**You lose**

Je komt thuis van een lange dag op school. Het eerste waar je aan denkt is om je Xbox aan te zetten, wat te eten pakken en daarna de hele avond te gaan gamen. Je huiswerk komt nog wel als je een keertje tijd hebt. Je herkent het wel. Wanneer noem je iemand gameverslaafd en wat doe je er aan?

Gameverslaving?

Sommige mensen noem je gameverslaafd als ze 3 uur achter elkaar zitten te gamen. zeggen dat je verslaafd bent als je niet meer kan stoppen. Het echte probleem is dat je zoveel speelt dat je niet meer weet hoe je sociaal met iemand moet praten zonder dat je begint over het spel waar je nu al 3 maanden verslaafd aan bent.

Gamebedrijven hebben er niets mee want het gaat hun alleen maar om het geld. Dat je er nu niet mee kan stoppen, ja dat is niet hun probleem, toch? Jij hebt het spel gekocht en zij kunnen er niets aan doen dat jij geen zelfbeheersing hebt om te stoppen na 24 uur lang spelen in het weekend.

Wat kun je doen?

Er zijn veel manieren om van een gameverslaving af te komen. je hebt het Amerikaanse idee van een afkickkliniek voor gamers, waar je afgezonderd wordt van alle elektronica en je wordt geleerd dat je ook zonder gamen heel goed kan leven.

Je kunt er ook zelf wat aan doen. Je kunt zelf regels maken met tijgen dat je mag spelen. En als dat niet lukt, zijn je ouders er altijd voor je om te helpen. Je kunt bijvoorbeeld beginnen het raam open te zetten in je kamer of een internetcontrole op je computer zetten zodat je niet uren lang online speelt.

Mijn mening?

Het is te veel opgeblazen. Als je goede regels hebt en je daar aan houdt, dan is er niets aan de kand. Maar als je die structuur niet hebt dan heb je een probleem. En daar moeten mensen mee geholpen worden: een structuur vinden in gamen. En als dat is gebeurd dan zullen veel minder mensen er een probleem mee hebben.