

'Ik was verslaafd aan mijn computer'

Anna (17) raakt zo verslaafd aan games, MSN, *Habbo* en Twitter, dat ze in de problemen komt en uiteindelijk naar een afkickkliniek moet.

Anna: 'Mijn verslaving begon op mijn dertiende toen ik mijn eigen laptop kreeg. Eerder zat ik wel eens op MSN, maar nu kon ik ook op mijn kamer chatten zonder dat mijn ouders in de gaten hielden hoe lang ik bezig was. Al snel ontdekte ik de game *Habbo*. Hierbij krijg je een poppetje dat je aankleedt en waarmee je naar verschillende ruimtes kunt lopen. Daar ontmoet je allemaal andere poppetjes, die ook worden bestuurd door mensen vanachter hun computer. De poppetjes kunnen dan vervolgens met elkaar chatten. Ik vond *Habbo* zo leuk, dat ik niets anders meer deed. Het was voor mij een opluchting om hier aan mensen mijn ei kwijt te kunnen. Op school werd ik namelijk gepest en thuis had ik aan de lopende band ruzie met mijn ouders. Maar op *Habbo* kon ik praten en lachen met mensen die online aan het spelen waren. Als ik uit school kwam, ging ik meteen achter de pc zitten. Dan bleef ik zes uur doorgaan en stopte ik alleen om snel wat te eten.'

Boze tweet

'Op mijn vijftiende liep mijn computer-gedrag nog meer uit de hand toen ik Twitter ontdekte. Hierbij kon ik chatten en webcammen. Mijn favoriete bezigheid was chatten via de Tweetcams. Dat hield in dat allemaal Twitter-vrienden achter de webcam zaten en dat we met elkaar een groepsgeprek hadden. Het leukste vond ik dat er nu dag en nacht mensen waren om mee te praten. Als er iets aan de hand was, ik had bijvoorbeeld ruzie met mijn moeder, stuurde ik een boze tweet de wereld in. Alle mensen in mijn lijst zagen dat en vroegen dan wat er was. Daarnaast vertelde ik bijna elk moment waar ik mee bezig was. Tweets werden een bezigheid waar ik mijn dagen mee vulde. Per week

tweette ik wel duizend keer. Ik stopte thuis alleen om snel te eten en te slapen; zelfs op school tweette ik via mijn mobiele telefoon. Mijn ouders hadden wel door dat mijn gedrag uit de hand liep. Ze zagen me bijna niet meer, omdat ik altijd op mijn kamer achter de laptop zat. Maar ze hadden niet echt door wat ik precies deed. Ik had altijd een smoesje klaar. Ik zei vaak dat ik met mijn schoolwerk bezig was. Zij wisten toch niet beter. Met wie ik contact had wisselde

nogal eens. Maar in de loop van de tijd leerde ik een aantal mensen steeds beter kennen. Op school had ik geen vrienden, dus het was voor mij heel fijn om online een sociaal netwerk te hebben. Zo voelde ik me minder eenzaam.'

Bedreigd

'Ongeveer anderhalf jaar geleden ontmoette ik Jeffrey via Twitter. Hij werd in korte tijd een heel goede vriend aan wie ik alles kon vertellen. Ik vertelde hem ook hoe onzeker ik was. Hij zei dat het nergens voor nodig was en gaf me complimentjes. Na drie maanden intensief chatten zei hij ineens dat ik nu zijn vriendin was. Ik had daar nooit zo over nagedacht, maar voelde me geveid. Hij zag er leuk uit en ik voelde me vereerd dat hij mij leuk genoeg vond

om een relatie mee te hebben. Maar toen we eenmaal een stelletje waren, wilde hij steeds vaker dat ik dingen voor de webcam zou doen, waar ik me niet prettig bij voelde. Hij wilde dat ik mijn kleren uittrok, zodat ik alleen een beha aan had. Als ik niet wilde, zei hij hoe mooi hij me vond en hoe gelukkig het hem zou maken. Ik deed dan toch wat hij wilde. Toen het eenmaal normaal werd dat ik deed wat hij vroeg, ging hij nog een stapje verder. Hij vroeg of ik seksuele handelingen bij mezelf wilde verrichten voor de cam. Ik had er een naar gevoel bij en vroeg of hij dat zou opnemen. Hij zei dat hij dat nooit zou doen. Hoe kon ik dat zelfs denken? Dus deed ik wat hij vroeg, al had ik het gevoel dat ik over mijn grenzen heen ging. Daarnaast begon Jeffrey steeds vaker te zeggen wat ik wel

en niet mocht doen. Zo moest ik van hem alle jongens uit mijn chatlijst verwijderen. Dat stond me tegen en daarom begon ik te laten merken dat ik de relatie niet meer zo fijn vond. Zodra hij merkte dat ik mijn eigen weg probeerde te gaan, veranderde hij. Waar hij eerder lief en begripvol was, begon hij me nu te bedreigen. Hij dreigde dat-ie, als ik niet deed wat hij zei, filmpjes en foto's van mij naar mijn ouders zou sturen. Hij stuurde me vervolgens het een en ander door, waarin ik naakt te zien was. Ik kon niet geloven dat hij zo had gelogen en me had gefilmd. Ik kon wel door de grond zakken en raakte in paniek. Het laatste wat ik wilde, was dat mijn ouders erachter kwamen dat ik dit soort dingen had gedaan. Jeffrey zei dat ik een mogelijkheid had om alle filmpjes te laten wissen en dat was door bij hem langs te komen.

Ik zag geen andere manier en besloot af te spreken.'

Agressief

'Het volgende weekend loog ik tegen mijn ouders en zei dat ik bij een vriendin langsging. Ik stapte daarna in de trein en ging naar Jeffrey. Toen hij me zag, deed hij alsof hij me niet had bedreigd. Sterker nog, hij deed alsof hij een leuk vriendje was. Toen ik die avond naar huis ging, was er nog niks gewist. Ik hoopte dat hij dit toch zou doen als ik een volgende keer op bezoek kwam. De weekenden daarna ging ik vaak bij Jeffrey langs, maar hij wiste nooit zijn foto's of filmpjes. Hij had altijd een smoesje waarom hij dat nog niet had gedaan of hij werd agressief. Dan hield ik mijn mond erover. Ik wilde eigenlijk niet meer naar hem toe, maar durfde nooit af te zeggen. De keren dat ik dat probeerde, dreigde Jeffrey meteen de filmpjes naar mijn ouders te sturen. Als ik bij hem was, deed ik wat hij wilde. Hij zat aan me en ik moest aan hem zitten, en uiteindelijk wilde hij ook met me naar bed. Dat wilde ik absoluut niet. Ik was nog maagd en was daar nog helemaal niet klaar voor. Zelfs als Jeffrey me een klap gaf of me bedreigde, hield ik voet bij stuk. Ik wilde nog geen seks hebben. Maar één keer werd hij zo agressief, dat hij me heel bang maakte. Hij luisterde niet meer en ging gewoon door. Hij ging all the way en er was niks wat ik kon doen om hem tegen te houden.'

Doodsbang

'Toen ik daarna naar huis ging, deed ik mijn uiterste best om te vergeten wat er was gebeurd. Ik wilde er niet aan denken en vertelde niemand over de verkrachting. Ik probeerde afstand te nemen van Jeffrey, die vervolgens alsnog mijn ouders de naaktfoto's stuurde. Zij schrokken er natuurlijk van, maar ze dachten dat er verder niks gebeurd was met Jeffrey en zeiden dat ik me niks moest aantrekken van de foto's. Hij was de gek en ze namen me niks kwalijk. Ze verboden me wel om nog online te gaan. Ik mocht niet meer gamen,

chatten of webcammen. Ik beloofde dat, maar bleef het stiekem toch doen. Ik had zelfs nog contact met Jeffrey, want ik was doodsbang dat hij de filmpjes zou sturen naar klasgenoten of Twitter-vrienden. Ik bleef met hem praten over de chat in de hoop dit tegen te kunnen houden, maar ik voelde me vanbinnen compleet gevangen door de situatie. Hij kon me nog steeds chanteren en ik probeerde maar zo min mogelijk na te denken over alles. Ik was bang en had het gevoel geen enkele con-

In de kliniek leerde ik mijn computer-verslaving de baas te worden. Inmiddels ben ik alweer een paar maanden thuis en gaat het erg goed. Ik zit zo min mogelijk achter de pc. Ik ben gestart met danslessen en ben van school gewisseld, waardoor ik nieuwe vrienden heb. Met een paar mensen van Twitter heb ik nog contact. Alleen kan ik ze niet meer via de webcam spreken, als ze willen kletsen moeten ze bellen op mijn telefoon. Sinds ik ben behandeld, merk ik niet

'Jeffrey had me in zijn macht en ik kon niks doen'

trole meer te hebben over mijn leven. Mijn moeder kwam er gelukkig achter dat ik nog steeds online ging en contact had met Jeffrey. Zij begreep dat dit een moeilijke situatie was waarbij ik hulp nodig had. Ze gaf mijn sociale media- en computer-verslaving de schuld van alle problemen die waren ontstaan. Ze besloot daarom dat ik naar een afkickkliniek moest. Ik was het daar niet mee eens, maar bij het intake-gesprek besepte ik dat dit misschien mijn kans was om te ontsnappen aan Jeffrey.'

Pijnlijk

'De eerste week in de kliniek was wel vreemd. Ik had nog nooit zoveel tijd gehad om na te denken. Alles wat ik had weggestopt qua gevoel begon langzaam boven te komen. Ik kon ook niet langer ontkennen dat Jeffrey me had verkracht. Dat was heel pijnlijk, maar het hielp om er met de andere mensen daar over te praten. Daarvoor deelde ik alleen emoties op een anonieme manier, veilig achter de pc. Echt met mensen spreken en ze leren kennen, was een stuk fijner.

alleen dat ik gelukkiger en socialer ben, maar ook dat de band met mijn ouders beter is geworden. Uiteindelijk heb ik ze alles verteld wat ik heb meegemaakt. Ze vonden het vooral heel erg voor me en zeiden dat ik niet bang moet zijn dat Jeffrey die filmpjes verstuurt of online zet. Sinds ik terug ben, heb ik gelukkig niks meer van Jeffrey gehoord. Het voelt alsof ik een enorme last ben kwijtgeraakt. Hij had me zo in zijn macht en ik kon werkelijk niks doen om dat tegen te houden. Ik ga zorgen dat zo iets me niet nog een keer overkomt.'

Yes We Can Clinics GGZ is een unieke en gespecialiseerde jeugd-instelling voor de behandeling van jongeren tussen de 13 en 21 jaar met gedragsproblemen, gedragsstoornissen en verslavingen, waaronder game- en sociale mediaverslaving. Meer weten? Bel dan naar 040-2110311 of kijk op de site www.yeswecanclinics.nl.