

# INTERNETVERSLAVING GROEIT UIT TOT ZIEKTE

Het aantal internetverslaafden is in opmars. De afhankelijkheid aan het internet neemt in ons land nog geen dramatische proporties aan, maar volgens kenners zullen in de nabije toekomst steeds meer Belgen moeten afkicken van het *www*.

Stef Telen

Internetverslaving is een groeiend gezondheidsprobleem dat alle tekenen vertoont van een echte ziekte, schrijft de professor Jerald Block in het *Journal of Psychology*, een gezaghebbend Amerikaans tijdschrift. De Amerikaanse onderzoeker pleit ervoor om de aandoening te erkennen en te behandelen als een echte ziekte. Internetverslaving is niet gebonden aan bepaalde webstekken, zoals gok- of pornosites. Het gaat echt om de relatie met de computer en het internet op zich.

**'De fysieke ongemakken die een internetverslaafde ondervindt wanneer hij niet op het net kan surfen, dezelfde zijn als die van een alcoholverslaafde zonder toegang tot drank'**

Guido Van Hal  
Professor Universiteit

Antwerpen

De voorbeelden uit het verre oosten zijn hallucinant. Zo stierven in Zuid-Korea, het land met het grootste aantal snelle internetverbindingen ter wereld, al mensen aan bloedklonters omdat ze te lang hadden stilgezeten in internetcafés. Tienduizenden mensen zouden er medicatie nodig hebben om van hun verslaving af te geraken, of worden in het ziekenhuis opgenomen. Zo'n vaart loopt het in ons land nog niet, maar volgens Marcel Vanhex, directeur van het Centrum voor Alcohol- en andere Drugsverslavingen Limburg in Genk, neemt ook hier het aantal webverslaafden toe. 'Een internetverslaving verschilt eigenlijk amper van een andere afhankelijkheid, bijvoorbeeld aan gokken, alcohol of drugs. Je bent verslaafd wanneer je zoveel tijd doorbrengt op het internet dat je je sociale verplichtingen niet meer nakomt, je werk en je familieleven verwaarloost - zelfs al is dat niet je bedoeling', zegt hij. 'We zien bij internetverslaafden de gedragsmechanis-

men terug die je ook bij andere verslavingen vindt. Internetverslaafden verliezen de controle, waardoor ze niet kunnen stoppen. Ze ontkennen hun probleem, maar hebben er toch schuldgevoelens over' De gevolgen beperken zich niet tot de privésfeer, want verslaafden die op hun werk toegang hebben tot de computer, maken daar misbruik van en zorgen zo voor economische schade.

Guido Van Hal, professor aan de universiteit van Antwerpen en specialist inzake verslavingen: 'Ik denk dat je internetverslaving nog het beste kan vergelijken met een gokverslaving. Het is een gedragsverslaving, een sociale ziekte die toch ook veel raakvlakken heeft met een fysieke verslaving, zoals die aan alcohol of drugs. Een van de weinige onderzoeken in ons land rond het thema, heeft aangetoond dat de fysieke ongemakken die een internetverslaafde ondervindt wanneer hij niet op het net kan surfen, dezelfde zijn als die van een alcoholverslaafde zonder toegang tot drank. Het is dus duidelijk dat het méér is dan een

welvaartsziekte of eigen aan de tijdsgeslacht.'

Het internet is overal: hoe kunnen verslaafden van hun probleem af geholpen worden? 'Voorlopig kloppen de mensen maar met mondjesmaat bij ons aan' zegt Marcel Vanhex. 'Voor hen maken we een persoonlijk begeleidingstraject met onder meer intensieve therapieessies. Het punt is dat het wel even duurt voordat iemand die afhankelijk is, de stap zet naar de hulpverlening. Iemand die verslaafd is aan alcohol, zet vaak pas na tien jaar problematisch drinken de stap naar een centrum voor hulp. Ik denk dat hetzelfde geldt voor internetverslaving. Omdat internet nog steeds een jong medium is, zal het wellicht nog enkele jaren duren voordat er een *boom* komt.'



## Wanneer ben je verslaafd aan het web?

Een algemene definitie om iemand als 'verslaafd aan het web' te bestempelen is er niet. 'Maar in de regel betekent verslaafd zijn dat je - ondanks goede voornemens - zoveel tijd doorbrengt op het internet, dat je een aantal belangrijke sociale, maatschappelijke en familiale verplichtingen niet meer belangrijk vindt en dus niet nakomt', zegt Marcel Vanhex van het Centrum voor Alcohol en andere Drugsverslavingen. Symptomen voor een webverslaving zijn:

» Het verlies van controle waardoor je **niet kan stoppen** met

surfen, chatten of online gamen.

» **Ontkennen** dat er een probleem is.

» **Schuldgevoelens** wanneer je je weer eens achter je pc of laptop nestelt.

» In extreme gevallen: fysieke ongemakken zoals **zeenuwachtigheid** of slapeloosheid, lusteloosheid of zelfs woede wanneer je niet op het net zit.

» **Weinig zin** om sociale banden te onderhouden of hobby's uit te oefenen. (stl)

## Ouders houden kinderen weg van internet

Ouders zijn zich bewust van de gevaren van het internet en waken erover dat hun kroost niet te vaak de digitale snelweg opgaat. Dat blijkt uit een studie van het onderzoeksbureau InSites.

» Zestig procent van de Belgische internetgebruikers ouder dan 15 jaar surft minstens één keer per maand op het web. Hiermee zit ons land boven het Europese gemiddelde. Er zijn meer mannen (62 procent) dan vrouwen (57 procent) actief op de digitale snelweg.

» In ons land vertegenwoordigen jongeren tussen de 15 en 24 jaar 23 procent van de online populatie; de 55-plussers 15 procent. In vergelijking met andere Europese landen heeft België een relatief jong internetpubliek.

» Piepjong zijn de surfers ook niet. Slechts 10 procent van de Belgische lagere schoolkinderen zit dagelijks op het internet. 18 procent van de kids surft driemaal per week. Slechts 3 procent is twee tot drie uur online; de meeste beperken hun surfactiviteit tot een halfuurtje. Ouders houden hun kroost steeds vaker weg van het web omdat ze zich bewust zijn van de gevaren.

» Volgens een onderzoek van de non-profitorganisatie Action Innocence gaf 66 procent van de ondervraagde Belgische kinderen aan dat ze al eens onaangename ervaringen hadden op internet. Ze worden gepest door leeftijdsgenoten, belanden per ongeluk op sites met expliciete beelden of komen in contact met een volwassene met oneerbare bedoelingen.

» De populairste activiteiten op het internet zijn e-mailen, opzoeken op routeplanners en online bankieren. 55 procent van de surfers checkt dagelijks zijn mails, 37 procent doet dit wekelijks.

» De Belg zoekt op het internet vooral naar algemeen nieuws of naar informatie over muziek en reizen. Mannen zijn daarnaast ook geïnteresseerd in erotiek, computer-nieuws, economisch nieuws, de overheid, sport en auto's.

» Slechts 12 procent van de Belgen belde al via het net, 10 procent downloadde al eens muziek, net geen 8 procent publiceerde al een eigen webpagina. (mac)