Wat gebeurt er bij een gameverslaving?

Er zijn enkele tienduizenden gameverslaafden in Nederland, waarvan meer dan de helft jongeren zijn. In totaal is de gemiddelde leeftijd 20 jaar, waarvan de jongste slechts 8 jaar oud is. De die-hards in de game-wereld nemen circa 3% van het totale aantal gamers voor hun rekening. De meeste gebruikers spelen dus enkel incidenteel en zien het als een van de vele plezierige vrijetijdsbestedingen. Overdreven gebruik van games echter, is vergelijkbaar met andere verslavingen. Door vaak te gamen vlucht de speler weg uit de realiteit, ook wel 'escapisme' genoemd. Het brein wordt in bepaald opzicht actiever, zo maakt het tijdens het gamen adrenaline, endorfine en dopamine aan, wat een verslavende, aantrekkende werking heeft. Vergelijkbaar met wat er gebeurt als iemand drugs neemt. En dat maakt overmatig gamen meteen tot een soort ziekte. Want als de gebruiker stopt met gamen, zakken die concentraties hormonen weer naar normale waarden waardoor de gamer zich ronduit beroerd gaat voelen: Afkickverschijnselen. Om het prettige gevoel weer te herbeleven wil hij terug naar zijn game.

De kick van games

Het spel zelf is natuurlijk van groot belang. In de meeste games wordt de gebruiker de hele tijd beloond of soms gestraft voor zijn daden. Dit noemt men 'kortcyclische feedback loops'. Het steeds zelf ingrijpen in de gang van zaken doet denken aan de elementen die mensen aan gokken verslaafd maken. Je eigen activiteiten prikkelen de hersenen steeds genoeg om niet met andere, vervelende dingen uit de realiteit, bezig te zijn. Je verdooft je negatieve gedachten en vervangt ze door het creeeren van een spannende, uitdagende, virtuele werkelijkheid. En wie wil er geen positieve emoties beleven zoals plezier en spanning? Een speler kan in het computerspel iets bereiken (levels), zelf een strategie bepalen, controle uitoefenen en respect genereren van zijn medespelers in het spel, dingen die in de realiteit vaak niet lukken. Zo bekeken is het niet zo vreemd dat het plezier dat voortkomt uit gamen groter wordt dan het plezier dat er in het werkelijke leven te halen is

Verslaving van de toekomst

Volgens verslavingsdeskundige en directeur van een particuliere afkickkliniek Keith Bakker heeft tussen tien en twintig procent van de mensen aanleg voor gameverslaving, hetgeen bevorderd wordt doordat gamers op steeds vroegere leeftijd met gamen beginnen. Ook noemt hij het de 'verslaving van de toekomst'. Dat gameverslaving nog niet overal serieus wordt genomen en zodoende in de kinderschoenen staat zegt echter niets. Want pas in '68 werd alcohol, onder invloed van de wereldgezondheidsorganisatie, als verslaving erkend.

Wanneer is er sprake van gameverslaving?

Wanneer ben je nu verslaafd? Gameverslaving wordt duidelijk als het slachtoffer zijn werk, school of sociaal leven en zelfs zijn nachtrust, eten en persoonlijke hygiene aan het verwaarlozen of opofferen is. De gamer speelt minstens zes uren per dag. Bevestiging krijg je als ook anderen merken dat er iets niets klopt en er commentaar op het gamegedrag wordt gegeven. Heeft het kind dingen te doen waar hij tegenop ziet, dan stelt hij dit uit door lang te gamen. Zo probeert hij ook bepaalde activiteiten volledig te ontlopen. Als je je kind aanspreekt op zijn gedrag zie je vervolgens dat hij liegt, ontkent of kwaad wordt. Dit geirriteerd raken komt ook voor bij het gamen zelf, als hij wordt gestoord tijdens het spel. Als laatste bevestiging van gameverslaving is als de gamer zijn vrienden rond het game uitzoekt. Zo is gamen niet enkel het spelen van een spel, maar ook een sociale aangelegenheid die ver van de werkelijkheid afstaat. In latere stadia komt ook gebruik van stimulerende middelen voor: energydrankjes, koffie, sigaretten, soft drugs, speed tot zelfs cocaïne aan toe. En wie kent er niet de 'gamer-widow', de eenzame partner van de gamer die het verder maar in haar eentje moet uitzoeken.

MMORPG-computergames

Met name MMORPG-computerspellen (Massively Multiplayer Online Role Playing Games) zijn er bekend om dat gamers veel tijd aan het spel besteden. De grote variatie in het spel zorgt er voor dat er geen einde is, en het ook niet verveelt. Ook is er een sociale druk om terug te keren. De spellen met een heldenthematiek en waar de gamer zijn eigen wereld creeert zijn het populairst. In zo'n spel als World of Warcraft dat maar liefst meer dan 9 miljoen fanatieke gebruikers kent, heeft de speler één of meerdere personages die hij ontwikkelt door taken uit te voeren, voorwerpen te verzamelen en tegen monsters te vechten. Bovendien krijgen de de personages nieuwe vaardigheden en verkennen ze nieuwe gebieden in de spelwereld. Het open einde bestaat daaruit, dat de gamer steeds weer 'betere' voorwerpen kan scoren en zo zijn personage verbetert. Het virtuele 'alter ego' wordt een held! En hoe zit het met de verslaving?Het aantal jongens tussen de twaalf en zeventien jaar dat niet meer in staat is te stoppen met online games als World of Warcraft, Guild Wars, Runescape en Call of Duty en er compleet verstrikt in raken, is 'onvoorstelbaar' groot en liep al binnen een jaar na uitkomst van WoW uit de hand.

Wie is er gevoelig voor veelvuldig gamen?

Toch zijn computergames en videospellen puur rationeel bekeken op zich niet verslavend, karakter is daarentegen altijd van grote invloed. Zo zijn jongeren die sociaal niet zo vaardig zijn vaker een prooi van gameverslaving. Eenzaamheid, een laag zelfbeeld, geen zelfvertrouwen en 'einzelganger' gedrag zijn allemaal oorzaken en redenen van overvloedig gamen. Door het gamen vergeten de gamers wie ze zijn, maar verliezen ook hun laatste contacten met de 'echte wereld'. Gek genoeg vertoont een jongere met sociale angsten die veel aan het gamen is, in zijn vertrouwde omgeving soms juist wel opvallend gedrag, namelijk agressie en prikkelbaarheid. Het soort spel -gewelddadig of niet- maakt daarbij niet uit. De oorzaak is dat ze op dat moment niet aan het gamen zijn, dus eigenlijk tijdelijk even aan het afkicken zijn. Vooral als de ouders paal en perk aan het gamen hebben gesteld, komt dit gedrag voor.

Jongens gamen meer dan meisjes

Wat iedereen al vermoedt is waar. Jongens gamen dubbel zo vaak en vier keer zo lang als meisjes. Negentig procent van de jongens speelt games. Twee derde doet dit elke dag. Jongens worden vooral aangetrokken door games waar racen, sporten, avontuur, actie of geweld een rol speelt. In een educatieve context speelt men minder. Vaak gaat het natuurlijk om het spel 'World of Warcraft' (WoW) dat online gespeeld wordt en buitengewoon populair is. Bijkomend feit is dat computerspelletjes de vijand vormen van klassieke hobby's zoals het bouwen van modeltreinen, het spotten van vogels of het verzamelen van postzegels, munten, stickers of knikkers. Er is een dramatische afname van dit soort bezigheden vergeleken met wat er gebruikelijk was in de jaren zeventig. Overigens zijn de jongens die niet gamen niet zozeer beter af.Ze lopen een groter risico om echt gewelddadig gedrag te vertonen dan de leeftijdsgenoten die dat wel doen! Deze verrassing was de uitkomst van een Amerikaanse studie. Ook meisjes blijken gek op gewelddadige games, maar houden ook erg van 'building games' zoals de Sims.

Na het gamen is het leven saai

Stoornissen in de aandacht en concentratie komen door een gameverslaving veel voor, maar ook al als je slechts twee uurtjes per dag aan het gamen bent. Dit is een uit een grootschalige studie gebleken. De oorzaak van deze stoornissen ligt in de drukke, snel veranderde en flikkerende beelden en perspectieven die het brein te verwerken krijgt. De hersenen passen zich aan deze toevoer van beelden aan. Vertoeft de gamer vervolgens in een rustiger omgeving waar minder stimuli zijn, bijvoorbeeld in de klas, dan ontstaan er problemen met opletten. Het kind kan er letterlijk niet tegen om stil te zitten in een relatief saaie omgeving, wordt druk of verdwijnt juist in dromenland. Zo zijn er voorzichtige conclusies die wijzen op een connectie tussen ADHD en gameverslaving. Desondanks zijn er zeer veel jongeren die hun gameverslaving verstoppen, zodanig dat ouders en school het niet opmerken, of machteloos toekijken. In dat geval worden school- en leerproblemen ten onrechte toegedicht aan diverse psychische stoornissen, terwijl de echte oorzaak enkel het excessieve gamen is.

Waarschuwing op games trekt juist aan

Verbied iets, en het wordt opeens gewild! Etiketten die voor geweld in games waarschuwen, maken de spellen juist zeer aantrekkelijk voor jongeren, zo is uit Amerikaans onderzoek gebleken. Hoe hoger het leeftijdsadvies, hoe aanlokkelijker het spel wordt. Vrijwel elk gamend kind is uit op het spelen van een spel dat eigenlijk voor oudere kinderen of zelfs volwassenen is bedoeld. En ouders hebben soms geen idee welke games hun kinderen spelen, laat staan welke games het kroost op internet downloadt. Jongeren kunnen dan ook vrij simpel aan gewelddadige, voor hun leeftijd ongeschikte games komen. De weinige ouders die zich hiervan bewust zijn, interesseert het vaak niet, zo is uit een Nederlandse studie gebleken. Behalve dit doen game-makers er alles aan om verslaving juist te stimuleren. Er zijn geen richtlijnen voor het ontwerpen van spellen, dus heeft men vrij spel. De mate van verslaving wordt daarom doelbewust meegewogen in hun commerciele strategie en vertaalt zich in de 'verslavingspotentie' van het spel. Hoe meer mensen gamen, hoe harder de kassa van de ontwikkelaars rinkelt.

Is gamen enkel kommer en kwel?

Totaal niet! Agressieve spelletjes waarbij het neerschieten van anderen de boventoon voert, blijken niet zo fout te zijn als je zou denken. Uit een studie is gebleken dat games de snelheid van het denken verbeteren en ervoor zorgen dat gamers beter om kunnen gaan met de eisen van het moderne leven. Spelen van een game vereist nogal wat. Zo doet het een beroep op je natuurlijke reflexen, je reactievermogen, probleemoplossend vermogen, ruimtelijk inzicht, geheugen en het vermogen om te multitasken. Om aan de heersende, flexibele levensstijl te voldoen is het erg handig over deze vaardigheden te beschikken. Wie een drukke baan heeft en in zijn vrije tijd aan het gamen is, ontwikkelt zijn flexibiliteit steeds meer. En ook voor ouderen blijkt het goed om ze aan een gewelddadig spel te zetten! Senioren met denkproblemen verbeteren de kracht van hun hersenen en houden hun brein jong.

Wie is schuldig aan gameverslaving?

Deskundigen en artsen erkennen dat gameverslaving een steeds vaker voorkomend verschijnsel is wat epidemische vormen aanneemt, maar toch is gameverslaving geen 'medische ziekte'. Zodoende worden eventuele behandelingen van een dienst of instelling nog niet vergoed. Het is dus aan de ouders en omgeving om op het gamegedrag te letten, en bij tekenen van gameverslaving alternatieven aan te bieden. Dat wat betreft het eigen huis. Maar wat gebeurt er in de wereld? In Korea valt men dood neer na dagenlang non-stop gamen, China pakt de MMORPG verslavingen aan, en overal doen afkickklinieken goede zaken. Gameverslaving is over de hele wereld een groeiend probleem waarbij niemand precies weet wie de schuldige is, en maatschappelijke verantwoordelijkheid ver te zoeken is. Moeten we de beschuldigende vinger wijzen op de game-industrie die zwijgt over de verslavingsrisico's van hun producten, of is het gameverslavingsprobleem een individueel verhaal? En wat is de rol van de overheid? Moet deze maatregelen nemen om de toenemende verslavingen aan te pakken, of is het allemaal een kwestie van tijdgeest? Vele vragen waar de gamers in elk geval niet mee zitten.