

STICHTING

voorkom!

VERSLAVINGSPREVENTIE

# lesbriet internet

**FF ONLINE?**

**DAT MAAK IK  
ZELF WEL UIT!**



# inhoud lesbrief internet

<u>KENNISMAKING MET INTERNET</u>	3
<b>JOUW PC</b>	<b>3</b>
<b>PERSOONSgegevens</b>	<b>3</b>
<b>DINGEN DIE JE OP DE PC KUNT DOEN</b>	<b>4</b>
<b>MSN</b>	<b>4</b>
<b>HET GEVAAR VAN DE WEBCAM</b>	<b>5</b>
<b>ONLINE PESTEN</b>	<b>5</b>
<b>GAMEN</b>	<b>7</b>
<b>E-MAILEN</b>	<b>8</b>
<b>OP INTERNET SURFEN</b>	<b>8</b>
<b>PROFIELSITES</b>	<b>8</b>
<b>MUZIEK DOWNLOADEN</b>	<b>9</b>
<b>POKEREN</b>	<b>9</b>
<u>SEKSUALITEIT EN INTERNET</u>	10
<b>CAMMEN</b>	<b>11</b>
<b>WEES OPEN EN EERLIJK</b>	<b>11</b>
<u>OORZAKEN EN GEVOLGEN</u>	12
<b>TE LEUK?</b>	<b>12</b>
<b>OP WEG NAAR VERSLAVING</b>	<b>13</b>
<b>VERSLAAFD EN DAN?</b>	<b>14</b>
<b>GEVOLGEN</b>	<b>15</b>
<b>TEST JEZELF</b>	<b>16</b>
<b>INFO</b>	<b>17</b>
<b>EN NU VERDER...?</b>	<b>18</b>

COLOFON: LESBRIEF T.B.V.  
INTERNETPREVENTIEPROJECT  
'DAT MAAK IK ZELF WEL UIT!'  
VOOR VOORTGEZET ONDER-  
WIJS. ONTWIKKELD DOOR  
STICHTING VOORKOM! TE  
HOUTEN.

© 2010 STICHTING VOORKOM!  
PREVENTIEVE VOORLICHTING  
OVER ALCOHOL, DRUGS, GOK-  
KEN, ROKEN EN INTERNET  
VANUIT EEN CHRISTELIJKE  
LEVENSVISIE.

# kennismaking met internet



**BIJNA IEDEREEN MAAKT GEBRUIK VAN EEN COMPUTER. VOOR SOMMIGEN IS DAT EEN NOODZAAK, VOOR ANDEREN IS HET VOOR DE LOL. VOOR VEEL MENSEN GAAT DIT ALLEBEI OP. AAN SOMMIGE DINGEN DIE ERG LEUK KUNNEN ZIJN, KUN JE OOK VERSLAAFD RAKEN. VERSLAAFD ZIJN BETEKENT DAT JE IETS MOET DOEN WAAR JE GEEN WEERSTAND AAN KUNT BIJEN, OOK AL ZOU JE DAT WILLEN. DATGENE IS TE STERK. WE WILLEN TIJDENS DE VOORLICHTING VERTELLEN HOE JE HET GEBRUIK VAN DE COMPUTER LEUK EN ZINVOL KUNT MAKEN, ZONDER DAT JIJ DE CONTROLE EROVER VERLIEST. WE WILLEN JE HELPEN OM HIERIN DE JUISTE KEUZES TE MAKEN.**

## JOUW PC

Het mooie van een computer is dat je er jouw eigen pc van kunt maken. Een eigen achtergrondje, jouw eigen menu, jouw muziek. Jij weet alles op jouw pc te vinden. Daarom is het ook vaak even wennen, als je op een andere pc werkt.

## Wat zijn volgens jou de gevaren van internet?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

## PERSOONSgegevens

Je sleutelbos laat je niet slingeren, toch? Als mensen weten waar je woont, kunnen ze alsnog bij jou in huis komen. Maar zonder sleutels komen ze niet binnen. Zo ook met je digitale sleutels: je wachtwoorden. Uit onderzoek is gebleken hoe onwetend jonge en beginnende computergebruikers met hun wachtwoorden omgaan. Zijn er mensen in je omgeving die jouw wachtwoorden weten? Het is handig om ze wel ergens op te schrijven, want ook jij kunt ze vergeten. Maar doe het dan niet in je computer. Het is ook goed om na te denken over hoe veilig jouw wachtwoorden zijn. Heel veel mensen hebben de naam van hun huisdier als wachtwoord. Of de geboortedatum van

zichzelf of een bekende. Als iemand jouw wachtwoorden wil kraken, dan hoeft hij alleen maar dingen in jouw leven na te gaan en waarschijnlijk heeft hij dan al snel geluk. Een goed wachtwoord bestaat dan ook uit een combinatie van cijfers en letters. En zorg ervoor dat je een wachtwoord hebt dat minimaal uit 8 tekens bestaat. Dan is het niet zo gemakkelijk te kraken.



# WHO ARE YOU?

## Wat valt jou op in de film?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

### DINGEN DIE JE OP DE PC KUNT DOEN

- MSN
- spelletjes
- pokeren
- e-mailen
- op internet surfen
- profielsites
- online kopen en verkopen
- muziek en / of films downloaden
- diverse hobby's
- een website maken
- dingen voor school doen
- nog veel meer...

## MSN

De manier van jongeren om online met anderen te communiceren.

Voor jongeren is het de normaalste zaak van de wereld om te MSN'en. Je maakt een account aan en je kunt je gang gaan. Voor de ouders en hun leeftijdsgenoten is dit meestal niet zo vanzelfsprekend.

MSN is een makkelijke manier om met elkaar te communiceren. Omdat je veilig achter een beeldscherm zit, durf je makkelijker open te zijn over de dingen waar je mee zit. Dat je je sneller veilig voelt achter je computer kan ook een nadeel zijn. Je kunt dingen over jezelf vertellen waar je later spijt van hebt. Of je zegt dingen tegen iemand die je normaal niet recht in zijn gezicht zou durven zeggen. Maar de volgende dag kom je elkaar wel weer tegen op straat. En hoe is dat dan, voor jou en voor de ander? Probeer je op MSN zoveel mogelijk te gedragen als dat je doet wanneer je niet online bent. Met respect voor elkaar. Zodat je geen spijt krijgt van de dingen die je hebt gezegd of gedaan.

Een ander nadeel van MSN is dat je makkelijk bedrogen kunt worden. Iemand kan zich heel anders voordoen dan hij is.



JE DURFT SNELLER  
OPEN TE ZIJN IN  
EEN GESPREK

JE KUNT  
HEERLIJK FLIRTEN  
MET IEMAND

Een oude man kan zich voordoen als een jonge, knappe, mooie meid van 16 jaar. Ook een foto zegt niets. Je kunt immers een foto van een ander gebruiken. Sommige mensen zijn hier heel bewust mee bezig.

## HET GEVAAR VAN DE WEBCAM

Bij MSN wordt ook vaak de webcam gebruikt. Het leuke daarvan is dat je elkaar kunt zien als je met elkaar praat. Zo kun je makkelijk contact houden met een vriend die is verhuisd of met familie die in het buitenland woont.

Het is wel belangrijk om te weten dat alles wat jij via de webcam aan de ander laat zien, opgenomen kan worden door die persoon. Zonder jouw toestemming! Alles wat opgenomen kan worden, kan dus ook aan een ander vertoond worden. Of de ander kan het op internet plaatsen, bijvoorbeeld op YouTube.

Als jou dus gevraagd wordt of je kledingstukken wilt uittrekken, bedenk je dan heel erg goed. Als je iets van je lichaam wilt laten zien, is er een kans dat een ander dit ook te zien krijgt. Als die andere dit eenmaal op internet plaatst, zal dit altijd ergens op internet te zien blijven...

## ONLINE PESTEN

Veel jongeren geven aan dat ze wel eens gepest zijn op de computer. Meestal gebeurt dat op MSN. 28% Van de jongeren is maandelijks het slachtoffer van online pesten. Bij 9% gebeurt dat wekelijks. Eigenaardig dat jongeren denken dat online pesten veiliger is om te doen. "Ze kunnen toch niet bewijzen dat je het gedaan hebt." Daardoor is het pesten vaak harder en groffer. De waarheid is, dat het heel erg goed te bewijzen is wie het heeft gedaan.

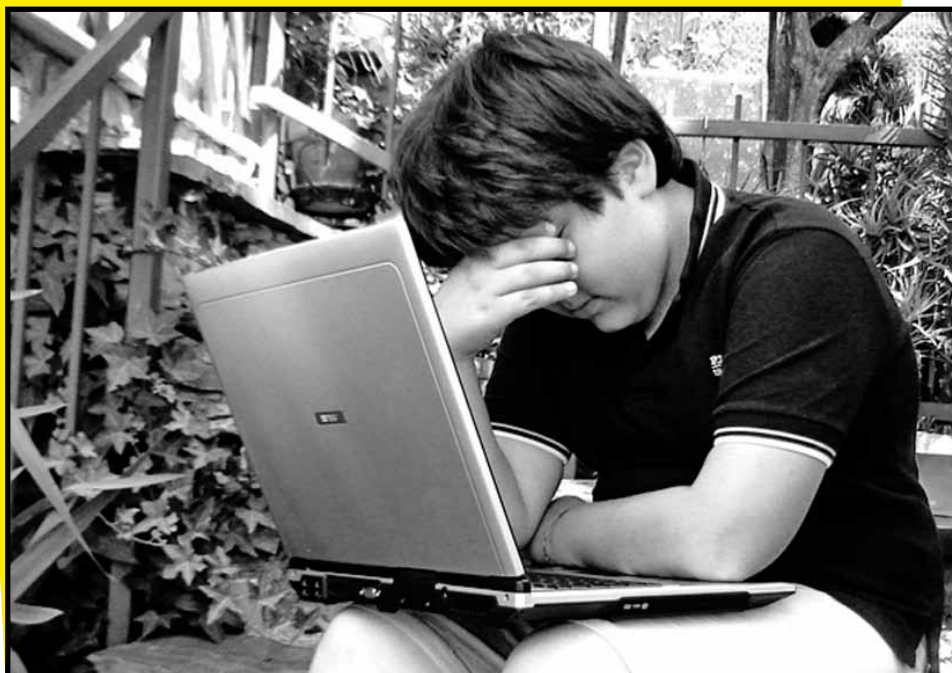
### VORMEN VAN ONLINE PESTEN

- Opzettelijk virussen naar elkaar versturen
- Homepages en e-mailadressen hacken
- Versturen van anonieme dreigmailtjes
- Foto's van elkaar online zetten met vervelende teksten
- Uitschelden via MSN
- Iemand online belachelijk maken

## SLACHTOFFERS WORDEN VAAK PESTERS

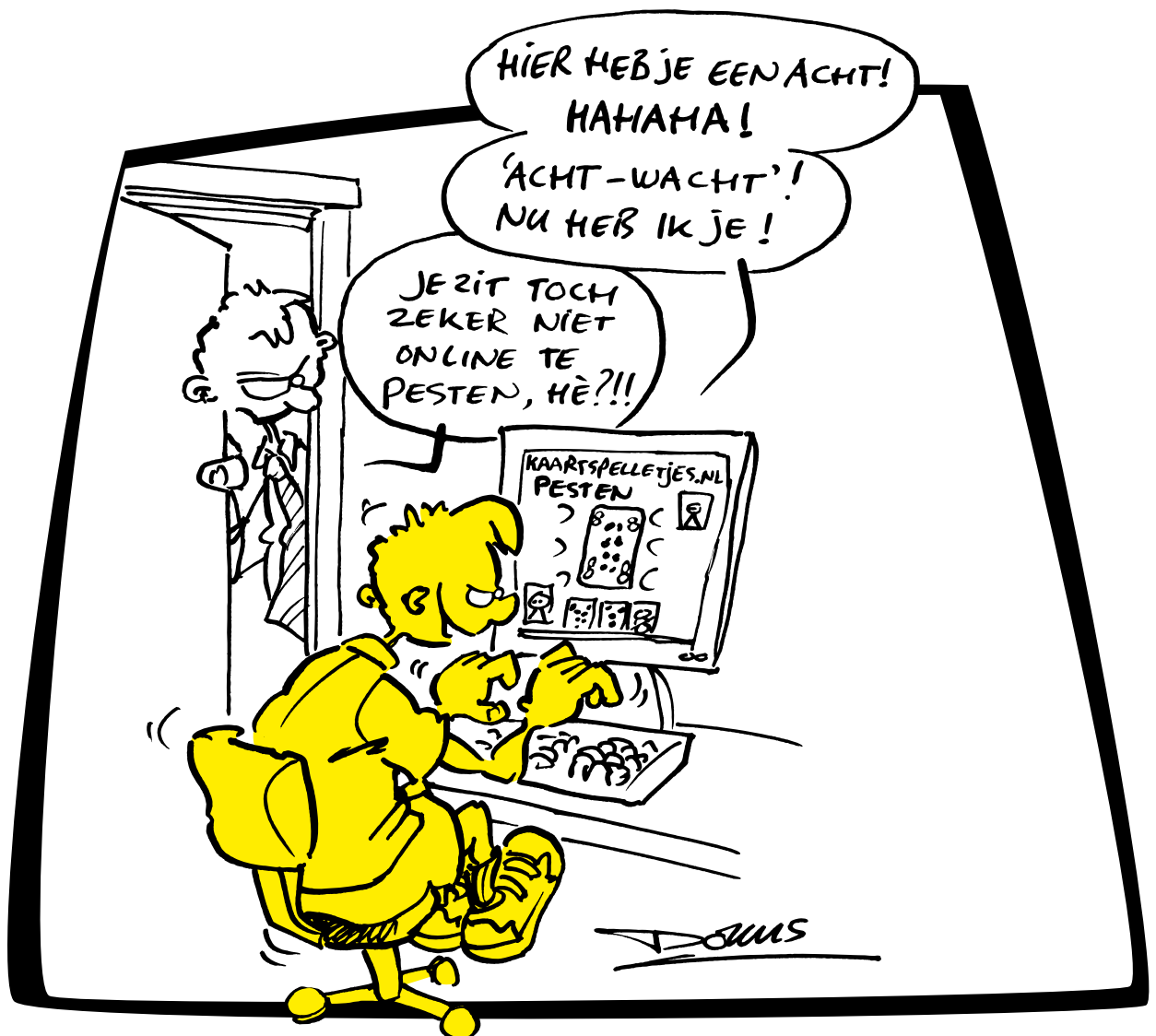
Als je digitaal gepest wordt, is het heel gemakkelijk om ze 'even terug te pakken'. Ruim een kwart van de jongeren scheldt zelf wel eens iemand uit op internet. En één op de twintig heeft wel eens een foto van iemand op het internet gezet, terwijl diegene daar niet van afwist.

Online pesten heeft veel impact, omdat het niet aan tijd en plaats is gebonden. Jongeren die online én in het gewone leven gepest worden, hebben een veel grotere kans om depressief te worden. Want het pesten gaat dan door tot wat een veilige plek zou moeten zijn: thuis. Soms zelfs tot in je slaapkamer, als daar je pc staat.



## WAT KUN JE TEGEN ONLINE PESTEN DOEN?

- Als het via de MSN gaat, kun je een pester altijd blokkeren. Daarmee is het in principe klaar.
- Als je via je e-mail gepest wordt, neem dan een nieuw e-mailadres en geef het alleen aan betrouwbare mensen.
- Vertel het aan iemand dat je online wordt gepest, bijvoorbeeld je vrienden of je ouders, docent of vertrouwenspersoon.
- 70% van de jongeren die online gepest worden, vertelt dit niet aan zijn ouders. Toch is het aan te raden dit wel te doen, het liefst zo vroeg mogelijk. Dan kunnen je ouders met je meedenken wat je het beste kunt doen. Wel zo'n veilig gevoel.
- Ga niet terug pesten. Je zult merken dat het dan alleen maar erger wordt.



# ONLINE VERDWALEN?

## Wat valt jou op in de film?

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

### NADELEN EN GEVAREN

- Je gaat er meer tijd aan besteden dan goed voor je is.
- Andere dingen gaan er onder lijden.
- Als je niet achter de computer zit, kunnen je gedachten er nog mee bezig zijn.
- Je gaat erover dromen.

## GAMEN

Spelletjes spelen is vaak het eerste wat kinderen doen op de computer. Spelletjes voor kinderen kunnen heel erg leerzaam zijn. Plezier en leren gaan dan goed samen. Al snel wordt de weg gevonden naar spelletjes die online gespeeld worden via diverse spelletjessites. Dit zijn vaak niet meer de spelletjes om iets van te leren, maar gewoon voor het plezier. Je kunt hierbij denken aan eenvoudige spelletjes via [www.spele.nl](http://www.spele.nl).

Sommige spellen kunnen bepaalde gevoelens bij je oproepen. Bij spellen waar stevige agressie in zit, kan dit invloed hebben op je eigen gedrag.

Er zijn ook spellen, waarin je in online virtuele werelden speelt. Deze spellen worden ook wel Massive Multiplayer Online Role Playing Games (MMORPG) genoemd. Voorbeelden hiervan zijn Habbohotel, de Sims, World of Warcraft en diverse andere spellen. Bij de bovengenoemde spellen ga je met een personage (avatar) interactief deelnemen aan het spel, met veel andere spelers tegelijk. Je kunt het spel niet uitspelen, omdat er altijd weer nieuwe werelden te ontdekken zijn door jou of door anderen. Er zitten veel beloningen in die je kunt verdienen als je de opdrachten uitvoert. Maar dan moet je hier wel heel veel tijd aan besteden!!! Er zijn spellen waarbij je elke dag meerdere uren moet spelen om je rank, je status, te behouden. Voor sommige jongeren is dat echt een doel in hun leven geworden. Als dit een lange tijd gaat duren, kan dit leiden tot een verslaving. Wat ook leuk is aan dit soort spellen, is dat je ook 'ingame' vrienden kunt hebben. Je kunt echt bij een groep horen en zo ook met elkaar spelen en chatten. Juist deze elementen zorgen er voor dat het zo leuk kan zijn. En dus ook zo verslavend!!!



## E-MAILEN

Voor iedereen is het de gewoonste zaak om elektronische brieven te versturen: e-mailen dus. Hierdoor is de communicatie razendsnel geworden. Een nadeel is dat mensen steeds sneller een reactie verwachten.

## OP INTERNET SURFEN

Surfen op het internet is voor veel mensen op zoek gaan naar informatie. Voor velen begint die zoektocht bij een zoekmachine, bijvoorbeeld Google. Van daaruit kun je op allerlei plekken komen op het internet.

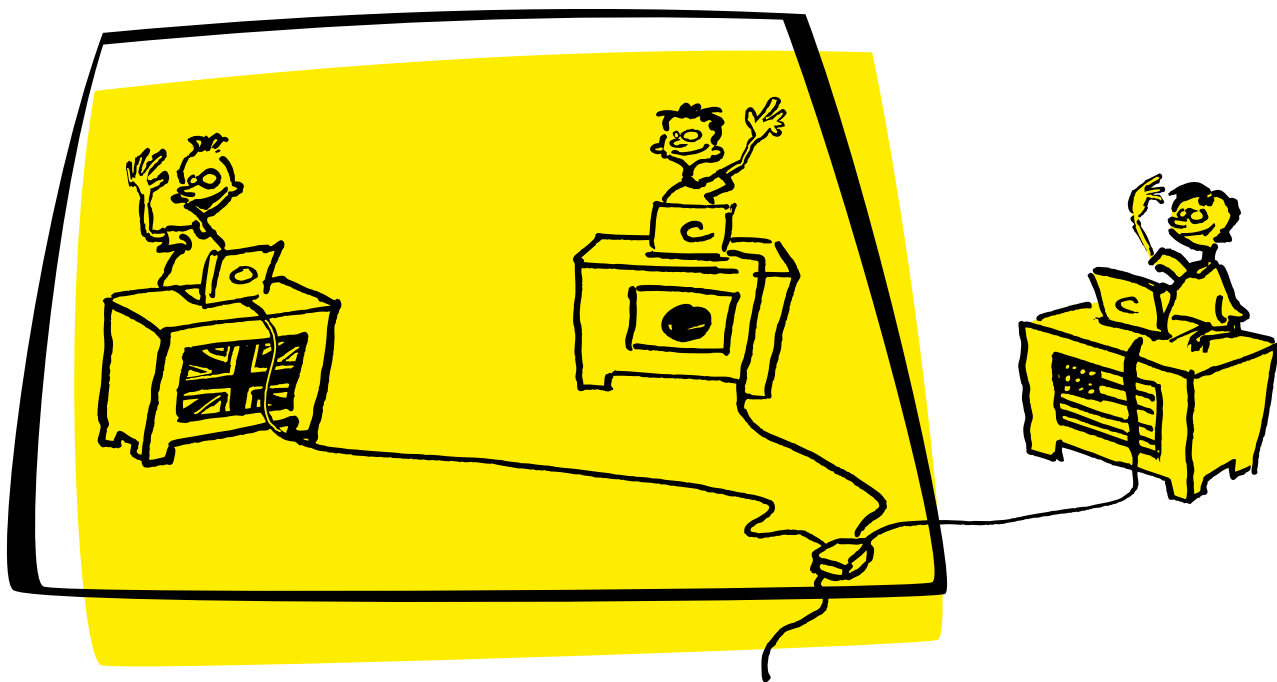
Vaak vind je de informatie die je zoekt; soms kom je op pagina's, waarbij jij je niet veilig voelt. Soms kun je van die dingen schrikken. Het is goed om met je ouders, zeker als je jong bent, afspraken te maken over wat je moet doen als je je niet veilig voelt. Als je met je ouders praat over deze dingen en je laat zien dat je er goed mee omgaat, zullen ze je ook meer vertrouwen geven.

## PROFIELSITES

Profielsites zijn heel populair. De bekendste zijn CU2, Sugababes, Superdudes, Facebook, Hyves en Partyflock. Op deze sites kun je jouw profiel plaatsen, jouw gegevens, waarvan jij het leuk vindt dat een ander dat leest. Je kunt zo veel over een ander te weten komen.

Ook kun je online vrienden van elkaar worden. Je kunt op deze manier een hele vriendengroep op internet opbouwen. Je kunt berichten achterlaten op elkaars profielsite. Je moet alleen wel goed opletten dat je geen dingen vertelt, waar je later spijt van krijgt. Of dingen laat zien waar je later spijt van krijgt. Als jij straks naar een leuke baan solliciteert, hoe prettig is het dan als je toekomstige baas al je feestfoto's terug kan vinden?

Je kunt elkaar ook punten geven. Hoe meer punten je gekregen hebt, hoe 'belangrijker' je dan bent. Als de punten die je krijgt heel belangrijk voor je zijn, kan dit er voor zorgen dat je veel met je profielsite bezig bent...





## STRAFBAAR

Zonder toestemming van de artiest een nummer downloaden

### MUZIEK DOWNLOADEN

Op internet is enorm veel muziek te vinden. Je kunt hiervoor naar online winkels gaan, waar je de nummers kunt kopen en downloaden. Naast deze winkels is er op internet ook muziek te vinden, waarvoor je niet hoeft te betalen. Dat deze nummers op internet te vinden zijn, komt wel doordat iemand ze erop gezet heeft. Als dat gebeurt zonder toestemming van de artiest, wat meestal zo is, is dat strafbaar. Omdat de artiesten hun inkomsten van de verkoop op deze manier mislopen, is het eigenlijk gewoon diefstal van de muzikanten die de muziek hebben gemaakt.

Het downloaden is enorm populair, omdat bijna iedereen zijn eigen mp3 speler heeft. En op deze gemakkelijke manier kun je veel muziek krijgen.



### POKEREN

De laatste jaren is het spel pokeren herontdekt. Op televisie is er veel aandacht voor en je kunt voor weinig geld pokersets voor thuis kopen. Je komt dus makkelijk in aanraking met pokeren. Het is ook voor jongeren eenvoudig om op internet te gaan pokeren. Vroeger kon dat alleen maar met een creditcard, maar nu kun je met telebankieren betalen. Dat is dus ook voor jongeren gemakkelijk.

Iedereen kan dus snel de overstap maken van het echte pokeren met personen naar pokeren om geld op internet. Voor mensen die vaker om geld pokeren, is de verleiding groot om het ook online te gaan doen. Pokeren kan verslavend werken, omdat het lijkt als of jij alles in de hand hebt. Maar de kaarten die je krijgt, kun jij niet kiezen. Je kunt natuurlijk wel invloed uitoefenen op wat je met die kaarten doet. Maar je hebt geen invloed op de kaarten van de anderen. Verder is het een gevaar dat het je aardig wat geld kan gaan kosten.



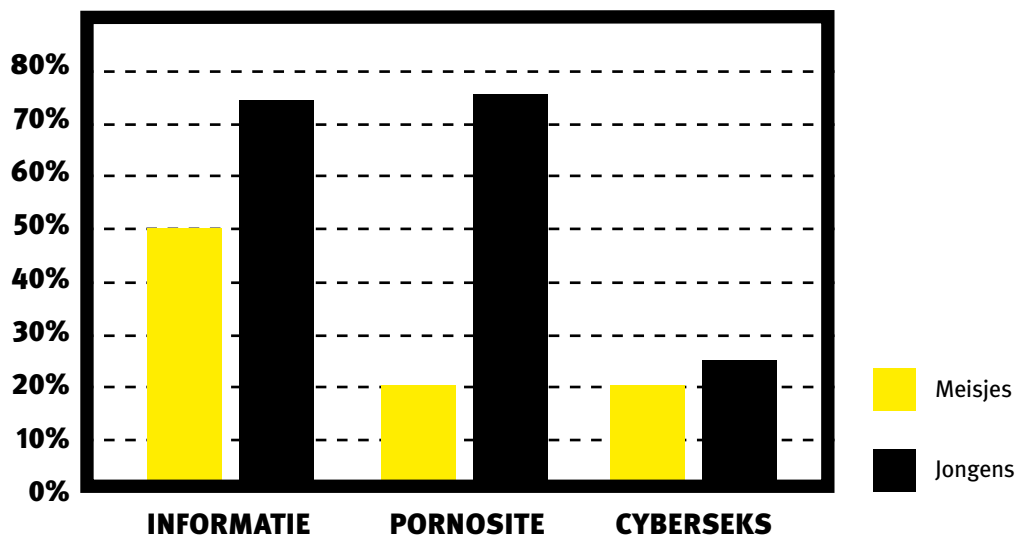
# seksualiteit en internet



MET SEKSUALITEIT BEZIG ZIJN OP INTERNET IS VOOR VEEL JONGEREN NORMAAL. MAAR OOK HIER ZIJN RISICO'S EN NADELEN AAN VERBONDEN. DAAR WILLEN WE NU VERDER NAAR KIJKEN.

## INTERNETGEBRUIK MET EEN SEKSUEEL DOEL ONDER JONGEREN (12-14 JAAR)

op MSN, profielsites of chatbox



## WAAROM SEKSUALITEIT OP INTERNET?

Wat is voor jongeren een reden om op internet met seksualiteit bezig te zijn? Het is erg makkelijk om via internet aan antwoorden te komen als je vragen hebt over seksualiteit. Je kunt hierover allerlei voorlichting vinden. Misschien vind je dat wel handig. Hoeven je ouders je niets meer te vertellen en kun jij mooi hierover meepraten. Zo weet je al veel dingen en hoeft je niet meer alles uit te proberen.

Een andere reden om op internet met seksualiteit bezig te zijn, is dat je anoniem kunt blijven. Je kunt daar dingen doen, waarmee je in het dagelijks leven problemen kunt krijgen. Het is makkelijk om dingen te doen waarvan je niet wilt dat anderen die van je weten.

## GEVAREN?

Juist omdat je zo gemakkelijk aan informatie op internet kunt komen, kan dit een risico opleveren. Hoe je iets daadwerkelijk moet doen, wordt je verteld. Maar hoe je met elkaar als mensen moet omgaan, hoe je moet omgaan met de gevoelens die daarbij vrijkomen, wordt je vaak niet uitgelegd. Het mooiste is als je hierover met je ouders kan praten, of met andere volwassenen die je kent.

Als je de dingen die je op internet kunt zien normaal gaat vinden, kan dit gevaarlijk zijn. Vaak zijn de dingen die je kunt zien op internet nagespeelde dingen, zonder dat er een gezonde relatie tussen die mensen is. Vaak zit er een stuk dwang achter en is er geen liefde in het spel...

Seksualiteit is geen spel, maar een serieus iets. Seksueel contact hebben met iemand, ook online, betekent eigenlijk dat je iets heel intiem van jezelf aan die ander geeft. Seksualiteit is niet iets wat je zomaar doet. Het hoort binnen een relatie thuis. Hoe zuinig ga jij met jezelf om?



### ONDERZOEK

Uit onderzoeken blijkt dat meisjes en jongens die dit hebben gedaan, er achteraf spijt van hebben. Maar denk ook eens na over hoe je na afloop met elkaar zult omgaan in het dagelijkse leven? Als je elkaar tegen komt op school, bij sport, enz?

## GEVAREN VAN CAMMEN

De beelden kunnen worden opgenomen en vervolgens terecht komen op internet. Denk jij alleen bezig te zijn met je vriendje of vriendinnetje, ondertussen kan de hele wereld meekijken. En... het blijft erop staan. Als je dan bijvoorbeeld 40 jaar bent, kun je nog steeds op internet zien hoe jij uit de kleren bent gegaan.

## WEES OPEN EN EERLIJK

Maak afspraken met je ouders over cammen, MSN en surfen op internet. Vertel aan je ouders wat je hebt gezien, of je vervelende vragen of verzoeken hebt gekregen. Ga er in elk geval niet op in en betrek je ouders erbij!

Als je vragen hebt over seksualiteit, ga er dan mee naar je ouders en niet het internet op. Nieuwsgierigheid naar seksualiteit op jouw leeftijd is heel normaal. Het ligt er alleen aan, hoe je hiermee om gaat. Waar haal je je informatie vandaan? Het is belangrijk om hier met je ouders over te blijven praten. Misschien is dat heel moeilijk voor je, maar via je ouders krijg je de informatie zoals het hoort. Via internet niet!

## CAMMEN

Wat kan er nou met je gebeuren, als je ingaat op de vraag om te cammen met een jongen of een meisje?

Misschien vind je het allemaal wel spannend om hierin mee te gaan en deels te gaan strippen voor een webcam.

Misschien wil je niet achterblijven. Bijna iedereen denkt dat je achterblijft als je niet meedoet, terwijl dit helemaal niet waar is!

Je mag best wel eens nadenken of dit een normale manier is van intiem contact hebben met elkaar. Als je via de webcam je lichaam aan een ander laat zien, lijkt je dit misschien wel heel spannend. Bij cammen is het zo gemakkelijk om iets van jezelf te laten zien, dat je het misschien ook wel te gemakkelijk doet. Achteraf kan je je realiseren dat je het toch sneller gedaan hebt dan je eigenlijk had gewild.



# oorzaken en gevolgen



HEEL VEEL MENSEN  
GEBRUIKEN HUN  
COMPUTER OP EEN  
GOEDE MANIER.  
MAAR GOED EN  
VERSTANDIG  
OMGAAN MET EEN  
COMPUTER MOET  
JE WEL LEREN. DE  
DINGEN WAAR-  
DOOR JE HET  
SNELST IN GEVAAR  
KUNT KOMEN ZIJN  
MSN, DE WEBCAM  
EN ONLINE GAMEN.

ECHT  
VERSLAVEND!

- Gamen
- Pokeren
- MSN

## TE LEUK?

Waar de echte internetverslaving bij jongeren om de hoek komt kijken, is bij het online gamen in de MMORPG spelen. Vooral bij jongeren die moeilijk vrienden maken, kan dit een vlucht zijn om hun leven toch een zekere waarde te geven. Je moet hierbij denken aan MMORPG's zoals Runescape en World of Warcraft.

Doordat je met meer mensen tegelijk aan het spelen bent, komt de wil om te winnen steeds sterker naar voren. Vanaf bepaalde levels moet je ook samenwerken om tot een nog hoger niveau te komen. Ook zijn het spellen waarbij er meer beloningen te verdienen zijn. Maar dan moet je wel veel spelen! Langer gamen wordt dus beloond.



## OP WEG NAAR VERSLAVING

Je bent niet zomaar verslaafd aan de computer, maar het kan wel snel gaan! We kunnen een aantal fasen benoemen:

### 1 DE ONTSPANNENDE FASE

Voor de ontspanning lekker even computeren. Noodzakelijke dingen doen zoals: e-mailen, surfen, MSN, dingen voor school of werk doen.

### 2 DE "IK WIL NIET MEER ZONDER"-FASE

- Een spelletje spelen doe je dan meestal op de computer.
- De hobby's verschuiven van het gewone leven naar de computer.
- De contacten met mensen verlopen meestal via de computer in plaats van in het echt.
- De computer wordt gemist als er een aantal dagen niet gecomputerd kan worden.
- Computeren kost steeds meer tijd.

### 3 DE "IK KAN NIET MEER ZONDER"-FASE

- Je zou geen doel meer hebben in je leven als de computer het niet meer zou doen. De computer en het internet zijn het doel van je leven geworden. Bij het wegvallen daarvan ben je jezelf kwijt.
- Je hebt verder dezelfde verschijnselen als drugs- en alcoholverslaafden: angstig, depressief, sociale armoede, paranoia en overmatig transpireren.
- Velen hebben financiële problemen bij verlies van hun baan. Door de depressiviteit hebben velen zelfmoordgedachten.
- Computeren kost nog meer tijd.
- Het zit steeds meer in je gedachten.
- Je gaat er meer van dromen.





## VERSLAAFD EN DAN?

Minimaal 44.000 mensen hebben een dwangmatige behoefte om achter de computer te kruipen. Dit wordt ook wel compulsief internetgedrag genoemd. Hieronder wordt verstaan: “Het zo intensief gebruik maken van het internet dat iemand de controle erover vrijwel kwijtraakt en het internetgebruik ten koste gaat van andere belangrijke dingen in het leven, zoals school en vrienden in het echte leven.”

Veel internetverslaafden hebben een voorgeschiedenis, zoals een alcohol- of drugsverslaving. Internetverslaafden ontkennen vaak dat ze verslaafd zijn en noemen als reden dat ze niet verslaafd kunnen zijn aan een machine. Het antwoord ‘nog een minuutje’ op de vraag of de persoon offline wil gaan, staat gelijk aan het antwoord ‘nog één drankje’ van een alcoholverslaafde.

## VERSCHIJNSELEN

Wetenschappelijk onderzoek naar internetverslaving staat nog in de kinderschoenen. Het is wel bekend dat overmatig internetgebruik vaak ten koste gaat van aandacht voor het gezin of concentratie op het werk. De dwangmatige webbezoekers zitten 25 tot 30 uur per week achter hun computer. Zij zijn continu bezig hun e-mail te checken, te bloggen, te chatten en allerlei websites te bezoeken, waaronder vaak pornosites. Ze zijn niet zozeer verslaafd aan het apparaat op zich, maar vooral de (seksuele) prikkels, sociale contacten of online spelletjes lokken. Als er andere bezigheden gedaan moeten worden, raken ze uit hun doen en kunnen nergens anders meer aan denken. Ze voelen zich pas weer beter als ze weer aan hun behoefte tegemoet kunnen komen. De intensieve gebruikers kunnen hun internetgedrag steeds minder beheersen en proberen het voor andere mensen te verbergen.

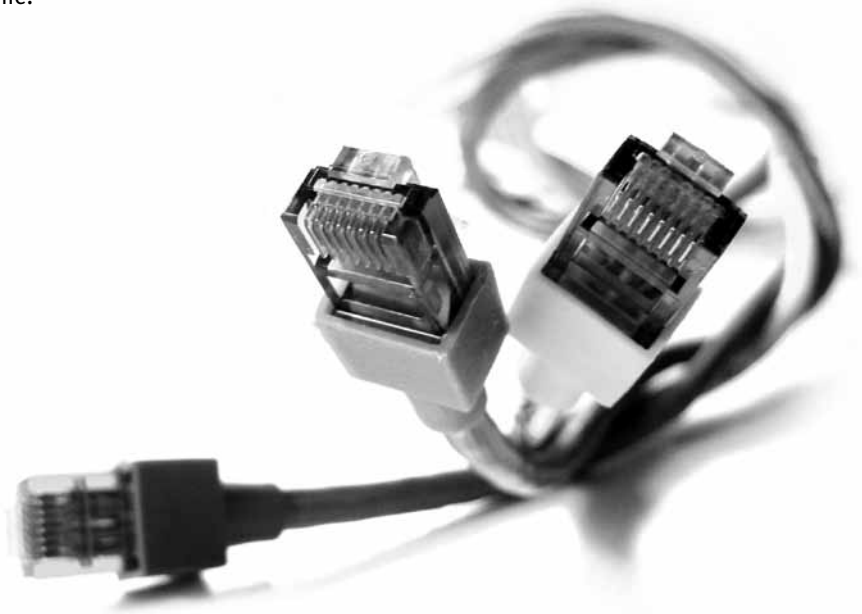


## **GEVOLGEN**

De gevolgen van een internetverslaving zijn onder andere het verwaarlozen van de gezondheid en persoonlijke verzorging, slaapttekort en vermindering van fysieke gesteldheid en sociale contacten. Lichamelijke klachten als droge ogen en RSI verschijnselen aan de handen en vingers komen ook veel voor bij verslaafde internetters.

Daarnaast kan het ook zo zijn dat verslaafde internetters afkickverschijnselen krijgen als ze niet online zijn, zoals chagrijnigheid en het bewegen van de vingers alsof er op een toetsenbord getypt wordt.

Ze kampen veelal met diverse problemen, zoals eenzaamheid, depressies, relatieproblemen of een persoonlijkheidsstoornis. Daarnaast hebben mensen die veel computeren natuurlijk een verhoogde kans op bewegingsarmoede. Te weinig bewegen en vaak ook meer snoepen tijdens het gamen kan leiden tot gewichtstoename.



# test jezelf

## BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAGEN

		NOOIT	ZELDEN	SOMS	VAAK	HEEL VAAK
1	Hoe vaak vind je het moeilijk om met internetten te stoppen?					
2	Hoe vaak ga je langer door met internetten, terwijl je je had voorgenomen om te stoppen?					
3	Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten internetten?					
4	Hoe vaak ga je liever internetten dan dat je je tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?					
5	Hoe vaak kom je slaap te kort door het internetten?					
6	Hoe vaak ben je in gedachten aan het internetten, ook als je niet online bent?					
7	Hoe vaak verheug je je op de volgende keer dat je kunt internetten?					
8	Hoe vaak denk je dat je eigenlijk minder zou moeten internetten?					
9	Hoe vaak heb je geprobeerd om minder tijd aan internetten te besteden en is dat niet gelukt?					
10	Hoe vaak voel je je rot, wanneer je niet kunt internetten?					
11	Hoe vaak raffel je je huiswerk af om te kunnen internetten?					
12	Hoe vaak maak je je huiswerk niet, omdat je wilt internetten?					
13	Hoe vaak ga je internetten, omdat je je rot voelt?					
14	Hoe vaak ga je internetten om een probleem te vergeten?					

Als je meer dan 15 uur per week actief bent op internet en bij deze vragenlijst het meest 'vaak' of 'heel vaak' hebt aangekruist, is dit een teken dat je waarschijnlijk een compulsieve (dwangmatige) internetgebruiker bent.

Kijk op de volgende pagina voor informatie bij wie je hulp kunt zoeken.  
Natuurlijk mag je ook eerst met ons contact opnemen. Tel: (030) 637 31 44.





# Napraten? Reageren? Zit je ergens mee? Ga naar onze chat.

Kijk op [www.voorkom.nl/jongeren](http://www.voorkom.nl/jongeren)



## NAPRATEN?

Napraten over de lessen? Of zit je ergens mee? Praat erover in onze chat! Onze medewerkers luisteren graag.



## REAGEREN?

Laat je reactie over de lessen achter op onze Hyvespagina of op onze Facebookpagina. We horen graag van je!



## HULP NODIG?

Heb jij of een bekende van je hulp nodig? Kijk dan op [www.voorkom.nl/jongeren](http://www.voorkom.nl/jongeren) bij 'links'.



## MEER INFORMATIE?

Wil je ons informatieblad Preventief ontvangen? Meld je aan via onze website.

## WEBSITES?

Op onze website vind je nog meer informatie over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. Of kijk op de volgende websites:

Alcohol: [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)

[www.watdrinkjij.nl](http://www.watdrinkjij.nl)

[www.drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl)

Drugs: [www.drugsweb.nl](http://www.drugsweb.nl)

[www.drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl)

[www.uitgaanendrugs.nl](http://www.uitgaanendrugs.nl)

Gokken: [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

Roken: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)

Internet: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[stichtingvoorkom.Hyves.nl](http://stichtingvoorkom.Hyves.nl)