelijk), is de associatie met drugsverslaving niet meer zo ver af. Het problematiseert het gamen enorm. Het gaat in feite om jongeren die vastlopen door verschillende factoren en overmatig gamen kan daar een uiting van zijn.

Het zou volgens Huub Boonen gaan om een gedragsverslaving waarbij een bepaalde activiteit of handeling steeds belangrijker wordt en op een gegeven moment het leven van de persoon totaal gaat beheersen. Enkel deze activiteit is dan nodig om zich goed te voelen en te kunnen functioneren. Dit handelingspatroon wordt telkens herhaald en zo

²¹ Zie pg 81.

raakt de persoon in kwestie verslaafd aan deze handeling, ondanks de vele negatieve gevolgen op andere levensdomeinen.

Jeroen Lemmens (2007) heeft een poging ondernomen om het begrip gameverslaving te definiëren.

“Gameverslaving is een aanhoudende en progressieve overmatige betrokkenheid met computer-of videogames die niet kan worden gecontroleerd ondanks geassocieerd sociale en/of emotionele problemen.”

Iemand die veel gamet is niet meteen verslaafd aan games. Er wordt pas gesproken over afhankelijkheid als een gamer niet meer kan weerstaan aan een drang om te spelen, ondanks de vele negatieve gevolgen die er door ontstaan.

Hun dagelijks leefpatroon draait helemaal rond het gamen, zodat andere activiteiten in de schaduw komen te staan van het online spel.

6.3.2 GAME AFHANKELIJKHEID

Zoals ik reeds aangaf, is ‘verslaving’ een verouderde term in de wetenschappelijke literatuur. In de DSM omschrijft men dit eerder als de mate van lichamelijke en psychische afhankelijkheid van een bepaald middel of activiteit (Kisjes & Mijland, 2009).

Het beperkte wetenschappelijke onderzoek naar gameverslaving vertaalt zich ook naar het gebrek aan bepaalde criteria waaraan een persoon moet voldoen.

De Amerikaan, Mark Griffiths, heeft onderzoek gedaan naar de kenmerken van een gameverslaving (Lemmens, J., 2007). Hij heeft het fenomeen proberen te herkennen door gebruik te maken van symptomen van andere verslavingen. Volgens hem is een persoon afhankelijk aan games als hij voldoet aan zes criteria die in de DSM IV gebruikt worden voor verslavingen. Let wel, hierdoor krijgt men enkel een indicatie van de mate van afhankelijkheid. Er is tot op heden nog geen officiële manier om een diagnose te stellen.

Men spreekt van game afhankelijkheid als men voldoet aan onderstaande criteria:

- **Aantrekkingskracht** (*Salience*)
- **Stemningsbeïnvloeding** (*Mood modification*)
- **Gewenning** (*Tolerance*)
- **Ontwenningssymptomen** (*Withdrawal symptoms*)
- **Conflict**
- **Terugval** (*Relapse*)

6.3.3 COMPULSIEF (DWANGMATIG) GAMEN

Volgens Lemmens (2007) ontwikkelen we allemaal een patroon in bepaald gedrag dat kan leiden tot gewoontes. Als een gewoonte wordt doorgezet, omdat je geen keuzevrijheid meer ervaart, spreekt men van compulsief gedrag. Een bepaalde handeling is dan niet langer in het belang van de persoon in kwestie. De handeling of activiteit moet uitgevoerd worden omdat zo de negatieve gevoelens en spanningen kunnen worden verhinderd.

Een 15 jarige jongen die gepest wordt, zoekt heil in het spelen van MMO's , omdat hij daar de leider is van een guild en geapprecieerd wordt door de andere spelers. Het spel wordt gelinkt aan positieve gevoelens en wordt een manier om zichzelf te profileren.

Hij gaat dit spel telkens willen spelen om dit gevoel te blijven ervaren.

Gamen op zich is leuk, maar als de speler een drang voelt om een game op te starten, ook al weet hij dat hij binnen een uur op school moet zijn, kan dit problemen veroorzaken. De gamer begint met gemak aan het spel, maar tijdig stoppen is een ander verhaal (Lemmens, J., 2007).

Het IVO²² hanteert het begrip compulsief gamen. Volgens dit Nederlands wetenschappelijk bureau is men een compulsieve gamer als er vier tot vijf dagen wordt gespeeld en er positief wordt gescoord op de CIUS, het meetinstrument voor compulsief internetgebruik.

Men probeert na te gaan welke gedachten men heeft op het moment dat ze zullen gaan gamen, welke klachten ze hebben, of ze reeds geprobeerd hebben om minder te gamen, welke activiteiten ze minder doen,...enz (Kisjes & Mijlans, 2009).

²² Wetenschappelijk bureau voor onderzoek, expertise en advies op het gebied van leefwijzen, verslaving en daaraan gerelateerde maatschappelijke ontwikkelingen (Nederland).

6.4 DE GLIJDENDE SCHAAL VAN GAMEGEDRAG²³

In een vorig hoofdstuk werd reeds de verslavingspiramide²⁴ aangehaald. De verschillende stadia in alcohol- en druggebruik ga ik nu toepassen op het gamen.

- Eerste contact

De 12 tot 18 jarigen van vandaag hebben al op zeer jonge leeftijd kennis kunnen maken met computer- en videospelletjes. Een heel uitgebreid gamma dat zich specifiek richt op een jonge doelgroep is beschikbaar via de computer, zodat de aankoop van een bepaalde console niet meer nodig is. Dit verlaagde zeker ook de drempel om in contact te kunnen komen met games.

Kinderen jonger dan 12 jaar komen vandaag de dag gemakkelijk in contact met gamen. Er zijn apps en sites met educatieve spelletjes voor peuters, kleuters en jonge kinderen.

- Experimenteel gamen

Men probeert de verschillende games uit en al spelenderwijs zoekt men uit waar men goed in is en wat men graag speelt. Er zullen bepaalde genres zijn die de voorkeur geniet van een speler. Bepaalde aantrekkingsfactoren van games zorgen ervoor dat de speler een hele tijd verknocht is aan het spel om daarna stilaan de interesse te verliezen omdat men het een beetje beu is gespeeld of er gewoonweg geen tijd voor is.

- Recreatief gamen

Een jongere gaat gamen omdat hij het graag doet en het zijn manier van ontspannen is. Er wordt ook langer gespeeld om op die manier beter te worden in het spel. Daarnaast heeft hij nog andere vormen van vrijetijdsbesteding en komen andere levensdomeinen niet in het gedrang. Er kan al eens gegamed worden om even de gedachten te verzetten en de wereld rond zich heen te vergeten. Toch zijn de belangrijkste redenen tot spelen nog steeds entertainment, plezier, competitie en het ervaren van een ‘kick’.

²³ Drugs abc gamen, VAD, 2013

²⁴ Zie bijlage + hoofdstuk 3

- Overmatig gamen / Problematisch gamen / compulsief gamen

Hier kan ik de definitie toepassen van Helga De Ridder²⁵ (2001) op gamegedrag. Het gamen heeft niet meer de functie van ‘ontspanning’ of ‘plezier’ of beter, men heeft het gamen steeds meer nodig om zich goed te voelen. Als men niet meer kan gamen, voelt men zich niet goed. Het gamen zorgt daarnaast ook voor meer problemen, omdat men steeds vaker en langer gamet. Men ontwikkelt een gedragspatroon waarbij men gaat gamen als het even niet meeziit of men weet niet wat te doen met de beschikbare vrije tijd. Enkel gamen lost dit probleem op. Het wordt een gewoonte om te spelen, omdat het spanning en verveling kan doen verdwijnen. Men heeft geleerd dat gamen een manier is moeilijke momenten en tegenslagen het hoofd te bieden..

Andere activiteiten moeten wijken voor het gamen en bepaalde levensdomeinen worden meer en meer verwaarloosd (school, werk, sociale contacten, gezin, vrije tijd,...). De omgeving begint zich zorgen te maken en ouders merken plots op dat hun zoon of dochter te veel gamet. De overgang van recreatief gamen naar problematisch gamegedrag is niet duidelijk en is ook het onderzoeken waard, volgens Huub Boonen.

De vraag is nu of men gaat gamen om andere problemen te ontvluchten of zijn er problemen ontstaan door het overmatig gamen. De gamer kan zich meer en meer gaan afzonderen en zo in een isolement geraken, maar het gamegebruik kan ook een symptoom zijn van een onderliggend probleem (CLICK, 2013, online).

Uit het CLICK onderzoek blijkt dat 9,6 % van de jongeren problematisch gamegedrag vertonen.

- Gameverslaving

Momenteel is ‘internetgameverslaving’ dus opgenomen in de DSM V onder ‘te onderzoeken thema’s’ (drugs abc gamen, 2013, online).

²⁵ ‘Wanneer het product een functie vervult die zonder de inname van het product niet meer kan bereikt worden, is het druggebruik problematisch geworden’.

Het ziet er dus naar uit dat het na grondig onderzoek mogelijk zal erkend worden in de volgende editie als stoornis. Voorlopig is er dus nog geen ‘officieel’ diagnostisch instrument beschikbaar.

In Nederland is men in 2012 een onderzoek gestart om de criteria vast te leggen van gameverslaving.

Wat momenteel wel een duidelijk gegeven is, is dat de hoeveelheid tijd niet voldoende is om vast te stellen of iemand kampt met een gameverslaving. Maar het kan wel een indicatie zijn van problematisch gedrag. Door steeds meer tijd te investeren in een game, is er natuurlijk minder tijd beschikbaar om andere dingen te doen.

In het Nederlandse onderzoek zijn volgende criteria naar voor gekomen (drugs abc gamen, 2013, online):

- **Onthoudingsverschijnselen:** prikkelbaar en geïrriteerd als men niet kan gamen of moet stoppen met spelen.
- **Controleverlies:** er is geen keuzevrijheid meer en de gamer wordt letterlijk slaaf van de game. Men probeert te minderen, maar dit lukt niet. De gamer speelt steeds meer en langer.
- **Pre-occupatie:** alles staat in het teken van het gamen. Men is er in gedachten voortdurend mee bezig. De gamer heeft naast het gamen weinig tot geen andere interesses.
- **Craving** (hunkering): de gamer voelt een sterke drang om een spel op te starten en er is een grote behoefte om te gamen.
- **Coping/ stemmingsbeïnvloeding:** men speelt games om stress, verveling, somberheid en negatieve gedachten tegen te gaan. Het wordt op de duur een vlucht van problemen en moeilijke situaties.
- **Functioneringsproblemen:** conflicten met anderen door het overmatig gamen en bepaalde verantwoordelijkheden worden verwaarloosd of vermeden. Sociale contacten beperken zich tot het gamen.
- **Gezondheidsproblemen:** gebrek aan lichaamsbeweging, verwaarlozing persoonlijke hygiëne, gebrek aan voedingsstoffen (te weinig en te vlug eten, fastfood,...), vermoeidheid (weinig slaap en verstoord slaap-waak ritme),...enz.
- **Ontkenning :** volgens de gamer is er geen probleem, ondanks de vele negatieve gevolgen. Hij kan de hoeveelheid tijd die hij doorbrengt achter de computer goed verborgen houden voor zijn omgeving en liegt vaak over zijn tijdsbesteding. De

signalen van problematisch gamegedrag worden op die manier veel te laat opgemerkt door de omgeving van de gamer en kan hij soms jarenlang zijn gang gaan vooraleer de ouders of vrienden merken dat er een probleem is. Daarom sprak ik in het eerste hoofdstuk al over een sluipend probleem.

In het CLICK onderzoek kwam men tot de constatatie dat 1,4 % van de Belgische jongeren tussen 12 en 17 jaar tot de meest problematische gamers behoren en die men zelfs verslaafd kan noemen (drugs abc, 2013, online).

6.5 RAAKVLAKKEN MET ANDERE VERSLAVINGEN

In de literatuur wordt gameverslaving ook verduidelijkt door de vergelijking te maken met een gokverslaving en middelenafhankelijkheid.

6.6 HET MMM-MODEL TOEGEPAST OP PROBLEMATISCH GAMEN

6.6.1 OORZAKEN VAN PROBLEMATISCH GAMEN

Op de vraag: ‘Waarom gaat een jongere excessief beginnen gamen?’, bestaat nog geen eenduidig antwoord en is überhaupt niet zo gemakkelijk te ontsluieren. De vraag kan ook op twee manieren worden gesteld, namelijk:

- Zijn de problemen ontstaan door het overmatig gamen?, of,
- Waren er al problemen en is de persoon daarom meer gaan gamen?

Kisjes en Mijland (2009) benoemen dit als de kip-of-ei-vraag en menen dat deze vraag kan gesteld worden op verscheidene niveaus:

- Gaat een jongere overmatig beginnen gamen door andere problemen of is dit gedrag het resultaat van een beperkte begrenzing op jongere leeftijd?
- Zoekt een verlegen jongen met weinig zelfvertrouwen heil in de online virtuele wereld omdat hij zich daar meer kan profileren of is hij door veel te gaan gamen zich beginnen terug te trekken en in een soort isolement geraakt?

- Wordt een gamer aangetrokken door games die aanzetten tot overmatig gamen, of kiest hij zelf voor deze soort games met dit soort kenmerken omdat die aantrekkelijk lijken?

Volgens Lemmens (2010) is het nodig dat ouders inzicht proberen te krijgen waarom hun kind liever al zijn tijd wil besteden aan games, terwijl hij andere activiteiten laat vallen en minder goed gaat functioneren op andere levensdomeinen.

Als we inzicht willen krijgen in de mogelijke oorzaken van problematisch gamen en de daarbij behorende gevolgen, dan weten we dat niet één factor aan de basis ligt, maar wel een combinatie van verschillende factoren kunnen leiden tot bepaald problematisch gedrag.

In verband met games is het nodig om te kijken naar de jongere en zijn ontwikkelingsfase, de games die hij speelt en de omgeving waarin hij is opgegroeid (Kisjes & Mijland, 2009).

Daar het hier gaat om een complexe interactie tussen al deze factoren die elkaar beïnvloeden en rekening houdend met het multifactorieel verklaringsmodel, zal ik de mogelijke oorzaken van problematisch gamegebruik dan ook omschrijven via het Mens-Middel-Milieu model.

6.6.2 MENS – MIDDEL – MILIEU

We weten ondertussen dat een aantal games zeer verslavende aspecten hebben, maar het is alleen in combinatie met bepaalde persoonlijkhedenkenmerken of psychische problemen van de gamer en omgevingsfactoren (de context) dat gezond en recreatief gamen kan ombuigen naar problematisch gamen.

6.6.2.1 Mens

Het geslacht: er zijn meer jongens en mannen die problematisch gamen.

Een kwetsbare groep die ontvankelijker zijn voor (game)verslaving

- Mensen waarvan het *beloningscentrum* in de hersenen niet goed werkt en hierdoor nood hebben aan meer en intensere prikkels.

- Personen die verslaafd zijn, zijn *meer impulsiever* omdat ze moeilijkheden hebben te weerstaan aan hun impulsen. Aangezien computers, internet en games zo alomtegenwoordig zijn geworden, is het voor problematische gamers dan ook zeer moeilijk om aan de impuls tot gamen te weerstaan. Er is een gebrek aan zelfregulatie, waardoor letterlijk alles (werk, eten, slaap,...) moet wijken voor het gamen. Het gaat niet om gepland gedrag, wat betekent dat het spel opstarten geen vooraf gemaakte keuze is, maar wel een compulsieve bevrediging van de impulsen (Lemmens, J., 2007). Er is bij de persoon sprake van minder zelfbeheersing om te weerstaan aan gamegerelateerde stimuli (Lemmens, J., 2010).

Als iemand die problematisch gamet een taak moet maken voor school op de computer, kan de drang heel groot zijn om even snel-snel in te loggen op de server van een bepaald spel. Dit kan nog versterkt worden als het niet echt vlot of hij die dag net een rotdag achter de rug heeft.

- *De adolescentie.* De weg naar volwassenheid kan een woelige periode zijn, waarbij de adolescent soms onbegrijpelijk en ‘moeilijk’ gedrag voor de omgeving kan vertonen. De puber overschrijdt bepaalde grenzen en is bovendien zeer gevoelig voor korte termijn beloningen. Dit laatste kan een reden zijn waarom games voor hen aantrekkelijk kunnen zijn.
De jongere kan ook last hebben van onzekerheid (bvb. door het uiterlijk), waardoor games een oplossing kunnen bieden om via het personage iemand anders te zijn die niet kampt met twijfel en een onzeker gevoel. Games kunnen op dat vlak het gevoel van eigenwaarde opkrikken. Dit kan tijdelijk een voordeel zijn, maar het is ook mogelijk dat de jongere alleen nog via het spel goed kan functioneren en de online wereld enkel gaat gebruiken om zich te ‘ontwikkelen’ op sociaal vlak.
- *Autismespectrumstoornis*²⁶
Games hebben eigenschappen die aansluiten bij de beperkingen, mogelijkheden en behoeften van mensen met autisme, m.a.w. ze oefenen een zekere aantrekkingskracht op hen uit (Kisjes & Mijland, 2011).

Op zeer jonge leeftijd games beginnen spelen: tegenwoordig komen kinderen steeds jonger in contact met computers en internet.

²⁶ Zie bijlage

Problemen veroorzaakt door gamen zie je vaker bij mensen met depressieve gevoelens, eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en sociale angst. Dit resultaat werd bekomen in het **CLICK-onderzoek** (2013) dat ook aantoon dat compulsieve gebruikers een lagere attitude hebben t.o.v. school.

In dit onderzoek zijn er een aantal gemeenschappelijke kenmerken m.b.t. het psychosociaal welzijn, zoals: sociale angst, eenzaamheid, zichzelf moeilijk kunnen begrenzen, gevoel van weinig controle te hebben over het eigen leven, depressieve gevoelens en compulsieve neigingen.

Het hoeft niet altijd een resultaat te zijn van zware psychische klachten maar kan ook liggen aan bepaalde persoonlijkheidskenmerken, zoals iemand die graag op zichzelf is, die niet zo gemakkelijk sociaal contact opzoekt of een persoon die gevoelig is voor bepaalde prikkels (bvb. competitief en steeds beter willen zijn).

6.6.2.2 Middel

Het ruime aanbod van games

De snelle ontwikkeling van nieuwe games op vlak van besturingsmogelijkheden, graphics en verhaalstructuur.

Lage drempel om te spelen: beschikbaarheid van games en toegang tot het internet (online gaming), het spel begint relatief eenvoudig, geen specifieke voorkennis nodig, geen speciale consoles meer nodig...enz.

Evenwicht tussen uitdaging en ontwikkelde vaardigheden: de moeilijkheidsgraad wordt stelselmatig opgebouwd, zodat de speler moeite moet doen en toch haalbaar blijft.

Bepaalde games hebben bepaalde kenmerken die verslavend kunnen werken; m.a.w. die de speler aanzetten tot meer en langer spelen (Kisjes & Mijland, 2009).

In vorig hoofdstuk werd er uitvoerig ingegaan op de MMO's en de aantrekkingsfactoren ervan. Deze online multiplayer games hebben een aantal motiverende aspecten die ervoor zorgen dat de speler blijft spelen. Deze zijn:

- 1) *Competitie tussen een hele groep spelers*
- 2) *Sociale interactie* (samenwerking, communiceren, sociale druk,...)

- 3) *Oneindigheid* (voortdurende uitdaging die net haalbaar zijn en steeds boeiend blijven, talloze variaties, niet mogelijk om uit te spelen,...)
- 4) *Sunk cost fallacy* (investering, vaak veel tijd, die een gamer besteedt aan zijn personage waardoor hij blijft spelen omdat anders al deze moeite voor niets is geweest.)

Variabele beloningsstructuur: de beloningen volgen in het begin snel op elkaar, wat meteen aanzet tot verder spelen. Daarna blijven de beloningen voor de geleverde inspanningen wat langer uit, waardoor de gamer meer tijd aan het spel gaat besteden.

Controle: in role playing games kan men een eigen personage ontwikkelen en verbeteren. Men identificeert zich niet louter met deze ‘avatar’, maar beslist zelf welke eigenschappen en kenmerken dit personage zullen typeren.

6.6.2.3 Milieu

Beschikbaarheid van een ondersteunend sociaal netwerk

Invloed van vrienden (‘peer group’): aansluiting vinden bij een groep (ergens bijhoren), groepsinvloeden, al dan niet veel tijd besteden aan games, het vormen van een subcultuur. In contact komen met bepaalde games die door vrienden worden gespeeld.

Gezin: conflicten tussen gezinsleden, scheiding,...enz.

- Het **CLICK-onderzoek** gaf aan dat er een aantal gemeenschappelijke kenmerken zijn bij problematische gamers op sociaal/relationeel vlak:
 - Conflict met ouders
 - Conflict met broers/zussen
 - Gebroken gezin
 - Weinig structuur, begrenzing in de opvoeding of juist té strenge opvoeding (autoritair)

School: uitgesloten en gepest worden op school, zich niet goed voelen en slechte schoolresultaten.

- Ook hier enkele gemeenschappelijke kenmerken (CLICK, 2013):

- Weinig interesse in schoolwerk, school wordt niet gezien als een plaats om zich te ontwikkelen
- Slechte ervaring met bepaalde schoolvakken en/of leerkrachten
- Problemen met leeftijdsgenoten
- Jaartje dubbelen en/of school niet afmaken

Beschikbaarheid van de games: de overgrote meerderheid heeft tegenwoordig een smartphone, Iphone en/of laptop waardoor de toegang tot games nog nooit zo gemakkelijk was. Er is een overaanbod aan games en dus voor elk wat wils.

Toezicht en begrenzing door de omgeving : ouders die al dan niet een oogje in het zeil houden en het aantal uur voor de pc controleren (en ook controleren waarvoor de computer wordt gebruikt).

Interesse en betrokkenheid vanuit de omgeving voor deze vrijetijdsbesteding: ouders die al dan niet weten wat hun kind speelt en wat er in hem omgaat, waarom hij het leuk vindt,...enz.

6.8 OPVOEDING IN HET VIRTUELE MILIEU

Uit het **CLICK** onderzoek blijkt dat als ouders veel regels opleggen over de inhoud, er lager wordt gescoord op de CIUS-, en VAT- schaal. Hoe meer regels ouders stellen i.v.m. tijdsduur, hoe hoger de scores die een indicatie zijn van compulsief internetgebruik/gamen.

Ouders van kinderen die veel bezig zijn met gamen en internet gaan eerder regels opleggen die te maken hebben met hoeveelheid tijd die ze online mogen besteden dan over de inhoud.

Kijken we naar de resultaten van de enquête in Maldegem door drugpunt SMAK, dan zien we dat op vlak van gamen en opvoeding het volgende:

- Van de ondervraagde jongeren heeft een derde (28,7%) afspraken met de ouders over gamen.
- Met jongens worden er meer afspraken gemaakt (38,7% tegenover 18,9 % van de meisjes).

- De meeste afspraken rond gamen worden gemaakt op 12-13 jarige leeftijd (ongeveer de helft van de jongeren), terwijl op 17-18 jarige leeftijd bijna geen afspraken worden gemaakt. Vanaf 13 jaar worden er steeds minder afspraken gemaakt rond gamen.
- De regels gaan vooral rond de duur van het spel en welke taken af moeten zijn vooraleer men mag gamen. Een bijkomende moeilijkheid om dit te controleren is de toename van mobiele technologie. Wat opvalt is dat er heel weinig afspraken worden gemaakt over het type games, waar er mag gespeeld worden en het budget.
- Jongeren worden ook betrokken in het maken van afspraken (45 % wordt betrokken bij sommige afspraken, 20% heeft inspraak bij alle inspraken en 35 % heeft geen inspraak). Het al dan niet hebben van inspraak is ook leeftijdsgebonden.

Het is dus broodnodig dat jongeren ook opvoeding krijgen in het virtuele milieu dat verder reikt dan enkel regels opleggen en afspraken maken rond het aantal uren gamen.

De grootste uitdaging ligt in deze digitale opvoeding van kinderen en jongeren (Drugpunt SMAK, enquête, 2013).

Het begint al bij te weten wat voor games ze spelen; welke game genres en wat de bedoeling is van het spel. Niet alle games zijn geschikt voor alle leeftijden en dit wordt maar al te vaak genegeerd. Een hulpmiddel hierbij is het PEGI (Pan European Game Indicator), een classificatiesysteem dat gebruikt maakt van symbolen (leeftijdsindicatie, geweld, ongepaste taal, druggebruik, discriminatie, angst). De leeftijdsaanduiding heeft hier te maken met de bescherming van minderjarigen tegen geweld en ongewenste beelden.

Belangrijk is om als ouder niet voorbij te gaan aan deze aanduidingen, maar er met je kind over te praten en hem op die manier bewust te maken van de inhoud van het spel (Op zoek naar een kick, VAD, 2009). Daarnaast geef je het kind ook informatie over de risico's van het gamen, bijvoorbeeld geconfronteerd worden met vervelende ervaringen (Kisjes & Mijland, 2009).

Meer weten over games kan ook betekenen dat je als ouder met je kind kan praten over wat hij er zo leuk aan vindt en dus belangstelling tonen. Meespelen is ook een optie, want zo kan een ouder ook ontdekken wat het zo aantrekkelijk maakt. Dit biedt ook mogelijke aanknopingspunten om over andere onderwerpen te praten. Als ouder leer je dan ook wat het kind allemaal meemaakt in het spel en kan je bijvoorbeeld zeggen dat hij er heel goed

in is. Delfos (2010) geeft aan dat kinderen dit weten te apprechieren als ouders oproecht hun interesse tonen in wat hen bezig houdt.

Gamen dient een leuke vrijetijdsbeleving te blijven en daarom zijn regels op jonge leeftijd al nodig om een evenwicht te behouden met andere activiteiten en levensdomeinen. Het is ouders aangeraden om het gamen te gaan begrenzen en duidelijke afspraken te maken i.v.m. de plaats waar er kan gespeeld worden, wanneer er mag gegamed worden en hoe lang. Kisjes en Mijland (2009) stellen dat het begrenzen van de game tijd tezamen gaat met het stellen van prioriteiten, wat wil zeggen dat eerst andere taken (huiswerk, huishoudelijk werk) of activiteiten (sporten, sociaal contact in 'real life' en ook eetmomenten) voorrang hebben. Als de regels of afspraken niet worden nageleefd, wordt daar best een sanctie aan gekoppeld (bvb. een uur minder gamen of zelfs een dag niet mogen spelen op de pc).

Gamen net voor het slapen gaan of een pc/console op de kamer is ook niet echt aan te raden. Beter is om ervoor te kiezen het gamen te laten gebeuren in een centrale kamer, zoals de woonkamer of de laptop 's avonds naar beneden brengen. Kleine toestellen zoals Smartphones en Nintendo DS krijgen ook best een vaste plek in het huis, zodat ze niet stiekem verder kunnen gamen (Op zoek naar een kick, VAD, 2009).

6.8 BESLUIT

Uit het CLICK-onderzoek blijkt dat bijna 10% van de jongeren tussen 12 en 17 jaar problematisch gamegedrag vertonen. Als we kijken naar de meest problematische gamers die al meer neigen naar afhankelijkheid, dan toont het onderzoek aan dat het om 1,4 % gaat van de bevraagde jongeren.

In het kleinschalig onderzoek van Drugpunt SMAK in Maldegem geeft 10 % van de jongeren aan dat ze problemen ondervinden m.b.t. het gamen (o.a. moeilijk kunnen stoppen). Bij jongens tussen 13 en 15 jaar zien we dat ze het meest spelen en ligt het cijfer van problematisch gamen beduidend hoger.

Het is me verder ook duidelijk geworden dat het ontwikkelen van een problematisch gamepatroon niet enkel het gevolg is van de kenmerken en verslavende aspecten van een spel. Net zoals bij alcohol- en middelenmisbruik is het een combinatie van factoren die aan de basis liggen van problemen t.g.v. het gebruik.

De persoonlijkheid van het individu speelt ook een grote rol, net zoals bepaalde elementen uit de omgeving. Dit heb ik verduidelijkt a.d.h.v. het Mens – Middel – Milieu model.

De omgeving heeft naar mijn mening een heel belangrijke invloed op de jonge gamer. Uit enkele verkennende gespreken tijdens mijn stageperiode, aangevuld met de bevindingen uit de literatuur, blijkt dat de omgeving (ouders, leerkrachten,...enz) vaak de overgang van recreatief gamen naar overmatig en problematisch gamegebruik niet opmerken.

Het gaat hier om een sluipende vorm van verslaving, waarbij een jonge gamer jarenlang als het ware onder de radar van het ouderlijke toezicht zijn gang kan gaan en het overmatig gamen op de duur een compulsieve handeling wordt. Dan wordt het heel moeilijk om van de jongere te verwachten dat hij maar eens moet ophouden met dat getokkel.

7 EEN VROEGE DETECTIE, EEN VROEGE AANPAK

7.1 INLEIDING

Tijdens het volgen van gesprekken met ouders kwam ik te weten dat opvoeding en begeleiding in de digitale wereld een heel groot knelpunt is. Niet alleen ouders verdwalen in de immer snel evoluerende game wereld, maar ook hulpverleners zijn hier vaak niet thuis. Daar problematisch gamen bij ons een recent fenomeen is, is het niet zo verwonderlijk dat ouders, leerkrachten en hulpverleners niet goed weten hoe ze hiermee moeten omgaan.

In dit deel wil ik te weten komen hoe problematisch gamen bij jongeren kan aangepakt worden. Om dit te doen ga ik eerst een blik werpen op het werkveld en bepalen welke organisaties een zekere (beginnende) expertise hebben, initiatieven uitwerken en in staat zijn om tegemoet te komen aan deze hulpvraag.

CGG Eclips heeft een aanbod vroeginterventie en zet ook preventieve programma's in m.b.t. problematisch gamen. Het is mijn bedoeling ook ruimer te gaan kijken en vroeginterventie- en preventiewerkers van andere organisaties te bevragen d.m.v. diepte-interviews.

Op die manier kan ik deze verkregen informatie bundelen en ga ik hier een aantal aandachtspunten uit afleiden die belangrijk kunnen zijn in de aanpak.

Daarnaast neem ik ook een diepte-interview af met een moeder van een zoon die overmatig gamet. Aangezien niet elke ouder en/of jongere bereid was voor een face-to-face gesprek, heb ik twee gestructureerde vragenlijsten ontwikkeld (voor gamers en ouders) die peilen naar het gamegedrag.

7.2 WERKVELDANALYSE

7.2.1 BELEID EN ONDERZOEK

In mijn zoektocht naar bruikbare informatie rond problematisch gamen in Vlaanderen, kwam ik eerst terecht bij **twee parlementaire vragen** die te maken hebben met dit thema en waaruit ik heel wat interessante gegevens heb gehaald voor zowel mijn theoretisch als praktisch luik.

Een eerste vraag²⁷ (16/05/2011) gericht aan Vlaams minister Jo Vandeurzen (Welzijn, volksgezondheid en gezin), peilde naar de huidige toestand in Vlaanderen qua onderzoek naar en de aanpak van ‘internetverslaving’ en compulsief internetgebruik.

In Vlaanderen is er momenteel nog geen registratie- of monitoringsysteem waardoor men een zicht kan krijgen op de omvang van deze problematiek. Dit hangt grotendeels samen met het gebrek aan een eenduidige definitie en begrippenkader; m.a.w. de aard van het probleem.

Verder gaf minister Vandeurzen aan dat de VAD deze thematiek (internet-en gameverslaving) opvolgt met enkele initiatieven. Zo organiseerden ze vanaf 2009 cursussen en studiedagen over deze problematiek, specifiek voor preventiewerkers en hulpverleners. Daarnaast werd er ook een werkgroep opgericht rond gokken en compulsief internetgebruik met hulpverleners uit de drughulpverlening. De minister geeft ook te kennen dat de CGG's het meest geschikt lijken om een aanbod uit te werken of uit te breiden. Hij is van mening dat een aparte aanpak van deze problematiek niet echt noodzakelijk is en dat het geïntegreerd kan worden in ruimere programma's rond lifeskills, opvoedingsondersteuning en psychisch welbevinden.

Een meer recente vraag²⁸ (11/01/2013) was gericht tot de ministers Ingrid Lieten (Vlaams minister van Innovatie, Overheidsinvesteringen, Media en Armoedebestrijding) en Pascal Smet (Vlaams minister van Onderwijs, Jeugd en Gelijke kansen).

Hierbij wilde men te weten komen welke rol er is weggelegd voor de ministers bij deze problematiek.

Internetgebruik is één aspect binnen het mediawijsheidsbeleid van de minister van Media en is een belangrijk beleidspunt van de minister van Onderwijs. Beide ministers maakten hierrond een conceptnota op dat in 2012 werd goedgekeurd. Een van de krachtlijnen van het mediawijsheidsbeleid is het creëren van een veilige en verantwoorde mediaomgeving. Hierbij is het nodig om via verschillende sensibiliseringsinitiatieven de mensen meer bewust te laten worden en te informeren over de kansen en risico's van de nieuwe digitale media.

Het Kenniscentrum Mediawijsheid volgt bepaalde trends op waaronder evoluties qua internetgebruik. Het werkt ook rond het thema ‘gamen’ en zou in 2013 een praktijkgids uitbrengen gericht naar ouders, leerkrachten en jeugdwerkers. Ik deed hierover navraag

²⁷ Vraag van Peter Reekmans (Vlaams Parlementslid – LDD). Bron: <http://docs.vlaamsparlement.be>

²⁸ Vraag van Jurgen Verstrepen (Vlaams parlementslid – LDD). Bron: <http://docs.vlaamsparlement.be>

tijdens een interview en het blijkt dat de Universiteit van Antwerpen alles rond gamen is begonnen te verzamelen en deze informatie heeft gebundeld in een soort gids dat bruikbaar is voor verschillende doelgroepen.

Ook in de jeugdsector zijn verschillende initiatieven genomen op vlak van werken met nieuwe media. Zo is er VZW Mediaraven dat mediacompetenties en mediawijsheid ontwikkelt, het brede jeugdwerk ondersteunt in werken met digitale media en online informatie deelt over of voor de jeugd / het brede jeugdwerk (mediaraven, 2014 , online). Om de twee jaar organiseren ze een studie (Apestaartjaren) rond verschillende thema's die te maken hebben met jongeren en nieuwe media. Eind 2013 (in samenwerking met o.a. UGent) heeft men navraag gedaan bij 1800 leerlingen van secundaire scholen over hun mediagebruik –bezit en attitudes t.o.v. nieuwe media. De resultaten zijn nu reeds beschikbaar²⁹ (Apestaartjaren 5)

Sinds 2009 heeft de Vlaamse Overheid een website³⁰ gelanceerd voor jongeren, ouders en opvoeders dat heel wat informatie verschafft over gamen (evolutie van games, gamen en gezondheid,...). Er zijn ook tips te vinden over het bewaken en bijsturen van het internetgebruik van jongeren.

Het **CLICK-onderzoek**³¹ is daarnaast het eerste grootschalige onderzoek naar problematisch internetgebruik in België bij jongeren en volwassenen. Specifiek onderzocht men het compulsief internet- en gamegedrag bij jongeren van 12 tot 17 jaar en volwassenen vanaf 18 jaar. Door middel van diepte-interviews bij personen met problematisch gebruik heeft men onderzocht wat hiervan de onderliggende oorzaken en motivaties zijn.

7.2.2 AANBOD IN VLAANDEREN

8.3.1.1 Vereniging voor Alcohol- en andere Drugsproblemen VZW (VAD)

De **VAD** is de koepelorganisatie van verschillende Vlaamse organisaties die werken rond alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicijnen, gokken , problematisch internetgebruik

²⁹ <http://www.apestaartjaren.be/onderzoek/apestaartjaren-5>

³⁰ www.cjsm.vlaanderen.be/gaming

³¹ Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium (CLICK), a multimethod approach

en gamen. Het is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in het preventiebeleid van alcohol- en andere drugsproblemen.

Men wil vanuit gezondheids- en welzijnsperspectief de bevolking deskundiger maken op het vlak van alcohol en andere drugs.

De **kernfuncties** van de VAD zijn:

- Bespreekbaar maken van de alcohol- en drugthematiek;
- Uitbouwen van (inter)sectorale netwerken met mogelijke partners;
- Ondersteunen van een kwalitatieve en wetenschappelijk onderbouwde aanpak van de alcohol- en drugthematiek.

De belangrijkste pijlers van hun werking omvatten: *informeren* (o.a. via de DrugLijn³²), *onderzoek*, *preventie*, *hulpverlening*, *vorming* en *beleidsvoorbereiding*.

Tijdens mijn stage heb ik deel kunnen nemen aan een bijeenkomst van de VAD werkgroep specifiek rond gokken en compulsief internetgebruik, waaronder gamen. Voor hen zijn dit compulstieve gedragingen met kenmerken en gevolgen die gelijkenissen vertonen met problematisch middelengebruik.

De werkgroep bestaat uit diverse hulpverleners uit de drughulpverlening (voornamelijk 2^{de} en 3^{de} lijnszorg). Op deze manier wil men een netwerk uitbouwen van professionals en de expertise bevorderen rond deze thema's (deskundigheidsbevordering). Het doel is om een hulpaanbod uit te bouwen voor deze doelgroep binnen de Vlaamse verslavingszorg, de problematiek onder de aandacht te brengen (bvb. informatieve folder rond gamen uitbrengen en verspreiden), ervaringen uitwisselen binnen het werkfeld en een kwaliteitsvol vormingsaanbod creëren.(VAD, s.d., online).

In 2012 is de werkgroep begonnen met het uittesten van een in Nederland (Novadic-Kentron) ontwikkeld behandelprotocol voor problematisch internetgebruik en/of gameverslaving. Momenteel heeft men al een eigen methodiekenbundel uitgewerkt voor problematisch internetgebruik om hulpverleners bepaalde handvaten aan te reiken om deze doelgroep te benaderen.

Verder hecht de werkgroep speciale aandacht aan gamen en autismespectrumstoornis, omdat de begeleiding van personen met autisme toch wel een andere aanpak vergt.

³² Publieksservice van de VAD en is vaak betrokken bij sensibilisering en campagnes

Zoals ik al aangaf is dit een risicogroep op vlak van problematisch gamen en is verder onderzoek noodzakelijk.

Vanaf september 2014 brengt de VAD ook een lessenpakket uit rond gamen voor de derde graad van het basisonderwijs.

7.2.1.2 Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg Eclips (CGG)

Ik vertrek vanuit mijn stageplaats waar ik op de hoogte werd gebracht van dit nieuw fenomeen en gesprekken kon bijwonen met een moeder die hulp zocht in het aanpakken van het problematisch gamegedrag van haar zoon. Hierdoor kon ik observeren hoe er te werk werd gegaan, waar de focus op lag tijdens het gesprek en wat problematisch gamen nu juist typeert. Ik nam een diepte-interview af van deze vrouw die de fictieve naam Ellen krijgt.

Daarnaast was ik ook aanwezig tijdens de tweewekelijkse groepsverwerking voor ouders van jonge problematische gebruikers.

Om na te gaan wat de ervaringen zijn bij andere hulpverleners op deze dienst, voerde ik een face-to-face gesprek met een vroeginterventiewerker op de dienst verslavingszorg en daarnaast ook werkzaam is in het team jongerenzorg van de organisatie. Ik bevraag ook preventiewerker Rudy Goossens die infosessies geeft aan intermediairs en ouders, genaamd: '*Games: meer dan een spel*'.

7.2.2.3 Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen VZW Limburg (CAD)

CAD Limburg heeft naast een preventieaanbod rond dit thema (lessenpakket voor 3^{de} graad lager onderwijs en 1^{ste} graad secundair) ook een programma vroeginterventie ontwikkeld. Daarenboven kunnen mensen met overmatig internet- en gamegebruik er ook terecht voor een hulpverleningsaanbod.

Ik heb een gesprek gehad met Huub Boonen , hulpverlener in CAD vzw Limburg , lid van de VAD werkgroep en lesgever aan de KHLIM³³. Hij geeft begeleiding aan mensen met compulsief internetgebruik en doet een praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek naar vroeginterventie bij jongeren met riskant en problematisch internetgebruik. Dit project wil methoden en strategieën ontwikkelen voor vroeginterventie bij jongeren met problematisch internetgebruik.

³³ Katholieke Hogeschool Limburg.

7.2.2.4 Centrum voor Algemeen Welzijnswerk Halle-Vilvoorde (CAW)

De enige hulpverlener uit de eerstelijnszorg die deel uitmaakt van de werkgroep is Iwein Denayer, werkzaam in het JAC³⁴, het jongerenonthaal van CAW Halle Vilvoorde, waar jongeren vanaf 12 jaar uit de regio terecht kunnen met hun vragen.

Op 25 maart 2014 organiseerden zij in samenwerking met CGG Ahasverus een studiedag rond het thema gamen en was gericht op hulpverleners en preventiewerkers uit de regio. Ik wil te weten komen of zij ook meer vragen krijgen over problematisch gamen en of ze in staat zijn hier een antwoord op te bieden.

7.2.2.5 Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg Waas & Dender (CGG)

Binnen het CGG Waas & Dender heb je de Deltawerking dat werkt rond verslaving en bestaat uit drie afdelingen, zijnde: preventiewerking, vroeginterventie en curatie (hulpverlening).

Marjolijn Van De Velde (vroeginterventie) is lid van de VAD werkgroep en ziet jongeren die problemen hebben om te stoppen met gamen en hun schoolwerk uitstellen om te kunnen spelen.

Wegens de drukke agenda van een andere medewerker stond zij me te woord, tezamen met haar collega, Tinneke De Bruecker (preventiewerker) die regelmatig infoavonden geeft rond gamen aan ouders, CLB-medewerkers en leerkrachten.

7.2.2.6 Drugpunt

Drugpunt zijn acht intergemeentelijke drugpreventiediensten in Oost-Vlaanderen die problemen t.g.v. druggebruik willen voorkomen. Ze gebruiken allen dezelfde werkprincipes en strategieën , maar werken lokaal, op maat en gratis. Er is regelmatig lokaal overleg waarbij de betrokken partners tezamen worden gebracht (gemeente, onderwijs, politie, jeugdwerking, cultuur,...enz). Dit gebeurt minstens vier maal per jaar met daartussen nog ruimte voor structureel overleg met elk van de partners afzonderlijk. Uit dit lokaal overleg kunnen bepaalde acties ontstaan die vervolgens gezamenlijk worden aangepakt.

³⁴ Jongeren Advies Centrum

Het preventief luik van de werking omvat doelgerichte campagnes (legale en illegale drugs, maar ook rond randfenomenen zoals gokken en gamen), lessenpakketten voor scholen en training van intermediairs (leerkrachten, OCMW-medewerkers, huisartsen,...enz).

Daarnaast heeft Drugpunt een specifiek begeleidingsaanbod vroeginterventie. Dit is een kortdurende methodiek met de bedoeling in een zo vroeg mogelijk stadium een aantal gesprekken te hebben om te vermijden dat het gebruik gaat ontsporen en leidt tot grotere problemen. Indien nodig wordt er doorverwezen.

Intermediars die zelf vragen hebben over een bepaalde casus kunnen er terecht voor raadgevingen.

Ik contacteerde Filip Claeys van Drugpunt Leie & Schelde en Joachim De Paepe van Drugpunt SMAK.

Drugpunt SMAK is de intergemeentelijke drugpreventiedienst van Maldegem, Aalter en Knesselare. Zij namen een bijzonder initiatief om iets te doen aan het tekort aan cijfermateriaal rond het ‘fenomeen’ gamen. Om een duidelijk beeld te krijgen van het gamegebruik, nam het Drugpunt in het schooljaar 2012-2013 een enquête af van alle scholieren uit het secundaire onderwijs van Maldegem.

Het rapport werd positief onthaald, ook door de VAD waardoor lokale besturen en schooldirecties bereid waren om hierin verder te investeren.

Na het analyseren van deze resultaten heeft men beslist om ook een enquête te organiseren in Aalter, Knesselare en Maldegem waarbij alle leerlingen van het 4^{de}, 5^{de} en 6^{de} leerjaar worden bevraagd (schooljaar 2013-2014).

Deze online bevraging wordt momenteel ook gevoerd in alle secundaire en lagere scholen van Deinze, De Pinte, Zulte, Nazareth en Sint-Martens-Latem (Drugpunt Leie & Schelde). Het is geen wetenschappelijk onderzoek, maar een eerste aanzet om zo veel mogelijk gegevens te verzamelen en in een database te zetten . Het voordeel is natuurlijk dat de verschillende drugpunten samenwerken op dit vlak en bepaalde campagnes of initiatieven kunnen delen.

7.3 VOORBEREIDING, VERLOOP EN VERWERKING INTERVIEWS

Tijdens de literatuurstudie heb ik me volledig verdiept in het fenomeen gamen en problematisch gamen in het bijzonder. Ik kan gerust zeggen dat ik de meest relevante literatuurbronnen die voor handen zijn over dit onderwerp heb doorploegd en verwerkt in een toegankelijk en leesbaar theoretisch deel. Om na te gaan hoe deze problematiek momenteel wordt aangepakt op het vlak van preventie en vroeginterventie, besloot ik om deze kennis te vergaren via een werkveldbevraging. Het opstellen van het theorie gedeelte leverde me genoeg kennis op om gerichte vragen te kunnen stellen over dit onderwerp.

Na het bijwonen van de VAD werkgroep en een werkveldanalyse te doen, kreeg ik ongeveer een idee van het huidige aanbod in Vlaanderen voor problematische gamers én hun ouders.

Begin maart stuurde ik een e-mail naar de leden van de VAD werkgroep gokken en problematisch internetgebruik met het verzoek hen te bevragen via een diepte-interview. Het onderwerp, de onderzoeks vragen en de doelstelling van mijn bachelorproef heb ik bewust kort omschreven om te vermijden dat ze zouden afhaken. Het was de bedoeling dat het meteen duidelijk zou zijn waarover het ging en wat ik wou bereiken.

De hulpverleners die uiteindelijk hebben toegestemd om deel te nemen aan het onderzoek zijn tewerkgesteld in zowel eerste-, als tweedelijs organisaties.

De meerderheid is lid van de VAD werkgroep en hebben een zekere ervaring in de aanpak van problematisch gamen op vlak van preventie of vroeginterventie.

De diepte-interviews vonden plaats in de maand april en eind maart stuurde ik aan alle hulpverleners een e-mail met wat meer achtergrondinformatie en de structuur van mijn bachelorproef. Deze documenten tezamen met de e-mail tot verzoek en het formulier: ‘geïnformeerde toestemming’, vindt u terug in de bijlagen.

Bij aanvang van het interview vroeg ik ook de toestemming om het gesprek op te nemen, om te vermijden dat er relevante gegevens zouden verloren gaan en ervoor te zorgen dat achteraf controle mogelijk is. Ik nam bij het begin van de gespreken de tijd om mezelf voor te stellen en het onderzoeksopzet nog eens te verduidelijken.

De hulpverleners die ik heb gevraagd, gaven me hun uitdrukkelijke toestemming via e-mail om hen te mogen vermelden bij naam in deze bachelorproef. In Vlaanderen zijn er niet zoveel hulpverleners die effectief kennis hebben over het onderwerp, een aanbod

uitwerken of problematische gamers begeleiden. Net om die reden vind ik een vermelding bij naam zeker op zijn plaats in dit werk.

De meeste gesprekken met de hulpverleners vonden plaats in de reeds vernoemde organisaties, met uitzondering van twee interviews die ik afnam via Skype en dit wegens organisatorische redenen.

De duur van de gesprekken varieerde van 45 tot 60 minuten.

Ik heb dus geopteerd voor een open interview, meer specifiek een halfgestructureerd interview aangezien ik gebruik heb gemaakt van een topiclijst.

Deze topics zijn de volgende:

- **Situering problematiek:** Wanneer kwam de problematiek onder de aandacht, eerste aanmeldingen en aanleiding tot initiatieven.
- **Effect op de ontwikkelingstaken van adolescenten**
- **Begeleiding aan jongeren die problematisch gamen**
- **Belang van vroege detectie:** rol van ouders en eerstelijnszorg.
- **Aanpak:** preventie en vroeginterventie

Het interview verliep niet gestructureerd, maar had wel telkens een rode draad te beginnen met een inleiding, het gesprek m.b.v. de topics en een slot (afsluiten, korte samenvatting en/of bedankje). Door middel van een checklist als houvast, kon ik tijdens het gesprek zien of alle onderwerpen aan bod kwamen. Op die manier was ik verzekerd dat ik alle benodigde informatie had op het einde van het interview, maar liet ik toch voldoende ruimte voor de persoonlijke opvattingen en bevindingen van de bevraagden.

Na het interview werd het gesprek opnieuw beluisterd, aanvankelijk met de bedoeling om dit integraal uit te typen. Dit bleek al gauw tijdrovend te zijn en daarom besliste ik om mijn werkwijze te veranderen door enkel de meest relevante gegevens, uitspraken en bevindingen te selecteren.

Aan de hand van de reeds benoemde topics heb ik de verkregen informatie uit de gesprekken met elkaar vergeleken en bespreek ik in het volgend punt de resultaten.

7.4 RESULTATEN WERKVELDBEVRAGING

7.4.1 HET GAMEN ONDER DE AANDACHT EN AANLEIDING TOT INITIATIEVEN

Wat reeds uit de literatuur bleek en uit enkele verkennende gesprekken met hulpverleners tijdens mijn stage, is de omschrijving van problematisch gamen als een vrij recent fenomeen.

Mijn eerste vraag aan alle geïnterviewden peilde telkens naar deze situering; m.a.w. wanneer kwam het gamen als thema onder de aandacht en werd er beslist om specifieke initiatieven uit te werken.

CGG Eclips – dienst verslavingszorg:

“Echte aanmeldingen over gameproblematiek hier in de verslavingszorg zijn er nog niet zo heel lang. De preventiedienst is dat beginnen opnemen en heeft ons hiervan op de hoogte gesteld. Dat is het voordeel dat preventie en hulpverlening hier onder één dak zit. Dit was ongeveer 3 a 4 jaar geleden”.

Het aanbod van de dienst verslavingszorg rond de gameproblematiek bestaat hierdoor nog niet zo heel lang, maar wat de vroeginterventie werker me ook wist te vertellen is dat vanuit de jongerenzorg er 10 jaar geleden al iets duidelijk werd.

“Als ik kijk vanuit de jongerenzorg en zie naar de begeleidingen die we daar hebben, is het gamen vaak één van de conflictsituaties tussen kinderen en ouders. Het gaat dan dikwijls over hoe omgaan met de computer, wanneer en hoeveel er mag gespeeld worden. Het werd 10 jaar geleden duidelijk dat er iets nieuw kwam binnen gesijpeld uit de leefwereld van jongeren waar er begrenzing bij nodig is.”

Het was de drugpreventiedienst van CGG Eclips die het ‘nieuwe probleem’ signaleerde naar de dienst verslavingszorg.

“Zo'n 4 a 5 jaar geleden kregen we meer en meer vragen vanuit de onderwijswereld, mensen werkzaam in CLB's en leerkrachten die zich een aantal zorgen begonnen te

maken door jongeren te zien in de klas of op gespreksconsult die het blijkbaar niet al te denderend deden en waarbij men vermoedde dat er mogelijk middelenmisbruik was.”

Het eerste signaal kwam vanuit het onderwijs en het bleek al snel dat gamen de oorzaak was van de slechtere schoolprestaties. Ouders werden ook doorverwezen naar de preventiedienst door het CLB en van daaruit zijn ze iets beginnen uitwerken om intermediairs te informeren.

“Het viel ons op dat heel weinig mensen uit het hulpverlenings- en pedagogisch landschap daar iets konden of durfden mee doen. Meestal gaven ze aan dat ze daar niets van kenden en niet wisten hoe ze hiermee moesten omgaan.”

Vanuit die optiek hebben ze een infosessie ontwikkeld: ‘*Games, meer dan een spel*’, gericht naar intermediairs en ouders, en bestaat reeds vijf jaar. Deze vorming heeft als doelstelling te laten zien wat games zijn en hoe snel het allemaal evolueert, wat de aantrekkingskracht is op jongeren, de voordelen en nadelen, de alomtegenwoordigheid en het belang van begrenzing.

CGG Waas & Dender:

“Een jaar of twee geleden begonnen we zo te twijfelen... doe we iets rond dat gamen of niet. Vorig jaar rond deze tijd (april 2013) zijn we iets beginnen uitwerken en in september – oktober begon de ene ouderavond na de andere mekaar op te volgen, met daarnaast ook dagopleidingen voor leerkrachten.”

De aanleiding om een vormingsaanbod uit te werken rond gamen is er gekomen door kennis te nemen van andere initiatieven (bvb. van CAD Limburg en CGG Eclips) en had ook te maken met steeds meer hulpvragen die ze kregen i.v.m. gamen. Zo kreeg Delta de vraag van leerkrachten om iets te doen rond dit onderwerp tijdens pedagogische studiedagen.

De dienst heeft dus op die manier ook vraaggericht gewerkt om tegemoet te komen aan dit tekort.

Delta preventie geeft regelmatig ouderavonden rond dit thema. De onderwerpen gaan over games in het algemeen (Wat is het?, Hoe ziet het eruit?, Hoe wordt het gespeeld?), wat zijn de verslavende aspecten, wat zijn de positieve kanten en praktische tips

(Waarom en hoe computertijd begrenzen?, Wanneer kan het problematisch worden en waar kan je eventueel terecht?).

Daarnaast heeft Delta nog een vroeginterventie aanbod voor jongeren die moeilijk kunnen stoppen met gamen en die hun schoolwerk verwaarlozen. Ze hebben ook een collega die eveneens lid is van de VAD werkgroep en problematische gamers in begeleiding heeft. Helaas kon ik met deze persoon geen gesprek hebben.

CAW Halle-Vilvoorde (JAC):

“Het JAC krijgt niet veel specifieke vragen rond gamen. In sommige gevallen is het wel zo dat jongeren en hun ouders worden doorverwezen door het CLB. We worden soms aangesproken door leerkrachten of door de jongeren zelf tijdens een vorming die zeggen dat hun vriend of vriendin te veel gamet. Het is ook zo dat jongeren met een gameprobleem hier vaak aangemeld zijn met een andere vraag, bijvoorbeeld conflicten met ouders, en in de loop van het traject komt dat tevoorschijn dat het gamen toch problematisch is.”

Op 25 maart 2014 organiseerde het JAC Halle-Vilvoorde in samenwerking met CGG Ahasverus een studiedag. Huub Boonen en een collega van CAD Limburg kwamen er spreken rond het thema gamen. De opkomst was aanzienlijk (70-80 personen) en bestond uit welzijnswerkers, CLB-medewerkers en leerkrachten uit de regio om hen kennis te laten maken met het fenomeen gamen (evolutie games en aantrekkingsfactoren), voordelen en nadelen van gamen en de aanpak van problematisch gamen in de hulpverlening.

Het JAC heeft ook zelf al een voorstelling gegeven rond gamen tijdens een pedagogische studiedag aan leerkrachten van het secundair onderwijs. Hier kwamen tips aan bod over hoe leerkrachten alert kunnen zijn voor bepaalde signalen.

Drugpunt Leie & Schelde:

“Een aantal jaar terug, en dan spreek ik toch al over een 4 tal jaar terug, vooral vanuit de secundaire scholen die preventief een aantal vragen hadden. Het is eigenlijk gegroeid vanuit een workshop, een initiatief dat wij nemen naar leerkrachten, directies, leerlingenbegeleiding secundair onderwijs. Twee keer peer jaar doen we dat waar we een

voormiddag of een namiddag rond een specifiek thema werken (...). We proberen een aantal linken te leggen met hele andere fenomenen(...) en we hebben toen een aantal workshops gedaan rond gamen en computergebruik".

Ze zijn dit beginnen te organiseren, enerzijds vanuit hun eigen vaststelling en anderzijds vanuit de vraag van leerkrachten. Deze vraag ging echter heel breed en ging niet uitsluitend over het gamen (bvb. omgaan met privacy op Facebook, gsm gebruik op school, sociale media,...). Het is echter sinds de laatste twee jaar dat het ook gaat over 'gameverslaving'.

Drugpunt SMAK:

"Bij ons specifiek is dat 2 jaar geleden naar boven gekomen, vanuit scholen binnen het lokaal netwerk die dat naar voor brachten. Er waren ook OCMW's die bij een aantal cliënten opmerkten dat ze daar qua vrijetijdsbesteding toch heel veel mee bezig waren. Ook leerlingenbegeleiders kwamen met die opmerking. Zelf voelden we ook dat er meer werd gegamed dan vroeger, maar hadden geen duidelijk beeld en wisten niet goed wat we ermee moesten doen. Daarom hebben we een enquête gedaan in twee Maldegemse secundaire scholen".

De VAD heeft de vragen mee opgesteld. De enquête is niet statistisch correct, maar geeft wel een indicatie over volgende zaken:

- Wie zijn de gamers?
- Hoeveel wordt er gespeeld?
- Welke games en op welke consoles?
- VAT- vragenlijst
- Worden er thuis afspraken gemaakt en worden ze nageleefd?

Hieraan werd een infoavond gekoppeld om ouders te informeren over de resultaten. Slechts de helft van de eerstejaars gaven aan dat er thuis afspraken worden gemaakt rond gamen. Er is toen beslist om vooral daarrond te werken met de ouders.

7.4.2 INVLOED VAN OVERMATIG GAMEN OP DE ONTWIKKELINGSTAKEN VAN DE ADOLESCENT

De voordelen van gamen:

Gamen kan zeker een positief effect hebben op adolescenten, daar het spelen ook voordelen heeft. Het gaan bestempelen als een doelloze, eenzijdige tijdsinvulling waarbij je enkel objecten of tegenstanders moet neerschieten, doen de games van tegenwoordig oneer aan.

Tijdens het face-to-face gesprek met de hulpverleners heb ik ook bij hen gepolst naar de mogelijke voordelen van gamen.

Een preventiewerker merkte op dat het spelen van bepaalde games, zoals ‘strategy games’, het strategisch inzicht kan ontwikkelen. “*In het echte leven ben je daar misschien niet veel mee, maar waar anders kan je deze vaardigheid aanleren en ontwikkelen dan in games.*”

Daarnaast spreken games ook je oplossingsvermogen aan. “*Je komt voor een uitdaging te staan en je vraagt je af: Wat heb ik?, Wat moet ik doen?, Hoe kom ik hier uit? Je moet dus zelf bepaalde beslissingen nemen om verder te gaan.*”

Dit is meteen ook een vaardigheid die jongeren in het echte leven nodig hebben en kan hen leren om weloverwogen beslissingen te nemen en dat bepaalde acties een gevolg kunnen hebben. Het leert hen nadenken en leren uit hun fouten die ze in het spel maken. Het verschil is natuurlijk dat ‘fouten’ in een spel niet zo’n grote consequenties hebben dan in het echte leven.

Het samenspelen, communiceren met anderen, samenwerken om een gezamenlijk doel te bereiken en via games vrienden maken, zien de bevraagden als positieve gevolgen van het gamen. In de literatuur is het sociale aspect een belangrijke aantrekkingsfactor, maar tegelijkertijd ook een voordeel. Je maakt echter contact met mensen en is dus geen solitaire bezigheid.

Ontspanning, het competitie-element en het plezier beleven aan een spel wordt algemeen beschouwd als de belangrijkste redenen om te gamen. Een preventiewerker gaf aan: “*Een vrijetijdsbesteding moet ontspannend zijn, de mogelijkheid bieden om even alle zorgen van de baan te schuiven en een manier om jezelf te kunnen profileren. Er moet natuurlijk een evenwicht zijn, zodat je hier niet overmatig mee bezig bent.*”

Overmatig gamen en de gevolgen op de ontwikkeling van jongeren:

Een preventiewerker stelde dat de normale psychische en sociale ontwikkeling in het gedrang komt. Omgaan met verdriet, tegenslagen en stress wordt vermeden. Het gamen wordt dan gebruikt om de realiteit niet te moeten confronteren.

“De adolescentiefase is leren je mannetje of vrouwje te staan, je grenzen leren kennen op verschillende vlakken, af en toe eens tegen de muur aan knallen om daaruit te leren (...). Het is in feite de stageplaats van het leven.”

Relaties aangaan met leeftijdsgenoten, schoolprestaties, het hoofd bieden aan moeilijkheden en tegenslagen..., gaat door het overmatig gamen in de schaduw komen te staan. Er is heel wat bezorgdheid bij de hulpverleners dat jongeren op die manier bepaalde kansen overboord gooien of zelfs niet grijpen.

Ook al wordt aangegeven dat het sociale aspect een voordeel is, toch kan het nefast zijn voor de sociale ontwikkeling als men te veel gaat gamen. De jongere spreekt bijvoorbeeld niet meer af met vrienden en gaat niet meer naar de sportclub.

Het invullen van de vrijetijd wordt ook te eng, want verschillende hulpverleners geven aan dat overmatige gamers niet echt vindingrijk zijn om andere activiteiten te doen.

“Het feit dat het ook veel anoniemer is, kan er voor zorgen dat sommige jongeren moeilijker kunnen aarden in een echte sociale omgeving om dingen juist en correct in te schatten”

Ze gaan misschien wel om met anderen in het spel, maar dit is niet hetzelfde en kan echt sociaal contact nooit vervangen (o.a. het missen van non-verbale communicatie en groepsprocessen).

Wat de invloed is van overmatig gamen op de identiteitsontwikkeling, tasten sommige hulpverleners in het duister.

“We hebben echter geen zicht op wat voor invloed dat heeft op de identiteitsontwikkeling van jongeren. De invloed is denk ik zeer groot, maar we weten dat niet. Binnen 10 jaar als het onderzoek verder is gevorderd, gaan we daar een beter zicht op hebben.”

Een preventiewerker had het over de invloed van multimedia in brede zin op de identiteitsontwikkeling. Alles gebeurt nu meer online, zoals op sociale media waar alles

wat je doet een grotere impact en bereik heeft (bvb. foto's of filmpjes die van jou worden genomen kunnen online worden gezet en blijven daar ook staan).

Hij gaf ook aan dat je, in het geval van games, met een verkeerde identiteitsontwikkeling zit als een jongere meer aandacht schenkt aan zijn 'avatar' dan aan zichzelf.

Het is duidelijk dat de impact op de identiteitsontwikkeling op dit moment nog niet echt duidelijk is. Het is vooral de eenzijdigheid en het missen van opportuniteiten op andere vlakken, dat een negatief gevolg kan hebben op de ontwikkelingstaken van jongeren.

Hoe omschrijven ze problematisch gamen?

De aanleidingen of oorzaken waarom iemand excessief gaat beginnen gamen is al uitvoerig besproken in hoofdstuk 6 d.m.v. het Mens-Middel-Milieu model.

Wat opviel is dat heel wat hulpverleners zich hoeden om specifieke 'oorzaken' aan te geven die kunnen leiden tot overmatig gamegebruik.

Een verkeerde copingstijl wordt gezien als een belangrijke factor. Dit wil zeggen dat jongeren in moeilijkheden kunnen komen als ze enkel nog gaan gamen om met moeilijkheden om te gaan en het online leven veel boeiender gaat worden dan het echte leven. Dan hebben we het dus over escapisme of vluchtgedrag.

Het aantal uren dat iemand gamet is onvoldoende om te bepalen of een jongere overmatig speelt. Dit kwam in alle interviews terug. Een hulpverlener zei hierover: "*Er zijn gasten die veel uren aan een stuk gamen en die geen problemen hebben, terwijl er jongeren zijn die 2 uur per dag gamen en daardoor bijvoorbeeld minder aandacht besteden aan huiswerk of een andere hobby laten vallen*".

Het is eerder een combinatie van de speeltijd met bepaalde socio-economische of psychosociale factoren (bvb. een jongere die in een zeer landelijke omgeving woont en geen vrienden heeft in zijn buurt, zijn ouders zijn gescheiden en voelt zich niet goed in zijn vel).

Een preventiewerker gaf aan dat het aantal uren achter de computer of console ook een uiting kan zijn van onderliggende problemen (bvb. gepest worden) of andere psychosociale kwetsbaarheden, zoals een laag zelfbeeld of weinig zelfvertrouwen. Daarbij komt nog de lage drempel tot online gamen en de grote beschikbaarheid van games.

Twee preventiewerkers gaven aan dat een eenzijdige vrijetijdsbesteding nooit gezond is en ook nefast kan zijn op de ontwikkeling van een jongere. Dat hoeft dus niet enkel een jongere te zijn die alleen nog maar gamet, maar kan bijvoorbeeld ook iemand zijn die op jonge leeftijd 9 a 10 uur per dag viool speelt of altijd maar voetbalt.

De verslavingspiramide werd ook genoemd om het stadium aan te geven waar een gamer zich in kan bevinden. Dit wordt normaal toegepast op alcohol-of druggebruik, maar is ook bruikbaar bij gamen. Toch geeft dit model geen juist beeld van de fasen in gamegedrag, volgens een vroeginterventiewerker. De hulpverlener heeft dit opgepikt bij een ander lid van de werkgroep. Volgens deze persoon zou je dit best kunnen weergeven d.m.v. 5 cirkels, waarbij de eerste 3 even groot zijn (eerste contact, experimenteel gamen en recreatief gamen), omdat deze drie groepen evenveel gamen (bij de piramide is de eerste trede het grootst, dan wat kleiner...enz).

Aangezien het momenteel gaat om een heel kleine groep dat problematisch gamet en verslaafd is t.o.v. de andere gamers, wordt deze groep dan afgebeeld in 2 kleine cirkels.

7.4.3 WIE ZIJN DE PROBLEMATISCHE GAMERS IN BEGELEIDING?

De grote meerderheid van de hulpverleners die ik heb gevraagd, komen rechtstreeks in contact met jongeren die te veel gamen en daardoor in problemen komen of die moeilijkheden hebben op andere vlakken en als gevolg meer gaan spelen.
In dit stuk geef ik de bevindingen weer die de hulpverleners ervaren in de begeleiding van jongeren met problematisch gamegedrag. We spreken nog niet van de eigenlijke hulpverlening, maar van vroeginterventie.

Ik wou vooral te weten komen of er mogelijk gemeenschappelijke kenmerken zijn bij deze jongeren op psychosociaal vlak en welke moeilijkheden de gevraagde hulpverleners ervaren in de begeleiding

"Ik merk dat jongeren vaak gebracht worden door hun ouders en die games gebruiken als middel om te vluchten, om verveling tegen te gaan(...). Er zijn vaak andere zaken die hen parten spelen waardoor ze zo vaak gamen. Als je dat kan achterhalen dan heb je een andere hulpvraag en als ze daaraan willen werken, dan gaan ze ook indirect werken aan het gamen."

De jonge gamers ervaren zelf heel weinig last van het gamen en zien vaak geen enkel nadeel. Wel is het zo dat er jongeren zijn die toegeven dat het veel tijd in beslag neemt, maar de grootste last die zij ervaren is het feit dat hun omgeving moeilijk en vervelend doet.

In alle gesprekken werd duidelijk dat de ouders komen aankloppen en hulp zoeken voor hun zoon (in de begeleidingen rond gamen zijn het uitsluitend jongens). Ze zijn bezorgd omdat het gamen zodanig uit de hand is gelopen dat er zich al problemen hebben ontwikkeld (slechtere schoolprestaties, conflicten thuis, agressie, verstoord slaap-waak ritme, verwaarlozen van vrienden en andere activiteiten).

“Bij een aantal ernstige gevallen gaat het om jongeren die door het gamen hun lief zijn kwijtgespeeld, contacten met vrienden hebben verloren, geen zin meer hebben om te werken en die zich niet inschrijven bij de VDAB.”

Een hulpverlener geeft aan dat het soms nodig is dat er thuis of ergens anders conflicten ontstaan i.v.m. het overmatig gamen. Op die manier botst de jongere tegen een grens. Volgens hem is het belangrijk dat ouders langskomen, want uit zichzelf gaan de jongeren moeilijk beseffen dat hun gamegedrag uit de hand is gelopen en dat er best iets moet veranderen.

Qua persoonlijkheid kan ik niet echt conclusies trekken, aangezien de vroeginterventie workers niet zo veel begeleidingen hebben lopen uitsluitend rond gamen (gemiddeld 5 a 6 gevallen met een gameproblematiek). De leeftijd van deze jongeren ligt tussen de 12 en 20 jaar, maar drie hulpverleners geven aan dat de ‘piek leeftijd’ tussen de 13 en 16 jaar ligt. Als we kijken naar de enquête van Drugpunt SMAK dan wordt er op die leeftijd het meeste gegamed en is het percentage dat een indicatie geeft van problematisch gamegedrag het hoogst tussen 13 en 15 jaar.

“Het zal met een bepaalde fase in de ontwikkeling hebben te maken. Een kleine groep jongeren blijft daar voor een stuk in hangen , maar de meerderheid vindt zijn weg daar in terug en gamet niet problematisch.”

Een aantal hulpverleners stelden dat de ouders niet zo makkelijk naar de hulpverlening stappen of gewoon niet weten waar ze terecht kunnen; het aanbod is ook nog niet zo bekend. *“Vaak moet het eerst zwaar uit de hand lopen vooraleer de ouders beslissen om hulp te gaan zoeken.”*

Er zijn wel een aantal dingen die opvallen:

- Jongeren die het op sociaal vlak iets moeilijker hebben en die online een soort sociaal netwerk opbouwen. Vier hulpverleners geven aan dat de jongeren dat zelf niet als last ervaren; het zijn vaak de ouders die klagen dat hun zoon niet meer afsprekt met vrienden.
- Jonge gamers die op schools vlak weinig inspanningen hebben moeten leveren om te slagen en hierdoor in problemen komen. Dit laatste was het geval bij drie vroeginterventie workers die opmerkten dat deze jongeren vastlopen op het moment dat er meer van hen verwacht wordt op schools vlak en hun gamegedrag niet aanpassen.

“Al die jaren daar voor hebben ze naar hartenlust kunnen gamen, want hun schoolwerk kwam niet in het gedrang. Op een gegeven moment gaan ze toch meer inspanningen moeten leveren en dan lukt het niet meer.”

De vroeginterventie workers geven aan dat gamen vaak de enige vorm is van vrije tijd, maar één hulpverlener wist te vertellen dat hier geen verschuiving in zit. Dit zijn jongeren die nooit iets anders hebben gedaan of geen specifieke hobby's hadden die ze door het gamen begonnen te verwaarlozen. *“Het zijn gasten die zich enorm vervelen en door te gamen kunnen ze hun tijd invullen. Ze zijn dat zo van kleinsaf al gewend en hebben dus niet geleerd om eens iets anders te doen.”*

Gamen is dan vaak een zeer toegankelijke bron van plezier en ontspanning. Het is gemakkelijk en je hoeft er niet voor buiten te komen. Het vergt dus heel weinig inspanning; je hebt enkel een toestel nodig waarmee je toegang kan hebben tot het internet.

Daarnaast zijn er ook enkele zorgwekkende situaties waarbij het gamen al serieus begint te neigen naar een afhankelijkheidsprobleem.

“Ik ben twee maal op huisbezoek geweest bij een gezin, waarvan de zoon praktisch dag en nacht voor zijn computer zat te gamen (...). Telkens ik langskwam, was hij gaan lopen omdat hij er niet mee geconfronteerd wou worden. Die gast was 20 jaar en zou normaal verder gaan studeren. Hij heeft door het gamen zijn vriendin kwijtgespeeld, zijn persoonlijke hygiëne serieus beginnen verwaarlozen, had zijn studies stopgezet en at enorm ongezond. ’s Avonds kwam hij naar beneden en at dan een pot nutella en een half wit brood en dronk alleen maar cola en Red Bull.”

Deze gevallen zijn echter meer uitzondering dan regel maar geeft een indicatie van de gevolgen op latere leeftijd als er niet op tijd wordt ingegrepen tijdens de adolescentie.

Verschillende bevraagden geven aan dat er enkele aandachtsgroepen zijn als men het heeft over excessief en problematisch gamen.

“Als je gaat kijken naar de echte gameverslaafden, dan is het grootste deel 20’er of 30’er, maar de risicogroep ligt inderdaad veel jonger (...). Een groot deel van die jongeren begint kennis te maken met games op veel jongere leeftijd (...). Het is pas in de adolescentie dat dit tot uiting komt,...eigenlijk heeft hij weinig vrienden, neemt weinig initiatief om andere dingen te gaan doen”.

De adolescenten worden bij de meerderheid van de bevraagden beschouwd als een risicogroep. Als er dan niet op tijd wordt ingegrepen, kan het overmatig gamen leiden tot steeds meer problemen op verschillende levensdomeinen. Er wordt hier meermaals aan toegevoegd dat gamen op zich niet verkeerd is, zolang het binnen proportie blijft.

“Het is ook een periode van grenzen aftasten en zien hoe ver ze kunnen gaan. Gamen kan hier zeker ook bijhoren. Het wordt alleen een probleem als ze te ver gaan en zichzelf hierin verliezen en het een invloed begint te hebben op het echte leven.”

Personen met autisme wordt in de literatuur ook vermeld als risicogroep en bepaalde hulpverleners geven dit ook aan. In de begeleiding vergt dit ook een totaal andere aanpak en hier wordt nog verder onderzoek naar verricht.

Een preventiewerker verwees ook naar de resultaten van het CLICK-onderzoek.

“Dit onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat jongeren die excessief gamen, dat dit vaak jongeren zijn met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, lage attitude naar school of werk, die vrij introvert zijn.”

Volgens een andere hulpverlener kunnen personen met een laag zelfwaarde gevoel, die geen aansluiting vinden en kampen met depressieve en angstige gevoelens, zich gemakkelijker profileren in een game dan in de sociale omgang. Ze kunnen er een status opbouwen en dat is juist verleidelijk voor hen. *“Na verloop van tijd gaan ze steeds minder moeite doen in het zoeken van offline activiteiten en contacten.”*

Het wil uiteraard niet zeggen als al deze factoren aanwezig zijn dat gamen dan altijd een probleem kan worden, maar het risico vergroot natuurlijk wel.

Personen met ADHD, ADD en ‘sensation seekers’ worden door een hulpverlener ook onderkend als een kwetsbare groep.

“Zij worden namelijk rustiger door die games te spelen. Het gamen heeft bij hen dus een rustgevend effect en is daarom ook een aandachtsgroep. Sensation seekers; mensen die meer nood hebben aan prikkels en vlugger vervallen in overmatig gedrag of gebruik, verdienen ook wel een zekere aandacht.”

Gamen en druggebruik

In elk interview kwam dit onderwerp aan bod. Is er een verband tussen gamen en cannabis gebruik? De meningen zijn verdeeld. Sommige hulpverleners denken dat gamen en blowen blijkbaar samen gaan daar ze in hun begeleidingen jongeren zien die gamen en cannabis gebruiken. *“Er zijn jongeren die toegeven dat ze blowen als ze aan het gamen zijn. Ze beleven het dan veel intenser.”*

Andere hulpverleners menen geen directe link te zien, maar het is wel zo dat blowers vlugger in de hulpverlening terecht komen en dat er bij die aanmeldingen ook sprake kan zijn van overmatig gamegebruik.

Een hulpverlener merkt op dat de meerderheid van de blowers veel gamet, maar de jongeren die aangemeld zijn met een gameprobleem willen niets met drugs te maken hebben en gebruiken dan ook geen cannabis. *“Drugs vinden ze vuilheid en daar blijven ze dus van af.”*

Een vroeginterventie werker ziet cannabisgebruik en gamen dan weer als ‘de perfecte match’. Het wil niet zeggen dat er hierdoor een verband is, maar in de begeleidingen geven de jongeren ook aan dat het gamen veel leuker wordt in combinatie met cannabis.

In de begeleiding van problematische gamers ziet een andere vroeginterventie werker deze link totaal niet. Van de jongeren die hij ziet met een gameproblematiek blwt er niemand, maar omgekeerd komt het vaak voor dat blowers ook gamen maar niet excessief.

Het zijn jongeren die zich vervelen en hun tijd trachten in te vullen met blowen en het spelen van games. *“Het spelen van games is dan vaak het enige dat hen nog interesseert*

en vergt bovendien weinig inspanning. Het is gewoon de computer aanzetten en ze zijn vertrokken.”

7.4.4 HET BELANG VAN EEN VROEGE DETECTIE

Ouders

Er is een grote eensgezindheid bij de hulpverleners dat een vroege signalering van het probleem vaak de beste uitkomst kan bieden.

Het knelpunt dat ze allemaal aangeven is dat ouders vaak naar de hulpverlening stappen als er zich al serieuze problemen beginnen te stellen. De achteruitgang van de schoolresultaten is dikwijls een teken aan de wand en zet ouders aan om er iets aan te doen.

Het probleem is dat gamen helemaal niet verkeerd is en sommige begeleiders geven aan dat ouders toegeven dat ze het te veel op zijn beloop hebben gelaten, dat het ‘maar een spelletje is’ en het hen tenminste braaf en rustig houdt zodat ze niet op straat rondhangen of drugs nemen.

“De ouders zien vaak niet de overgang van recreatief gamen naar problematisch gamen. Daar hebben ze weinig vat op (...). Het is dan pas dat ouders hun bezorgdheid uitdrukken, maar dan is het vaak al te laat.”

De digitale kloof komt meermaals aan bod in de gesprekken. De ouders zijn er niet mee opgegroeid en weten gewoon te weinig van games in het algemeen omdat dit allemaal zo snel evolueert. Ze missen een zekere basis om daar mee om te gaan in de opvoeding van hun kind en begeleiden hen daarin te weinig. *“Opvoeding is vaak afwezig in de digitale wereld”*.

Begrenzing en monitoring worden vaak genoemd doorheen de gesprekken en dient best te gebeuren op jonge leeftijd, niet enkel vanaf de adolescentie of wanneer hun kind reeds overmatig gamet.

Ik maak hier meteen een link met de ‘digitale opvoeding’. Er zijn regels nodig op jonge leeftijd i.v.m. ‘schermtijd’ (niet enkel pc, maar ook tv, tablet, smartphone,...) om al vlug een gezond evenwicht te leren zoeken met andere vrijtijdsbestedingen. Ouders hebben dus een belangrijke taak om te zorgen voor voldoende afwisseling.

Een uitspraak van een preventiewerker vat het eigenlijk perfect samen:

"Ik word bijvoorbeeld een beetje mistroostig als ik een kind van 3 jaar twee of drie uur alleen zie tokkelen op een Ipad, waarvan de ouders dan zeggen: "Kijk eens, die zijn daar toch allemaal rap mee weg he." Ja, er zijn leuke applicaties om samen met je kind te spelen, maar het zijn ook fantastische babysitters he. Als ouder heb je dus een belangrijke taak om dit te begrenzen en hen aan te leren dat er ook andere dingen zijn om te doen."

Wat ook opvalt is dat ouders zeggen dat ze vroeger hadden moeten begrenzen en dat ze pas reageren op het gamegedrag als het te laat is.

"Als het problematisch wordt, komen ouders op het punt dat ze zeggen: "En nu is het gedaan, je moet stoppen met gamen". Dat is dan heel moeilijk voor een gast van 16 om dat te aanvaarden. Ouders moeten van kleinsaf zeggen dat gamen ok is, maar dat ze het ook binnen de perken gaan houden, zodat hun kinderen leren dat er op dat vlak ook grenzen zijn."

Een vroeginterventie werker stelt duidelijk dat je op om het even welke leeftijd kan gaan begrenzen, zelfs al is het gamen al problematisch geworden. Het zal inderdaad moeilijker gaan en stuiten op meer weerstand, maar het is belangrijk dat je als ouder aangeeft dat je het niet meer ok vindt dat er bijvoorbeeld 's nachts wordt gegamed.

Toch onderschrijft deze hulpverlener het feit dat ouders zekere handvaten of richtlijnen missen om digitaal op te voeden.

De term 'handelingsverlegenheid' komt ook meermaals terug in de gesprekken. Ouders hebben dikwijls geen idee hoe ze dit moeten aanpakken. Bij alcohol- en druggebruik is het duidelijker wat de nadelen zijn en de richtlijnen (bvb. geen alcohol onder de 16 jaar). Ze zijn dan gemakkelijker en sneller geneigd om duidelijke grenzen te stellen.

"Je kan ze moeilijk gaan verbieden om hun pc te gebruiken en doe je dat toch dan vinden ze wel een andere manier om online te spelen. Ouders weten ook niet wat ze allemaal doen op die computer. Hun zoon kan wel zeggen dat hij een werkstuk moet maken voor school, maar in werkelijkheid zit hij dan evengoed te gamen."

Op die manier is het inderdaad voor ouders heel moeilijk om vroeg in te grijpen en is het volgens de hulpverleners noodzakelijk dat ze geïnformeerd worden over opvoeding en digitale media, de voordelen en de nadelen van gamen en wat de signalen kunnen zijn van overmatig gamegebruik. Bovendien is het belangrijk dat ze leren begrijpen wat er zo leuk is aan gamen en interesse tonen in deze virtuele wereld.

Dit zijn zaken die in de literatuur ook worden aangegeven.

Sommige jonge ouders mogen dan al meer thuis zijn in games en de digitale wereld, toch blijft het belangrijk dat ook zij hun kinderen hierin begeleiden en begrenzen.

Eerstelijnszorg

De infoavonden en vormingen hebben deskundigheidsbevordering als doelstelling en zijn gericht op intermediairs. CLB-medewerkers en leerlingenbegeleiders geven vaak te kennen dat ze niet genoeg weten hoe ze problematisch gamen moeten aanpakken, of beter, hoe ze ouders of jongeren gericht kunnen informeren.

Dit was de aanleiding van praktisch elke gecontacteerde dienst om iets uit te werken om deze mensen wegwijs te maken in deze wereld.

Voor mijn werkveldbevraging heb ik vier CLB's gecontacteerd (via e-mail en telefoon).

Helaas waren ze niet bereid om me te woord te staan, wegens te weinig relevante informatie om me verder te helpen. Uiteraard vond ik dit wel een gemiste kans en kan er op wijzen dat dit thema voorlopig nog geen 'hot item' voor hen is.

Volgens enkele hulpverleners ervaren ze een zekere schroom, omdat ze niet goed weten wat te doen, het probleem niet goed inschatten of het hen gewoonweg niet interesseert.

"Je moet als hulpverleners geen gamer zijn om iemand te helpen met een gameprobleem".

Vier vroeginterventie workers delen deze mening.

"Het gamen is een wereld waar ze weinig zicht op hebben, dat heel snel verandert en waarover heel veel veronderstellingen zijn. Het zou te complex zijn en je moet er bijna een expert in zijn om deze jongeren te begeleiden. Ik ben het daar niet mee eens. Daarom is het nodig om leerkrachten, leerlingenbegeleiders, CLB-medewerkers en andere welzijnswerkers uit de eerste lijn te gaan bij staan en hen handelingsbekwaam te maken."

"Organisaties die met opvoeden bezig zijn, zouden met dit thema ook moeten bezig zijn, want kinderen gamen steeds op jongere leeftijd".

Ik contacteerde een aantal opvoedingswinkels en ook hier kwam niet altijd respons op. De opvoedingswinkel in Gent geeft aan dat ze weinig weten over gamegebruik, maar vinden

het wel belangrijk dat ouders het gebruik van de computer moeten begrenzen en weten waar hun kind mee bezig is (social media, een spelletje spelen, schoolwerk,...enz). Een knelpunt dat zij aangeven is dat ouders vaak niet weten waarvoor de computer gebruikt wordt en dat hun kinderen vaak meer weten over computers en allerhande toepassingen, zoals games en social media.

Een vroeginterventie werker is van mening dat er meer hulpvragen gaan komen i.v.m. problematisch gamegebruik.

“Als er meer CLB-medewerkers worden bereikt met vormingen en infosessies gaan ze ook veel meer kennis van zaken hebben en dus meer kunnen opnemen”.

Er is nood aan een continue vorming voor hulpverleners op dit gebied. Er is volgens de meeste hulpverleners nood aan studie- of kennismakingsdagen waar het thema gamen centraal staat.

Daarnaast is er ook nood aan samenwerking tussen bijvoorbeeld verschillende JAC's.

“Samenwerking op dit vlak is er nog niet echt, maar ik merk wel dat er een zekere interesse is. Als ik hulpverleners ontmoet uit andere CAW's dan wordt daar wel positief op gereageerd en merken ze wel dat wij daar als enige mee bezig zijn.”

De taak van een eerstelijnsvoorziening is een eerste antwoord te kunnen bieden en eventueel door te verwijzen naar 2^{de} of 3^{de} lijnszorg.

“Als bijvoorbeeld een JAC of CLB meteen alle aandacht op dat gamen zet en met het vingertje wijst door bijvoorbeeld te zeggen dat te veel gamen niet goed is,... ja, dan is de kans groot dat de jongeren afhaken”.

Het is dus van belang om niet enkel te focussen op het gamegebruik maar ook te praten over andere aspecten in het leven van de jongere.

7.4.5 PROBLEMATISCH GAMEN VERGT EEN VROEGE AANPAK

Vroeginterventie gekaderd:

Vroeginterventie is een vaag en moeilijk te definiëren begrip, maar wordt wel als een geschikte methodiek bevonden in het aanpakken van experimenteel of beginnend

problematisch middelengebruik. Deze methodiek vormt de brug tussen preventie en de hulpverlening³⁵.

Vroege interventies worden liefst zo dicht mogelijk bij de cliënt aangeboden, zodat een vroegtijdig ingrijpen bijgevolg laagdrempelig is.

Vijf troeven van deze laagdrempelheid zijn:

- Lokaal ingebed;
- Geen wachtlijsten;
- Gratis;
- Niet moraliserend;
- Vertrouwelijk.

Het is daarenboven noodzakelijk om te streven naar de minst ingrijpende hulpverleningsvorm dat rekening houdt met de hulpvraag van de cliënt en de ernst van de problematiek. Zo blijft er meer tijd en middelen over voor personen met ernstige vormen van probleemgebruik. (Verstuyf, 2007).

In Oost-Vlaanderen maakt vroeginterventie op vele plaatsen³⁶ deel uit van een lokaal beleid en wordt lokale vroeginterventie ondersteund door de ambulante drughulpverlening van CGG Eclips. Deze lokale preventiediensten worden ondersteund door het Provinciaal Steunpunt Lokaal Overleg en Vroeginterventie

Er kan gemakkelijk worden doorverwezen vanuit scholen, jeugdwerk, CLB's,...enz naar de dienst die de intermediairs ook kunnen bijstaan. Wat men ook niet mag vergeten is dat lokaal drugoverleg het mogelijk maakt om het aanbod meer in de 'picture' te zetten bij alle betrokkenen en dat het aanbod ook kan afgestemd worden. Verschillende sectoren³⁷ zitten samen om te werken rond drugpreventie.

De aanpak van gamen op het vlak van preventie en vroeginterventie

Problematisch gamegedrag komt vaak tot uiting in de adolescentie en volgens een hulpverlener zal het resultaat van vroeginterventie pas te zien zijn in deze ontwikkelingsfase.

"Vroeginterventie moet je niet gaan toepassen bij 15-jarigen, want dan zijn ze al volop aan het gamen. Ik denk niet dat vroeginterventie op deze doelgroep van toepassing kan zijn."

³⁵ Zie interventionspectrum (hoofdstuk 3)

³⁶ Acht Oost-Vlaamse intergemeentelijke preventiediensten (Drugpunten).

³⁷ Onderwijs, clb, politie, jeugdwerk, welzijnswerk, gezondheidszorg, hulpverlening, overheid,...enz.

Deze uitspraak verraste me wel wat en maakte me ook duidelijk hoe vaag vroeginterventie eigenlijk is. Volgens de hulpverlener bestaat er weinig eenduidigheid over dit begrip en kan dit op verschillende manieren worden ingevuld.

Je kan het bijvoorbeeld meer naar de hulpverlening plaatsen (kortdurende therapieën), maar vroeginterventie kan ook betekenen: signaleren en mensen tijdig alert maken, kleine ingrepen laten doen voor dat ze er nog maar aan denken om naar de hulpverlening te stappen. Vroeginterventie sluit dan meer aan bij preventie en meer specifiek: geïndiceerde preventie, bij jongeren die al risicogedrag vertonen en die bijvoorbeeld veel gamen, maar nog niet noodzakelijk problemen hebben op andere levensdomeinen. Op dat moment is het cruciaal om al in te grijpen.

Volgens deze hulpverlener kan vroeginterventie bij gamen niet hetzelfde zijn als bij alcohol- en druggebruik.

“Vanaf het moment dat een jongere van 15 alcohol of cannabis gebruikt, kan je al een aantal interventies gaan toepassen, ...maar gamers, ze gamen tenslotte allemaal...waar ga je vroeginterventie doen? Ga je ze allemaal naar de hulpverlening sturen? We gaan dit dus op een andere manier moeten invullen en gaat vroeginterventie bij gamen volgens mij meer neigen naar preventie dan naar hulpverlening.”

Een vroeginterventie werker stelt dat je, in verband met het gamen, het hele spectrum nodig hebt van preventie over vroeginterventie tot vroege behandeling. *“De kortdurende gesprekssessies heb je op dit moment zeker nodig, maar ik denk dat preventie op het vlak van gamen nog beter uitgebouwd moet worden. Daar is nog heel wat werk aan, maar men is er wel volop mee bezig.”*

Een preventiewerker zegt het volgende:

“Of iemand nu de mist ingaat in zijn persoonlijke ontwikkeling door overmatig gamen of overmatig middelengebruik...als iets problematisch wordt zie je uiteindelijk verlies op diverse terreinen en ontwikkeling op psychosociaal- en gezondheidsvlak.

Het is dus belangrijk dat het risico ingezien wordt en dat we daar preventief iets aan kunnen doen, zonder daarbij moraliserend over te komen (...). We mogen het niet aanpakken zoals bij drugs destijds: “Zie dat je het niet doet, want het is slecht voor jou”.

Als men het heeft over een preventieve aanpak rond gamen, dan is men het er mee eens dat bepaalde acties zich niet uitsluitend mogen richten op de kinderen en jongeren. Het is daarnaast dus ook nodig dat hun omgeving wordt betrokken.

“Het is vaak zo dat mensen pas luisteren, hun ogen openen, dingen op nemen, als ze beginnend probleemgebruik in hun eigen omgeving zien.”

Een hulpverlener wist me te vertellen dat als je preventie goed wil voeren, dat je dat eigenlijk lokaal moet doen en dient te vertrekken vanuit lokale noden om zo een antwoord op maat uit te werken. Door een enquête te houden in gemeentes ga je meteen een zicht krijgen op de situatie en de doelgroep en kan je daar gericht op reageren met preventieve acties.

“Als ouders de resultaten zien van een enquête die werd gehouden in hun gemeente en het gaat over hun kinderen, dan zijn ze sneller geneigd om te luisteren en te reageren”. Dan is het plots geen ver-van-mijn-bed show meer.”.

Op die manier kan je dan aan selectieve en geïndiceerde preventie gaan doen en kan men effectief en efficiënt te werk gaan.

“Je zou ook universele preventie gaan doen, waarbij we alle ouders en leerkrachten een pakket aanbieden. Op die manier doe je misschien aan ‘overshooting’ en steek je uiteindelijk teveel tijd en middelen in mensen die het in principe niet nodig hebben.”

Algemene preventie kan uiteraard wel nuttig zijn om te sensibiliseren, het bewustzijn te vergroten en de kennis te verhogen m.b.t. het gamen.

Door selectieve preventie ga je je richten op projecten, programma's en vormingen voor bepaalde risicogroepen en hun omgeving (ouders en intermediairs).

Geïndiceerde preventie richt zich dan meer op vroeginterventie bij jongeren en hun omgeving die een hoger risico hebben op problematisch gamegebruik en afhankelijkheid (vb. weinig afspraken thuis i.v.m. gamen, hoog scoren op de VAT-schaal, leeftijd tussen 13 en 15 jaar).

Het gamen en internet an sich is zo ingebed in onze samenleving dat het volgens een hulpverlener een globale aanpak vergt, waarbij men zich qua preventie dient te richten op jongeren, ouders én hulpverleners.

De meeste hulpverleners die ik heb gesproken, zijn er zich van bewust dat jongeren vaak meer weten over de gamemogelijkheden. Dit wil zeggen dat infosessies voor jongeren de focus dienen te leggen op wat games met hen doen, hoe ze er naar kijken, hen een spiegel voorhouden en hen laten nadenken over hun gamegebruik. Verder is het ook aangewezen om deze ‘vormingen’ op een interactieve manier te benaderen, want het is

een thema waar ze zelf veel over kunnen vertellen. Het is ook herkenbaar, zelfs als je het hebt over de verslavende aspecten.

"Op dit moment zijn we aan het kijken wat we kunnen doen om leerlingen te informeren op een interactieve en aangename, verantwoorde manier. Nu worden de sessies voor volwassenen vertaald naar jongeren en zo mis je de boot omdat de kans groot is dat je dan moraliserend gaat overkomen."

Een vroeginterventie werker stelt dat ouders vaak verwachten om tijdens infoavonden te horen dat gamen slecht is. Om die reden is het juist belangrijk om ook een ander licht te werpen op dit thema, tonen wat de aantrekkingssfactoren zijn, dat het belangrijk is om te weten wat er zo leuk aan is, hier interesse in tonen en ertover praten. Het kunnen ook praktische tips zijn, bijvoorbeeld rekening houden met een soort 'cool-down' periode tussen het afsluiten van een game en gaan slapen.

Gamen is een vrijetijdsbesteding waarbij kinderen begrenzing en begeleiding nodig hebben. Ouders dienen dus ook advies te krijgen op welk moment het raadzaam is om in te grijpen en hier ook consequent in te zijn (bvb. als hun kind weinig initiatief neemt om iets anders te doen of af en toe s' nachts begint te gamen).

Kijken we naar training van professionals dan is men op dit moment op de goede weg aangezien alle organisaties die ik heb gevraagd ook infosessies organiseren voor hulpverleners uit de eerstelijnszorg en leerkrachten.

Samenwerking is dus ook belangrijk in het verspreiden van informatie (sensibiliseren van de eerste lijn) en het overbrengen van initiatieven naar andere regio's (bvb. leerlingen enquête i.v.m. gamegedrag).

Aangezien vroeg identificeren bij overmatig gamen gezien wordt als een knelpunt spelen preventieve acties een niet te onderschatten rol.

Vroeginterventie kan je dus ook meer naar de hulpverlening plaatsen in het interventiespectrum in de vorm van individuele kortdurende gesprekken en een groepsaanbod. Vooral dit laatste wordt door enkele hulpverleners als een meerwaarde gezien in de begeleiding van problematische gamers.

Een vroeginterventie werker heeft al enkele gamers moeten doorverwijzen voor een cursus assertiviteitstraining of sociale vaardigheden. Het zou dus interessant kunnen zijn om dit ook te verwerken in een groepssessie.

Op zich kan de methodiek van vroeginterventie ook vertaald worden naar het gamen, maar zal het toch een iets andere aanpak vergen.

Het grote verschil met jongeren die beginnende problemen ervaren door middelengebruik is dat het gamen meestal al in verder stadium zit. Ouders komen pas langs als het gamen al heel dicht bij dat verslavingsgedrag zit; m.a.w. de impact op andere levensdomeinen is al groter.

“De vroeginterventie methodiek op zich is niet ontwikkeld voor gamers, maar kan uiteraard wel van toepassing zijn omdat je met een aantal gelijkaardige dingen zit die je wil bereiken (bvb. motivatie verhogen). Ik denk echter wel dat er nood is aan specifieke methodes om met gamers te werken.”

Als we het hebben over bijvoorbeeld psycho-educatie dan is dit bij gamen ook mogelijk, maar dan vooral naar ouders toe. De jongeren zelf weten er inhoudelijk dikwijls meer over, maar dat kan juist een dankbaar aanknopingspunt zijn om hen te bereiken. Je kan hen als hulpverlener vragen om het spel eens uit te leggen, hoe het in elkaar zit en waar de moeilijkheden zitten. Op die manier zoek je aansluiting bij de belevingswereld van de jongere. *“Ze vinden dit tof, want ondertussen kunnen ze laten zien waar ze goed in zijn (...). Je relatievervorming is daar al meteen.”*

Vroeginterventie werkt bij gamers, maar er moeten een aantal andere accenten worden gelegd en kan bijvoorbeeld een groepsaanbod voor gamers, waarin het medium zelf een plaats krijgt, een mogelijke piste zijn om te bewandelen.

7.5 EEN OUDER AAN HET WOORD

Tijdens mijn stage heb ik de mogelijkheid gekregen om ook enkele gesprekken te volgen bij een moeder van een zoon met problematisch gamegebruik. Op basis van de informatie uit deze bijgewoonde sessies en een diepte interview met deze vrouw in kwestie, ga ik deze casus zo goed mogelijk proberen te beschrijven.

De bedoeling is dat je als lezer ook eens het verhaal kan lezen van een ouder en hoe zij dit ervaart, wat voor impact het kan hebben op het familiale leven en hoe het begeleidingstraject verliep. Het gaat hier tenslotte over begeleiding via de ouder, daar de zoon het niet zag zitten om naar de dienst te komen voor een gesprek.

Helaas was Michael ook niet bereid om deel te nemen aan een face-to-face gesprek met mij. Hierdoor kwam ik op het idee om speciaal voor hem een gestructureerde vragenlijst op te stellen dat peilt naar zijn gamegedrag.

Aanvankelijk was het ook de bedoeling om meer ouders te interviewen, maar dit was uiteindelijk niet meer haalbaar. Om toch een indicatie te krijgen van hun kennis rond het fenomeen gamen, het gamegedrag van hun kind en een zicht te krijgen op hun situatie, heb ik eveneens een vragenlijst ontwikkeld voor de ouders van de oudergroep.

Casus Ellen en haar zoon Michael

[Om de anonimiteit van deze persoon en haar gezin te garanderen, worden fictieve namen gebruikt en worden locaties en bepaalde gebeurtenissen bewust gewijzigd]

Ellen (40 jaar) heeft drie kinderen, waarvan 1 dochter en 2 zonen. Ze is al enkele jaren gescheiden en vormt met haar nieuwe vriend, die ook een zoon heeft uit een vorige relatie, een nieuw samengesteld gezin.

Met haar ex-partner is er een akkoord tot co-ouderschap waarbij de kinderen 1 week bij haar blijven en 1 week bij de vader.

Michael gamet volgens Ellen veel te veel, doet zijn best niet op school, heeft geen vrienden en is enkel bezig met gamen. Hij zit altijd op zijn kamer, doet geen andere activiteiten wat het familiale leven zeker niet ten goede komt. Er is ook sprake van verbale agressie als ze ‘commentaar’ durft geven op zijn gamegedrag of haar bezorgdheid uitdrukt.

Tijdens het intakegesprek was ze duidelijk ten einde raad en wou ze weten hoe ze dit kan aanpakken. Ze is onzeker, durft niets ondernemen en kan zelf niet consequent zijn. De reden hiervoor, en dit gaf ze zelf aan, is het co-ouderschap. Haar ex-partner is er veel

nonchalanter in en legt geen afspraken op, begrenst het gamen niet en heeft meer een laissez-faire houding. Ellen daarentegen is meer strikter en wil op haar strepen staan, maar door de scheiding zit ze voortdurend in een soort tweestrijd...ze wil namelijk niet de 'slechte' ouder zijn.

Het overmatig gamen van haar zoon had het gezinsleven overhoop gehaald en ze is naar CGG Eclips gekomen om tips en raad te vragen om deze 'gameverslaving' aan te pakken. Op een gegeven moment zei ze zelfs: "*Soms wou ik dat hij verslaafd was aan cannabis of zo, dat is gemakkelijk....je neemt het gewoon weg, maar dat gamen....ze kunnen het overal doen en je weet niet altijd wat ze op die computer uitspoken.*"

Persoonlijkheid Michael:

Ellen beschrijft haar zoon als een intelligente , gevoelige jongen met een goede inborst. Ze hebben wel een goede band, maar het gamen zorgde voor heel wat conflicten en een deuk in hun relatie. Ze zijn bijvoorbeeld samen op reis geweest naar Italië en daar gamede hij voortdurend in het hotel en toonde weinig interesse in andere activiteiten.

Michael kan heel moeilijk om met kritiek. Hij neemt dingen vlug persoonlijk op en is hierdoor vlug gekwetst. Hij kan zich moeilijk verweren, zijn mannetje staan en is wat introverter tegenover vreemden. Daardoor ondervindt hij moeilijkheden om aansluiting te vinden bij anderen (maakt moeilijk vrienden) en werd in het verleden ook gepest.

Verder is Michael soms heel lui en gemakzuchtig, wat er ook voor kan zorgen dat hij vrij veel uitstelgedrag vertoont.

In het verleden heeft hij heel wat hobby's geprobeerd, zoals judo, basketbal, voetbal, muziekschool. Dit boeide hem nooit lang en gaf er telkens snel de brui aan.

Hij kan daarnaast ook moeilijk omgaan met geld en heeft de neiging om alles meteen uit te geven aan games, computers of randapparatuur. Ellen stelt dat hij moeilijk kan doseren en dat het erg lastig is om hem te begrenzen. Ze heeft dit vroeger altijd geprobeerd om te leren doseren, maar tevergeefs. "*Hij is altijd té in alles...geen geld kunnen sparen en altijd iets nieuws willen. Hij heeft altijd al heel moeilijk kunnen omgaan met grenzen.*"

Ellen vindt het belangrijk dat haar zoon leert wat verantwoordelijkheid is en dat het belangrijk is om zelfstandig te zijn. Het gamen kan ervoor zorgen dat hij in een soort cocon blijft zitten en sommige zaken mist die belangrijk zijn in het volwassen worden. Hij mist volgens haar sociale vaardigheden om vrienden te maken in het echte leven of om een meisje aan te spreken.

De situatie voor de begeleiding in CGG Eclips

Volgens Ellen is het allemaal begonnen in het derde middelbaar. Hij was net veranderd van school, omdat hij werd gepest in het 1^{ste} en 2^{de} middelbaar. In die nieuwe school is hij dan beginnen optrekken met anderen die af en toe eens gameden en heeft toen het spel 'Call of Duty' gekocht, vooral om er bij te horen. Daar stond een leeftijdsindicatie op en in eerste instantie waren Ellen en haar toenmalige partner daar niet zo voor te vinden.

Uiteindelijk hebben ze het toch toegelaten om het spel te spelen, omdat het toch allemaal geen kwaad kon. *"In het begin twijfelden we wel wat,...er stond 16+ op en wisten niet goed of we dit wel zouden toelaten, maar onder invloed van mijn ex hem dan toch laten spelen...het is tenslotte maar een spelletje, he."* Dit is maar één voorbeeld maar eigenlijk wordt er met deze PEGI- labels heel weinig rekening gehouden

Niet lang daarna volgde de scheiding. Ellen is van mening dat hij in die periode begon met het online gamen en is het mogelijk dat hij toen League of Legends heeft ontdekt. Zijn punten begonnen ook te dalen, had weinig interesse in school en zat ongemotiveerd in de klas.

"Het online gamen is er zowat in geslopen, ...ik wist totaal niet waar hij mee bezig was of wat hij juist aan het spelen was. Ik hoorde wel dat hij zich enorm aan het amuseren was op zijn kamer. Hij maakte in die periode ook moeilijk vrienden en ook door die scheiding....ik denk dat hij wat gevlogen is in dat spel, het was een soort uitlaatklep voor hem."

Het gamen begon dus op 14 jarige leeftijd en daarvoor speelde hij wel af en toe op de Nintendo DS. Toen hij jonger was, speelde hij graag met Lego en telkens het te gemakkelijk werd of het nieuwe er af was, boeide het hem ook niet meer. Volgens Ellen heeft hij constant nieuwe uitdagingen nodig en is dat de reden waarom hij die games speelt.

Zijn computer stond ook op zijn kamer en zijn gsm gebruikte hij als wekker. Michael had dus telkens vrij spel en gamede ook 's nachts. Er werden thuis geen afspraken gemaakt rond het gamen of computergebruik tout court.

"We wilden als ouders altijd mee zijn met onze tijd en kochten een computer. Mijn oudste was toen 2 (dochter) en ja ze mocht daar wel eens een spelletje op spelen, want ja," Ze moeten toch leren omgaan met computers (...) Ik heb nu het gevoel van...ja, dat was misschien niet de goede instelling. We hebben ze nooit uit gemakzucht voor een

computer gezet, want ik was vroeger heel veel bezig met de kinderen...maar die games...ik weet niet, we hadden beter gezegd: "Nee, dat komt hier niet binnen"."

Aanleiding tot het zoeken van hulp

Ze begon zich pas echt zorgen te maken toen het op school niet meer zo goed ging en te horen kreeg dat hij tijdens de lessen in slaap viel. Hij zat toen in het vierde middelbaar. Ellen is toen naar het CLB geweest en dat was, en ik citeer: *"De grootste teleurstelling van mijn leven. Die mensen wisten amper waarover ik het had en hadden geen idee dat dit wel eens aan het gamen kon liggen. Ze konden mij gewoon niet helpen."*

Ze kreeg van het CLB een lijstje mee met de uren waarop hij mocht gamen (bvb. van 18:00 uur tot 20:00 uur), maar dit haalde niets uit, volgens haar. Dit zorgde alleen maar voor meer ruzies.

Op school wilden ze hem meer motiveren en kreeg daarom extra opdrachten mee naar huis voor het vak informatica. Men wou hem op die manier meer uitdagen, maar Michael vond dit zelf heel vreemd dat hij meer werk kreeg, omdat hij goed was in informatica.

"Het was een totaal verkeerde aanpak. Het was thuis dat de problemen zich voordeden, maar dat zagen ze niet in. Achteraf gaf een medewerkster nog toe dat ze niet wist dat gamen zo een impact kan hebben....ze begonnen zich stilaan te realiseren dat het gamen misschien wel eens het probleem kon zijn."

Uiteraard was dit overmatig gamepatroon een uiting van iets helemaal anders (mogelijk door negatieve ervaringen uit het verleden en een manier om met problemen om te gaan).

Uiteindelijk werd er beslist om Michael te laten overstappen naar de richting 'informatica beheer'. Ellen bleef met veel vragen zitten, want het gamen was nog steeds overmatig. *"Ik had handvaten nodig, tips en raad om hier mee om te gaan. Ik ben wat gaan zoeken op het internet, maar vond echt bitter weinig. Ik kwam terecht bij een psychiatrisch ziekenhuis die daar iets rond deden, maar dat was voor mij te ver. Zij raadden me toen CGG Eclips aan."*

Ellen vertelde mij tijdens het interview dat scholen op dit vlak meer inspanningen mogen leveren en dat er veel meer informatie mag worden gegeven over dit thema.

"Er worden altijd formuliertjes meegegeven over studiemethodes en zo, maar nooit eens iets over gamen en multimedia. Ik hoor van veel ouders van kinderen die de leeftijd hebben van mijn jongste zoon "Ja, dat internet is vergif". Niemand weet hoe ze daar mee moeten omgaan."

Wat is er veranderd na de begeleiding

Ellen is tevreden over het hele begeleidingstraject, maar het blijft nog steeds moeilijk. Op het moment dat ik het interview afnam, was de relatie tussen Ellen en haar zoon redelijk goed. Hij gamet nog steeds veel, maar er zijn toch enkele afspraken gemaakt tussen Ellen en haar zoon. Zo is het nu de gewoonte dat Michael om 22:00 uur stopt met gamen en daarna alles naar beneden komt brengen. 's Nachts mag er dus niet meer gegamet worden en dit zorgde in het begin voor heel wat discussies. Toch geeft Ellen toe dat ze veel strenger zou zijn, mocht ze nog steeds samen zijn met haar ex-partner. "*Bij zijn papa zijn er geen afspraken rond het gamen of computergebruik. Daar mag hij bijvoorbeeld zijn GSM 's nachts bijhouden. Ik laat dit nu ook toe, maar in het begin moest hij dit ook afgeven omdat ik te weten kwam dat je daar ook kon op spelen. Hij zegt dat hij zijn GSM nodig heeft om in slaap te vallen met een liedje, dus ja....kan je dat dan weigeren?*".

Ellen geeft ook toe dat ze de kast niet op slot doet, maar is er zeker van dat hij zijn computer niet meer komt halen om verder te gamen. "*Ik zou dat merken als hij er moe en futloos zou bijlopen en ik wil die kast ook niet op slot doen want anders ben ik weer de boeman en de slechte mama.*" Ze is ook terughoudend in het geven van sancties en is het eigenlijk een beetje moe om in discussie te gaan.

Ook al gamet Michael nog vaak, je merkt dat het momenteel op heel wat levensdomeinen nog goed gaat. Elke zaterdag gaat hij werken in de plaatselijke supermarkt en deed daar ook vakantiewerk tijdens het kerstverlof.

Er is ook meer ruimte voor familiemomenten en er zijn af en toe periodes waarop Ellen hem kan motiveren om hem even weg te halen van de computer om eens iets anders te doen. Ze merkt echter wel dat dat hij dit steeds met tegenzin doet, maar eens hij mee is dan ziet zij een andere Michael. "*Hij is verleden week mee geweest naar een subtropisch zwembad met zijn broer en zus. Ik zag dat hij dat erg leuk vond, maar hij moest absoluut om 4 vier uur terug thuis zijn omdat er iets was te doen in het spel.*" Ellen voegt hier ook aan toe dat het gamen bovenal zijn hoofddoel blijft en dat ze hier rekening mee houdt om bijvoorbeeld activiteiten te plannen. Toch ziet ze een groot verschil met een tijdje geleden, want ze slaagt er in om hem even uit dat spel te halen. "*Ik ben blij als ik hem kan overtuigen om even met de hond te gaan wandelen of nog even televisie te kijken om tien uur. Als ik hem er niet uit trek dan zou hij in de vakanties vanaf 1 uur tot 10 uur blijven door gamen.*"

Op schools vlak gaat ook alles goed. Op het laatste oudercontact waren ze zelfs zeer tevreden over hem. “*Hij is zeer verstandig, maar ze zeggen wel dat hij volgend jaar wel meer gaat moeten werken. Nu gaat dat nog, hij moet er weinig voor doen maar dat gaat niet blijven duren.*” Dit werd tevens aangehaald door enkele hulpverleners. Jongeren die weinig inspanningen moeten leveren op schools vlak kunnen na een tijdje in moeilijkheden komen als ze hun gamegedrag niet aanpassen. Op een gegeven moment krijgt men als adolescent meer verantwoordelijkheden en wordt er meer van hen verwacht. Als ze dan niet over de juiste vaardigheden beschikken kan dit problemen opleveren.

Hij zit nu ook in een richting waar de focus helemaal op computers ligt en zoals ze zelfs zegt, voelt Michael zich daar als een vis in het water.

Hij zit in een klas waar ze allemaal zwaar gamen en ze trekken elkaar daar in mee, volgens haar. “*Hij is eens blijven slapen bij iemand van zijn klas en ik vroeg toen hoe het daar was en hij zei: "Goh, mama...hij heeft bij hem thuis een aparte computerkamer, het nieuwste van het nieuwste en er staat daar een heel pallet cola...en zijn moeder zaagt daar zo niet over." Da's de hemel op aarde he voor zo'n gasten en dan ben jij de 'strenge' en de 'zaag' he."*”

De gesprekken met de hulpverlener deden deugd omdat ze hierdoor kon ventileren en duidelijkheid kreeg over haar situatie. Ze voelde zich machteloos en had het gevoel dat ze de enige was met dit probleem. “*Ik ken geen ouders met kinderen die de leeftijd hebben van Michael of ouders die iets gelijkaardigs meemaken. Dan kon ik daar eens mee praten en dingen uitwisselen. De gesprekken hier waren dus meer dan welkom.*”

Ellen is ook van mening dat er dringend nood is aan infoavonden in alle scholen, om ouders te informeren en concrete handvatten aan te reiken. Toen ik haar de nieuwe folder van de VAD liet zien (‘Mijn kind en gamen, de meest gestelde vragen’), was ze zeer enthousiast om dit in handen te hebben. De inhoud was zeer herkenbaar maar komt in haar geval wat te laat, zegt ze zelf. “*Ja, die alertheid en zo, de nodige kapstokken die hier in staan vermeld...ja, had ik het toen allemaal geweten, he.*”

Ellen voegt hier ook aan toe dat ouders met jonge kinderen deze nodige informatie ook zouden moeten krijgen (o.a. over de mogelijkheden, de nadelen, wanneer wordt gamen een probleem en tips rond opvoeding). Ze is er hoe dan ook van overtuigd dat een of ander preventief pakket kan helpen om gamen uit die problematische sfeer te krijgen; m.a.w. dat er op tijd moet ingegrepen worden om problemen te vermijden.

Sinds de begeleiding in Eclips is ze meer alerter en wordt er ook met de jongste zoon duidelijke afspraken gemaakt (hoe en wanneer er mag gegamed worden). Ze begrenst het allemaal meer en laat hem gamen in de woonkamer.

"Ik heb geleerd uit mijn fouten en zie in dat je veel vroeger moet ingrijpen en kordater moet zijn, ...ze moeten daar mee opgroeien he en bij Michael is het nu te laat. Met mijn jongste zoon lukken die afspraken ook beter, maar dat zal wel aan zijn persoonlijkheid liggen. En ja, het was ook die scheiding en die problemen op school. Dat zal daar allemaal mee te maken hebben, zeker? Het is er allemaal ingeslopen, dat gamen."

Ellen maakt zich momenteel wel nog zorgen om Michael omdat hij uiteindelijk gemotiveerd moet worden om iets anders te doen naast het gamen. Als hij gaat studeren en op kot zit, gaat er niemand zijn die hem in het oog kan houden. Michael spreekt ook niet af met vrienden en al zijn geld gaat naar zaken dat met het gamen heeft te maken. "Alles draait volledig rond dat gamen en ik probeer daar wat afwisseling in te brengen, maar ja... je kan hem toch niet gaan behandelen als een kleuter en voor alles zijn handje blijven vasthouden."

Zelf is ze van mening dat Michael verslaafd is aan gamen daar hij telkens een grote drang ervaart om te gamen en prikkelbaar kan zijn als hij niet kan of mag gamen. Hij speelt dagelijks 3 a 5 uur en in het weekend of in de vakanties is dat meer dan 6 uur per dag. Ellen geeft aan dat hij gaat gamen omdat hij geen alternatieven kan bedenken om zijn vrije tijd in te vullen. De voornaamste redenen om te gamen zijn volgens haar de uitdaging, een manier om verveling tegen te gaan en het contact met online vrienden. Ze erkent dat gamen ook voordelen kan hebben, zoals ontwikkeling van het strategisch denken en oefenen in de Engelse taal. Het verslavende aspect, het feit dat Michael niet afspreekt met vrienden, verwaarlozing van sociaal leven en familiaal leven, zijn volgens haar de belangrijkste nadelen van het overmatig gamen.

Het viel me ook op tijdens het gesprek dat Ellen door de situatie met haar zoon geen algemeen negatief beeld heeft van games. Bepaalde games vergen heel wat strategisch inzicht en probleemoplossende vaardigheden van de gamer. Ze begrijpt dat gamen leuk kan zijn en dat het meer is dan enkel schieten en geweld. Dosering, controle en duidelijke regels en afspraken zijn volgens haar de sleutels om het gamen niet te laten ontaarden in een 'obsessie' op latere leeftijd.

"Het is daar voor je het weet en dan kunnen ze niet meer stoppen. Dan reageren ze agressief als je vraagt om wat te minderen. Ze hebben altijd iets te doen op die computer, is het niet gamen dan is het filmpjes kijken op Youtube of chatten met een vriend. Ik was daar zo niet mee bezig....hij zat braaf op zijn kamer te spelen en ik vond daar niets abnormaal aan. Nu weet ik dat hij is gevlogen in dat gamen. Ouders moeten daar meer mee bezig zijn en weten wat ze doen op die computer. Dus, inderdaad, zo van die infomomenten om ouders te informeren is echt wel nodig, toch om daar alerter mee om te gaan".

8 CONCLUSIES

Tijdens de literatuurstudie merkte ik op dat het aantal bronnen over dit thema eerder beperkt is. De volledigheid en helderheid van deze documenten, tezamen met de expertise van de auteurs, compenseert dit wel grotendeels.

Om een zo gestructureerd mogelijk besluit te formuleren, gebruik ik de deelvragen als leidraad en tracht ik deze te beantwoorden met de verkregen informatie uit de literatuur en de resultaten uit de werkveldbevraging.

Ik eindig mijn bachelorproef met een persoonlijke reflectie over dit hele proces en het bereikte resultaat.

8.1 EINDBESLUITEN

“Hoe belangrijk is het gamen in de leefwereld van jongeren tussen 12 en 18 jaar en wat is de aantrekkingskracht van online multiplayer games op deze doelgroep.”

In deze bachelorproef ging het hoofdzakelijk over de MMO's, omdat deze games de meeste tijdsinvestering vragen omwille van hun eindeloosheid, gevoel van betrokkenheid en het sociale aspect (bvb. samenspelen in een team en de verwachtingen naar de speler toe). Hierdoor blijven gamers veel langer gebonden aan en verbonden met het spel.

Het gaat niet enkel om het multiplayer aspect (een game dat je met twee speelt), maar het is het 'massively' element dat het enorm aantrekkelijk maakt. Je logt in op een server en betreedt een virtuele wereld waar duizenden andere gamers aanwezig zijn. Het feit dat je met deze tegen- en medestanders actief kan communiceren, biedt interactieve speelmogelijkheden en creëert een gevoel van verbondenheid.

Ook de manier waarop bepaalde games zijn opgebouwd, zet jongeren aan om te blijven spelen. De voortdurende beloningen, de mogelijkheid om je personage te verbeteren en de stijging in ranking zijn elementen die bijdragen tot het spelplezier.

Plezier, ontspanning, entertainment en het competitie aspect blijven naar mijn mening de hoofdredenen voor jongeren om te gamen. Jongeren gamen ook wel eens om de tijd te doden, maar het mag natuurlijk geen gewoonte worden en de enige bron zijn van vrije tijd.

Uit de beperkte cijfergegevens blijkt wel dat gamen heel belangrijk is voor jongeren tussen 12 en 18 jaar. Vooral jongens gamen heel vaak. Het is een generatie dat is opgegroeid met het internet en verschillende toepassingen gebruikt om met anderen te communiceren en zichzelf te profileren. Dit kan door te gamen, maar ook d.m.v. social media, zowel via de pc en laptop als met Smartphone of tablet dankzij het mobiele internet.

Jongeren begrijpen ook sneller de interne logica van een spel en herkennen patronen door dingen uit te proberen. Het is me duidelijk geworden dat games echt wel kunnen bijdragen tot het probleemoplossend denken en een zekere strategieontwikkeling. Op dat vlak kan gamen de intellectuele vaardigheden prikkelen en heeft dit een positief effect op de cognitieve ontwikkeling. Daarnaast kan gamen ook goed zijn voor de sociale ontwikkeling als dit wordt gedoseerd. Jongeren komen sowieso in contact met leeftijdsgenoten via het gamen, zowel virtueel als in ‘real life’ (bvb. tijdens LAN-party’s). Voor jongeren kan het dus zeker een manier zijn om hun sociaal netwerk uit te breiden. Het gamen van nu is enorm interactief en biedt de mogelijkheid om met anderen samen te spelen en een gemeenschappelijk doel na te streven. Je kan spreken van een heuse online gemeenschap met regels, afspraken, normen en waarden, waar ze vriendschappen kunnen opbouwen en rekening dienen te houden met anderen.

Aansluiting zoeken bij anderen en geaccepteerd worden door leeftijdsgenoten; m.a.w. ergens bij horen, wordt steeds belangrijker tijdens de adolescentie. Ook in het virtuele milieu willen jongeren laten zien wie ze zijn en wie ze willen zijn. Vooral dat laatste maakt games aantrekkelijk bij adolescenten, omdat een spelpersonage als het ware een verlengstuk wordt van de eigen identiteit en men ‘iemand’ kan zijn dat sterk kan afwijken van de persoonlijkheid in het echte leven. Tekortkomingen in het dagelijkse leven kunnen hier als het ware gecompenseerd worden.

Social media en online multiplayer games mogen dan wel sociaal zijn, maar er ontbreken toch heel wat aspecten die in een face-to-face contact wel aanwezig zijn. Het internet zorgt voor een stuk anonimiteit en de non-verbale communicatie ontbreekt grotendeels. Als er geen gezond evenwicht is met ‘real life’ contacten en communicatie in het virtuele milieu aantrekkelijker wordt dan bestaat de kans dat deze jongeren steeds meer tijd gaan spenderen op het internet.

“Wat is de invloed van overmatig gamen op de adolescent en wanneer spreekt men eigenlijk van problematisch gamen?”

Gamen op zich, indien gedoseerd en in evenwicht met andere activiteiten en verplichtingen, heeft volgens mij geen enkele negatieve invloed op de ontwikkelingstaken van de adolescentie.

Echter, als een jongere niet meer gematigd gamet en steeds vaker en langer speelt, kan dit zeker een effect hebben op de ontwikkeling.

Veel hangt af van de reden waarom een jongere gaat gamen. Als het een manier wordt om de werkelijkheid te ontvluchten (escapisme) en/of om een vervelend gevoel tegen te gaan (stemmingsregulatie) dan kan dit na verloop van tijd een gewoonte worden wat kan leiden tot een vast gedragspatroon.

Na een tijdje kan het invullen van de vrije tijd gaan verengen en worden er geen alternatieven meer gezocht om de tijd zinvol en nuttig te besteden.

Woensdagnamiddagen, weekends en vakanties worden dan doorgebracht in de eigen kamer. Gamen wordt dan de hoofdbezigheid en kan zelfs invloed hebben op het schoolwerk, sociale contacten, andere hobby's of activiteiten en natuurlijk de eigen ontwikkeling tot een volwassen persoon.

De adolescentie is een periode waar men het hoofd moet leren bieden aan tegenslagen, vervelende momenten, onzekere gevoelens en stress. Als een jongere steeds meer zijn toevlucht zoekt in de virtuele wereld omdat men zich daar wel goed voelt, dan wordt dit een verkeerde copingstijl. De problemen worden immers niet aangepakt door telkens te gaan vluchten in een fictieve wereld.

In deze fase van het leven is het noodzakelijk om fouten te maken en af en toe eens tegen grenzen aan te botsen. Het is dus belangrijk dat jongeren ervaringen opdoen in verschillende omgevingen en zo met diverse situaties en personen leren omgaan.

Het is, denk ik, verkeerd om te stellen dat enkel te veel gamen sowieso voor problemen zorgt. Het ligt niet alleen aan persoonskenmerken, maar is vaak een combinatie met omgevingsfactoren, de verslavende aspecten van een spel en beschikbaarheid van games.

Uit mijn bevraging blijkt dat het vaak om jongeren gaat die het op sociaal vlak iets moeilijker hebben, niet zo vlot contacten leggen in het echte leven en zich dikwijls vervelen. Daarnaast is er ook een groep dat niet zoveel inspanningen moet leveren op school om te slagen. Deze jongeren komen dan ooit op een punt dat er meer van hen

wordt verwacht en dan is het mogelijk dat zij vastlopen door een gebrek aan specifieke vaardigheden en het overmatig gamepatroon.

De literatuur zegt ons dat de adolescentie een aandachtsgroep is en dat wordt ook bevestigd door de meerderheid van de bevraagden.

De verschillende stadia in alcohol- en druggebruik a.d.h.v. de verslavingspiramide kan ook toegepast worden op gamegebruik. ‘Sociaal gebruik’ wordt bij gamen omschreven als ‘recreatief gamen’ en omvat een hele grote groep gamers. Vervolgens heb ik ‘problematisch gebruik’ opgesplitst in respectievelijk ‘overmatig gamen’, ‘problematisch gamen’ en ‘compulsief gamen’. Het spelen van games vervult hier niet langer de functie van plezier en ontspanning. De jongere gamet steeds vaker en men kan moeilijker stoppen met spelen als dit gevraagd wordt (overmatig gamegebruik). Door het overmatig gamen ontstaan er problemen op andere levensdomeinen en begint dit een negatieve invloed te hebben op de ontwikkeling van de adolescent (problematisch gamegebruik). De omgeving begint zich plots ongerust te maken over het gamegedrag, omdat de nadelen nu zichtbaar worden. Stemningsregulatie en escapisme kunnen de hoofdredenen worden om te spelen. Als dit gamepatroon op zijn beloop wordt gelaten, vergroot het risico op een afhankelijkheidsprobleem. Als men spreekt over compulsief gamen dan gaat dit volgens mij al over het feit dat een jongere nog enkel gamet om zich goed te voelen en te kunnen functioneren. Hij is niet meer in staat om te weerstaan aan de drang om het spel te spelen en het lukt ook niet meer om dit gamegedrag zelf onder controle te houden.

“Hoe kan men de signalen van overmatig gamen zo vroeg mogelijk detecteren en wie speelt hierin een belangrijke rol?”

Uit de literatuur, het CLICK-onderzoek, de leerlingenbevraging van Drugpunt SMAK, de resultaten van mijn bevraging met hulpverleners en het interview met Ellen, blijkt dat regels op jonge leeftijd en afspraken in de adolescentie m.b.t. multimedia gebruik echt wel nodig zijn. Het knelpunt is nu dat ouders zich niet thuis voelen in deze wereld en dus niet voldoende opvoeden in dit virtuele milieu; ze missen handvatten, richtlijnen en een algemene kennis over het medium.

Ouders geven ook toe dat ze te weinig toezicht hebben gehouden en veel meer hadden moeten begrenzen op jonge leeftijd. Dat is echt wel de rode draad in deze scriptie. Die zogenaamde digitale kloof gaat naar mijn mening wel verdwijnen omdat de late twintigers en jonge dertigers van nu meer vertrouwd zijn met dit medium. Toch blijft het

belangrijk dat ook zij ervoor zorgen dat hun kinderen op een verantwoorde en leeftijdsadequate manier omgaan met internet.

In de inleiding werd het al aangehaald dat ouders te laat aan de alarmbel trekken en hulp gaan zoeken als het gamegedrag zwaar uit de hand begint te lopen en er al problemen door zijn ontstaan. Op het moment dat jongeren echt recreatief bezig zijn met gamen en het voor hen een belangrijke vorm van vrijetijdsbesteding wordt, kan het volgens mij geen kwaad dat je als ouder hierover met je kind gaat communiceren en belangstelling gaat tonen in deze bezigheid. Op die manier hou je toezicht op het gamegedrag en heb je meer inzicht in het computergebruik; m.a.w. weten waarvoor ze de computer gebruiken. Signalen opvangen van overmatig en problematisch gamegedrag betekent dus dat de omgeving (vooral de ouders en leerkrachten) van de jongere alert dient te zijn en niet enkel de focus legt op het aantal uren dat er wordt gegamed. Uiteindelijk spelen zij logischerwijs de belangrijkste rol in het herkennen van signalen die wijzen op overmatig gamen.

Uit de interviews met hulpverleners en het gesprek met Ellen, blijkt dat de school heel vaak als eerste signaleert dat er zich een probleem stelt (bvb. niet meer kunnen concentreren in de klas, vermoede indruk, weinig motivatie en slechtere schoolprestaties). Leerlingenbegeleiders en CLB-medewerkers zijn dan vaak het eerste aanspreekpunt voor de ouders en de jongere in kwestie. Dat is vaak een tweede knelpunt. Ellen was bijvoorbeeld enorm teleurgesteld dat het CLB haar niet kon helpen en niet goed beseften dat overmatig gamen zo'n impact kan hebben. Ik heb getracht om verschillende CLB's te contacteren, maar geen enkele kon me te woord staan over hun visie en mogelijke aanpak inzake problematisch gamen wegens een tekort aan relevante informatie. Ook opvoedingswinkels hielden de boot af omwille van dezelfde reden. Ik wil hierover geen conclusies trekken, maar ik heb de indruk gekregen dat de eerstelijnszorg ook niet de nodige kennis bezit om een antwoord te bieden aan vragen over gamen. Hulpverleners die ik heb gesproken lieten me verstaan dat CLB-medewerkers, leerkrachten, jeugdwerkers,...enz, inderdaad op dat vlak te weinig weten over het medium en de problematiek. Er is een zekere schroom en de reflex is groot om door te verwijzen naar een gespecialiseerde dienst (bvb. drugpreventiedienst of een dienst verslavingszorg van een CGG). Op zich is dat niet slecht, maar het lijkt me nodig dat de eerstelijnszorg nog meer handelingsbekwaam wordt gemaakt op dat vlak aangezien het gamen echt tot de leefwereld van jongeren behoort. Het JAC Halle-Vilvoorde is zowat de enige eerstelijns voorziening dat echt actief bezig is met dit thema.

Als welzijnswerkers uit de eerste lijn meteen moraliserend gaan optreden en zeggen dat er minder gegamed moet worden, is de kans groot dat de jongere totaal afhaakt en een gesprek met bijvoorbeeld een vroeginterventiewerker al helemaal niet meer ziet zitten. Zij spelen dus ook een niet te onderschatten rol in het exploreren van de vraag achter de vraag en dienen breder te gaan kijken dan het gamen alleen. Vaak is er iets meer aan de hand en is dat excessief gamen een mogelijk symptoom van een ander probleem. Als je dat weet te achterhalen, zit je met een andere hulpvraag en kan je de jongere trachten te motiveren om daaraan te werken, eventueel m.b.v. expertise uit de tweedelijszorg. Het is dus absoluut niet nodig om een expert te zijn in games om een jongere met overmatig gamegebruik en zijn ouders verder op weg te helpen. Een zekere basiskennis kan geen kwaad om bepaalde dingen te kunnen inschatten (bvb. stadium van gamegebruik, motieven om te gamen) en de ouders gericht te kunnen informeren en adviseren (bvb. tips i.v.m. begrenzing en afspraken).

Ik verwacht dat de eerstelijns zorg binnen enkele jaren meer handelingsbekwaam zal zijn om problematisch gamegebruik te herkennen en aan te pakken in een vroeg stadium. Dit is echt wel noodzakelijk, want op die manier wordt de kans kleiner dat het probleem uit de hand loopt en gaan ouders niet moeten aankloppen bij een dienst verslavingszorg of een drugspreventiedienst. In bepaalde gevallen zal het uiteraard wel nodig zijn dat maatschappelijk werkers uit een JAC of een CLB moeten doorverwijzen als blijkt dat de jongere en zijn ouders toch wat extra hulp nodig hebben.

“Hoe gaat de dienst verslavingszorg van CGG Eclips en andere voorzieningen momenteel om met dit nieuw fenomeen op vlak van preventie / vroeginterventie en wat zijn mogelijke aandachtspunten in de aanpak ervan ?”

Algemene sensibiliseringscampagnes rond multimedia zijn noodzakelijk om het bewustzijn te vergroten, maar als men gerichte preventieprogramma's wil uitwerken is het beter om eerst te onderzoeken waar de risicogroepen zich bevinden; m.a.w. jongeren die excessief gamen.

Dit kan bijvoorbeeld door intergemeentelijke initiatieven uit te werken zoals een leerlingenbevraging waaraan een ouderavond wordt gekoppeld. Zo breng je eventuele lokale noden in kaart en kan men daar gericht op inspelen. Drugpunt neemt op dit vlak een zekere pioniersrol.

Het is denk ik niet nodig om in elke school een lespakket of infoavond rond gamen te gaan geven. Dat is niet realistisch en vergt heel wat tijdsinvestering van preventiewerkers.

Uiteraard moeten lokale overheden en schooldirecties de tijd en middelen kunnen vrijmaken om zo'n enquête te kunnen organiseren. Niet elke gemeente maakt deel uit van zo'n intergemeentelijke samenwerking waardoor ze geen gebruik kunnen maken van het aanbod van Drugpunt. Daarvoor zijn uiteraard andere oplossingen nodig.

Qua preventie vergt dit ook een multi- en intersectorale aanpak, wat wil zeggen dat verschillende sectoren worden betrokken zoals het onderwijs, jeugdwerk en welzijnswerk. Op die manier is overleg en afstemming mogelijk. Daarnaast is het nodig om preventie niet alleen te richten op jongeren, maar ook op ouders, leerkrachten, jeugdwerkers, welzijnswerkers en lokale beleidsvoerders.

Resultaten van lokale enquêtes of bevindingen uit de hulpverlening kunnen gesigneerd worden naar de VAD, waardoor medewerkers van deze organisatie op hun beurt een preventieaanbod kunnen ontwikkelen.

De werkgroep van de VAD zorgt ervoor dat de deskundigheid van de leden wordt vergroot inzake problematisch internetgebruik. Deze kennis wordt daarna toegepast in de praktijk (bvb. het uittesten van de methodiekenbundel) en via vormingen kunnen leden van de werkgroep andere welzijnswerkers en/of ouders informeren en wordt de problematiek onder de aandacht gebracht. Dit veroorzaakt een sneeuwbaleffect aangezien CLB-medewerkers, jeugdwerkers of leerlingenbegeleiders na een vorming of training veel meer gaan kunnen opnemen en alerter zijn voor mogelijke signalen van problematisch gamegebruik.

Ik kan wel concluderen dat men nog zoekend is naar methodes om jongeren met overmatig en problematisch gamegebruik te begeleiden. De methodiekenbundel van de VAD werkgroep (een plukboek met allerlei handvatten) is het enige wat momenteel wordt toegepast en staat nog niet volledig op punt. Om die reden kan ik hier in mijn bachelorproef niet veel vermelden over de inhoudelijke aspecten.

Er zijn vroeginterventiewerkers die duidelijk aangeven dat vroeginterventie bij gamers anders moet ingevuld worden dan een vroege aanpak bij jongeren met beginnend, experimenteel en problematisch middelengebruik. Je zit inderdaad met een totaal andere situatie. Ouders die een pakje wiet vinden of ontdekken dat hun 14-jarige zoon alcohol heeft gedronken, gaan misschien niet meteen panikeren maar gaan daar meestal wel op reageren. Als blijkt dat een jongere regelmatig joints rookt, is het aangewezen dat hij op gesprek gaat bij een vroeginterventie werker. In dit geval gaat vroeginterventie zich dichter bij de hulpverlening situeren in de vorm van kortdurende gespreks-sessies.

Bij gamen zou het echt absurd zijn om een jongere naar een CGG te sturen omdat hij dagelijks League of Legends speelt. De jongeren die worden aangemeld zitten dikwijls in het stadium van problematisch gamen en is het in sommige gevallen al dwangmatig te noemen. Meestal zijn er reeds andere problemen aanwezig en kan er soms sprake zijn van middelengebruik (bvb. cannabis). Dan is vroeginterventie in de vorm van een vijf-gesprekken model aangewezen om deze jongeren weer op het spoor te krijgen.

Vroeginterventie kan men natuurlijk heel breed gaan benaderen. Het begint bij geïndiceerde preventie en ‘eindigt’ bij vroege behandeling. Als we kijken naar de cijfers, dan blijkt dat ongeveer 10% van de bevraagde jongeren overmatig gamegedrag vertonen en er zich al problemen beginnen te ontwikkelen. Bij jongens tussen 13 en 15 jaar is dit mogelijk het hoogst. Uiteraard is verder onderzoek noodzakelijk om echte conclusies te kunnen trekken.

Als dit uit meerdere leerlingenbevragingen zal blijken, lijkt het me aangewezen om hier al aan vroeginterventie te doen. Dit betekent niet dat we deze jongens allemaal naar een hulpverlener moeten sturen.

Vroeg ingrijpen zal in dit geval eerder betekenen dat men ouders, leerkrachten én deze jongeren tracht te bereiken met een preventief programma via een globale aanpak (bvb. een infoavond aan ouders, vormingen voor leerkrachten en een lespakket rond gamen en multimedia in het algemeen). De VAD heeft momenteel een lespakket ontwikkeld voor het lager onderwijs dat men nu aan het uittesten is.

Op deze manier doe je ook aan vroeginterventie, zeker in combinatie met het informeren en alerter maken van de ouders.

Aangezien er veel gegamed wordt door jongeren tussen 13 en 15 jaar gaan leerkrachten en CLB-medewerkers hier rekening kunnen mee houden mits regelmatig terugkerende vormings-en trainingssessies voor intermediairs.

Jongeren die vastlopen in hun gamegebruik en problemen hebben op verschillende levensdomeinen, gaan dit meestal zelf nog niet ervaren als last. *“Er is niets aan de hand, het zijn de anderen die zagen over het gamen, omdat ze er niets van snappen”*.

Leerkrachten of ouders merken dat er iets aan de hand is en vaak verwacht men meteen van de jongere om te stoppen met gamen. Er ontstaan discussies en de kans bestaat dat de communicatie tussen kind en ouder grondig verstoord wordt.

Een CLB kan zelf een gesprek aangaan met de ouders en de jongere of doorverwijzen naar een JAC. Een welzijnswerker uit de eerstelijnszorg dient extra aandacht te besteden aan het eerste contact door het bieden van vertrouwen en aansluiting te zoeken bij de

leefwereld van de jongere (bvb. zicht krijgen op het dagelijks leven, welke games hij graag speelt en waarom, andere interesses...enz). De focus mag niet enkel worden gelegd op het gamen, maar kan wel een thema zijn om over te praten. Belangrijker is om na te gaan hoe de jongere zich voelt, wat er op dit moment misloopt in zijn leven en welke zaken nog wel goed gaan. Daarnaast kan men de omgeving en context exploreren om mogelijke steunbronnen en risicofactoren in kaart te brengen. Een jeugdwerker kan de jongere al een heel eind op weg helpen, tot inzicht brengen en bewust laten worden van zijn gamegedrag.

Men kan de bezorgdheden van de ouders toetsen en eventueel bekijken of er doorverwijzing nodig is naar een gespecialiseerde dienst. Dit kan het geval zijn als de jongere kampt met psychische problemen en als er sprake is van middelengebruik. Het is ook mogelijk dat de jongere totaal niet gemotiveerd is om zijn gedrag te veranderen wegens gebrek aan probleeminzicht en de relatie met zijn ouders is vastgelopen.

Als de jongere het echter niet ziet zitten om met een hulpverlener te gaan praten, kan er eventueel individuele vroeginterventie worden gegeven aan de ouders om de draagkracht te vergroten. Dit was het geval bij Ellen en tijdens de begeleiding voelde zij zich meer handelingsbekwaam, verminderde haar schuldgevoel en werd ze gestimuleerd om externe hulpbronnen te zoeken (o.a. zorgen dat Michael een vakantie- en weekend job heeft). Haar kennis over het gamen is vergroot en zelf kijkt ze niet meer zo negatief aan tegen games.

Vroeginterventie in de vorm van een vijf-gesprekken model heeft volgens mij toch wel een iets andere invulling nodig bij gamers. Meestal weten de jongeren veel meer over gamen en dat is een dankbaar aanknopingspunt om je relatie op te bouwen. Als hulpverlener kan je vragen wat hen zo aantrekt in het spel (aantrekkingsfactoren, motivaties om zo veel en vaak te spelen). Het MMM-model kan hier ook toegepast worden om de jongere inzicht te brengen in zijn overmatig gamegebruik en ook duidelijk te maken dat games op zich niet slecht zijn (nadruk op de voordelen). Daarnaast wordt ook de context van de jongere verder onderzocht (o.a. relaties met vrienden en ouders). Aangezien de omgeving van de jongere heel belangrijk is in deze weg naar verandering, wordt er naar getracht om de kloof tussen omgeving en de jongere te verkleinen. Het is nodig dat de verstoerde communicatie tussen ouders en hun kind weer op gang dient te worden gebracht, zodat men op termijn weer op dezelfde golflengte zit.

De voordelen en nadelen afwegen van het overmatig gamen is een noodzakelijk aspect om te komen tot enig probleeminzicht. Het lijkt me interessant om dit dan ook te combineren met een denkoefening m.b.t. het eigen toekomstperspectief (bvb. waar zie ik mezelf binnen vijf of tien jaar?) en dit linken met verschillende aspecten in het leven zoals: relaties, studies, werk, vrije tijd, wonen en het gamegedrag.

Overmatig gamen kan wellicht een copingstrategie zijn om problemen te ontvluchten of een manier om met verveling om te gaan. Belangrijk is dus te achterhalen waarom men gamen als een oplossing ziet voor moeilijkheden, zodat de jongere hieraan kan werken. Het zelfwaardegevoel van de jongere kan terug opgebouwd worden door kleine succeservaringen te bewerkstelligen. Op die manier wordt een veranderingsklimaat gecreëerd en vergroot het zelfvertrouwen.

Verschillende hulpverleners zagen ook het voordeel in van een groepsaanbod omdat dit face-to-face interactie stimuleert met leeftijdsgenoten en er geoefend kan worden rond copingstijlen, sociale vaardigheden en toekomstperspectieven waarbij ze veel van elkaar kunnen leren. Ook het uitbreiden van de vrijetijdsbesteding en alternatieven om met verveling om te gaan kan een mogelijk onderwerp zijn in een jongerengroep.

Zelf ben ik van mening dat stoppen met gamen als doelstelling compleet onrealistisch is en ook niet echt noodzakelijk is. Belangrijker is om ervoor te zorgen dat het echte leven de jongeren weer gaat prikkelen, dat ze andere invullingen en uitdagingen vinden en dus vanzelf minder gaan gamen. Een regelmaat vinden en bewust leren gamen (bvb. niet even een spel opstarten als je ergen heen wil gaan) is een belangrijke einddoelstelling in de begeleiding.

8.2 EINDREFLECTIE

In de literatuur heeft men het vrij vaak over gameverslaving en in de media wordt deze term ook heel veel gebruikt. Persoonlijk vind ik het een verschrikkelijk woord en zorgt er weer eens voor dat mensen die veel gamen onder deze naam kunnen worden gelabeld. Uiteraard is er nog veel meer onderzoek nodig en het ziet er naar uit dat we op dat vlak de goede richting uitgaan. Als toekomstig maatschappelijk werker weiger ik cliënten te gaan labelen als gameverslaafd en na te gaan of ze voldoen aan bepaalde diagnostische criteria. Dat is mijn taak niet. Het gaat er hem om dat een bepaalde jongere met een probleem zit en veel van zijn tijd verspilt aan gamen waardoor het functioneren en de ontwikkeling belemmert wordt. De omgeving is terecht bezorgd en het knelpunt is dat de jongere meestal niet beseft en ontkent dat hij een probleem heeft.

In mijn ogen kan dit werk een meerwaarde zijn voor welzijnsworkers uit de eerstelijnszorg, omdat zij vaak het eerste aanspreekpunt zijn en nog al te vaak doorverwijzen naar bijvoorbeeld een CGG. Het voornaamste knelpunt dat ik uit mijn bachelorproef kan concluderen is het gebrek aan kennis en alertheid bij ouders en maatschappelijk workers uit de eerstelijnszorg waardoor de kans bestaat dat men teveel gaat concentreren op het aantal uren dat een jongere gamet en daardoor niet verder gaat kijken. Zij kunnen echt de nadruk leggen op relativering en bewustwording.

Uiteraard kan deze scriptie ook bruikbaar zijn op mijn eigen stageplaats, want ik ben erin geslaagd om theoretische informatie van verschillende bronnen te bundelen in de vorm van een vlot leesbare en toegankelijke tekst. Daarnaast heb ik de bevindingen van verschillende hulpverleners uit het werkveld verzameld in het praktische deel, waar medewerkers van de dienst verslavingszorg nieuwe inzichten uit kunnen leren. Voor hen is dit tenslotte ook allemaal nieuw.

Op mijn stageplaats heb ik ook deel kunnen nemen aan de oudergroep voor ouders van jonge problematische gebruikers waarvan enkele ook overmatig gamen. Ik had speciaal een gestructureerde vragenlijst ontwikkeld voor de ouders en voor gamers met als doel informatie te bekomen over het gamegedrag vanuit twee standpunten. Dit idee kwam eigenlijk vrij laat in het proces, met als gevolg dat ik te weinig ouders heb bereikt om er conclusies uit te kunnen trekken. Dit was eigenlijk een beetje een gemiste kans en zou mogelijk heel wat interessante informatie hebben opgeleverd.

Samenvattend kan ik stellen dat dit een heel boeiend onderwerp was om te onderzoeken en heeft het me zelf tot nieuwe inzichten gebracht. Ik ben zelf geen gamer en heb dus heel wat bijgeleerd over dit concept. Het is veel meer dan een simpel tijdverdrijf en het is jammer dat ik er niet in geslaagd ben om een gamer te interviewen. Een face-to-face gesprek met een gamer zou deze scriptie pas echt compleet hebben gemaakt, naar mijn gevoel.

Michael heeft wel een vragenlijst ingevuld, maar dat is toch wat anders dan een diepte-interview.

De twee gestructureerde vragenlijsten die ik heb ontwikkeld voor ouders en gamers, hebben me uiteindelijk niet genoeg informatie opgeleverd om te gebruiken in deze bachelorproef. Toch hebben ze, volgens mij, een meerwaarde en kunnen ze in de toekomst gebruikt worden door de dienst verslavingszorg om zicht te krijgen op het gamegedrag van aangemelde jongeren en te peilen naar de kennis van ouders m.b.t. het gamen en het al dan niet maken van afspraken met hun kind(eren).

Krijgen we nu toestanden zoals in China, waar ze ‘gameverslaafde’ jongeren naar een heropvoedingskamp moeten sturen en als het ware een game-detox kuur krijgen voorgesloteld?

Even een tijdje zonder pc of internet kan zeker geen kwaad, maar iemand met een compulsief gamegedrag even laten afkicken van de digitale wereld zal het (onderliggend) probleem echt niet ‘genezen’ en hem afhelpen van zijn gameverslaving.

Daarom is vroeginterventie meer dan nodig om ervoor te zorgen dat de geestelijke gezondheidszorg binnen x-aantal jaren niet overspoeld wordt met volwassenen die afhankelijk zijn van games en niet meer kunnen functioneren zonder; die enkel nog leven in een virtuele game wereld.

Ik eindig mijn scriptie met volgende uitspraak van een preventiewerker.

“De perceptie rond het problematisch gamen mag je niet overroepen, maar je mag er ook niet blind voor zijn.”

BIJLAGEN

Organisatiestructuur CGG Eclips

Om de plaats van de dienst verslavingszorg te kunnen situeren binnen het geheel van de voorziening, is het niet onbelangrijk om even kort de andere deelwerkingen van CGG Eclips naderbij te bekijken.

- **Preventie:**

Binnen CGG Eclips vormen preventie en hulpverlening een integraal geheel. Drug-, suïcide- en epilepsiepreventie zijn drie thema's waarbij het centrum beschikt over medewerkers die zich focussen op het preventieve luik.

- *Drugpreventie* (drugs, alcohol, medicatie, gokken, internet en gamen)

De medewerkers van drugpreventie willen duidelijke informatie en advies geven over drugs en verslaving. Bijgevolg willen ze problemen gelinkt aan middelengebruik voorkomen door een goed drugbeleid te stimuleren via regionale netwerkvorming en het opstarten of verbeteren van een drugbeleid in een organisatie.

Daarnaast geeft men ook vorming en training aan professionals en vrijwilligers die in contact komen met personen met problematisch middelen gebruik.

- *Suïcidepreventie*

De suïcidepreventie werking biedt verschillende diensten aan, waaronder: deskundigheidsbevordering van professionelen, het uitbouwen van een beleid inzake suïcidepreventie voor organisaties (bvb: scholen, CLB, ziekenhuizen), zorg voor suïcidepogers, ondersteuning in de opvang van nabestaanden en overleg/samenwerking met andere actoren m.b.t. suïcidepreventie.

- *Epilepsiepreventie*

De activiteiten van deze dienst focussen zich op informatieverstrekking en advies aan betrokkenen en professionals, het bespreken van opvoedkundige aspecten en manieren waarop je epilepsie kan integreren in het dagelijks leven, sociale en/of psychosociale begeleiding, begeleiding bij allerlei sociale aangelegenheden (bvb. verzekering, invaliditeit), samenwerking met Ikaros (contactgroep voor epilepsie) en informatie verspreiden via folders, brochures en info-momenten.

- **Instapteam:**

Het instapteam verzorgt de aanmeldingen en staat in voor vraagverheldering, indicatiestelling, verwijzing, consult, afstemming en samenwerking met andere professionele partners. Daarnaast zorgt het instapteam ook voor een kortdurend behandelaanbod.

- **Kinderzorg**

Deze dienst is gericht op kinderen van 0 tot 12 jaar met ernstige psychische en psychiatrische stoornissen, met een zeker risico tot ontwikkeling van deze stoornissen of wanneer bepaalde symptomen een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van het kind.

De behandeling bestaat uit individuele therapie, ouderbegeleiding, gezinstherapie, speltherapie, psychiatrische behandeling en farmacotherapie.

- **Jongerenzorg**

De behandeling van jongeren (12 tot 18 jaar) met ernstige psychische en psychiatrische stoornissen, met een risico om deze stoornissen te ontwikkelen of wanneer bepaalde moeilijkheden of symptomen de ontwikkeling verstoren.

De hulpverlening legt de nadruk op individuele therapie, ouderbegeleiding, gezinstherapie, psychiatrische behandeling en farmacotherapie.

- **Volwassenzorg**

Hier kunnen volwassenen (vanaf 18 tot 60 jaar) terecht met ernstige algemene psychische en psychiatrische problematieken. Er is een individueel en groepsgericht hulpaanbod.

- **Ouderenzorg**

Het team ouderenzorg richt zich tot een doelgroep vanaf 60 jaar, maar er zijn hierop uitzonderingen mogelijk (bvb: psychogeriatrische problematiek beneden de 60 jaar).

De hulpverleners behandelen ouderen met een ernstige, algemene psychische en psychiatrische problematiek, maar richt zich ook naar de omgeving van de doelgroep (ondersteunende begeleiding, vorming,...etc).

Het hulpaanbod bestaat uit individuele begeleiding, omgevingszorg en groepsbegeleiding (rouwgroep).

- **Forensische zorg**

Enkel inwoners van Oost-Vlaanderen en gedetineerden van de gevangenis in Gent, Dendermonde en Oudenaarde kunnen gebruik maken van onderstaand aanbod:

- *Interpenitentiair aanbod:* het aanbieden van psychotherapeutische gesprekken aan gedetineerden met ernstige algemene psychische en psychiatrische problemen.
Thema's waarrond kan gewerkt worden zijn: depressies, coping, stress, omgaan met de gevangenisomgeving,...enz.
Gedetineerden en geïnterneerden kunnen gebruik maken van het aanbod via doorverwijzing en dienen dus eerst hun vraag te stellen aan het Justitieel Welzijnswerk, de psychosociale dienst en de medische dienst
- *Postpenitentiair aanbod:* richt zich op (ex-)gedetineerden aan wie het volgen van een ambulante begeleiding is opgelegd als voorwaarde voor vrijlating.
Volgende thema's komen aan bod: hervalpreventie en zelfcontrole, motivatie, verwerking van moeilijkheden vanuit levensgeschiedenis, ontwikkelen van alternatief gedrag, inzicht verwerven in de gevolgen van delictgedrag, schade-beperking, behoud van vaardigheden,...enz)
- *Aanbod gericht op seksueel delinquenten.*
De behandeling spitst zich toe op hervalpreventie via veranderingsgerichte psychotherapie. De focus wordt gelegd op het verwerven van inzicht in de feiten en een sterkere zelfcontrole in risicovolle situaties. De behandeling wil ook een bijdrage leveren aan de persoonlijke, relationele en/of sociale ontwikkeling

Vroeginterventie: aandachtspunten en werkingsprincipes

- **Contact en vertrouwen:**

Een hulpverleningsrelatie begint met het opbouwen en behouden van een goed contact en het bieden van vertrouwen. Dit kan bijvoorbeeld door te zorgen voor een gemoedelijke sfeer, aansluiting te zoeken bij de belevingswereld van de jongere, bavardage gesprekken en betrokkenheid tonen.

- **Objectieve informatie:**

Het gedoseerd aanbieden van informatie aan de jongere. Door een tekort aan voldoende en juiste informatie gaan ze niet over tot verandering (bvb. ze zien enkel de voordelen van cannabisgebruik). Het juist informeren kan helpen om de jongere bewust aan te zetten tot gedragsverandering. Psycho-educatie en praktijkverhalen zijn voorbeelden om correct en objectieve informatie te verschaffen en zo het probleembesef trachten te vergroten. Er kan gewerkt worden met infopakketten of videomateriaal.

- **Zelfwaarde:**

De omgeving van de jongere kan zich zo focussen op het gebruik en de negatieve gevolgen ervan, zodat er geen positieve feedback wordt gegeven op wat wel nog goed gaat. Dit is enerzijds normaal, omdat men zich ongerust maakt over het gedrag van de jongere en wil dat het gewoon stopt.

Om te kunnen veranderen is het nodig dat de jongere gesteekt wordt in zijn zelfwaarde en is het belangrijk dat de hulpverlener bepaalde zaken opmerkt die wel nog goed gaan, bijvoorbeeld : hij doet vrijwilligerswerk, heeft nog een leuke hobby, doet aan sport,...enz. Positieve feedback is dus een must en het kan ook helpen om bij de jongere succeservaringen uit te lokken (bvb. afspreken met een vriend die men al een tijdje niet meer heeft gezien).

- **Perceptiekloof verkleinen:**

Er heerst vaak een verschil in visie op het gebruik tussen de omgeving en de jongere. De gebruiker ziet vooral de voordelen, terwijl de omgeving heel bezorgd is om de risico's en nadelen. Beide partijen zitten dus duidelijk op een andere golfleugte, wat de communicatie en het contact niet echt ten goede komt.

Als de hulpverlener wil dat de jongere zijn blik verruimt, is het eerst nodig om stil te staan bij de perceptie van de jongere op zijn gebruik en hoe hij dit beleeft. Pas daarna kan men met de jongere gaan bekijken wat de betekenis is van drugs en het gebruik voor de ouders, leerkrachten, familie,...enz, en waarom ze zo reageren.

- **Verantwoordelijkheid:**

Een verantwoordelijke houding is een belangrijke hefboom om iets te veranderen aan het eigen gedrag. Meestal is het zo dat jonge gebruikers de oorzaken van wat er misloopt in hun leven buiten zichzelf te plaatsen (externe locus of control). Zij kunnen er niets aan doen want het wordt hen aangedaan door de anderen.

De hulpverlener kan concrete feedback geven over het gesteld gedrag, zodat de jongere zijn eigen aandeel ziet in gebeurtenissen en leert om de consequenties er

van te dragen. Als de jongere zich verantwoordelijk gaat gedragen en zich aan de afspraken begint te houden, levert dit een betere onderhandelingspositie op t.o.v. volwassenen. De jongere krijgt als gevolg meer controle over het eigen leven.

- **Motivatie op andere gebieden:**

De jongere mag dan niet meteen gemotiveerd zijn om iets te doen aan zijn gebruik, toch kan er gezocht worden naar een motivatie op andere terreinen. Het is mogelijk dat de jongere opnieuw meer contact wil zoeken met zijn ouders, een sport wil gaan doen of een muziekinstrument wil leren spelen. Op die manier wordt er een ruimte gecreëerd waarin verandering mogelijk is.

De jongere kan tot inzicht komen dat het druggebruik verandering op bepaalde vlakken in de weg staat. Het is nodig om dit zelf bij de jongere uit te lokken en hem niet in een bepaalde richting te forceren. Dit stuit alleen maar op weerstand.

- **Steun aan ontwikkelingsfase:**

De adolescent staat voor de taak een eigen identiteit op te bouwen en doet dit door te experimenteren op verschillende gebieden, zoals: relaties, kledij, gedrag, vrije tijd en genotsmiddelen. Hierbij test hij zijn eigen grenzen af en dat van de omgeving.

De hulpverlener probeert om de jongere in deze ontwikkelingsfase te ondersteunen door tezamen met hem te reflecteren over bepaalde thema's: relaties, toekomstplannen, zelfstandigheid en verbondenheid, onzekerheid, seksualiteit,...enz.

De adolescentie is een fase met veel mogelijkheden die ook risico's en moeilijkheden met zich mee brengt. Het is nodig dat de jongere dit weet en zich gesteund voelt.

De hulpverlener kan veel bereiken door interesse te tonen voor een bepaalde jongerencultuur en na te gaan wat het betekent voor de jongere. Op die manier voelt de jongere zich au serieux genomen en werkt het bovendien identiteitsversterkend.

- **De omgeving:**

Ouders, familie, leerkrachten, opvoeders,...hebben nog een zeer belangrijke rol in het leven van de jongeren. Daarom heeft betrokkenheid van de omgeving een positief effect op de vroeghulpverlening. Ouders kunnen bijvoorbeeld betrokken worden bij het intake- en evaluatiegesprek, waarbij de nadruk kan gelegd worden op de relatie, wat nog goed loopt en wat hen bindt.

Dikwijls is het zo dat de omgeving verwacht dat de jongere wel overtuigd zal worden om volledig te stoppen. Ouders kunnen het lastig hebben met het feit dat hij niet wordt verplicht om te stoppen met zijn gebruik en dat er ook informatie wordt gegeven over de voordelen en de positieve gevolgen van het middel. Als hulpverlener dien je hier ook voldoende aandacht aan te besteden en de werkwijze te verduidelijken aan de omgeving.

- **Maatwerk:**

Vroeghulpverlening volgt meestal een bepaald programma, maar toch is het steeds maatwerk. De structuur van het traject is meer een rode draad met genoeg ruimte om andere gespreksonderwerpen aan te halen. Per sessie worden bepaalde onderwerpen aangehaald en besproken, maar er is ook plaats om te praten over zaken die gebeurd zijn tussen twee sessies of onderwerpen die de jongere zelf aanhaalt.

Aangezien men met ‘jongeren’ werkt is het niet onbelangrijk om je als hulpverlener aan te passen aan het ontwikkelingsniveau van de jongere in kwestie. Bij een 13-jarige is het abstract denken nog niet zo goed ontwikkeld dan bij een 18-jarige, maar er kunnen ook andere factoren meespelen, zoals intelligentie.

Verder dient er ook rekening te worden gehouden met de eigenheid en de belevingswereld van de jongere. Een eerder timide jongere zal het lastiger vinden om over zijn gevoelens te praten. Een mogelijke oplossing hiervoor is werken met spelvormen of videomateriaal.

De stadia van gedragsverandering³⁸

Voorbeschouwing

In eerste instantie ziet de persoon het gebruik niet als een probleem en neemt verandering dan ook niet in overweging

“Ik heb geen probleem. Mijn ouders zijn het probleem: ze zagen de hele tijd en nu mag ik helemaal niet meer gamen!”

De omgeving (partner, ouders, werkgever, school, hulpverlener) vindt meestal als eerste dat er een probleem is en dat verandering nodig is.

Deze druk vanuit de omgeving wordt door de persoon vaak wel als lastig ervaren.

Beschouwing

In dit stadium wordt iemand zich bewust van een mogelijk probleem. Naast de voordelen gaat de gebruiker ook oog krijgen voor de nadelen van het gebruik. Hij heeft als het ware tweestemmetjes in zijn hoofd. Enerzijds is er een stem die stelt “ik heb geen probleem, ik kan dus rustig verder gamen” en die argumenten geeft om niet te veranderen; anderzijds is er een

stem die zich afvraagt of de problemen die men ervaart te maken kunnen hebben met het gebruik en die argumenten aandraagt voor verandering.

“Zou die vermoeidheid niet aan het gamen kunnen liggen ?”

“Misschien zou ik geslaagd zijn in dat examen als ik niet een heel weekend had gegamed.”

Dit gaat gepaard met een sterk gevoel van ambivalentie. Zowel behoud als verandering hebben verleidelijk positieve én sterk negatieve aspecten die afwisselend op de voorgrond treden.

Beslissing

Wanneer een van de kanten van de ambivalentie gaat doorwegen, begint een beslissing zich af te tekenen. Iemand kan beslissen om (nog) niets te veranderen aan zijn gamegedrag.

Daardoor keert hij terug naar de voorbeschouwingsfase (tussentijdse uitgang). Als het belang van verandering voldoende groot aanvoelt, beslist hij dat hij iets aan zijn gebruik moet veranderen.

“Ik zou misschien toch wat minder gamen, want ik loop er soms bij als een zombie.”

“Straks moet ik nog een jaartje overdoen....ik ga me wat meer inzetten op school en niet meer gamen tijdens de examenperiode.”

Eens men beslist heeft om te veranderen moet nog concreet worden wat men precies wil

³⁸ Gebaseerd op de stadia van verandering in Dossier vroeginterventie (Verstuyf, G., 2007, VAD)

veranderen (minder gamen, enkel gamen in het weekend en/of vakanties, een weekje gamen en de week daarop niet,...) en op welke manier.
De overgang naar actieve verandering wordt voorbereid.

Actieve verandering

Pas in deze fase zet iemand zijn beslissing effectief om in gedrag en wordt de verandering ook zichtbaar voor de omgeving. Meestal gaat dit met vallen en opstaan.

Consolidatie

Iemand probeert de verandering te behouden en te integreren in zijn dagelijks leven. Hij heeft een nieuw gedragspatroon ontwikkeld.

Een jongen van 16 slaagt er in om enkel nog op woensdag en in het weekend te gamen.

Terugval

Terugval is de terugkeer naar het oude gedragspatroon. Terugval maakt wezenlijk deel uit van het gedragsveranderingsproces, het hoort erbij. Een uitschuiver leidt niet per se tot een

volledige mislukking. Daarom is het belangrijk om terugval als een ervaring met leermogelijkheden te zien: in welke situatie was het moeilijk om de verandering vol te houden en hoe kan men daar in de toekomst mee omgaan?

Diezelfde jongen van 16 verveelde zich tijdens de krokusvakantie en heeft constant zitten gamen. Hij vervalt weer in zijn oude gewoonten en gamet na de vakantie weer dagelijks.

Verslaafd, afhankelijk of problematische gebruiker?

Stoornissen in middelengebruik

Volgens het Handboek Verslaving (Franken, I., 2009) wordt de term verslaving op zich in de vakliteratuur niet meer zo vaak gebruikt. Er wordt eerder de voorkeur gegeven aan misbruik en afhankelijkheid om het niveau aan te duiden waarin de druggebruiker zich bevindt (De Ridder, H., 2001). De DSM, het Amerikaanse classificatie systeem voor psychiatrische stoornissen, brengt misbruik en afhankelijkheid van middelen onder de noemer 'stoornissen in het gebruik van middelen'. Stoornissen door het gebruik van een middel omvat intoxicatie, onthouding, slaapstoornis,...enz (VAD, 2007).

Verslaving correct definiëren is niet altijd evident en om die reden gebruikt men het biopsychosociaal model waarbij verslaving een resultaat is van voortdurende wisselwerking tussen genetische kwetsbaarheid, persoonlijke ontwikkeling, leerervaringen en omstandigheden (Franken, I., 2009).

Hierdoor zijn uiteraard verschillende behandelingsmogelijkheden bruikbaar, zoals psychofarmaca, psychotherapie en sociale interventies.

Op basis van dit model zijn er concepten afgeleid om stoornissen in middelengebruik te classificeren zoals misbruik en afhankelijkheid.

Als een persoon door zijn druggebruik er niet meer in slaagt om te voldoen aan verplichtingen op school, werk of thuis, als het middel op een onverantwoorde manier wordt gebruikt zodat het gevaarlijk wordt (bvb: bij het besturen van een voertuig) en als de persoon zijn gebruik niet aanpast ondanks de nadelen die hij ondervindt en de problemen die erdoor worden veroorzaakt (ruzies thuis, slechte schoolprestaties, dronken achter het stuur,...etc) dan spreekt men van **drugsmisbruik** (De Ridder, H., 2001).

Afhankelijkheid wordt gediagnosticeerd als een combinatie van:

- Lichamelijke afhankelijkheid (tolerantie, onthoudingsverschijnselen);
- Geestelijke afhankelijkheid (hunkering of 'craving');
- Verlies van controle (steeds meer gebruiken, niet meer kunnen stoppen);
- Lichamelijke en/of sociale gevolgen van het ongecontroleerde gebruik (gewichtsverlies, ontslag).

Het belangrijkste kenmerk van afhankelijkheid en verslaving is het onvermogen om nog normaal te kunnen functioneren zonder het middel (drughulp.be, 2012, online).

Er is geen keuzevrijheid meer; het wordt m.a.w. dwangmatig om een jointje te roken of zich onder te dompelen in de virtuele wereld van World of Warcraft. De 'gebruiker' doet het niet meer voor het plezier, maar enkel om het negatieve gevoel te vermijden dat ontstaat door het gebrek aan de stof of de handeling.

Daar men enkel nog bezig is met deze dwangmatige bezigheid, is het niet ongewoon dat de persoon in een sociaal isolement terecht komt.

Afhankelijkheid

Daarnaast is het zeker ook waar dat verslaving een zeer negatieve bijklink heeft en stigmatiserend kan werken (Franken, I., 2009). Om die reden gebruikt men liever de term afhankelijkheid (de druglijn, 2010, online).

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen **psychische** (1) en **fysieke** (2) afhankelijkheid die bovendien een wisselwerking uitoefenen op elkaar (de druglijn, 2010, online).

- 1) De gebruiker is enorm gesteld op het middel zodat hij niet meer zonder kan (De Ridder, H., 2001). Het dagelijkse leven wordt totaal opgesloopt door het zoeken naar en gebruiken van het middel. De drang ('craving') neemt alleen maar toe en kan opgeroepen worden door bijvoorbeeld een bepaalde locatie (bvb: het kot van een student waar hij elke avond 2 jointjes blowt. Op termijn komt elke avond de goesting op om een paar jointjes te blower voor het slapengaan). Heel belangrijk bij geestelijke afhankelijkheid is hier rekening mee te houden als de gebruiker wil stoppen, want het is niet gemakkelijk om geconditioneerd gedrag zomaar af te leren. Deze vorm van afhankelijkheid werkt immers langer door op de persoon (de druglijn, 2010, online).
- 2) Het lichaam is na een bepaalde termijn van gebruik gewoon geraakt aan de werkzame stof (bvb: alcohol, benzodiazepines, nicotine, cafeïne,...etc). Er zullen ontwenningsverschijnselen ontstaan door plotseling te stoppen of te minderen. Deze lichamelijke klachten stoppen spontaan als men de drug opnieuw inneemt (De Ridder, H., 2001). Lichamelijke afhankelijkheid is relatief makkelijker te behandelen dan de psychische vorm, want het lichaam dient enkel opnieuw gewend te raken aan het gebrek van de stof ('afkicken') zodat de gebruiker nuchter wordt.

In Jongeren, ouders en drugs (De Ridder, H., 2001) wordt problematisch middelengebruik als volgt gedefinieerd:

'Wanneer het product een functie vervult die zonder de inname van het product niet meer kan bereikt worden, is het druggebruik problematisch geworden'.

Is het problematisch als iemand een jointje gaat roken na thuiskomst of dat een 16-jarige jongen een heel weekend gamet. Is het omdat hij zich daardoor ontspant, of eerder om de problemen op school te vergeten?

Het beoogde effect van het middel staat in deze definitie centraal en de vraag of datzelfde effect (ontspannen) ook op een andere manier kan worden bekomen. Als bijvoorbeeld iemand 's middags een paar glazen bier drinkt om in de namiddag verder te kunnen 'functioneren' op het werk, dan kan dit gebruik als problematisch worden beschouwd. Het kan dan bijvoorbeeld occasioneel problematisch gebruik zijn (hij drinkt een paar glazen alcohol om niet meer zo zenuwachtig te zijn om een voordracht te geven), maar het kan ook een teken zijn dat er zich een afhankelijkheidsprobleem ontwikkelt (als het op de duur een gewoonte wordt).

De verslavingspiramide (de stadia van middelengebruik)

Iemand is niet meteen verslaafd als hij een lijntje cocaïne snuift of vier uur per dag een online spel speelt (zoals later zal blijken).

Verslaving gebeurt geleidelijk aan en in verschillende stappen (CAD Limburg, online). Verslaving kan ook omschreven worden als een glijdende schaal (novadic-kentron.nl, 2009). Op een bepaald moment verliest de gebruiker alle controle en wordt men letterlijk de slaaf van het middel. Door zo vroeg mogelijk in te grijpen kan men vermijden dat problematisch gebruik kan uitmonden in een verslaving. Vandaar dat vroeginterventie een belangrijke schakel kan zijn in het voorkomen van een drugsverslaving (en ook gameverslaving) op latere leeftijd. De verschillende stadia van druggebruik wordt voorgesteld door een piramide (CAD Limburg, online).

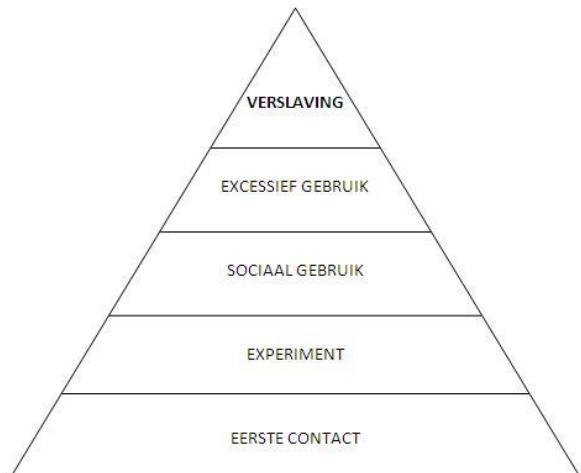
'Ik heb het middel nodig om te functioneren.'

'Ik gebruik het middel omdat het een gewoonte is.'

'Ik gebruik het middel voor de sfeer, om me te ontspannen.'

'Ik gebruik het middel om te experimenteren.'

'Ik gebruik het middel om het eens te proberen.'

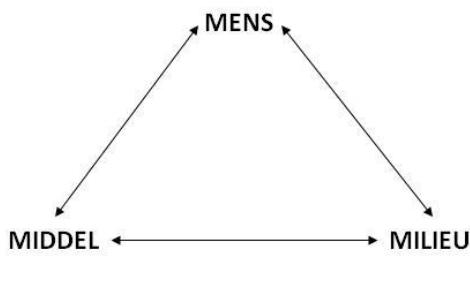


(drugsbuitenspel.be)

Bij excessief of overmatig gebruik is het nemen van een bepaald middel een gewoonte geworden; het wordt m.a.w. teveel gebruikt en op sommige levensdomeinen ontstaan er problemen (school, thuis, werk, financieel). De nadelen die ervaren worden door de gebruiker worden niet meteen toegeschreven aan het middel (De Ridder, H., 2001).

Als in dit stadium niet wordt ingegrepen en de gebruiker niet tot inzicht wordt gebracht dat hij een probleem heeft, kan men opklimmen naar de top van de piramide (wat in dit geval niet echt positief is). Vanaf dan is het gebruik echt nodig om een vervelend gevoel tegen te gaan. Er is al lang geen keuzevrijheid meer en alles staat in het teken van het middel of de handeling. Men is fysiek en psychisch afhankelijk geworden van het middel en er ontstaan ook sociale problemen (vb: de gebruiker raakt in een sociaal isolement).

Het MMM – model (de oorzaken van middelengebruik)



(drugsbuitenspel.be)

MENS:

Persoonlijkheid, gemoedstoestand, eigen waarden en normen, vaardigheden en kwetsbaarheden, hoe gaat iemand om met moeilijkheden en stress-situaties. Zelfbeeld en identiteit kan een invloed hebben op het al dan niet gaan gebruiken van middelen of stellen van bepaalde handelingen. Daarom dat de adolescentie hierin een cruciale periode is, waarin men een eigen identiteit ontwikkelt en gaat experimenteren op verschillende gebieden en daarin zijn eigen grenzen aftast (De Ridder, H., 2001). Ook de kennis en opvattingen van middelengebruik is belangrijk en daarom is preventie noodzakelijk om de jongere te informeren over de verschillende facetten van drugs of internet en gaming.

MIDDEL:

De kenmerken en eigenschappen (de effecten en dus ook de aantrekkingskracht dat het uitoefent op de gebruiker) en de beschikbaarheid van het middel (De Ridder, H., 2001). Het risico om verslaafd te raken aan een bepaald middel hangt af van de gebruikte dosis, de frequentie van het gebruik, het soort middel en de afhankelijk makende kracht van het product (sommige middelen, zoals alcohol en kalmeringsmiddelen kunnen bij regelmatig gebruik lichamelijke afhankelijkheid veroorzaken) (CAD Limburg, online).

MILIEU:

De invloed van leeftijdsgenoten, gezin, familie, media, cultuur en maatschappij. Het experimenteren met drugs kan een manier zijn om ‘erbij te horen’, de eigen grenzen af te tasten of je af te zetten tegen de maatschappij (het vormen van bvb. subculturen). Onder bepaalde jongeren kan het sociaal aanvaard zijn om een joint te bloweren en de jongere zal een zekere ‘druk’ ervaren om het ook eens te proberen of gewoon mee te doen met de anderen. Zijn gedrag wordt als het ware beïnvloed door de groep. De houding van ouders, familieleden, leraars en opvoeders tegenover drugs is ook van belang, omdat zij een referentiepunt blijven en fungeren als rolmodel of voorbeeldfunctie. Ook het ervaren van moeilijke situaties (werkloosheid, gepest worden,...) of bepaalde life-events (scheiding, ziekte,...enz) kunnen ervoor zorgen dat een persoon drugs of alcohol gaat gebruiken als een vorm van coping.

Game Genres

(bron: <http://www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/index.shtml> en Wikipedia)

Actiespellen (action games)

Voor een actiegame hebben gamers snelle reflexen en een goede timing nodig om obstakels te omzeilen en vijanden te overwinnen. Dit genre is de breedste categorie en kan worden opgesplitst in:

fighting games, beat 'em ups, fighters

Beat 'em up worden gekenmerkt door levels waarin de speler zich een weg moet vechten langs meerdere tegenstanders. In tegenstelling tot bij shoot 'em up-spellen moet de speler deze tegenstanders uitsluitend verslaan met behulp van ongewapende vechttechnieken, of korte-afstandswapens zoals bijvoorbeeld een gevechtsstok.



In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht is Beat 'em up een zelfstandig genre dat los staat van de vechtspellen. Daarbij nemen altijd twee tegenstanders het tegen elkaar op in een kleine arena, terwijl de levels in Beat 'em up-spellen een stuk groter zijn en gevuld met meer tegenstanders. Ook beschikken de spelpersonages in een Beat 'em up vaak over minder speciale of unieke vaardigheden dan in een vechtspiel.

Platformspellen (platform games, platformers)

De speler speelt hier een personage dat voornamelijk van platform naar platform moet springen. Ook komt de speler regelmatig vijanden en eindbazen tegen die verslagen of ontweken moeten worden. Tussendoor kan de speler punten en bonusen verdienen door bepaalde dingen op te pakken.



Belangrijke bonusen (zoals een extra leven) liggen meestal op moeilijk te bereiken plaatsen. In sommige platformspellen dient de speler het einde van het level binnen een vooraf gestelde tijdslimiet te bereiken. Platformspellen kunnen zowel tweedimensionaal als driedimensionaal zijn.

Schietspellen (shooting games, shooters)

Het doel van shoot games is vijanden neerschieten en/of ontwijken. Deze games zijn gekenmerkt door een stevige dosis actie waardoor ze eveneens actiegames zijn. Shooter games kunnen worden opgesplitst in verschillende subcategorieën:

Shoot'em ups

Een **shoot-em-up** is een computerspelgenre waarin de speler slechts een beperkte controle heeft over het te besturen personage (meestal in de gedaante van een ruimteschip of een gevechtsvliegtuig) en vrijwel geheel is gericht op de totale vernietiging van alle vijanden. Shoot-em-ups hebben zijn over het algemeen lineair en tweedimensionaal. Het genre is ontstaan met de lancering van Space Invaders en hieruit zijn vele verschillende spellen ontstaan in verschillende gedaante



First Person Shooters (FPS) en Third Person Shooters (TPS of 3PS)

In deze games bestuur je een personage dat zich door een drie-dimensionele wereld voortbeweegt. Het verschil tussen FPS en TPS is het cameraperspectief. Bij een FPS zie je als speler alleen wat je in je handen hebt, meestal een wapen. Op deze manier lijkt het alsof je zelf in de game rondloopt. Voorbeelden zijn Call of Duty, Medal of Honour en Doom. In een TPS zie je het personage vanop een afstand op de rug, bijvoorbeeld in 'Tomb Raider', Gear of War en 'Grand Theft Auto' (GTA). De meeste hedendaagse FPS en TPS kunnen ook met meerdere spelers online worden gespeeld.



Avonturenspullen (adventure games, adventures)

In dit genre speel je het hoofdpersonage in een verhaal en moet je een bepaalde opdracht volbrengen, bv. een moord oplossen. Om dit tot een goed einde te brengen ga je op zoek naar indicaties en moet je allerlei raadsels oplossen. De allereerste avonturengame was 'Colossal Cave Adventure', ontwikkeld in 1976. Het was een 'text-based game' wat betekent dat hij alleen uit tekst bestond, zonder grafische elementen. Bewegingen die je je personage wilde laten uitvoeren moest je neertypen. Na de 'text-based' ontstonden de 'point & click adventure games' waar wel grafische elementen in voorkwamen. In deze games kon je klikken op de voorwerpen om ze op te pakken i.p.v. de opdracht te moeten intypen.



Voorbeelden van adventure games zijn 'Fahrenheit', 'Myst', 'Harry Potter', 'Legend of Zelda' en 'Doctor Who'.

Actie-avonturenspellen (action-adventure games, action-adventures)

Dit genre combineert elementen van actiegames en avonturengames. Ook hier moet je via zoektochten en raadsels een opdracht vervullen. Vaak moet je een voorwerp zoeken dat je verder in het spel opnieuw nodig zal hebben en ondertussen allerlei obstakels overwinnen en/of vijanden uitschakelen. Action-adventures games zijn vaak ook shooter games zoals 'Grand Theft Auto' (GTA). Het grote verschil is dat in action-adventures meer nadruk ligt op het verhaal. Voorbeelden van action-adventure games zijn: 'Resident Evil' en 'Assassins Creed'.



Simulatie spellen (simulation games, simgames)

Een **simulatie spel** is een genre van computerspellen waarin een (fictieve) wereld of een zekere activiteit wordt nagebootst. Deze spellen proberen zo realistisch mogelijk de werkelijkheid te benaderen, bijvoorbeeld een simulatie spel waarin een vliegtuig moet worden bestuurd. In andere simulatiegames moet de speler optreden als een soort van ontwerper of manager om optimaal resultaat te boeken. Voorbeelden zijn: 'Flight Simulator' en 'Sim City'.

Een **society sim** is een aparte categorie binnen de simgames met minder nadruk op het bouwen van bijvoorbeeld een stad maar meer op de sociale aspecten van het leven, bijvoorbeeld 'The Sims'.



Role-Playing Games (RPGs)

Deze games spelen zich af in een fantasiewereld waarin je allerlei opdrachten moet vervullen om zo je personage (de avatar of character) naar een hoger 'level' op te krikken. De grens met action-adventures en action games is vaak smal en heel wat RPGs bevatten daarenboven elementen van strategy games. Voorbeelden zijn 'Ultima', 'Final Fantasy' en 'Star Wars'. Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPGs) zoals 'World of Warcraft' (video over World of Warcraft), 'Final Fantasy Online' en 'Ultima Online' zijn role-playing games die online worden gespeeld met soms duizenden andere spelers tegelijkertijd. Een belangrijk verschil met andere online games zoals shooters is dat de wereld van het spel op zichzelf bestaat, dat de gebeurtenissen blijven doorlopen al meld je je af. Het is een zogenaamde 'persistent world'.



Strategiespellen (strategy games)

In een strategy game neem je de rol op van een militair leider waarbij redeneren en overzichtelijk plannen belangrijk is om de overwinning te behalen. Je moet allerlei acties organiseren tegen één of meer vijanden. Om te winnen moet je aan efficiënt 'resource management' (het beheren van middelen) doen zodat je een krachtige oorlogseconomie kan uitbouwen om een sterk leger naar de vijand(en) te kunnen zenden. De grens met simgames en RPGs is vaak erg smal aangezien het opbouwen van een leger dezelfde vaardigheden vergt als het opbouwen van een stad en strategy games zich ook vaak in fantasiewerelden afspelen. Voorbeelden zijn: 'Age of Empires', 'Age of Mythology' en 'League of Legends'.



Racegames (racing games, racers)

Een racegame is een computerspelgenre, waarin het racen over een circuit met een auto of ander transportmiddel centraal staat.

De hoofdactiviteit in deze games is het racen met auto's, moto's, speedboten of andere voertuigen, meestal tegen anderen, soms tegen de tijd. Er bestaan ook racegames waarin je door



fantasiewerelden en steden rijdt. Voorbeelden zijn: 'Need for Speed', 'Gran Turismo', 'NASCAR', 'Mario Kart' .

Sportgames (sports games)

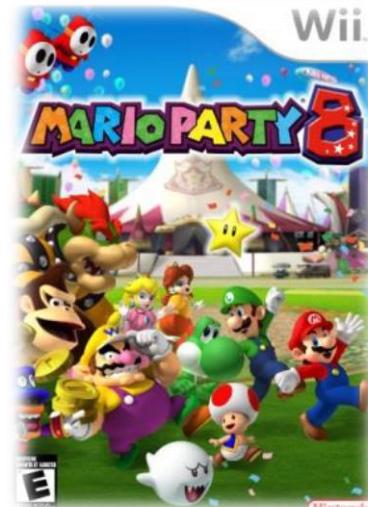
In sportgames neem je het op in diverse sportdisciplines tegen andere spelers of computerpersonages. De sporten kunnen variëren van boksen tot verspringen, van bowlen tot voetbal, van golf tot biljart. Vaak moet je niet alleen uitblinken in de sportactiviteit zelf maar ook in de organisatie en het

management van het team. Hier bestaat opnieuw een overlap met andere genres aangezien fighters en racers eigenlijk ook sportgames zijn. Sommige sportgames zoals het bekende 'Wii Tennis' zijn ook party games. 'Fifa', 'Mario & Sonic at the Olympic Games', 'Tiger Woods PGA Tour', 'Grand Slam Tennis' zijn enkele van de vele voorbeelden van sportgames.



Party games

Dit is een relatief nieuw genre dat vooral bekend is geworden door games als 'Guitar Hero' en de Nintendo Wii console. Het sociale aspect in deze games is een van de belangrijkste kenmerken. Je kan samen vragen oplossen, sporten, zingen, instrumenten bespelen, ... Party games bestaan meestal uit verscheidene kleine minigames die makkelijk aan te leren en te bedienen zijn. Enkele voorbeelden zijn 'Mario Party', 'Singstar', 'Buzz', 'Wii Sports', 'Viva Piñata' en 'Rock Band'.



Casual games

Casual games zijn relatief eenvoudige, abstracte en meestal tweedimensionele games die bedoeld zijn om herhaaldelijk maar kort te spelen. Ze zijn ontwikkeld voor een breed publiek, ook voor hen die zichzelf niet beschouwen als 'gamers'. Casual games zijn zowel online als offline te spelen. Voorbeelden van casual games zijn 'Tetris', 'Bejeweled' en 'Farmville'.



Bronvermelding : afbeeldingen

Beat' em ups: Mortal Kombat (www.thefxbl.com/mortal-kombat-arcade-kollection-xbla-review/)

Platform games: Super Mario (www.vg247.com)

Shoot 'em ups: Beat Hazard Ultra (www.androidpolice.com)

First person shooter: medal of honor (www.magazine3.com)

Third person shooter: Gears of war (www.oxcyn.com)

Adventure games: Doctor Who (www.gamefaqs.com)

Action adventure games: Assassins Creed (www.shoutx.blogspot.com)

Simulation games: flight simulator (www.onlinesimulationgames.net) + Sim City (www.gamershell.com)

Roleplaying games: World of Warcraft

1) www.filmoveza.blogspot.com

2) www.massively.joystiq.com

3) www.carefulcents.com

Strategy games: League of Legends (www.mobygames.com) + Age of Empires (www.supercheats.com)

Racegame: Gran Turismo (www.gran-turismo.com)

Sportsgame: Fifa (www.everybodyplays.co.uk)

Casual games: Bejeweled (www.bejeweled.wikia.com)

Deze afbeeldingen werden opgezocht m.b.v. de zoekmachine Google.

Raakvlakken met andere verslavingen

Middelenafhankelijkheid

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen een fysieke en psychische afhankelijkheid. Dit laatste houdt vaak de verslaving in stand.

Een psychologische gelijkenis tussen een game- en drugsverslaving is het onderliggende mechanisme waardoor de verslaving in stand wordt gehouden door associaties en herinneringen. Activiteiten, handelingen, situaties en omgevingen met een ‘neutrale’ betekenis gaan men na verloop van tijd associëren met het middel. Gamers kunnen plots een drang hebben om te gamen als ze aan de computer zitten of een televisieprogramma over games aan het bekijken zijn (Lemmens, J., 2007).

Computers en internet zijn continu beschikbaar, dus is het extra lastig om aan de verleiding te weerstaan.

Een gameverslaving wordt vooral gekenmerkt door een geestelijke afhankelijkheid daar men niet een of andere stof tot zich neemt, maar toch is er een overeenkomst met drugsverslaving dat zich afspeelt in de hersenen. De gelijkenis is te vinden bij de chemische afhankelijkheid die vaak aan de basis ligt van de verslaving. Zowel bij druggebruik als bij het spelen van games komen er bepaalde stoffen vrij in de hersenen die ontstaan door bepaald gedrag met als doel het krijgen van een beloning. Er komt een hogere concentratie in de bloedsomloop terecht van dopamine en endorfines.

Dopamine is ook wat in de hersenen vrijkomt als iemand bijvoorbeeld cocaïne gebruikt. Endorfines zorgen er voor dat de gamer zich op dat moment heel goed voelt, omdat het beloningssysteem in de hersenen wordt gestimuleerd. Daarnaast zorgt adrenaline in het bloed voor een toegenomen concentratie en snelle reactie van de gamer. Al deze neurotransmitters hebben als nevenverschijnsel dat de persoon geen honger heeft of last begint te krijgen van vermoeidheid. Hij kan gewoon door blijven gaan met spelen.

Als hij stopt met gamen, ervaart de speler echter na een tijdje een leeg en onaangenaam gevoel door het tekort aan dopamine en endorfines in zijn lichaam. De gamer krijgt dus de drang om te spelen om zich daardoor weer goed te voelen. Op die manier wordt het gamen nog de enige activiteit waaraan hij plezier kan beleven. Men komt hierdoor in een vicieuze cirkel terecht aangezien het gamegedrag nog het enige is waardoor de hersenen dopamine aanmaken.

Gameverslaving is dus niet louter een gedragsverslaving, omdat er ook fysieke afhankelijkheid bij komt kijken (Lemmens, J., 2007).

Gokken

Jeroen Lemmens (2007) benadrukte in zijn boek over gameverslaving dat, eenmaal de wetenschap zou erkennen dat mensen verslaafd kunnen raken aan gokgedrag, dit een goede stap in de richting zou zijn in het erkennen van ander belonend gedrag dat verslavend kan zijn. In de nieuwste versie van de DSM is gokverslaving nu wel degelijk officieel erkend als stoornis.

In de DSM IV werd problematisch gokgedrag nog ondergebracht bij de ‘Impulsive-Control Disorders not elsewhere classified’ en sprak men van pathologisch gokken. De persoon in kwestie is dan niet meer in staat om weerstand te bieden aan de drang (impuls) tot gokken.

Het problematisch gokgedrag heeft ook gevolgen op de lichamelijke en mentale gezondheid en worden relaties en beroepsactiviteiten verwaarloosd.

Er zijn enkele overeenkomsten, zowel psychologisch als gedragsmatig tussen gok-en gameverslaving, waarvan we kunnen zeggen dat het beide gedragsverslavingen zijn. Griffiths (2004, in Lemmens, J., 2007) stelt dat beide verslavingen gekenmerkt worden door een overmatige wisselwerking tussen de persoon en een ‘machine’ (gokkasten, computer, spelconsoles,...) waarbij versterkende elementen van de technologie bijdragen aan de verslaving.

Een persoon die verslaafd is aan een MMO of een online goksite zal bepaald gedrag blijven stellen omdat er sprake is van interactiviteit, beloning en kanselementen.

Andere gelijkaardige elementen zijn: aanwezigheid van (audio)visuele prikkels die aanzetten tot verder gamen/gokken, het vergen van een totale concentratie (zie: betrokkenheid) en het ‘ranking’ aspect (bvb: hoeveel geld men al heeft gewonnen of hoe hoog men staat in de lijst van beste spelers).

Uit onderzoek is gebleken dat probleemgedrag dat te wijten is aan overmatig gamen sterk overeenkomt met probleemgedrag als gevolg van pathologisch gokken (Factsheet IVO, 2010, online).

Een belangrijk verschil is dat er bij gamen geen geld op het spel staat en het bij gokken dus gaat om een tastbare beloning. Het gaat dus meer om extrinsieke beloning.

Personen met een gokverslaving vinden de mogelijkheid van opeenvolgende winstkansen aantrekkelijk. Geld is vaak niet het einddoel, maar wordt meer gezien als een middel om verder te blijven spelen.

Bij gamen gaat het meer om ongrijpbare beloningen die meer betekenis hebben in de virtuele wereld (bvb. fictieve ‘credits’, wapenuitrusting, een sterker wordend personage,...).

Onderzoek heeft ook uitgewezen dat mensen die gokken door intrinsieke motivatie (bvb. spelen om stress te behelpen) meer kans hebben om verslaafd te worden.

Door de toenemende beschikbaarheid van online goksites wordt de toegankelijkheid en mogelijkheid tot gokken groter, waardoor de hoeveelheid gokverslaafden stijgt (Lemmens, J., 2007). Bij gamen is dit gelijkaardig aangezien het spelen van computer- en videospelletjes praktisch overal kan. Bij gokken daarentegen ligt de drempel nog wel iets hoger.

Het eerste contact met gamen begint tegenwoordig ook al op zeer jonge leeftijd. Hierdoor zal het aantal gameverslaafden veel hoger liggen dan het aantal personen die kampen met een gokprobleem (Lemmen, J., 2007)

Gamen en autisme

- Games sluiten bijvoorbeeld aan bij hun behoefte aan duidelijkheid en structuur; men weet wat er van hen verwacht wordt en dat geeft een zekere rust. Het is ook zo dat ze het moeilijk hebben om te stoppen als een bepaalde activiteit nog niet is afgerond. De meerderheid van de games bestaat uit een begin- en eindpunt en is onderverdeeld in levels. MMO's hebben deze duidelijke structuur uiteraard niet.
 - Het vast en beperkt handelingspatroon in games spreekt mensen met autisme ook aan.
 - Prikkels in het spel zijn vaak voorspelbaar en controleerbaar, waardoor mensen met autisme niet overprikkeld geraken. Ze worden er rustiger van. Games bieden dan ook nog eens uitdaging en extra prikkels. Vaak zijn ze niet geneigd om prikkels elders te gaan zoeken. Daarnaast kunnen ze zelf de situatie bepalen en ervaren ze een zekere vorm van controle. Men kan in het spel experimenteren met verschillende rollen en je personage vormgeven naar believen.
-
- Het omgaan met anderen en communiceren via een game is voor hen veel aangenamer, gemakkelijker en voorspelbaarder omdat je niet hoeft te reageren op de andere en kan 'vluchten' als de communicatie te verwarrend wordt. Er is daarenboven ook geen non-verbale communicatie. Personen met autisme hebben het namelijk moeilijk om gedachten en gevoelens van hun gesprekspartner te begrijpen en te herkennen.
 - Mensen met autisme hebben moeilijkheden in de sociale omgang en in het maken van vrienden. Games bieden de kans om toch sociale contacten aan te gaan in een veilige omgeving, waardoor de interactie duidelijk is.
 - Een ander kenmerk van autisme is de rigiditeit van interesses, bijvoorbeeld gamen. Ze kunnen zich op die manier erg verdiepen in het spel, waardoor ze hun gedetailleerde kennis van het verhaal, de personages en de gamewereld kunnen tentoonspreiden aan anderen. Dit kan een boost geven aan hun zelfvertrouwen, omdat ze daardoor extra gewaardeerd worden.
 - Dit alles biedt voordelen, maar ook minder positieve kanten zoals ,vluchten in de virtuele wereld omdat het daar veiliger en duidelijker is, moeilijk kunnen stoppen daar mensen met autisme nog meer kunnen opgaan in het spel (overdreven fixatie en preoccupatie) en sociaal geïsoleerd raken.
 - Voor meer informatie over het verband tussen games en personen met autisme, verwijs ik graag naar '*Gamen en autisme*' (2011) van Herm Kisjes en Erno Mijland.

GEINFORMEERDE TOESTEMMING – INFORMED CONSENT

*Ondergetekende, verleent zijn / haar toestemming voor deelname aan de studie: ‘**Wat is het effect van excessief online gamen op de ontwikkelingstaken van de adolescent en hoe belangrijk is de rol van vroeginterventie en als hulpverleningsvorm in het voorkomen van een gameverslaving.**’*

Ik verklaar hierbij dat ik,

- (1) de uitleg over de inhoud en werkwijze van het onderzoek heb gelezen en dat me de mogelijkheid werd geboden om bijkomende informatie te verkrijgen
- (2) totaal uit vrije wil deelneem aan het onderzoek
- (3) de toestemming geef aan de onderzoeker om mijn resultaten op een vertrouwelijke en anonieme wijze te bewaren, te verwerken en te rapporteren
- (4) op de hoogte ben van de mogelijkheid om mijn deelname aan het onderzoek op ieder moment stop te zetten
- (5) ervan op de hoogte ben dat ik op aanvraag een samenvatting van de onderzoeksbevindingen kan krijgen.

Voor akkoord,

Plaats en datum

Naam + handtekening van de geïnterviewde

Plaats en datum

Naam + handtekening van de student/onderzoeker

E-mail: vraag tot interview in het kader van mijn BP

Beste,

Ik, Davy De Leeuw, student Sociaal Werk (afstudeerrichting maatschappelijk werk) aan de Hogeschool Gent, voer momenteel een onderzoek uit in het kader van mijn **bachelorproef**.

De **centrale vraagstelling** hierbij, luidt:

- *Wat is het effect van excessief online gamen op de ontwikkelingstaken tijdens de adolescentie en hoe kan problematisch gamegebruik worden aangepakt door zo vroeg mogelijk in te grijpen?*
-

Dit onderzoek loopt van **10/02/2014 tot 01/05/2014**.

De promotor van mijn bachelorproef is Bart Ryckewaert (bart.ryckewaert@hogent.be).

Om dit onderzoek uit te kunnen voeren, zijn ervaringen en opvattingen van ouders en hulpverleners uit verschillende settings cruciaal. De nodige informatie zal ik trachten te verkrijgen d.m.v. **diepte-interviews**.

Graag had ik in de loop van dit onderzoek een gesprek met u gehad.

Dit zal ongeveer **een uur** van uw tijd vragen.

De interviews zullen worden afgenoemt **in de maand april**. Hopelijk is hiervoor nog een plaatsje vrij in uw agenda.

Als u nog verdere vragen heeft , mag u me zeker contacteren.

Met vriendelijke groeten,

De Leeuw Davy

Stagiair maatschappelijk werk

CGG Eclips - dienst verslavingszorg

Lange violettestraat 84

9000 Gent

GAMEN : WAT VIND JIJ ERVAN?

ALS GAMER BEN JIJ UITVERKOREN DOOR MIJ OM DEZE VRAGENLIJST IN TE VULLEN!

MIJN EINDWERK GAAT OVER GAMEN EN IK WIL VAN JOU WETEN WAT ER ZO LEUK IS AAN DEZE HOBBY, WELKE GAMES JE SPEELT, WAAROM JE GAMET EN HOEVEEL? ZIJN ER DOCH NADELEN, WETEN JE OUDERS ER EIGENLIJK IETS VAN AF EN KOMT GAMEN ALTIJD NEGATIEF IN DE MEDIA? IK HEB JE KENNIS DUS NODIG!

JE KAN ME HELPEN DOOR DEZE VRAGENLIJST TE BEANTWOORDEN. HET DUURT NIET LANGER DAN 10 MINUTEN!

Deze vragenlijst is anoniem, dus je naam moet je niet geven.

Leeftijd? Welke richting volg je op school en/of heb je een job ?

.....

Vanaf welke leeftijd ben je beginnen gamen en herinner je je eerste spel nog?

.....

.....

Heb je naast gamen nog andere interesses? (vb. films, muziekgenre, hobby's, bepaalde websites, activiteiten,.....)

.....

.....

.....

Er zijn heel veel game-genres! Geef jouw persoonlijke top 3.

Sportgames (vb. FIFA)

Platform games (vb. Super Mario)

Simulation-game (vb. Sim City)

Racing (vb. Gran Turismo, Need for Speed)

Strategy game (vb. Age of Empires, StarCraft)

Fighting game (vb. Mortal Kombat)

Shooter games (vb. Medal of Honor, Call of Duty)

MMORPG's (vb. World of Warcraft, League of Legends, Everquest)

Action-adventure (vb. Assassin's Creed, GTA)

Puzzle (vb. Tetris)

Casual Games (vb. Bejeweled)

Party games (vb. Singstar, Guita Hero)

Browergames (vb. Farmville)

Wii games (Mario Galaxy, Wii Fit, Wii Sports)

Welke platform(s) gebruik je het meest om te gamen?

Gameconsole (Playstation, Xbox) / Draagbare console (PSP, Nintendo DS) / Wii / Ipad / GSM/ Iphone / PC / Laptop / andere

Hoe vaak game je? Omcirkel het antwoord dat bij jou past

- Hoe ziet je week er uit?
 - Ik speel 1-3 dagen per week / ik speel 3-5 dagen per week / ik speel dagelijks / ik speel soms weken niets
- Hoeveel uren speel je op een schooldag/werkdag?
 - Minder dan 1 uur / tussen 1 uur en 3 uur / tussen 3 en 5 uur / meer dan 5 uur
- Hoeveel uren speel je op een vrije dag/in het weekend?
 - Minder dan een uur / 1-3 uur / 3-5 uur / meer dan 5 uur
- Hoe vaak zeg je: 'Ik heb vandaag geen zin om te gamen en ga iets anders doen'?
 - Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel
- Hoe vaak is het al gebeurd dat je de tijd uit het oog hebt verloren tijdens het gamen?
 - Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel
- Hoe vaak heb je al een nachtje door gegamed?
 - Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel
- Hoe vaak gebruik je iets om langer te kunnen gamen?
 - Nooit / bijna nooit / soms/ veel / heel veel

Geef enkele games die je graag speelt?

Waarom speel je deze games graag? (geef bij elke stelling een nummer op een schaal van 10 / 0= absoluut totaal niet, 10= absoluut volledig mee eens)

Ik kan me er door afreageren, het is een soort uitlaatklep	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik heb niets anders te doen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik heb het gevoel dat anderen in het spel me nodig hebben	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game om gewoon beter te worden in het spel (hogere ranking)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game om met anderen te spelen, te praten, te lachen (online multiplayer)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game omdat ik me daardoor beter voel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game graag omdat het nooit verveelt, je ontdekt altijd iets nieuws in het spel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik speel om mijn personage te verbeteren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game om me even af te sluiten van alles en iedereen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ik game om me gewoon te ontspannen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ik vind het leuk om mijn tegenstanders te verslaan, ik speel om te winnen 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ik vind het verhaal leuk 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Om andere mensen te leren kennen via het spel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Omdat ik dan alles even kan vergeten (bv. een ruzie met een vriend) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Andere redenen die je zelf kan bedenken?

.....
.....
.....
.....

Zijn er thuis afspraken gemaakt rond gamen? Zo ja, welke? (vb. op een bepaald uur stoppen, op een bepaalde dag niet mogen spelen,...)

.....
.....
.....

Hoe vaak heb je tegen jezelf al gezegd: "Misschien game ik toch wat te veel"?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak ging je langer door met gamen, terwijl je eigenlijk al lang had willen stoppen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak zeggen anderen (ouders of vrienden) dat je best wat minder zou gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak ga je liever gamen dan met anderen iets te doen (vb. met familie of vrienden)?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak slaap je te weinig door te gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak heb je al geprobeerd minder te gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak voel je je rusteloos of heb je een slecht humeur als je niet kan/mag gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak ga je gamen omdat je je slecht voelt?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak verwaarloos je je werk/huiswerk omdat je liever gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak ga je gamen om problemen te ontvluchten en je daardoor beter te voelen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hoe vaak heb je ruzie met je ouders over het gamen?

- Nooit / bijna nooit / soms / veel / heel veel

Hier mag je even zelf nadenken. Geef 3 voordelen en 3 nadelen van gamen

Voordelen ?

Nadelen?

Je eigen mening! Geef een cijfer bij elke uitspraak. 1= volledig mee akkoord 2= mee akkoord 3= ik weet het niet 4= niet mee akkoord 5= volledig niet mee akkoord

- Ouders kennen te weinig van games en maken zich altijd onnodig zorgen
- In de media spreken ze altijd negatief over games
- Gamen is een eenzame hobby
- Van gamen kan je ook dingen leren
- Ik heb het laatste jaar nieuwe vrienden leren kennen door het gamen
- Je kan verslaafd worden aan games
- Van gamen word je agressief
- Bepaalde games kan je eigenlijk niet uitspelen en daardoor blijf je maar verder spelen
- Het is belangrijk om naast gamen nog iets anders te doen dat niets met gamen heeft te maken
- Het is realistisch te denken dat je een professionele gamer kan worden en er veel geld mee kan verdienen
- Ik moet even tot rust komen als ik plots moet stoppen met gamen
- Gamen is duur
- Ik heb het gamen nodig om me goed te voelen
- Soms heb ik het gevoel dat ik 'moet' gamen, alsof ik geen keuze heb
- Ik wil eens proberen om een week niet te gamen om te zien wat dit met me doet
- Sociale contacten in games (bvb. bij online games) kunnen nooit een vervangmiddel zijn voor vrienden in het echte leven

ZO, DIT WAS HET DAN.

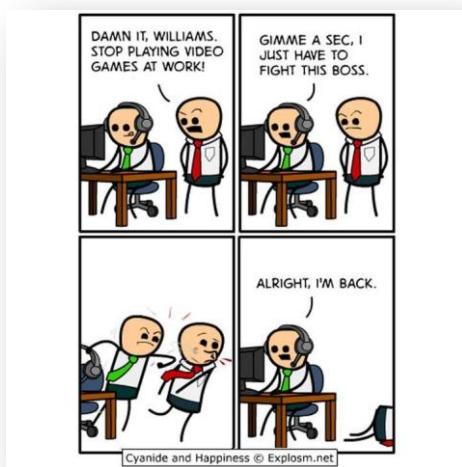
HEEL ERG BEDANKT VOOR JE MEDEWERKING!

WIL JE WAT MEER WETEN OVER GAMEN DAT JE ZELF NOG NIET WIST?

HIERONDER ENKELE INTERESSANTE WEBSITES.

- <http://www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/gezondheid/>
- <http://www.pbs.org/kcts/videogamerevolution/index.html>

- [**http://www.mindmasters.nl/gamen**](http://www.mindmasters.nl/gamen)
- [**http://www.gameadviesopmaat.nl/**](http://www.gameadviesopmaat.nl/)



GAMEN ALS NIEUW RISICOGEDRAG?

Onderstaande vragen zijn bedoeld om een vrij algemeen beeld te krijgen van uw kennis, als ouder, van het gamegedrag van je kind en na te gaan of er afspraken gemaakt worden rond gamen.

Gamen is een belangrijk aspect van de leefwereld van jongeren, waar ouders niet altijd zo vertrouwd mee zijn. Door de alomtegenwoordigheid van het internet kan men zelfs 24/24 gamen via Ipad's, Iphones en GSM's.

Ouders zijn soms bezorgd. "Mijn zoon van 14 gamet telkens een hele woensdagnamiddag en in het weekend, terwijl het buiten mooi weer is. Is dit wel zo goed voor hem?", "Het is altijd een hele klus om hem van achter die computer vandaan te halen om te komen eten. Hij is dan steeds zo prikkelbaar en kortaf." "Ik heb onlangs de laptop van zijn kamer gehaald, maar heb onlangs ontdekt dat hij via een Iphone 's avonds gewoon verder gamet."

Gamen is een leuke vorm van vrijetijdsbesteding voor jongeren, maar als het de enige bron is van ontspanning en vreugde, kan dit misschien een terechte reden voor bezorgdheid zijn.

Men spreekt echter van problematisch gamen als hierdoor problemen ontstaan op andere levensdomeinen, zoals slechte resultaten op school, verwaarlozen van persoonlijke hygiëne, vermoeidheid en minder afspreken met vrienden.

Het kan uiteraard ook zijn dat je kind zich echter gaat terugtrekken in de online virtuele wereld omdat hij/zij andere problemen heeft en gamen ziet als een soort vlucht van de realiteit.

Als de onderstaande vragen en stellingen over gamen zorgen voor twijfel en onzekerheden i.v.m. het gamegedrag van uw zoon of dochter, dan kan u surfen naar de informatieve websites die u kan vinden op de laatste pagina.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Deze vragenlijst is anoniem, dus uw naam moet u niet geven.

Leeftijd: Ik ben moeder / vader / andere (vb. stiefmoeder)

.....

Leeftijd zoon / dochter (schrappen wat niet past) :

Gaat uw kind nog naar school?

- Zo ja, welke opleiding (secundair, hogeschool, universiteit, avondschool,...) :
-
- Zo nee, heeft uw kind momenteel een job of is hij/zij werkzoekend?
-
- Heeft uw kind een diploma? (zowel secundair als hoger onderwijs)
-

Hoe kunt u het karakter van uw kind het best omschrijven?

Wat vindt u belangrijk dat jongeren moeten leren tijdens hun weg naar volwassenheid?

.....
.....
.....

Gamegedrag

Vanaf welke leeftijd begon uw kind te gamen?

- jonger dan 6 jaar / tussen 6 en 8 jaar / tussen 8 en 11 jaar / vanaf 12 jaar / tussen 12 en 15 jaar / vanaf 16 jaar

Hoe omschrijft u zelf het gamegedrag van uw kind?

- ter ontspanning / speelt uit gewoonte, verveling / gamen zorgt voor problemen (vb. ruzies, te lang gamen en hierdoor minder buiten komen) / verslaafd aan gamen (vb. als hij niet kan gamen voelt hij zich slecht.)

Wat betekent ‘veel gamen’ voor jou als ouder?

- wekelijks 3 a 6 dagen spelen / dagelijks 1 a 3 uur spelen / dagelijks 3 a 5 uur spelen / dagelijks meer dan 6 uur spelen / speelt geen rol, zolang het gamen niet voor problemen zorgt

Hoeveel dagen speelt uw kind per week?

- minder dan 3 / tussen 3 en 5 / dagelijks / speelt soms weken niets / geen idee

Hoeveel uur speelt uw kind per dag?

- minder dan een uur/ tussen 1 a 3 uur/ tussen 3 a 5 uur / meer dan 6 uur / geen idee

Hoeveel uur speelt uw kind op een schooldag/ werkdag?

- minder dan een uur / tussen 1 a 3 uur / tussen 3 a 5 uur / meer dan 6 uur / geen idee

Hoeveel uur speelt uw kind op een vrije dag (weekends, vakanties)?

- minder dan een uur / tussen 1 a 3 uur / tussen 3 a 5 uur / meer dan 6 uur / geen idee

Gebruikt u kind bepaalde middelen als hij/zij gamet?

- neen / ja, maar weet niet welke / ja, stimulerende middelen (vb. energie dranken) / ja, hallucinogenen (vb. weed) / ja, verdovende middelen (vb. alcohol) / geen idee

Wat is voor u persoonlijk een redelijke tijdslimiet om te gamen?

- een uur per dag / tussen 1 a 3 uur / tussen 3 a 5 uur / meer dan 6 uur / niet dagelijks gamen

Stellingen: geef uw mening bij volgende uitspraken over gamen

Ik bekijk gamen in het algemeen negatief.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Ik vind gamen slecht voor de ontwikkeling van een puber.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Van gamen kan je ook dingen leren.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Ik ben bezorgd om de invloed van games op mijn kind.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Ik vind het belangrijk om te weten welke games mijn kind speelt.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Mijn kind mag zo lang gamen als hij/zij wil, zolang hij/zij nog interesse heeft in andere zaken en zijn/haar sociale contacten onderhoudt.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Ik begrijp niet wat mijn kind zo leuk vindt aan dat gamen.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Gamen is eigenlijk een eenzame hobby.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Mijn kind speelt games om de werkelijkheid te ontvluchten.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Door te gamen kan men andere mensen leren kennen.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Als ouder heb je weinig zicht op het feit dat je kind veel gamet.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Mijn kind speelt games, omdat hij/zij niets anders te doen heeft

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Gamen kan een positief effect hebben op het zelfbeeld van jongeren.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Kan u enkele redenen opgeven waarom uw kind graag gamet?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kan u 3 voordelen en 3 nadelen opnoemen van gamen?

- **Voordelen:**

.....
.....

- Nadelen:

.....
.....
.....
.....
.....

Wat kunnen signalen zijn die er op wijzen dat uw kind te veel gamet?

.....
.....
.....

Omcirkel het antwoord

Praat u wel eens met uw kind over wat hij of zij leuk / niet leuk vindt aan het gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen behoefte aan

Hoe dikwijls kijkt u mee als uw kind aan het gamen is?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen behoefte aan

Kijkt u naar de PEGI- symbolen op de verpakking van games ('geschikt voor bepaalde leeftijd')?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen behoefte aan

Hoe vaak heb je het gevoel dat je niet begrijpt waar je kind mee bezig is?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen behoefte aan

Heeft u kind naast het gamen nog andere interesses? Ja / neen / weet het niet

- Zo ja, welke :

.....
.....
.....

Na school / werk gaat mijn kind direct gamen

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak heb je het gevoel dat je kind afspraken afzegt of klusjes laat liggen om te kunnen gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak speelt uw kind 's nachts?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak spreekt uw kind af met leeftijdsgenoten?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak heeft uw kind moeite om te stoppen met gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe dikwijls is het gebeurd dat uw kind niet kwam eten om verder te gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak ontstaan er thuis conflicten over het gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Hoe vaak is uw kind ‘opgefokt’ als hij/zij plots moet stoppen met gamen?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

Afspraken rond gamen

Hoe dikwijls praat u met uw kind over jouw bezorgdheid i.v.m. zijn gamegedrag?

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik ben niet bezorgd

Worden er thuis afspraken gemaakt i.v.m. gamen (vb. tijdslimiet, op bepaalde dagen niet gamen)

- Ja / neen / niet nodig / ja, maar dit helpt niet
 - Zo ja, welke of wat hebt u reeds geprobeerd?
-
.....
.....

- Bent u van plan om afspraken te maken rond gamen? Welke ?
-
.....
.....

Wat is het budget dat uw kind mag besteden aan games?

- minder dan 15 euro / tussen 15 en 25 euro / tussen 25 en 50 euro / tussen 50 en 100 euro / er is geen maximumbudget afgesproken

Hoe vaak heb je het gevoel dat je geen regels durft te stellen i.v. m. gamen

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen mening

Hoe vaak heb je het gevoel dat je iets wil veranderen aan zijn/haar gamegedrag, maar niet weet hoe je het moet aanpakken

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / geen mening

Er is een generatiekloof tussen mij en mijn kind in ons denken over gamen.

- totaal mee akkoord / akkoord / weet het niet / niet akkoord / totaal niet mee akkoord

Hoe dikwijls heeft uw kind al geprobeerd om bepaalde regels te omzeilen (vb. wachtwoord veranderen, stickem gamen, ...)

- heel veel / regelmatig / zelden / niet / ik weet het niet

De signalen van problematisch gamegedrag zijn heel moeilijk te herkennen: Ja / Neen / Geen mening

Hebt u het gevoel dat u voldoende weet wat de voordelen en nadelen zijn van gamen?

- Ja.**
- Neen, maar dat hoeft voor mij niet.**
- Neen. Ik weet te weinig over gamen.**
- Geen mening.**

Is er volgens u nood aan een preventief programma dat ouders meer kan informeren over gamen?

- Ja.**
- Neen, dat is overbodig.**
- Geen mening.**

Wordt problematisch gamen en de gevolgen hiervan onderschat door de maatschappij?

- Ja.**
- Neen.**
- Geen mening**

Enkele informatieve websites

- **www.weetwatzagamen.nl**
- **<http://www.cjsm.vlaanderen.be/gaming/gezondheid/>**
- **www.pegi.info**

Boek

- **It's all-in the games : gamen geeft problemen/ gamen is geweldig (<http://betergamen.blogspot.be/>)**