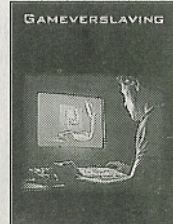


door Petra Vogel

**G**amen kan volgens de officiële medische definitie niet verslavend zijn. De term verslaving mag alleen gebruikt worden als het om fysieke middelen als alcohol of drugs gaat. In het boek *Gameverslaving: probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen* legt Jeroen Lemmens uit waarom gameverslaving wel degelijk bestaat. Lemmens heeft hiervoor zelf onderzoek gedaan en onderzoeken van anderen met elkaar vergele-

ken. Gameverslaafden zijn het beste te vergelijken met gokverslaafden, maar er zijn ook fysieke en psychische overeenkomsten met een alcohol- of drugsverslaving. De nadruk in het boek ligt op online gamen, omdat je daar sneller verslaafd aan kunt raken dan aan offline spelletjes. De loyaliteit met bepaalde games wordt vergroot door het online te spelen. Als voorbeeld wordt onder andere *World of Warcraft* genoemd, een online computerspel waarbij urenlang samen moet worden gewerkt met medespelers om vijanden te verslaan. Wereldwijd heeft *World of Warcraft* ruim 7 miljoen spelers. De auteur benadrukt dat een verslaving zich niet kenmerkt door de tijd die een speler aan

gamen besteedt, maar doordat de speler niet kan stoppen op het moment dat hij problemen krijgt. Een gameverslaafde is niet in staat om zijn eigen grenzen aan te geven, of te stoppen wanneer de grenzen overschreden zijn. Aggressie, slechte schoolprestaties, een tekort aan slaap en een sociaal isolement zijn enkele voorbeelden van de negatieve gevolgen die een gameverslaving kan hebben. De toegankelijkheid van online games zorgt voor een toename van het aantal verslaafden. Gelukkig zorgen games niet alleen maar voor ellende, Lemmens wijst op positieve zaken als het verbeteren van de hand-oogcoördinatie en het ontwikkelen van vaardigheden als kansberekening en het herken-



nen van patronen en systemen. Aan de hand van een vragenlijst in het boek kunnen spelers er achter komen of ze problematisch gamegedrag vertonen. Gameverslavingen kunnen op verschillende manieren behandeld worden, elke behandeling heeft zijn voor- en nadelen. Het belangrijkste is dat de speler zich bewust wordt van zijn of haar verslaving en dat de wil bestaat om het gedrag aan te passen. Het laatste hoofdstuk is geheel gewijd aan het aanpakken van gameverslaving bij kinderen. Zij hebben niet de discipline en zelfbeheersing waar volwasse-

nen wel over beschikken en ze hebben daarom de begeleiding van hun ouders nodig. Lemmens heeft een leerzaam, makkelijk leesbaar boek geschreven. Het geeft mensen die zich niet met gamen bezighouden een beeld van de aantrekkingskracht en de negatieve gevolgen die het met zich mee kan brengen. Gamers kunnen zich afvragen of ze het spelen nog wel onder controle hebben.

*Gameverslaving: Probleemgebruik herkennen, begrijpen en overwinnen;* Jeroen S. Lemmens. Uitgeverij SWP, 160 blz, €17,90. ISBN: 978-90-6665-805-9.

► [www.swpbook.com](http://www.swpbook.com)

