

Internet **verslaving**

Onder redactie van:

HERM KISJES, DAVY NIJS EN TONY VAN ROOIJ

BOOM



Dit boek is mede tot stand gekomen dankzij onderzoeksbureau IVO en UC Limburg (KHLim). Het *Center for Behavioral Internet Science*, onderdeel van IVO, ondersteunt professionals met wetenschappelijke kennis over de sociale en psychologische kant van internetgebruik.



De innovatiecel eSocialWork van het departement Sociaal Agogisch Werk aan de UC Limburg (KHLim) doet aan kennisverwerving, kennisvertaling en kennisverspreiding over het gebruik van internet in de welzijns- en gezondheidssector.

© 2015 Herm Kisjes, Davy Nijs, Tony van Rooij

© 2015 Uitgeverij Boom, Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Verzorging omslag: Bart van der Tooren

Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 380 7

NUR 770

www.boompsychologie.nl

Inhoud

Voorwoord	9
Deel 1 Achtergronden	11
1 Verslaafd aan het internet? Inleiding en begrippen	13
<i>Tony van Rooij en Tim Schoenmakers</i>	
Verslaving aan gedrag?	14
Problematisch internetgebruik versus internetverslaving	16
Conclusie	19
Martin – gameverslaving	20
<i>Herm Kisjes</i>	
2 Persoonlijkheid en psychosociaal welzijn bij problematisch internet-gebruik	25
<i>Jolien Vangeel en Rozane De Cock</i>	
Negatieve gevolgen van problematisch internetgebruik	26
Bij wie ontwikkelt zich een probleem?	27
Persoonlijkheid en psychosociaal welzijn	28
Problematisch internetgebruik in België en Nederland	30
Wie zijn deze problematische gebruikers?	31
Conclusie	35
De ouders van Steven – gameverslaving	37
<i>Herm Kisjes</i>	
3 Relaties en problematisch internetgebruik	41
<i>Linda Muusses</i>	
Problematisch internetgebruik en relaties	44
Problematisch gebruik van specifieke internettoepassingen	45
Conclusie	47

Deel 2	Apps en apparaten	49
4	Online gameverslaving	51
	<i>Maria Haagsma</i>	
	Wat is gameverslaving wel, en wat is het niet?	53
	Oorzaken en gevolgen	55
	Wie raken er verslaafd?	57
	Spelkenmerken	58
	Oplossingen	59
	Conclusie	60
	Marcel – gamer met autisme	62
	<i>Herm Kisjes</i>	
5	De zin en onzin van sociale media verslaving	65
	<i>Tony van Rooij, Tim Schoenmakers en Dike van de Mheen</i>	
	Tijdsbesteding aan sociale media	67
	De aantrekkingskracht en risico's van sociale media	68
	Problematisch gebruik van sociale media: feiten en fictie	71
	Conclusie	75
	De ouders van Niek – gamer	77
	<i>Herm Kisjes</i>	
6	Dwangmatig gebruik van de mobiele telefoon	81
	<i>Mariek Vanden Abeele</i>	
	Verslaafd aan je mobiele telefoon?	82
	Een verslaving of een gewoonte?	85
	Conclusie	88
	Anneleen – kansspelverslaving	90
	<i>Ronny Willemen</i>	

7	Gokken en (online) gokverslaving	95
	<i>Tony van Rooij, Herm Kisjes en Ronny Willemen</i>	
	Wat weten we over gokken?	97
	Gokken – nu ook officieel een verslaving	98
	Magisch denken	99
	Officiële criteria voor gokproblematiek	100
	De moderne gokker verkiest online	101
	Wetgeving online gokken	103
	Behandeling van (online) gokken	104
	Zelfhulp en 12 stappen	105
	Conclusie	106
8	Internetseksverslaving	109
	<i>Davy Nijs, Gerard Gielen en Tony van Rooij</i>	
	Verslaafd aan seks?	111
	Internetseksverslaving als nieuwe uiting van seksverslaving?	113
	Behandelen en voorkomen van internetseksverslaving	115
	Conclusie	117
	Kristof en Lore – seksverslaving	118
	<i>Davy Nijs & Gerard Gielen</i>	
Deel 3	Preventie en behandeling	123
9	Opvoeden en preventie bij problematisch internetgebruik en gamen	125
	<i>Davy Nijs, Herm Kisjes en Mayke Calis</i>	
	Wat is digitale mediaopvoeding?	126
	Voor welke digitale problemen voeden we op?	127
	Veilig op het net?	128
	Oorzaken van digitale problemen	128
	De spelers: opvoeders en leerkrachten, overheid en industrie	130
	Strategieën om mediawijs op te voeden	131
	Preventie en vroeginterventie bij game- en internetverslaving	136

Preventiewerk bij problematisch internetgebruik	136
Conclusie	139
Lennart – pro-gaming, geld verdienen door te spelen	141
<i>Lennart Roest</i>	
10 Klinisch beeld en behandeling van problematisch internetgebruik en gameverslaving	149
<i>Laura DeFuentes-Merillas, Nicolle van Mil en Angela de Hart</i>	
Het klinische beeld van gameverslaving en comorbiditeit	151
Wetenschappelijke achtergrond	154
Behandelprotocol	158
Conclusie	162
Internetverslaving – behandeling en de praktijk	163
<i>Herm Kisjes</i>	
Nawoord	175
Meer weten	177
Nederland	177
België	177
Literatuur	179
Over de auteurs	207

Voorwoord

Misschien valt u in het kamp van de techno-optimisten en ziet u het liefst overal iPad-scholen verrijzen, of ziet u daarentegen het liefst dat kinderen gewoon weer lekker buiten gaan spelen zonder al die afleiding van bliepjes en piepjes. Of u nu in de ene of de andere groep valt: het is duidelijk dat we niet langer om de invloed van het internet heen kunnen. De schijnbaar eindeloze mogelijkheden van het internet als medium fascineren ons allemaal.

Waar men over internetgebruik spreekt, valt al snel het woord ‘verslaving’ – men lijkt wel verslaafd, kinderen zijn verslaafd aan hun spelletjes en volwassenen aan hun mobieltjes. Maar hoeveel is hier nu van waar? Hoe denken wetenschappers hierover? Is dit hetzelfde waarschuwendende vingertje als toen de televisie begin jaren zeventig *mainstream* werd? Stoppen met het gebruiken van het internet is in elk geval erg lastig, nu bijna iedereen voor zijn werk continu verbonden is met het netwerk.

Maar is internet nog wel een goede term nu zelfs koelkasten zijn verbonden met het netwerk? Is de term nog wel precies genoeg om de rijke verscheidenheid aan applicaties te omschrijven? Wij denken van niet, daarom splitsen we het onderwerp na de inleidende hoofdstukken op en besteden we in aparte hoofdstukken aandacht aan het overmatig gebruik van online games, sociale media, online seksueel materiaal en online gokken. Ook besteedt dit boek aandacht aan mediaopvoeding, preventie en de behandeling van problematisch internetgebruik. Het boek biedt u daarmee een totaaloverzicht over het denken in Nederland en Vlaanderen aangaande overmatig gebruik van internet anno 2014. Het is naar ons weten het eerste Nederlandstalige totaaloverzicht waarin verschillende deskundigen op dit gebied bijeen worden gebracht.

Het huidige boek is het resultaat van een brede samenwerking tussen drie redacteuren die voor hun werk veel in aanraking komen met het denken over en behandelen van overmatig internetgebruik. Bij deze internationale samenwerking speelde het internet zijn rol als ‘handig’ instrument. Daarmee willen we onze overtuiging kracht bijzetten dat er legio goede kanten aan

internetgebruik zijn, zoals we ook zelf beschreven in andere publicaties (Kisjes & Mijland, 2009; Nijs & Timmer, 2012; Van Rooij, Jansz, et al., 2010). Maar stelde iemand niet eens ‘Elk voordeel heb zijn nadeel’?

Namens de redactie wensen we u veel leesplezier toe.

Herm Kisjes, Davy Nijs, Tony van Rooij
Januari 2015

Deel 1

Achtergronden



Verslaafd aan het internet?

Inleiding en begrippen

Tony van Rooij en Tim Schoenmakers

In dit eerste hoofdstuk krijgen we een duidelijk beeld van de begrippen ‘internetverslaving’, ‘gedragsverslaving’ en ‘problematisch internetgebruik’. We spreken liever alleen van ‘verslaving’ als het om zware problematiek gaat. In andere gevallen geven we de voorkeur aan de term ‘problematisch gebruik’. Daarnaast blijkt dat het begrip ‘internetverslaving’ eigenlijk achterhaald is: we zouden de aandacht moeten richten op het gedrag dat daadwerkelijke problemen oplevert. Dit kunnen bepaalde games zijn, maar ook online erotica en sociale media worden vaak genoemd.

Het internet is een geweldige uitvinding. Een wereldwijd netwerk van computers waarmee we met een druk op de knop de verzamelde kennis van de hele mensheid ontsluiten. De komst van het internet heeft onze maatschappij onherroepelijk veranderd. Mensen hoeven bijvoorbeeld minder vaak naar kantoor om hun werk te doen, en met een programma als Skype bellen we zonder moeite en zonder kosten naar het buitenland. *De Gouden Gids* is van de aardbodem verdwenen en de verspreiding van leuke foto’s en nieuwe ideeën is een fluitje van een cent. De huidige generatie jongeren groeit op in een wereld waar het internet eigenlijk altijd heeft bestaan.

Maar nu het stof van het collectief enthousiasme over de nieuwe mogelijkheden neerdaalt, blijkt helaas dat er ook nadelen kleven aan zo’n groot computernetwerk. De privacy van de burger ligt onder vuur vanuit bedrijven

en overheden. Vervelende foto's of filmpjes van het internet af krijgen lijkt haast onmogelijk, en anoniem pesten is makkelijker geworden. De meeste problemen lijken echter voort te komen uit het overmatige gebruik van digitale apparatuur. Sommige mensen lijken niet los te weken van hun mobiele telefoon of computer. Er wordt dan ook regelmatig verzucht dat mensen wel verslaafd lijken aan het internet. Dat lijkt geen gekke gedachte als we er wat recente magazine- en artikelkoppen bij pakken: 'Mijn man is verslaafd aan porno' (*Psychologie Magazine*); 'Allemaal verslaafd aan sociale media' (*EenVandaag*); 'Meer Nederlanders zoeken hulp voor gameverslaving' (www.nu.nl). Maar het is soms moeilijk om feit van fictie te onderscheiden als het gaat over 'internetverslaving'. In welke mate moeten we ons nu echt zorgen maken over overmatig gebruik van games, sociale media, pornografie en smartphones in het algemeen? Zijn we wellicht wat overbezorgd?

In dit boek nemen we u aan de hand door de wereld van overmatig internetten. De ruggengraat van het boek wordt gevormd door wetenschappelijk onderbouwde hoofdstukken die een goed beeld geven van de huidige inzichten over de risico's en gevolgen van een 'internetverslaving'. Wat weten we al wel – en wat weten we nog niet? Deze inzichten worden steeds geïllustreerd met persoonlijke verhalen van ervaringsdeskundigen uit de digitale en/of therapeutische wereld. Na het lezen van het boek heeft u een actueel en genuanceerd beeld over het onderwerp, waarmee u als professional, ouder, jongere, gamer, internetter of Twitteraar weer volledig op de hoogte bent.

VERSLAVING AAN GEDRAG?

Het woord 'verslaving' lijdt aan inflatie. Vroeger spraken we slechts van verslaving als er psychoactieve middelen in het spel waren, maar tegenwoordig wordt een veel bredere verzameling gedragingen als verslavend gezien. In populaire én wetenschappelijke literatuur wordt gesproken over 'verslaving' aan gokken, sporten en winkelen. Maar ook verslaving aan verschillende vormen van internetgebruik wordt genoemd, zoals gamen, sociale media/communicatie en online pornografie (Grant et al., 2010; Griffiths, 2005,

2012b; Kuss & Griffiths, 2011; Van Rooij, 2011). Maar kun je nu werkelijk verslaafd raken aan internetten, en zo ja, waar ligt dan de grens?

Om deze vraag te beantwoorden is het van belang om vast te stellen wat we met de term ‘verslaving’ bedoelen. Veel mensen denken dat ze daar een goed inzicht in hebben; zo spreekt men mogelijk over een ‘vet verslavende game’ of een ‘snoepverslaving’. Maar bij doorvragen blijkt dat dit toch wel iets anders is dan iemand die lichamelijk moet ontwennen van bijvoorbeeld een alcoholafhankelijkheid. In de medische zin van het woord is verslaving een zware en ontwrichtende psychiatrische conditie. Een artikel van Grant en collega’s (2010) suggereert dat gedragsverslaving zich (vrij vertaald) als volgt laat samenvatten:

Gedragsverslaving: niet kunnen stoppen met een bepaald gedrag dat op korte termijn belonend is, terwijl je je bewust bent van de zware negatieve gevolgen ervan.

Deze definitie sluit goed aan op andere theorieën over verslaving, waarin ook het gebrek aan controle en de negatieve consequenties centraal staan (Van Rooij, 2011). Zonder negatieve consequenties op te nemen in de definitie zou ademen immers ook verslavend zijn. Met deze definitie dienen zich echter weer nieuwe vragen aan, namelijk: als gedragingen zoals gokken en gamen kunnen lijken op verslavingen, zijn dit dan ook ‘echte’ verslavingen, zoals alcohol- en drugsverslavingen? Is het label ‘verslaving’ überhaupt van toepassing op gedrag waarbij geen middel wordt ingenomen?

De recent verschenen DSM-5, de vijfde editie van het standaardwerk in de psychiatrie, beantwoordt een deel van deze vragen door de keuzen die zijn gemaakt rondom de classificatie van de gokstoornis (*gambling disorder*). Waar het gokken eerder werd gezien als stoornis van de impulsbeheersing, valt ‘gokverslaving’ nu in de nieuwe categorie *substance-related and addictive disorders*. Eén argument hiervoor was de sterke overeenkomst in zowel gedrag als hersenactiviteit (beloningssysteem) bij gok- en middelenverslaafden (American Psychiatric Association, 2013; Goudriaan et al., 2006; Grant et al., 2006). De psychiatrie classificeert nu dus minimaal één vorm van

gedragsverslaving – gokken – in dezelfde categorie als verslaving aan drugs en alcohol.

Met het opnemen van één vorm van gedrag als een stoornis/verslaving in deze bijbel van de psychiatrie staat de deur open voor mogelijke andere gedragsverslavingen. Welke gedragingen dat zijn is vooralsnog onduidelijk, maar verslavend gebruik van online games wordt in de bijlage van de DSM gesuggereerd als mogelijke kandidaat onder de naam *internet gaming disorder* (American Psychiatric Association, 2013; Petry & O'Brien, 2013). Andere voorbeelden die vaak worden genoemd zijn verslaving aan sociale media, online pornoverslaving en internetverslaving.

PROBLEMATISCH INTERNETGEBRUIK VERSUS INTERNETVERSLAVING

De term ‘internetverslaving’ is ooit verzonnen door psychiater Ivan Goldberg, in een tijd waarin steeds meer gedragingen als problematisch werden bestempeld. Hij bedacht bij wijze van grap dat men zelfs aan het internet wel verslaafd zou moeten kunnen raken (Goldberg, 1995). Uiteindelijk bleek zijn humor profetisch, want er wordt ondertussen al zo’n vijftien jaar serieus onderzoek naar internetverslaving gedaan (Byun et al., 2009; Chakraborty et al., 2010; Huisman et al., 2001; Young, 1998b). Dit werk richtte zich vaak op internetverslaving in algemene zin, waar verschillende internetapplicaties onder vallen, zoals bepaalde soorten sociale media en games (Griffiths, 2000; Huisman et al., 2001; Ko et al., 2009; Tao et al., 2010; Young, 1998a).

Internet is geen verslavend middel, een alcoholist is ook niet verslaafd aan supermarkt- of slijterijbezoek

Om vast te stellen of iemand verslaafd is, wordt gekeken of die persoon bepaalde symptomen vertoont die met verslaving samenhangen. De symptomen die gebruikt worden voor ‘internetverslaving’ zijn grotendeels gebaseerd op klinische observatie en/of afgeleid uit definities van middelenafhankelijkheid en gokproblematiek. Er zijn verschillende ideeën in omloop over welke

symptomen aanwezig moeten zijn om iemand internetverslaafd te noemen: bekende voorbeelden zijn de modellen van Meerkerk, Griffiths, Young of Tao (Griffiths, 2005; Lai et al., 2013; Meerkerk, Van den Eijnden, et al., 2009; Tao et al., 2010; Widyanto & McMurrin, 2004). Hoewel de exacte formulering per model verschilt, bevatten deze modellen veel overeenkomsten. Allemaal beschrijven zij een gebrek aan controle over het internetgebruik, sterke negatieve uitkomsten en preoccupatie met het gedrag. Andere symptomen die worden genoemd zijn: de eigen stemming proberen aan te passen door middel van het gedrag, het opbouwen van tolerantie, het optreden van ontwenning als het gedrag niet meer mogelijk is en gevoelens van trek. Het gebrek aan controle en het optreden van conflicten of andere problemen staan telkens centraal en vormen de meest kernachtige omschrijving van internetverslaving. De overige symptomen worden gezien als bijkomend. *Internetverslaving* wordt gedefinieerd als een verlies van controle over het internetgedrag, terwijl dit internetgedrag leidt tot significante problemen.

Verslaving in de psychiatrische zin van het woord is een serieuze, ontwrichtende aandoening. Helaas wordt het begrip ‘verslaving’ ook in onderzoek op verschillende manieren gebruikt. Bovendien worden (op zichzelf al subjectieve) termen als ‘overmatig’, ‘excessief’ en ‘problematisch’ door elkaar gebruikt. Hoewel niet elke auteur het hiermee eens zal zijn, spreken wij slechts van een verslaving als er daadwerkelijk duidelijk is dat de persoon in kwestie als *patiënt* moet worden gezien – iemand die behandeling nodig heeft voor ontwrichtende problematiek:

Internetverslaving/verslavend gebruik van het internet: er is een verlies van controle over het internetgebruik met als resultaat een serieuze ontwrichting van het dagelijkse functioneren, zoals vastgesteld door een zorgprofessional.

Hieruit volgt ook dat we liever niet van een verslaving spreken als het gaat om vragenlijstonderzoek onder in essentie gezonde doelgroepen. We spreken hier liever van *problematisch gebruik*:

Problematisch internetgebruik: er zijn enige problemen in het gebruik van internetapplicaties die lijken op of voortvloeien uit verslavend gedrag. Problematisch internetgebruik omvat een spectrum van lichte tot zwaardere problematiek.

In Nederland lopen de schattingen over de prevalentie van problematisch internetgebruik uiteen van zo'n 1% van de algemene bevolking in 2009 (Meerkerk, Van Rooij, et al., 2009) tot zo'n 5 tot 6% onder jonge adolescenten (leeftijd 13-15; (Van Rooij & Schoenmakers, 2013). De verwachting is dat slechts een klein deel van deze problematische gebruikers gespecialiseerde hulp zoekt, gezien het beperkte voorkomen van internetproblematiek binnen de verslavingszorg. Zorgcijfers laten zien dat er in 2012 zo'n 800 mensen binnen de verslavingszorg in behandeling waren voor enige vorm van overmatig internetgebruik (zie tabel 1.1) (Wisselink et al., 2012, 2013).

Tabel 1.1: Overzicht van normaal, problematisch en 'verslavend' gebruik van het internet

Normaal gebruik (ca. 95%)	Geen problemen, het internetgebruik biedt voordelen, zoals ontspanning.
Problematisch gebruik (ca. 1 tot 5%)	Enige problemen ten gevolge van gebrekkige controle over het internetgebruik, zoals gebrekkig functioneren op het werk, lagere schoolcijfers, slecht slapen, moeite met stoppen, verarming van <i>real-life</i> contacten.
'Internetverslaving' (minder dan 1%)	Zware problemen in het functioneren als gevolg van verloren controle over het internetgebruik. Komt voor binnen de verslavingszorg en hier wordt voor behandeld (DeFuentes-Merillas, Van Erp, et al., 2012; Wisselink et al., 2013).

CONCLUSIE

Internetverslaving is een containerbegrip dat steeds minder relevant wordt (King & Delfabbro, 2013). Eventuele problemen treden vrijwel altijd op bij het gebruik van bepaalde applicaties, zoals games, niet in het gebruik van het internet *an sich* (Van Rooij, Schoenmakers, et al., 2010). Door de opkomst van mobiele apparaten is het voor veel gebruikers ondertussen bovendien niet langer duidelijk wanneer zij wel of niet online zijn (Van Rooij & Schoenmakers, 2013). Twitter is bijvoorbeeld een populaire en relatief nieuwe internetapplicatie onder jongeren, maar door het veelvuldig mobiele en versnipperde gebruik van Twitter is het zeer lastig om te schatten hoeveel tijd dit nu kost. Internet is dus meer een medium dat verslavend gedrag faciliteert dan een verslavend middel, net zoals zware drinkers niet verslaafd zijn aan supermarkt- of slijterijbezoek.

Steeds vaker richt men zich in onderzoek naar problematisch internetgebruik dan ook op specifieke vormen daarvan, waaronder gamen, gokken, porno kijken en sociale media gebruiken (King et al., 2010a; Kuss & Griffiths, 2011; Meerkerk et al., 2006). Deze gedachtegang wordt ook gesteund door onderzoeksbevindingen. Zo is er onder jongeren een sterke relatie tussen bestaande maten voor problematisch internetgebruik (Meerkerk, Van den Eijnden, et al., 2009; Meerkerk, 2007) en het spelen van online games of het gebruiken van sociale media (Van Rooij, Schoenmakers, et al., 2010). In de landelijke cijfers uit de verslavingszorg blijkt bovendien dat er mensen in behandeling zijn voor gamen, maar ook voor ‘chatten’ en ‘erotiek’ (Wisselink et al., 2013). Latere hoofdstukken, en de praktijkverhalen, zullen zich dan ook expliciet richten op bepaalde applicaties. In het volgende inhoudelijke hoofdstuk 2 gaan we echter eerst dieper in op de rol van persoonlijkheid en het psychologisch/sociaal functioneren van personen bij problematisch internetgebruik.

