

Verslaving:

Verslaving onder jongeren is een complex en dynamisch fenomeen dat zich op verschillende terreinen kan manifesteren, waaronder gokken, social media en gaming. De makkelijke toegang tot diverse online platforms draagt bij aan de ontwikkeling van verslavingen, waarbij jongeren constant worden blootgesteld aan prikkels en sociale druk.

In deze modules zullen we dieper ingaan op drie specifieke vormen van verslaving onder jongeren: gokverslaving, social media verslaving en gameverslaving. Elke module zal risicofactoren, psychologische effecten en sociale consequenties verkennen, en ook preventieve maatregelen en interventies die jeugdwerkers kunnen inzetten om jongeren te ondersteunen. Het doel is niet alleen om bewustzijn te vergroten over deze vormen van verslaving, maar ook om concrete handvaten te bieden voor effectieve begeleiding en preventie binnen het jeugdwerk.

Gokverslaving:

Gokverslaving bij jongeren kan verschillende oorzaken hebben die met elkaar verweven zijn. Eén belangrijke factor is de makkelijke toegang tot gokmogelijkheden, vooral met online gokplatforms en apps. De voortdurende stroom van gokreclames en aanbiedingen draagt bij aan het idee dat gokken normaal is. Daarbovenop kan sociale druk, zowel online als offline, jongeren beïnvloeden doordat gokken wordt gezien als iets cool en sociaal geaccepteerd.

Het gebrek aan goede voorlichting over de gevaren van gokken en de mogelijke gevolgen draagt bij aan een gebrek aan bewustzijn. Ook psychologische factoren, zoals de drang naar opwindning en de hoop op snel geld verdienen, spelen een rol in het ontstaan en voortzetten van gokverslaving bij jongeren. Om dit aan te pakken, is het belangrijk om deze complexe mix van factoren te begrijpen en effectieve preventieve maatregelen en ondersteuning te bieden aan jongeren die vatbaar zijn voor gokverslaving.

Risicofactoren voor Online Gokverslaving

Verschiedende factoren kunnen het risico op het ontwikkelen van online gokverslaving vergroten, waaronder:

Genetica:

Erfelijkheid kan een rol spelen in de neiging tot verslaving, inclusief online gokken. Jongeren met ADHD hebben een verhoogde kans om verslaafd te raken.

Omgeving:

Het opgroeien in een omgeving waar online gokken wordt genormaliseerd of aangemoedigd, bijvoorbeeld door blootstelling aan gokadvertenties op sociale media.

Persoonlijke Kenmerken:

Impulsiviteit, een sensatie zoekende persoonlijkheid en een gebrek aan copingvaardigheden kunnen het risico op het ontwikkelen van online gokverslaving vergroten.

Psychologische Effecten van Online Gokverslaving:

Online gokverslaving kan een aanzienlijke invloed hebben op de psychologische gezondheid van jongeren, waaronder:

Stress en Angst:

Financiële druk en de gevolgen van online gokverliezen kunnen leiden tot stress en angst bij jongeren.

Depressie:

Online gokverslaving kan bijdragen aan gevoelens van hopeloosheid en depressie, vooral wanneer verliezen zich opstapelen.

Verlies van Zelfvertrouwen:

Herhaalde mislukte pogingen om online gokken te beheersen, kunnen het zelfvertrouwen van jongeren aantasten.

Sociale Consequenties van Online Gokverslaving:

Online gokverslaving kan ook ernstige gevolgen hebben voor de sociale aspecten van het leven van jongeren, met specifieke aandacht voor online platforms:

Relatieproblemen:

Online gokverslaving kan leiden tot conflicten binnen familie- en vriendschapsrelaties, vooral als het gedrag verborgen wordt gehouden.

Isolement:

Het gevoel van schuld en schaamte bij online gokverslaving kan leiden tot sociale isolatie, waarbij jongeren zich terugtrekken van offline en online interacties.

School- en Werkprestaties:

Concentratieproblemen als gevolg van obsessief online gokgedrag kunnen leiden tot verminderde school- en werkprestaties.

Deze begrippen vormen de basis voor het begrijpen van online gokverslaving. In de verdere module zullen we specifieke preventieve maatregelen en interventies verkennen die gericht zijn op het beheersen van risico's in de online gokomgeving.

Quiz:

Vraag 1: Hoe kan gokverslaving de psychologische gezondheid beïnvloeden?

- a) Het verbeteren van het zelfvertrouwen
- b) Bijdragen aan stress en depressie
- c) Het verminderen van angst

Vraag 2: Wat is een preventieve maatregel tegen gokverslaving?

- a) Aanmoedigen van ongelimiteerd gokken
- b) Voorlichting geven over verantwoord gokken
- c) Het negeren van mogelijke risicofactoren

Vraag 3: Waarom is het belangrijk om bewustzijn te vergroten over gokverslaving?

- a) Om meer mensen aan te moedigen te gokken
- b) Om mogelijke problemen te negeren
- c) Om preventieve maatregelen te promoten en mensen bewust te maken van de risico's

Correcte antwoorden: B, B, C

Social media verslaving:

Veel jongeren kunnen verslaafd raken aan social media om verschillende redenen. Het constante verlangen naar likes en reacties op platforms zoals Instagram en TikTok kan leiden tot een soort verslaving aan online goedkeuring. FOMO (Fear of Missing Out) speelt ook een grote rol, waarbij jongeren bang zijn om iets belangrijks te missen. De mogelijkheid om altijd in contact te staan met vrienden versterkt de drang om constant online te zijn. Vaak gebruiken jongeren social media als een soort ontsnapping, waar ze even kunnen wegduiken in de schijnbaar perfecte levens van anderen om hun eigen zorgen te vergeten. Het is een ingewikkelde mix van sociale, psychologische en emotionele factoren die bijdragen aan het ontstaan en in stand houden van een social media verslaving onder jongeren.

Risicofactoren voor Social Media Verslaving:

Verschiedende factoren kunnen het risico op het ontwikkelen van een verslaving aan sociale media vergroten, waaronder:

1. Toegankelijkheid:

- Constante toegang tot smartphones en andere apparaten vergroot het risico op overmatig gebruik van sociale media.

2. Sociale Druk:

- Het ervaren van druk om actief te zijn op sociale media vanwege sociale normen en verwachtingen.

3. Angst voor Ontbrekende Uit:

- De angst om iets belangrijks te missen op sociale media kan leiden tot overmatig gebruik.

Psychologische Effecten van Social Media Verslaving:

Social media verslaving kan een aanzienlijke invloed hebben op de psychologische gezondheid van jongeren, waaronder:

1. Verminderde Zelfwaardering:

- Voortdurende vergelijking met anderen op sociale media kan leiden tot een verminderd gevoel van eigenwaarde.

2. Slaapstoornissen:

- Overmatig gebruik van sociale media, vooral voor het slapengaan, kan leiden tot slaapstoornissen.

3. Angst voor Afwijzing:

- Het belang van likes en reacties kan leiden tot angst voor afwijzing bij jongeren.

Sociale Consequenties van Social Media Verslaving:

Social media verslaving kan ook ernstige gevolgen hebben voor de sociale aspecten van het leven van jongeren:

1. Verlies van Face-to-face Interacties:

- Overmatig gebruik van sociale media kan leiden tot een afname van persoonlijke ontmoetingen.

2. Verminderde Productiviteit:

- Constante afleiding door sociale media kan de productiviteit op school of werk verminderen.

3. Online Pesten:

- Intensief gebruik van sociale media vergroot het risico op betrokkenheid bij online pesten.

Deze begrippen vormen de basis voor het begrijpen van sociale media verslaving. In de verdere module zullen we specifieke preventieve maatregelen en interventies verkennen die gericht zijn op het beheersen van risico's in de sociale media-omgeving.

Quiz:

Vraag 1: Hoe kan social media verslaving de psychologische gezondheid beïnvloeden?

- a) Het verbeteren van het zelfvertrouwen
- b) Bijdragen aan stress en depressie
- c) Het verminderen van angst

Vraag 2: Wat is een preventieve maatregel tegen social media verslaving?

- a) Aanmoedigen van ongelimiteerd gebruik van sociale media
- b) Voorlichting geven over verantwoord sociaal mediagebruik
- c) Het negeren van mogelijke risicofactoren

Vraag 3: Waarom is het belangrijk om bewustzijn te vergroten over sociale media verslaving?

- a) Om meer mensen aan te moedigen sociaal media gebruik te verminderen
- b) Om mogelijke problemen te negeren
- c) Om preventieve maatregelen te promoten en mensen bewust te maken van de risico's

Game verslaving:

Gameverslaving bij jongeren wordt beïnvloed door verschillende elementen. Een belangrijke factor hierin is de aantrekkingskracht van de virtuele gamewereld, die dient als een ontsnappingsroute uit de realiteit. Binnen deze digitale omgeving kunnen jongeren uitdagingen aangaan, doelen bereiken en sociale interacties ervaren. Daarnaast dragen beloningssystemen in games, zoals het verdienen van punten of virtuele beloningen, bij aan het gevoel van prestatie en competentie.

De sociale dimensie van online gaming, waarbij jongeren kunnen communiceren en samenwerken met vrienden of zelfs onbekenden, vergroot eveneens de aantrekkingskracht. Persoonlijke factoren, zoals stress, verveling of een gebrek aan andere positieve activiteiten, kunnen ook bijdragen aan de ontwikkeling van gameverslaving.

Risicofactoren voor Gameverslaving:

Verschiedende factoren kunnen het risico op het ontwikkelen van een verslaving aan videogames vergroten, waaronder:

1. Toegankelijkheid:

- Voortdurende toegang tot gameconsoles, pc's en mobiele apparaten vergroot het risico op overmatig gamen.

2. Sociale Druk:

- Druk om actief te zijn in de gamewereld vanwege sociale normen en verwachtingen.

3. Ontsnapping aan de Realiteit:

- Gebruik van games als een ontsnappingsmechanisme voor stressvolle situaties in het echte leven.

Psychologische Effecten van Gameverslaving:

Gameverslaving kan een aanzienlijke invloed hebben op de psychologische gezondheid van jongeren, waaronder:

1. Verminderde Concentratie

- Overmatig gamen kan leiden tot verminderde concentratie en aandachtsproblemen.

2. Verhoogde Agitatie:

- Intensief gamen kan leiden tot verhoogde nervositeit en agitatie bij jongeren.

3. Ontwenningsverschijnselen:

- Ervaren van ontwenningverschijnselen zoals prikkelbaarheid en angst wanneer niet gamen.

Sociale Consequenties van Gameverslaving:

Gameverslaving kan ook ernstige gevolgen hebben voor de sociale aspecten van het leven van jongeren:

1. Verminderde Sociale Interacties:

- Overmatig gamen kan leiden tot isolatie en verminderde persoonlijke interacties.

2. Afname van Schoolprestaties:

- Constante afleiding door gaming kan leiden tot een afname van academische prestaties.

3. Conflict met Familie en Vrienden:

- Overmatig gamen kan leiden tot conflicten met familieleden en vrienden.

Deze begrippen vormen de basis voor het begrijpen van gameverslaving. In de verdere module zullen we specifieke preventieve maatregelen en interventies verkennen die gericht zijn op het beheersen van risico's in de gaming-omgeving.

Quiz:

Vraag 1: Hoe kan gameverslaving de psychologische gezondheid beïnvloeden?

- a) Verbeteren van het zelfvertrouwen
- b) Bijdragen aan stress en depressie
- c) Verminderen van angst

Vraag 2: Wat is een preventieve maatregel tegen gameverslaving?

- a) Aanmoedigen van ongelimiteerd gamen
- b) Voorlichting geven over verantwoord gamen
- c) Het negeren van mogelijke risicofactoren

Vraag 3: Waarom is het belangrijk om bewustzijn te vergroten over gameverslaving?

- a) Om meer mensen aan te moedigen intensief gamen te omarmen
- b) Om mogelijke problemen te negeren
- c) Om preventieve maatregelen te promoten en mensen bewust te maken van de risico's

Archetype tips:

1. De Visionair:

- **Creatieve Alternatieven:**
 - Moedig Visionairs aan om creatieve en positieve alternatieven voor verslavend gedrag te promoten, zoals kunst, muziek of sport.
- **Toekomstgerichte Doelen:**
 - Help Visionairs jongeren bij het stellen van toekomstgerichte doelen om hen te motiveren hun aandacht te verleggen van verslavend gedrag.

2. De Organisator:

- **Planning en Structuur:**
 - Geef Organisatoren tools voor het aanbrengen van planning en structuur in het dagelijks leven van jongeren om verslavend gedrag te verminderen.
- **Monitoren van Voortgang:**
 - Help Organisatoren bij het opzetten van systemen om de voortgang van jongeren te monitoren bij het verminderen van verslavingsgedrag.

3. De Verbinder:

- **Peer Support Groepen:**
 - Stimuleer Verbinders om peer support groepen op te zetten waar jongeren hun ervaringen kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen bij het overwinnen van verslaving.
- **Empathische Communicatie:**
 - Help Verbinders bij het ontwikkelen van empathische communicatievaardigheden om jongeren aan te moedigen open te zijn over hun verslavingsproblemen.

4. De Gids:

- **Educatieve Workshops:**
 - Laat Gidsen educatieve workshops organiseren over de wetenschap achter verslaving en hoe jongeren hun hersenen gezond kunnen houden.
- **Persoonlijk Ontwikkelingsplan:**
 - Help Gidsen bij het opstellen van persoonlijke ontwikkelingsplannen voor jongeren om hen te begeleiden naar een leven zonder verslaving.





Bronnen

EenVandaag. (2023, 2 juni). Zorgen over toenemend aantal jongeren met online gokverslaving: "Kans op zelfdoding 15 keer hoger bij deze groep". <https://eenvandaag.avrotros.nl/item/zorgen-over-toenemend-aantal-jongeren-met-online-gokverslaving-kans-op-zelfdoding-15-keer-hoger-bij-deze-groep/>

Levarne. (z.d.). Gokverslaving - aandoeningen | Gezondheidsplein.nl. <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/gokverslaving/item42387>

Gokverslaving - Wanneer ben je gokverslaafd? (z.d.). <https://mindlercare.com/nl/gokverslaving/>

Redactie Beroepseer. (2023, 22 december). Rapport "Jongerenonderzoek 2023": 62 procent van jongeren 15 - 35 jaar is verslaafd aan sociale media - Stichting Beroepseer. Stichting Beroepseer. <https://beroepseer.nl/blogs/rapport-jongerenonderzoek-2023-62-procent-van-jongeren-15-35-jaar-is-verslaafd-aan-sociale-media/>

Marcucci, A. (2023, 2 oktober). Social media verslaving: oorzaken, kenmerken en behandeling. Afkickkliniekwijzer.nl. <https://www.afkickkliniekwijzer.nl/gedragsverslaving/social-media/>

Jeugdverslavingszorg Nederland. (2022b, april 4). Gameverslaving - jeugdverslavingszorg. Jeugdverslavingszorg. <https://jeugdverslavingszorg.nl/behandeling/gameverslaving/>

Wayenberg, S. (2021, 23 februari). Wanneer ben je gameverslaafd? NPO Kennis. <https://npokennis.nl/longread/7473/wanneer-ben-je-gameverslaafd>