

# IVO

wetenschappelijk bureau voor  
onderzoek, expertise en advies  
op het gebied van leefwijzen,  
verslaving en daaraan gerelateerde  
maatschappelijke ontwikkelingen



## FACTSHEET

### Excessief en compulsief internetgebruik: een kwalitatieve analyse

Regina van den Eijnden, Tony van Rooij, Gert-Jan Meerkerk

Deze studie is mede mogelijk gemaakt met financiële steun van Stichting Volksbond Rotterdam.

December 2007

#### Inleiding

Hoewel de komst van het internet onmiskenbaar vele positieve gevolgen heeft, doken al in de begindagen van het internet berichten op over mensen die moeite hadden hun internetgebruik onder controle te houden. Sommige mensen bleken zo in de ban van het internet te raken dat zij er wel verslaafd aan leken te zijn en hun gedrag ook navenant negatieve gevolgen had voor bijvoorbeeld persoonlijke relaties en het functioneren op werk of school. Mede naar aanleiding van deze berichten heeft het IVO de afgelopen jaren, met financiële steun van de Stichting Volksbond Rotterdam, verschillende onderzoeken uitgevoerd naar internetgebruik, met name naar de oorzaken en gevolgen van excessief en compulsief internetgebruik voor zowel jongeren als volwassenen (Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, in press; Eijnden & Vermulst, 2006;

Meerkerk, 2007; Meerkerk, Lalan & Eijnden, 2003, Rooij & Eijnden, 2007). Het onderzoek heeft duidelijk gemaakt dat een klein deel van de internetgebruikers op een compulsieve en obsessieve wijze met het internet omgaat. Compulsief internetgebruik blijkt daarbij vaak samen te gaan met een laag niveau van psychosociaal welzijn. Verder blijken impulsieve en emotioneel instabiele mensen vatbaarder te zijn voor het ontwikkelen van compulsief internetgebruik. Overigens blijken niet alle internettoepassingen in de zelfde mate compulsief gedrag op te roepen; vooral online erotica, online gaming en online communicatie (bijvoorbeeld MSN), blijken het meest met compulsief internetgebruik geassocieerd te zijn (Eijnden et al., in press; Grusser, Thalemann, & Griffiths, 2007; Meerkerk, Eijnden, & Garretsen, 2006).



Deze onderzoeken zijn net als de meeste andere over dit onderwerp gepubliceerde onderzoeken vooral kwantitatief van aard en gebaseerd op statistische analyses van gegevens van grote groepen mensen die een vragenlijst hebben ingevuld. Hoewel deze (survey) onderzoeken al veel duidelijk hebben gemaakt over het fenomeen compulsief internetgebruik, blijven nog steeds vele vragen onbeantwoord. Deze vragen betreffen vooral de aard van het probleem en de psychologische en sociale factoren die een rol spelen bij de ontstaansgeschiedenis (etiologie) van het probleem. Voor de beantwoording van dergelijke exploratieve vragen is een kwalitatieve onderzoeksmethode meer geëigend. Hiermee kan het gedrag van excessieve en compulsieve internetgebruikers op individueel niveau ontleed worden in oorzaken, gevolgen en omstandigheden die het gedrag bevorderen dan wel afremmen. Deze factsheet doet verslag van kwalitatief onderzoek waarin de volgende onderzoeksvragen centraal staan:

- Wat zijn algemene kenmerken van excessieve en compulsieve internetgebruikers, en wat doen zij vooral op internet?
- Wat zijn opvallende psychologische en sociale kenmerken van excessieve en compulsieve internetgebruikers (die samen kunnen hangen met het internetgebruik)?
- Welke vormen van (premorbid) comorbiditeit komen voor?
- Welke kenmerken van internet of van de gebruikte internettoepassingen zijn vooral aantrekkelijk voor excessieve of compulsieve internetgebruikers?
- Wat is de functie van het internetgebruik voor excessieve of compulsieve Internetgebruikers, wat levert het hen op?
- Wat zijn antecedente factoren (factoren die voorafgaan aan internetgebruik) voor internetgebruik bij excessieve of compulsieve gebruikers?
- Wat zijn de consequente factoren (factoren die volgen op internetgebruik) van internetgebruik bij excessieve en compulsieve gebruikers?
- Wat zijn de negatieve gevolgen van excessief en compulsief internetgebruik?

In deze factsheet wordt verslag gedaan van twee deelstudies: (1) een dagboekstudie waarin een groep excessieve en compulsieve internetgebruikers een online vragenlijst heeft ingevuld en daarnaast 3 dagen lang een dagboek heeft bijgehouden over het eigen internetgebruik (gedrag, gedachten en gevoelens) en (2) een dossierstudie waarin de dossiers van een groep cliënten met internetgerelateerde klachten van een tweetal verslavingszorginstellingen zijn geanalyseerd.

## Methode

### De dagboekstudie

In totaal hebben 31 excessieve of compulsieve internetgebruikers aan de dagboekstudie deelgenomen. Deze internetgebruikers zijn als volgt geworven. In 2004 heeft een grootschalig onderzoek plaatsgevonden onder ongeveer 17.000 mensen. Bij dat onderzoek hebben ruim 4000 mensen aangegeven dat ze bereid waren om eventueel aan vervolg-

onderzoek deel te nemen. Deze groep is augustus 2007 per e-mail benaderd met de vraag of ze een korte online enquête over internetgebruik in zouden willen vullen. Uiteindelijk hebben 754 mensen deze online enquête ingevuld. Respondenten die niet tot een hoge risicogroep behoorden kregen in een kort persoonlijk verslag feedback over hun internetgedrag. Respondenten die wel tot de hoge risicogroep behoorden (een gemiddelde score > 3 op de CIUS (Meerkerk, 2007)) werden uitgenodigd deel te nemen aan de dagboekstudie en kregen informatie over het onderzoek en de dagboeklinks toegestuurd. Uiteindelijk zijn 59 mensen uitgenodigd om aan de dagboekstudie deel te nemen waarvan 29 mensen aan alle onderdelen van de dagboekstudie hebben deelgenomen, te weten de voormeting, de 3 internetdagboeken (op 3 dagen de gedragingen, gedachten en gevoelens die met het internetgebruik samenhangen registreren) en de nameting. Deze respondenten hebben na afronding van alle onderdelen een financiële vergoeding van € 25,- ontvangen. Na afloop van het onderzoek bleken 6 van de 29 deelnemers op de voormeting niet te voldoen aan de criteria voor excessief internetgebruik (minimaal 21 uren internetgebruik voor privé-doeleinden per week) of de criteria voor compulsief internetgebruik (een gemiddelde score > 3 op de CIU). Deze 6 deelnemers zijn niet meegenomen in de analyses. De resultaten die hier gepresenteerd worden, zijn dus gebaseerd op 23 deelnemers.

### Het dossieronderzoek

Voor het dossieronderzoek zijn de beschikbare dossiers geanalyseerd van cliënten van de verslavingszorginstellingen Novadic-Kentron (Noord-Brabant) en De Hoop (Dordrecht) waarbij de internetgerelateerde problemen een primaire rol spelen. De dossiers van cliënten waarbij internetgerelateerde problemen slechts een secundaire rol spelen zijn niet in het onderzoek opgenomen. In het totaal werden 10 dossiers gevonden van cliënten met primair internetgerelateerde problemen. Deze dossiers zijn geanalyseerd door in elk dossier gericht te zoeken naar antwoorden op de eerder genoemde onderzoeksvragen. Vervolgens is per vraag gezocht naar pregnante overeenkomsten en verschillen tussen de verschillende dossiers. De bevindingen worden kort samengevat gepresenteerd in de resultatensectie. De resultaten geven vooral een beeld van de psychosociale context waarbinnen het problematische gedrag zich manifesteert en de gevolgen van het gedrag. Het concrete internetgebruik zelf komt minder aan de orde.

## Resultaten

**Wat zijn kenmerken van excessieve en compulsieve internetgebruikers, en wat doen zij vooral op internet?**

### De dagboekstudie

Deze resultaten hebben betrekking op 10 excessieve internetgebruikers en 13 compulsieve internetgebruikers. Het betreft 11 mannen en 12 vrouwen, variërend in leeftijd tussen 19 en 46 jaar (gemiddelde leeftijd 37 jaar).



Van de deelnemers hebben er 14 een betaalde baan, 4 studeren of gaan naar school, 2 zijn werkeloos, 2 zijn (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt en 1 deelnemer is huisvrouw. Verder gaat het om 11 alleenstaanden (ongehuwd of gescheiden), 9 gehuwden en 4 samenwonenden.

Het gemiddelde aantal uren internetgebruik voor privé-doeleinden bedraagt 32 uren per week (31 uren bij excessieve internetgebruikers en 33 uren bij compulsieve internetgebruikers). Alle deelnemers, behalve één man, besteden veel tijd aan communicatie via internet. Hierbij wordt communicatie breed opgevat als e-mailen, MSN-en of chatten, maar ook als het zoeken van persoonlijke interacties via bijvoorbeeld profielsites, blogs of forums. Vaak is er echter nog een tweede, en soms een derde, internetapplicatie die veel tijd opeist. Bij mannen komt het vaker voor dat ze meerdere favoriete internetapplicaties hebben dan bij vrouwen. Twee andere internetapplicaties waar relatief veel tijd aan wordt besteed zijn informatie zoeken en het spelen van online games. Hierbij wordt informatie zoeken ook breed opgevat als surfen, gerichte informatie zoeken, maar bijvoorbeeld ook het bezoeken van koopsites of veiling-sites. Door 10 respondenten wordt veel tijd besteed aan het spelen van games. Het gaat hierbij om zowel interactieve online games (bijvoorbeeld 'World of Warcraft'), als om puzzelspelletjes waarbij interacties geen rol spelen. Interactieve games worden fanatiek gespeeld door 3 mannen en 1 vrouw. Puzzelspelletjes worden gespeeld door 1 man en 5 vrouwen. Tot slot zijn er 3 mannen die veel tijd besteden aan het zoeken en downloaden van porno via internet, 2 mannen en 1 vrouw die veel tijd besteden aan het downloaden van films, muziek, software etc., en 1 man die veel tijd besteedt aan online gokken.

Van de 23 deelnemers zeggen er 12 dat hun naasten (partner, kinderen, ouders) hun internetgebruik als een probleem ervaren. Daarnaast zeggen 8 respondenten dat zij zelf hun internetgebruik als een probleem ervaren.

### Het dossieronderzoek

Het dossieronderzoek maakt duidelijk dat de cliëntenpopulatie van verslavingszorginstellingen zeer divers is. Zowel mannen als vrouwen blijken zich bij de hulpverlening te hebben aangemeld vanwege hun internetgerelateerde problemen. De jongste cliënt was 15 jaar, de oudste 37. Sommige hadden werk of gingen naar school. Anderen hadden, soms

al gedurende langere tijd, geen werk en waren langdurig ziek en/of uitkeringsgerechtigd.

Het compulsieve internetgebruik blijkt vaak betrekking te hebben op het spelen van online games, met name World of Warcraft, en op het zoeken van porno en erotische prikkels via internet. In enkele gevallen is er sprake van problematisch online gokken. Contact maken met anderen, chatten, wordt ook vaker genoemd en speelt vaak ook een belangrijke rol naast online gamen en online erotica. Cliënten zijn veelal vele uren per dag online en internetten behoort dan ook voor velen tot de belangrijkste tijdsbesteding.

Opvallend is dat er bij meerdere cliënten sprake is van moeizame en vaak problematische familieomstandigheden. Vaak zijn ouders gescheiden of zijn er problemen met partner of kinderen. Soms is er sprake van forse financiële schulden. In sommige gevallen is er sprake van seksueel misbruik en huiselijk geweld in het verleden. Sociale en affectieve structuren blijken vaak beperkt en de draagkracht van de cliënten lijkt in veel gevallen aangetast door vaak meervoudige psychosociale problemen. In verscheidene gevallen is er bij de cliënten sprake van een achtergebleven sociaal-emotionele ontwikkeling en een lage zelfwaardering.

**Wat zijn opvallende psychologische en sociale factoren van de gebruiker (die samen kunnen hangen met het internetgebruik)?**

### Dagboekstudie

Een grote meerderheid van de respondenten zegt dat gevoelens van eenzaamheid op de een of andere manier een rol spelen bij het intensieve internetgebruik. Ze zeggen dat ze wel eens last hebben van gevoelens van eenzaamheid en dat internet helpt om met die gevoelens om te gaan. Door online contact met andere mensen te zoeken, voelen ze zich minder eenzaam. Ze ervaren daardoor immers contact met anderen, en kunnen eventueel emoties uiten en sociale steun ontvangen. Daarnaast maakt internet het mogelijk om gemakkelijker een sociaal netwerk op te bouwen, dat soms ook tot sociale contacten 'in real life' (IRL) leidt (actieve probleemoplossende coping). Sommigen geven echter ook aan dat ze zich door internet eenzamer kunnen gaan voelen, bijvoorbeeld als er geen berichten van anderen zijn, bekenden niet online zijn, of wanneer ze zich realiseren dat men alleen online contacten heeft (die vaak ver weg wonen) en er IRL weinig of geen contacten zijn. Daarnaast lijkt internet gevoelens van eenzaamheid ook in stand te kunnen houden. Eén persoon zegt dat ze door haar online netwerk onvoldoende prikkels voelt om vrienden IRL te zoeken, waardoor ze zich soms eenzaam voelt. In het algemeen vinden respondenten echter dat internet niet de oorzaak is van eenzaamheidsgevoelens. Eenzaamheidsgevoelens lijken overigens wel samen te hangen met compulsief internetgebruik; compulsief internetgebruik komt vaker voor onder diegenen die het internet gebruiken om met eenzaamheidsgevoelens om te gaan.

Naast eenzaamheidsgevoelens spelen ook depressieve gevoelens (gevoelens van somberheid) een rol in het internetgebruik. Negen respondenten zeggen dat ze gaan internetten als ze zich somber voelen, dat internet op deze momenten een toevlucht biedt en dat het internet kan helpen om over de somberheid heen te komen (bijvoorbeeld omdat het afleiding biedt, maar ook omdat men gevoelens kan uiten en sociale steun ontvangt). Drie mensen zeggen echter dat internet depressieve gevoelens soms ook kan versterken. Een respondent schreef: "Als er geen mensen online zijn dan ga ik spelletjes spelen of doelloos surfen en dat maakt me nog minder vrolijk". Een andere respondent zei: "vooral langdurig internetgebruik versterkt mijn somberheid hevig". Een aantal respondenten zei ook dat ze zich down en onrustig voelen als ze geen internetverbinding hebben. Dit laatste is een bekend symptoom van afhankelijkheid. Depressieve gevoelens lijken samen te hangen met compulsief internetgebruik; compulsieve internetgebruikers zijn relatief vaak mensen die internet gebruiken om met sombere of depressieve gevoelens om te gaan.

#### Dossieronderzoek

Wat opvalt bij het doornemen van de dossiers is dat er bij veel cliënten sprake is van een lage emotionele stabiliteit. Cliënten blijken vaak eenzaam, onzeker, wantrouwend, vervreemd van hun omgeving en weinig sociaal vaardig te zijn. Vaak zijn ze vroeger op school gepest en voelen ze zich ook nu nog buitengesloten. Ze blijken vaak slecht in staat zelfstandig en onafhankelijk het hoofd boven water te houden en vinden het dikwijls moeilijk emoties te laten zien, ze zijn eerder rationeel en afstandelijk met een slecht ontwikkelde realiteitszin en verminderde copingvaardigheden.

#### Welke vormen van (premorbid) comorbiditeit komen voor?

#### Dagboekstudie

Meer dan de helft van de onderzoeksgroep rapporteert dat ze in het verleden psychische problemen heeft gehad. Daarvan zeggen 8 respondenten dat ze op dit moment nog steeds psychische problemen hebben. Met name depressies worden vaak genoemd, maar daarnaast wordt nog een bipolaire stoornis gerapporteerd, een eetstoornis (anorexia, boulimia), overspannenheid en problematische rouw. Van de onderzoeksgroep rapporteren 5 respondenten wel eens problemen gehad te hebben met alcohol, blowen en/of gokken. Bij 3 van de mensen die problemen met middelen of gokken rapporteren, is of was ook sprake van psychische problematiek.

Opvallend is verder dat 15 van de 23 respondenten zeggen dat ze wel eens last hebben van gevoelens van eenzaamheid en dat ze internet gebruiken om met deze gevoelens om te gaan, en dat 9 respondenten wel eens last hebben van een depressieve stemming en het internet gebruiken om met deze stemming om te gaan. Voor velen is het internet-



gebruik dus een belangrijke copingstijl geworden om met negatieve gevoelens en stemmingen om te gaan.

#### Dossieronderzoek

De meeste informatie in de dossiers heeft betrekking op de psychosociale context waarbinnen het probleemgedrag zich afspeelt. Het beeld dat daar uit opdoemt, is dat het problematische internetgebruik zelden op zich staat maar dat er in de meeste gevallen sprake is van een complex van psychosociale problemen. Vaak is er sprake van serieuze problematiek tijdens de jeugd, zoals (seksueel) misbruik, emotionele, affectieve en/of fysieke verwaarlozing, veelvuldige pesterijen op school, jeugdig middelengebruik (cannabis) en gokproblemen, sociaal isolement, posttraumatische stressstoornissen (PTSS), werkloosheid, stemmingsklachten en depressies, trauma's in partnerrelaties en het gemis van een sociaal steunend netwerk. Bij meerdere cliënten is er sprake van een introverte, sociaal-emotioneel zwak ontwikkelde, gesloten en ontwijkende persoonlijkheid. De lijdensdruk is daarbij vaak hoog en de draagkracht en stressbestendigheid beperkt. Cliënt is daardoor minder goed in staat negatieve gevoelens en emoties te verwerken en hanteert een vermijdende passieve copingstijl, die zich uit als het vluchten in het probleemgedrag zoals het spelen van een online game en het aannemen van een virtuele identiteit.

#### Welke kenmerken van internet of van de gebruikte internettoepassingen zijn vooral aantrekkelijk voor excessieve en compulsieve internetgebruikers?

#### Dagboekstudie

Wat het internet voor sommigen erg aantrekkelijk maakt is de mogelijkheid van online contacten. Er zijn duidelijke verschillen tussen mensen als het gaat om hun voorkeur voor online contact versus contact in het echte leven. Van de 23 deelnemers hebben er 10 een duidelijke voorkeur

voor online contacten. Ze vinden online contacten gemakkelijker en veiliger en lijken zich op internet ook anders te voelen dan in het echte leven. Veel respondenten voelen zich minder geremd in het leggen van contacten, zijn minder verlegen, hebben meer lef en durven opener te zijn. Sommigen noemen ook dat ze harder en radicaler zijn op internet, daar ongezouten hun mening durven te geven. Een persoon zegt dat hij zich 'echt' iemand anders voelt tijdens het gamen.

De meeste respondenten lijken uiteindelijk toch te streven naar contacten IRL. Iemand schrijft: "er gaat niets boven echt contact, dan voelen mensen toch dichterbij", en een andere respondent schrijft: "ik heb liever contact in het echte leven, want online contacten bloeden snel dood". Voor alle respondenten geldt dat het aangaan en onderhouden van online contacten iets toevoegt aan het sociale leven.

#### Dossieronderzoek

Het bleek helaas maar beperkt mogelijk in de dossiers een antwoord te vinden op de vraag welke kenmerken van het internet de cliënten vooral waarderen. In de dossiers wordt slechts beperkt ingegaan op het concrete internetgebruik zelf. Duidelijk wordt wel dat sommige cliënten moeite hebben grip op het gewone leven te houden en de mogelijkheid in de beperktere maar ook veiligere virtuele wereld alles te kunnen creëren en onder controle te kunnen houden zeer waarderen.

Daarnaast geven sommige gamers aan een kick te ervaren wanneer ze bepaalde doelen in een game behalen of een andere speler overwinnen. Ook speelt het sociale element van online games als World of Warcraft vaak een belangrijke positieve rol. In dergelijke games speelt men vaak in zogenaamde guilds, een groep spelers die gezamenlijk iets onderneemt waardoor bij de deelnemers het gevoel ergens bij te horen ontstaat.

#### Wat is de functie van het internetgebruik / wat levert het op?

#### Dagboekstudie

Vrijwel alle deelnemers noemen het gemak van communicatie met anderen één van de belangrijkste functies van het internet. Mensen vinden het prettig en belangrijk dat ze via internet contact hebben met de buitenwereld en noemen regelmatig de 'gezelligheid' van online communicatie. Internet is belangrijk voor het aangaan van nieuwe relaties en het vinden van mensen met dezelfde interesses. Internet is een middel om het eigen sociale kapitaal te vergroten (Putnam, 2000). Het internet wordt ook genoemd als medium om een nieuwe partner te vinden of om oude contacten terug te vinden (bijvoorbeeld via schoolbank.nl of Hyves). Een andere functie van online communicatie is het onderhouden, verbeteren en verdiepen van reeds bestaande contacten met vrienden en familieleden. Daarnaast biedt het internet talloze mogelijkheden voor zelfexpressie (bijvoorbeeld via blogs, profielsites of forums).

Een tweede belangrijke functie is het internet als een middel voor ontspanning en vrijetijdsbesteding. De meeste mensen ervaren hun internetgebruik als 'tijd voor zichzelf', het helpt om te ontspannen, gedachten stil te zetten en alledaagse problemen te vergeten.

Tot slot is internet belangrijk voor mensen omdat het bijdraagt aan de eigen ontwikkeling, bijvoorbeeld de ontwikkeling van sociale vaardigheden ('beter leren communiceren', 'leren om voor mezelf op te komen') en verbetering van het zelfvertrouwen ('door reacties van anderen word ik zelfverzekerder'). Internet kan het zelfvertrouwen ook verbeteren door het grote aantal mogelijkheden, een respondent schreef: 'het is leuk om dingen op internet te ontdekken die ik goed kan'. Internet stelt mensen in staat om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen (bijvoorbeeld probleemoplossende vaardigheden of omgaan met nieuwe software). Internet draagt door de grote informatiedichtheid ook bij aan de ontwikkeling van persoonlijke kennis en aan de ontwikkeling van nieuwe plannen en ideeën.

Tot slot levert het internet praktisch gemak op. Het internet bespaart tijd en geld, bijvoorbeeld door de mogelijkheid van 'online kopen', maar ook omdat men niet meer naar buiten hoeft om vermaak te vinden.

#### Dossieronderzoek

Uit de dossiers wordt duidelijk dat veel cliënten het internet gebruiken om te vluchten uit de realiteit, afstand te nemen van de werkelijkheid en daarmee problemen in de reële wereld uit de weg te gaan. Deze problemen staan vaak in verband met de eerder genoemde lage emotionele stabiliteit en het lage psychosociale welzijn. Cliënten blijken verder ook vaak geen andere vorm van vrijetijdsbesteding te kennen en zoeken op het internet afleiding en verdrijven verveling en eenzaamheid. De motivaties zijn vooral negatief van aard, het doel is vaak vermindering van iets vervelends. Een deel van de cliënten geeft ook aan het internet te gebruiken als een makkelijkere en veiligere manier om te communiceren met anderen. Daarnaast blijken sommige cliënten vooral op zoek te zijn naar (erotische) spanning, het internet biedt hen daarvoor een eenvoudige, goedkope en veilige mogelijkheid.

#### Wat zijn antecedente factoren (factoren die voorafgaan aan internetgebruik) voor internetgebruik bij excessieve of compulsieve gebruikers?

#### Dagboekstudie

Respondenten is gevraagd wat ze denken en voelen op het moment dat ze online gaan. De gedachten en gevoelens die beschreven worden kunnen globaal in 3 categorieën verdeeld worden: (1) gedachten en gevoelens die horen bij sociale interacties via internet, (2) gedachten en gevoelens die horen bij concrete activiteiten op internet, (3) gedachten en gevoelens die horen bij ontspanning en vrije tijd. De meeste respondenten rapporteren dat er gedachten zijn zoals "zou ik nieuwe mails

hebben?”, “wie zou er nu online zijn?” of “zou er iemand op mijn bericht gereageerd hebben”. Men is benieuwd naar nieuwe berichten of reacties en verheugd zich hierop. Ook zijn er gedachten als “zou ik iets verkocht hebben” of “zou ik iets gewonnen hebben”? Daarnaast hebben enkele respondenten gedachten en gevoelens die met meer angst en dwangmatigheid te maken hebben, zoals de gedachte “Kan ik even alleen in alle vrijheid chatten of komt me zo weer iemand storen?” en de gedachte “Internet moet nu aan, straks mis ik iets of ben ik te laat!”. Het gaat in bovenstaande dus om gedachten die te maken hebben met de psychologische beloning (bijvoorbeeld de gedachte “er heeft iemand aan me gedacht”) die internet kan bieden, of met angst voor het uitblijven van die psychologische beloning. Ook denken respondenten aan concrete activiteiten die ze op internet willen gaan doen, zoals het opzoeken van bepaalde informatie, muziek, programma's, films etc, maar ook aan het gaan spelen van en spel. Tot slot hebben respondenten gedachten en gevoelens die samenhangen met ontspanning en vrije tijd zoals “ha fijn, lekker weer even internetten” en “even tijd voor mezelf”.

Wat het bovenstaande duidelijk maakt is dat het internet veel belonende prikkels te bieden heeft. De prikkel om te gaan internetten is vaak de verwachting van een beloning. Daarbij kan het om hele verschillende soorten beloning gaan, maar lijken 'sociale beloningen' een belangrijke plaats in te nemen.

**Wat zijn de consequente factoren (factoren die volgen op internetgebruik) van internetgebruik bij excessieve en compulsieve gebruikers?**

#### **Dagboekstudie**

De respondenten hebben gedurende 3 dagen bijgehouden hoe ze zich voelen vlak voor, tijdens en vlak na hun internetgebruik. Er zijn vijf negatieve emoties gemeten, te weten (1) 'gespannen of angstig', (2) 'somber of verdrietig', (3) 'boos of geïrriteerd', (4) 'gegeneerd of beschaamd' en (5) 'verveeld'. Daarnaast is ook de positieve stemming 'vrolijk of blij' gemeten. Op basis van deze drie dagboeken is nagegaan hoe emoties zich ontwikkelen tijdens een internet sessie. De internet sessies varieerden qua duur tussen een half uur en vijf uur.

Er zijn aanwijzingen dat gevoelens van spanning en angst dalen tijdens een internet sessie, maar gevoelens van boosheid en irritatie juist stijgen. Met betrekking tot somberheid zijn de resultaten niet eenduidig: op twee van de drie dagen namen gevoelens van somberheid toe tijdens het internetten, terwijl deze gevoelens op de derde dag juist afnamen. In het algemeen lijken gevoelens van vrolijkheid en blijheid te dalen tijdens een internet sessie. Gevoelens van verveldheid zijn het hoogst vlak vóór en vlak na het internetten, en het laagst tijdens het internetten. Het internetten zou dus een functie kunnen hebben in het reguleren van gevoelens van spanning en angst en gevoelens van verveldheid. Het internetten zou daarbij echter ook negatieve effecten kunnen hebben,

bijvoorbeeld dat gevoelens van vrolijkheid afnemen en gevoelens van somberheid toenemen.

Als we per individu gaan kijken dan komt het zowel voor dat respondenten zich beter gaan voelen tijdens het internetten, maar ook dat respondenten zich juist slechter gaan voelen tijdens het internetten. Wat opvalt is dat diegenen bij wie het internetten gepaard gaat met een toename in negatieve emoties (of afname in positieve emoties) hoger scoren op compulsief internetgebruik.

**Wat zijn de negatieve gevolgen van excessief en compulsief internetgebruik?**

#### **Dagboekstudie**

De negatieve consequenties die het duidelijkst naar voren komen, hebben te maken met het feit dat het internetgebruik ten koste gaat van andere belangrijke levensdomeinen. Er is minder tijd voor belangrijke bezigheden zoals het onderhouden van contact met naasten zoals partner, kinderen, ouders, familie en vrienden. Twee moeders noemen dat ze door hun internetgebruik te weinig tijd en aandacht voor de kinderen hebben (“ik doe bijna geen buitenactiviteiten meer met mijn zoon”). Het komt dan ook regelmatig voor dat partners (of ouders) klagen over de hoeveelheid tijd die de respondent aan internetten besteedt, over de dwangmatigheid van het internetgebruik (bijvoorbeeld per se nog even mails moeten checken), maar ook over het feit dat ze zich verwaarloosd voelen. Zo schrijft een vrouwelijke deelnemer dat haar partner klaagt over het feit dat ze niet reageert als hij haar iets vraagt, terwijl ze wel met anderen aan het chatten is.

Partners klagen daarnaast ook over het feit dat andere belangrijke bezigheden, bijvoorbeeld huishoudelijke werkzaamheden, verwaarloosd worden. Ook de deelnemers zelf constateren dat dit het geval is. Ze zeggen dat het internetgebruik ten koste gaat van andere belangrijke bezigheden zoals huishoudelijke werkzaamheden, studeren, maar ook sporten, naar buiten gaan en andere hobby's beoefenen. Een respondent schrijft: “Ik kom te weinig buiten nu en heb veel te weinig lichaamsbeweging” en een andere respondent schrijft: “Ik kom minder buiten en lees nooit meer een boek”. Het intensieve internetgebruik maakt het stellen van prioriteiten lastiger. Op de lange termijn kan dit tot gevolg hebben dat het internetgebruik ten koste gaat van de persoonlijke ontwikkeling (bijvoorbeeld omdat de studie er onder lijdt of hobby's opgegeven worden) en van de gezondheid (bijvoorbeeld door slechte eetpatronen). Vaak wordt ook genoemd dat het internetgebruik ten koste gaat van de nachtrust omdat men regelmatig te laat naar bed gaat, wat negatieve gevolgen kan hebben voor het prestatie-niveau en, op de lange termijn, voor de gezondheid.

Een belangrijk nadeel dat gesignaleerd wordt is de afname van sociale contacten IRL. Reden hiervan is het dat het intensieve internetgebruik er

toe leidt dat men zich enigszins af gaat sluiten van de 'echte' wereld en dat het steeds moeilijker wordt om mensen in het 'echt' te leren kennen. Een respondent schrijft: “Internet maakt je lui in je sociale contacten, omdat het op internet ook al gezellig kan zijn”, en een andere respondent schrijft: “Nieuwe mensen leren kennen in het echte leven vond ik altijd al moeilijk, maar nu vind ik dat al helemaal moeilijk”.

Tot slot worden een groot aantal negatieve psychologische effecten genoemd zoals apathie en luiheid, geen zin meer hebben in andere dingen doen. Het beeld ontstaat dat internetgebruik vooral ten koste gaat van andere bezigheden die meer moeite kosten; het internetgebruik geeft aanleiding tot uitstelgedrag (procrastinatie). Dat kan vervolgens stress opleveren omdat men zich zorgen gaat maken over datgene wat men had moeten doen maar niet gedaan heeft. Ook leidt dit uitstelgedrag en de ervaren luiheid tot ontevredenheid over zichzelf. Daarnaast herkennen veel deelnemers kenmerken van verslaving bij zichzelf, zoals het gevoel te weinig controle over het eigen internetgebruik te hebben en niet meer zonder de computer te kunnen. Een deelnemer schrijft: “ik voer werkelijk geen moer meer uit en word met de dag meer verveeld en down, ik ga me steeds meer afsluiten van de echte wereld en kan steeds moeilijker zonder internet”.

Tot slot worden nog directe lichamelijk klachten door het langdurige internetgebruik genoemd, zoals RSI-klachten, maar ook verergering van reeds bestaande, bijvoorbeeld reumatische klachten.

#### **Dossieronderzoek**

Ook het dossieronderzoek laat zien dat het intensieve, monomane gebruik van het internet voornamelijk negatieve consequenties heeft omdat het ten koste gaat van tijd en aandacht voor andere belangrijke zaken. Deze negatieve gevolgen uit zich vooral op het gebied van werk- en schoolprestaties en sociale relaties met partner, kinderen, familie en vrienden. Vaak gaat de interesse voor andere zaken dan internet verloren en worden huishoudelijke, sociale, professionele en andere taken verwaarloosd, wat op de lange termijn ernstige gevolgen kan hebben. Zo wordt in de dossiers melding gemaakt van een geval waarbij aanwezige kinderen een emotionele en ontwikkelingsachterstand oplopen en daarom uit huis worden geplaatst. In een ander geval verliezen mensen hun baan en daarmee hun inkomen, wat voor een enkeling zelfs tot gevolg had dat hij zijn huis moest verlaten. Ook verliezen mensen soms hun partner en sociale netwerk en vereenzamen daardoor. Cliënten, tot slot, rapporteren vaak schuldgevoelens, wantrouwen en spanningen binnen hun relaties.

#### **Conclusie**

Voor excessieve en compulsieve internetgebruikers is de directe prikkel om te gaan internetten vaak de verwachting van een beloning. Afhankelijk van de persoonlijke behoefte van de persoon, biedt het

internet een breed scala aan belonende prikkels. In dat opzicht kan het internet gezien worden als een soort Skinner-box waarbij gebruikers zichzelf allerlei prettige prikkels en beloningen toe kunnen dienen. De meest uiteenlopende sociale behoeften (bijvoorbeeld behoefte aan contact, erkenning, acceptatie, steun), psychologische behoeften (bijvoorbeeld behoefte aan spanning, afleiding, behoefte aan vermindering van negatieve emoties), en zelfs lichamelijke behoeften (behoefte aan seksuele prikkels) kunnen door internet bevredigd worden.

Voor de meeste excessieve en compulsieve internetgebruikers geldt dat communicatie via internet een belangrijke rol speelt, meestal aangevuld met andere favoriete internetbezigheden, bijvoorbeeld het spelen van interactieve games of het zoeken van pornografie. Dat online communicatie voor deze groep zo belangrijk is, is niet voor niets. Het beeld komt naar voren dat internetgerelateerde problemen zelden op zichzelf staan, maar dat er vaak sprake is van een complex van psychosociale problemen. Bij veel excessieve en compulsieve internetgebruikers is sprake van een lage emotionele stabiliteit, een lage zelfwaardering, depressieve klachten en gevoelens van eenzaamheid. Deze groep heeft vaak moeite met het aangaan (en onderhouden) van sociale contacten in het 'echte' leven. Online vinden ze dat vaak gemakkelijker en veiliger en voelen ze zich minder verlegen en geremd.

Een ander beeld dat naar voren komt is dat van mensen met een lage draagkracht en een beperkt repertoire aan mogelijkheden om met problemen om te gaan (copingstrategie). Bij cliënten uit de verslavingszorg blijkt vaak sprake te zijn van emotionele, affectieve en/of fysiek verwaarlozing tijdens de jeugd, waardoor hun persoonlijkheid onvoldoende draagkracht en weerbaarheid heeft kunnen ontwikkelen, met als gevolg dat er bij problemen een passieve en vermijdende copingstrategie wordt gehanteerd. De virtuele werkelijkheid van het internet biedt daarbij de ideale omstandigheden om problemen te ontvluchten in een veiligere, controleerbare, overzichtelijke en hanteerbare wereld. Kortom, excessief en compulsief internetgebruik lijkt voor velen een uiting van, maar ook een vlucht voor een ander onderliggend probleem.

Internet wordt door excessieve en compulsieve internetgebruikers dus vaak gebruikt om met problemen en negatieve gevoelens om te gaan. Voor een deel van hen geldt dat deze copingstrategie inderdaad verlichting biedt en negatieve gevoelens kan verminderen. Andere gebruikers lijken zich echter juist slechter te gaan voelen als ze een tijd internetten. Opvallend is dat deze laatste groep vooral bestaat uit compulsieve internetgebruikers. Het gegeven dat met name compulsieve internetgebruikers zich slechter gaan voelen als ze lang online zijn, hangt mogelijk samen met een aantal nadelige psychologische effecten dat wordt gerapporteerd. Het intensieve internetgebruik leidt bij sommigen tot apathie, luiheid en uitstelgedrag en dit levert vervolgens gevoelens van ontevredenheid op. Dit alles duidt er op dat compulsieve internet-

gebruikers inderdaad de controle over hun internetgebruik kwijt zijn, en zelfs doorgaan met internetten als het ten koste gaat van hun gemoedstoestand.

Een aantal compulsieve internetgebruikers onderkent dat ze de controle kwijt is over het internetgebruik. Zo spreken ze bijvoorbeeld van het obsessief of dwangmatig bijhouden van bepaalde zaken op internet, bijvoorbeeld forums of erotische sites. Ze kunnen niet afzien van het internetgebruik omdat ze bang zijn iets te missen, gebruiken het internet voor stemmingsverbetering, zijn er veel tijd mee kwijt die ten koste gaat van belangrijke relaties en bezigheden, en gaan er mee door ondanks inzicht in de negatieve consequenties van hun gedrag. Bovendien achten ze zichzelf vaak niet in staat om het eigen internetgebruik zelfstandig onder controle te krijgen, en bestaat de behoefte aan professionele hulp.

Naar verwachting zullen verslavingszorginstellingen in toenemende mate met dit probleem geconfronteerd gaan worden. Dit onderzoek laat zien dat excessief, maar zeker compulsief internetgebruik qua ernst een serieus te nemen probleem is. Er bestaat op dit moment nog geen specifiek behandelaanbod voor compulsief internetgebruik, terwijl een groot aantal verslavingszorginstellingen wel van mening is dat zo'n behandelaanbod er zou moeten komen. Voor de ontwikkeling van een dergelijk behandelaanbod is allereerst echter meer inzicht in factoren die het compulsieve internetgebruik op individueel niveau bevorderen dan wel remmen noodzakelijk. Het huidige onderzoek draagt bij aan onze (tot nu toe beperkte) kennis over relevante psychologische en sociale factoren van de kant van de gebruiker en hun interactie met specifieke kenmerken van de verschillende toepassingen van het internet. Het onderzoek levert daarmee een belangrijke bijdrage aan de theorievorming rond compulsief internetgebruik, met als uiteindelijke doel de ontwikkeling van een theoretisch gedragsmodel van waaruit handvatten kunnen worden afgeleid voor therapeutische interventies.

## Referenties

Eijnden, R. v. d., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. (in press). Online Communication, Compulsive Internet Use and Psychosocial Well-being among Adolescents: a Longitudinal Study. *Developmental Psychology*.

Eijnden, R. v. d., & Vermulst, A. (2006). Online communicatie, compulsief internetgebruik en het psychosociale welbevinden van jongeren, Jaarboek ICT en samenleving: De digitale generatie. Amsterdam: Boom.

Grusser, S. M., Thalemann, R., & Griffiths, M. D. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 290-292.

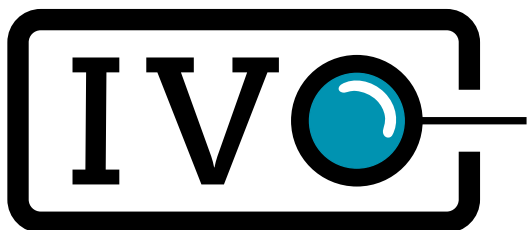
Meerkerk, G.-J. (2007). Pwned by the internet, Explorative research into the causes and consequences of compulsive internet use. Erasmus University Rotterdam, Rotterdam.

Meerkerk, G.-J., Eijnden, R. J. J. M. V. D., & Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting Compulsive Internet Use: It's All about Sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95-103.

Meerkerk, G., Lalan, A. M. E., & Eijnden, R. J. J. M. v. d. (2003). Internetverslaving: hoax of serieuze bedreiging voor de geestelijke volksgezondheid? [Internet addiction: hoax or serious threat for public mental health?] (Vol. 30). Rotterdam: IVO.

Putnam, R., *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, Simon and Schuster, New York, 2000.

Rooij, T. v., & Eijnden, R. v. d. (2007). Monitor Internet en Jongeren 2006 en 2007. Ontwikkelingen in internetgebruik en de rol van de opvoeding. Rotterdam: IVO.



IVO  
Heemraadssingel 194  
3021 DM Rotterdam  
T 010 425 33 66  
F 010 276 39 88  
Secretariaat@ivo.nl  
www.ivo.nl

