

Gameverslaving

HEEFT U EEN GAMEVERSLAVING OF INTERNETVERSLAVING?

Een computerspel, surfen of chatten op internet is voor de meeste mensen een onschuldige bezigheid. Maar niet voor iedereen. Voor 2 op de 100 verandert gamen of internetten in een verslaving. Gamen gaat dan ten koste van andere belangrijker dingen, zoals nachtrust, school of werk en vrienden. Je kunt geïrriteerd zijn als je niet kunt spelen.

STOPPEN OF MINDEREN MET GAMEN OF INTERNETTEN?

Wilt u helemaal stoppen, en doet u dit graag met de steun van anderen die hetzelfde doormaken, dan is de [Minnesotabehandeling](#) gebaseerd op het 12-stappen model bij uitstek geschikt. Verbondenheid staat hier centraal.

<u>Cognitieve Gedragstherapie</u>	<u>Minnesotabehandeling</u>
• Best bewezen behandeling verslaving	• Meest toegepaste behandeling verslaving wereldwijd
• Veranderen van gedrag staat centraal	• Verbondenheid staat centraal
• Poliklinische behandeling en intensieve behandeling (dag- en klinische behandeling)	• Intensieve behandeling: dag- en klinische behandeling
• Stoppen of gecontroleerd gebruik	• Volledig stoppen
• Overdag en 's avonds	• Mannen en vrouwen apart
• (Deels) online behandeling mogelijk	• Deelname aan zelfhulpgroepen
• Behandeling psychische klachten naast verslaving	

SYMPTOMEN VAN GAMEVERSLAVING OF INTERNETVERSLAVING

U merkt dat u verslaafd bent doordat u meer en meer tijd achter de computer doorbrengt. Gamen of internetten gaat ten koste van andere belangrijke dingen in uw leven, zoals uw gezinsleven, werk of studie.

Wordt de drang om te spelen of internetten steeds groter? Wordt u steeds onrustiger? Zit u vaak langer achter de computer dan u oorspronkelijk van plan was? En merkt u dat u het grootste deel van uw tijd eraan moet denken? Misschien wordt u zelfs chagrijnig of agressief als u niet kunt spelen of internetten.

VOORDELEN VAN STOPPEN OF MINDEREN MET GAMEN OF INTERNETTEN

- betere prestaties op school, tijdens studie of op het werk
- meer ondernemen op gebied van sport en sociale contacten
- gevoelens van onrust, somberheid en soms ook agressie worden minder
- u wordt actiever en stelt minder uit
- verbeteren relatie of contact met familie en vrienden verbetert
- u bent socialer

<https://www.jellinek.nl/ben-ik-verslaafd/gameverslaving/>