



Zijn alle games en apps verslavend?

In het kort

Nee, niet elke game of app is even verslavend. Maar **sommige** games en apps zijn wel **bewust ontworpen om je aandacht vast te houden**. Dus dan is het normaal dat stoppen moeilijker is.

Door [GameChangers](#)

Games met meer kans op verslaving

- **Games met beloningen.** Denk aan dagelijkse opdrachten, loot boxes of level-ups. Ze houden je terug voor 'net dat ene extraatje'.
- **Multiplayer games.** Je speelt samen met anderen. Stoppen voelt alsof je je team in de steek laten.
- **Games zonder duidelijk einde.** Games met eindeloze content geven je steeds een nieuw doel.
- **Games met rangen of statussen.** Je klimt in een ranking. Zakken voelt als verlies.

Apps met meer kans op verslaving

- **Sociale media.** Denk aan TikTok, Instagram of Snapchat. Eindeloos scrollen en meldingen houden je vast.
- **Apps met streaks of levels.** Je wil je reeks niet verliezen.
- **Apps met gepersonaliseerde content.** Het [algoritme](#) houdt bij wat je graag ziet en toont precies wat jou interesseert. Daardoor blijf je langer plakken.

Waarom is dat zo?

Deze games en apps zijn **bewust ontworpen** om je aandacht vast te houden. Dat betekent **niet dat je meteen verslaafd raakt** als je ze gebruikt.

Hoe meer van deze kenmerken een game of app heeft, hoe groter de kans dat stoppen moeilijker wordt.

Lees ook:

- [Waarom is het moeilijk om te stoppen met gamen?](#)
- [Ben ik verslaafd aan gamen?](#)
- [Te veel gamen of gsm'en, wat kan ik zelf doen?](#)

De laatste controle van deze pagina was op 7 juli 2026.