

Inventaris van schermgebruik, gamen en gokken

Deze verkennende vragenlijst beschrijft de verhouding tot schermen, gamen en gokken: het gedrag waar het om gaat (sociale media, gamen, gokken en wedden, porno, online shoppen, video's en series) en de onderdelen die gedragsverslavingen gemeen hebben (controleverlies, de plaats die het gebruik inneemt, hunkering en ontwenning, gevolgen, gebruik om met emoties om te gaan). Ze helpt intensief gebruik te onderscheiden van problematisch gebruik en op te sporen wat het gedrag verzacht, om de behandeling richting te geven.

Aantal vragen	26 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Screens, Gaming and Gambling Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Verslaving

Voorbeeld van de 26 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik blijf gamen, gokken of op een scherm kijken terwijl ik wilde stoppen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Schermen, gamen of gokken gaan voor mijn andere bezigheden.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik voel een sterke drang om te gamen, te gokken of op een scherm te zitten.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik ga laat naar bed door schermen, gamen of gokken.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik vlucht in schermen, gamen of gokken als ik me verdrietig of eenzaam voel.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen drie maanden van toepassing was. De zes gedragingen (sociale media, gamen, gokken en wedden, porno, online shoppen, video's en series) worden elk gemeten met één item aan het eind van de vragenlijst, gescoord van 0 tot 4. De vijf onderdelen van het gebruik worden elk gemeten met 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn en die over alle schermen, gamen en gokken samen gaan, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het blok “Gedrag” laat zien waar het probleem zit, de onderdelen beschrijven de aard ervan. Ze onderscheiden intensief gebruik, zonder controleverlies of noemenswaardige gevolgen, van problematisch gebruik; een uitgesproken domein “Omgaan met emoties” richt de behandeling op wat het gedrag verzacht.

Aandachtspunten

De onderdelen zeggen niet om welk gedrag het gaat: als meerdere gedragingen uitgesproken zijn, maakt het gesprek duidelijk welk gedrag met controleverlies en gevolgen gepaard gaat. De vragenlijst bevat geen vraag over suïcidale gedachten, die vaker voorkomen bij problematisch gokken, vooral bij schulden: die worden in het gesprek uitgevraagd als het domein “Gokken en wedden” uitgesproken is. Winkelen in fysieke winkels, werk, sport, eten en seksualiteit buiten schermen worden niet onderzocht.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

GEDRAG

Sociale media 3 / 4

Meer tijd op sociale media dan de persoon zou willen.

Te verkennen: de apps die worden gebruikt, de momenten van de dag, wat de persoon er zoekt (contact, afleiding, zich vergelijken met anderen).

Ter verdieping: IAT.

Video's en series 3 / 4

Langer video's (platforms, korte video's) en series kijken dan de persoon zou willen.

Te verkennen: de platforms, de kijkmomenten (avond, nacht, maaltijden), het effect op de slaap.

Ter verdieping: IAT.

Porno 2 / 4

Meer porno kijken dan de persoon zou willen.

Te verkennen: de tijd die eraan wordt besteed, de momenten en gemoedstoestanden die ertoe leiden, de gevolgen voor de seksualiteit en de relatie, de schaamte die ermee samengaat.

Ter verdieping: HBI.

Gamen 1 / 4

Meer tijd aan videogames dan de persoon zou willen.

Te verkennen: de games die worden gespeeld, de duur van de sessies, online en in teamverband gamen, aankopen in games.

Ter verdieping: IGDS9-SF, GAS.

Gokken en wedden 1 / 4

Meer gokken en wedden (sportweddenschappen, casino, poker, loterijen, krasloten) dan de persoon zou willen.

Te verkennen: de spellen die worden gespeeld, online of op locatie, de ingezette bedragen, de verliezen, schulden en leningen, doorspelen om verlies terug te winnen.

Ter verdieping: CPGI, SOGS.

Online shoppen 1 / 4

Meer online aankopen dan de persoon zou willen, ook in games en apps.

Te verkennen: de uitgegeven bedragen, aankopen waar de persoon spijt van heeft of die ongebruikt blijven, de gemoedstoestand vóór het kopen, financiële problemen.

ONDERDELEN VAN HET GEBRUIK

Hunkering en ontwenning 13 / 16

Sterke drang, automatische handelingen, reacties op prikkels (meldingen, reclame) en onbehagen als gebruik niet mogelijk is.

Te verkennen: de triggers (plekken, tijdstippen, emoties, meldingen), de reacties als gebruik niet kan, de omgeving (telefoon in de slaapkamer, geïnstalleerde apps).

Omgaan met emoties 12 / 16

Gebruik dat gericht is op het verzachten van stress, verdriet, eenzaamheid of verveling, of op het vermijden van zorgen.

Te verkennen: wat de persoon vlak ervoor voelt, wat het gebruik op dat moment oplevert, onderliggende angst, sombere stemming of eenzaamheid.

Ter verdieping: GAD-7, PHQ-9.

Controleverlies 9 / 16

Moeite om het begin, de duur of het moment van het gebruik in de hand te houden, en pauzes die niet standhouden.

Te verkennen: de momenten waarop het gebruik uit de hand loopt, de grenzen die de persoon zichzelf stelt en waardoor die het begeven, de hulpmiddelen die al zijn geprobeerd (timers, blokkades, verwijderde apps).

Plaats in het leven 9 / 16

De plaats van het gebruik in de gedachten en de dagindeling, ten koste van andere activiteiten en relaties.

Te verkennen: een gewone dag, de activiteiten die zijn opgegeven, waar de persoon buiten schermen, gamen of gokken nog in investeert.

Gevolgen 7 / 16

De gevolgen van het gebruik voor slaap, werk of studie, relaties en geld.

Te verkennen: de slaap, achterstanden en mislukkingen, conflicten met naasten, de uitgaven en wat de persoon al is kwijtgeraakt.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Lisa D. - Online psycholoog (CGT)