

“Als je in het pretpark loopt en stiekem denkt ‘hoe zou het met mijn gamekarakter zijn?’, dan ben je verslaafd”

door Guido van Spellen

Vijf procent van de gamers is verslaafd. Dat stelt Jeroen Lemmers, schrijver van het in 2006 verschenen boek Gameverslaving, die bezig is te promoveren op het onderwerp.

“Ik vond het tijd voor inlichtingen”, legt Lemmens uit, “want er waren nog geen boeken over geschreven, terwijl het fenomeen steeds meer mensen treft.” Lemmens had het onderwerp al eerder in zijn scriptieonderzoek betrokken. Nu wil hij erop promoveren.

Olaf Jansen is soms acht á tien uur per dag bezig met gamen. Dat is deels voor zijn werk, als hij games moet testen. Na een Bachelor Informatica is hij nu bezig aan een Master game- and mediatechnology. Hij is daarnaast betrokken bij het spel The Blob, die hij samen met acht HKU studenten heeft geschreven.

Ook als hij niet aan het programmeren bezig is, besteedt hij zo’n twee tot vier uur per dag aan de spellen. “Als mijn vriendin bij mij is, meestal in de weekenden, zit ze regelmatig één meter van mij af en spelen we hetzelfde spel.”

Toch rekent hij zichzelf niet tot een gameverslaafde. “Bij een verslaving denk ik toch aan mensen die niet kunnen stoppen”, zegt Jansen. “Als je in het pretpark loopt en stiekem denkt ‘hoe zou het met mijn game karakter zijn?’ of als je geen huiswerk meer maakt of niet meer naar je werk gaat, dan ben je verslaafd.”

Lemmens noemt iemand die aan alle DSM criteria (zie kader) voldoet verslaafd. Dan gaat het om ongeveer 5% van de gamers, wereldwijd. Ter vergelijking: 3% van de gokkers is verslaafd. “Maar gamers zijn vaak jonger en daarmee vatbaarder voor verslaving,” aldus Lemmens.

Veel gamers spelen omdat het een uitdaging is.

Verslavingscriteria

Lemmens gebruikt nu de acht criteria voor gokverslaving uit het DSM als basis. DSM staat voor Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders en is een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen. Gameverslaving staat er uiteraard nog niet in.

Volgens DSM is iemand verslaafd als hij of zij

- de hele tijd aan het onderwerp denkt,
- niet meer voor de lol speelt, maar omdat hij of zij zich anders ellendig voelt,
- steeds meer speelt,
- last van ontwenningverschijnselen heeft,
- terugvalt in oude gewoontes en
- er ‘conflicten’ ontstaan dankzij de verslaving, zoals ruzies met familie en vrienden en slechte schoolprestaties.

Daarnaast spelen bijvoorbeeld studenten games als ze geen zin hebben om te studeren. Sommigen gebruiken het als een vlucht voor het echte leven, als ze daar ontevreden mee zijn. “Als het gamen er dan voor zorgt dat ze tentamens niet halen, dan denken ze ‘ach nu heb ik het toch al verkloot’ en spelen ze de rest van het jaar door.” Het heeft Lemmens zelf ook veel moeite gekost om te stoppen met gamen. “Ik besteedde zelf heel veel tijd aan spellen. Maar ik was niet verslaafd, volgens de criteria.”

Het strategische spel Warcraft kent volgens Lemmens de meeste verslaafden. Dat heeft te maken met de sociale factor, dat je online tegen elkaar speelt. Daarnaast heeft het spel geen einde, want je kan altijd verder spelen en er komen regelmatig nieuwe onderdelen bij. Bovendien besteed je met gemak duizend speeluren aan de verbetering van je karakter. En als je eenmaal zoveel tijd eraan besteed hebt, is dat ook weer een aanleiding om door te blijven spelen.

Jansen speelt Warcraft vrij vaak. Toch heeft hij laatst een maand lang niet gegamed. “Ik was Warcraft zat en moest veel voor school doen. Ik had niet het gevoel dat ik het ontzettend miste.”

Lemmens ziet overheidsbemoeyenis niet als de oplossing voor de verslavingsproblematiek. “Als je bijvoorbeeld op de doos een waarschuwing zet dat het spel verslavend kan zijn, trekt dat kopers alleen maar aan. Het geeft dan aan dat het spel een lange speelduur heeft.” Volgens hem is het beter als de fabrikant een eerste stap zet. “Een MacDonalds-achtige campagne, zoals ‘doe er af en toe wat sla bij’, zou goed zijn. Je kan in een spel inbouwen dat je na 20 uur spelen een melding krijgt dat je ook moet slapen en eten.” China had een speciale versie van het spel Warcraft op de markt gebracht in hun land, waarbij na 20 uur spelen bepaalde vaardigheden wegvielen. Deze kreeg je

pas terug als je de computer een paar uur uit liet staan. Wegens copyright problemen moesten ze hier op terugkomen.

'Economy class syndroom'

Als mensen urenlang achter elkaar stil achter hun PC zitten, kan de bloedcirculatie verminderen en er kunnen propjes in de aderen ontstaan. In sommige gevallen volgt hierop trombose of zelfs de dood.

Al eerder bleek hetzelfde verschijnsel te kunnen ontstaan bij vliegtuigpassagiers die lange tijd in een stoel moeten zitten. Daar heeft het 'economy class syndroom' dan ook zijn naam aan te danken.

Lemmens denkt dat het tegengaan van gameverslaving vooral bij mensen zelf ligt en bij ouders. “Vraag jezelf af of dit spel je gelukkig maakt en of je niet gelukkiger zou zijn als je in de werkelijkheid leefde.” Volgens de expert is het daarnaast belangrijk dat verslaafde gamers onderkennen dat het een probleem is en dat het hun ontwikkeling remt.

De particuliere afkickkliniek Smith&Jones opende in juli 2006 als eerste een speciale afdeling voor gameverslaafden. Ze behandelen enkele tientallen patiënten tegelijk.

Zou de wereld beter af zijn zonder de computergames? Lemmens is ervan overtuigt van niet. “Gamen is hartstikke goed. Het ontwikkelt bijvoorbeeld je hand-oog coördinatie, je visuele vermogen en je inschattingsvermogen. Alleen overmatig gebruik kent geen voordelen.”

Geniet, maar game met mate dus.