

<p><b>FASE 1. Experimenteren met gamen</b></p>	<p>*Ik ben nieuwsgierig naar het gamen.          *Ik wil weten welke spellen ik leuk vind.          *Ik vind het gezellig om samen met vrienden te gamen.          *Ik wil weten hoe goed ik kan worden met gamen.          *Ik heb weinig vervelende ervaringen gehad met gamen.</p>
<p><b>FASE 2. Recreatief gamen</b></p>	<p>*Ik heb al vaker ge-gamet.          *Ik weet wanneer ik moet ophouden.          *Ik ken de leuke kanten en ik ken de vervelende kanten.          *Ik kies in elke situatie of ik ga gamen of niet.          *Ik game niet tijdens belangrijke bezigheden.</p>
<p><b>FASE 3. Gewoonte gamen</b></p>	<p>*Ik game al een tijdje.          *Ik merk dat ik langer game dan een ander.          *Het komt wel vaker voor dat ik me de volgende ochtend verslaap door het gamen.          *Ik doe het ook wel vaker als ik alleen ben en op momenten dat anderen niet gamen.</p>
<p><b>FASE 4. Excessief gamen</b></p>	<p>*Ik game zo vaak dat bepaalde bezigheden me minder goed afgaan.          *Ik verwaarloos mijn hobby, mijn huiswerk en/of voeding en slaap.          *Ik ben steeds vaker moe of chagrijnig.          *Ik heb er ruzie over met mijn ouders.          *Mensen maken zich wel eens zorgen over mijn game-gedrag.          *Ik heb ook wel eens geprobeerd minder te gamen, maar dat lukt niet goed.          *Ik geef er best veel geld aan uit.</p>

**FASE 5. Verslaafd aan gamen**

- \*Ik game te veel.
- \*Ik game ook doordeweeks steeds meer.
- \*Ik moet bijkomen van het gamen als ik moet werken of naar school moet.
- \*Ik beland steeds vaker in conflicten.
- \*Ik eet en slaap erg slecht.
- \*Ik ga altijd langer door dan anderen.
- \*Ik zie minder vrienden die niet gamen.
- \*Het lukt me niet om mijn gamen te veranderen.