

## MEER TIENERS GAMEVERSLAAFD

Van alle activiteiten op internet is gamen het meest verslavend. In Nederland zijn ongeveer 12.000 tieners verslaafd aan online gamen, voornamelijk jongens. Uit onderzoek blijkt dat kinderen tussen de 13 en 16 jaar moeite hebben hun spelgedrag onder controle te houden als ze online videogames spelen met anderen. Gamers zijn vaak sociaal wat angstiger of wat meer teruggetrokken. Die gevoelens worden versterkt als je veel online games speelt. Gameverslaving kun je herkennen als je kind zijn school of sociaal leven verwaarloost, 's nachts opblijft om te gamen, liegt over het gamegebruik en als zijn sociale leven zich alleen nog afspeelt rond het gamen. Er zijn speciale klinieken waar je je gameverslaafde kind kunt laten behandelen. Zo kunnen jongeren van 13 tot en met 21 jaar bij Yes We Can Clinics terecht met gedragsstoornissen, gedragsproblemen en bijkomende verslavingen. Het gaat dan bijvoorbeeld om ADHD, verslavingen, verstoorde gezinsrelaties of faalangst. Tijdens een intensief intern behandelprogramma van tien weken leren de jongeren om te gaan met hun gedragsproblemen. Na deze behandeling krijgen ze nog een paar uur per week nazorg. Meer info: [www.yeswecanclinics.nl](http://www.yeswecanclinics.nl)

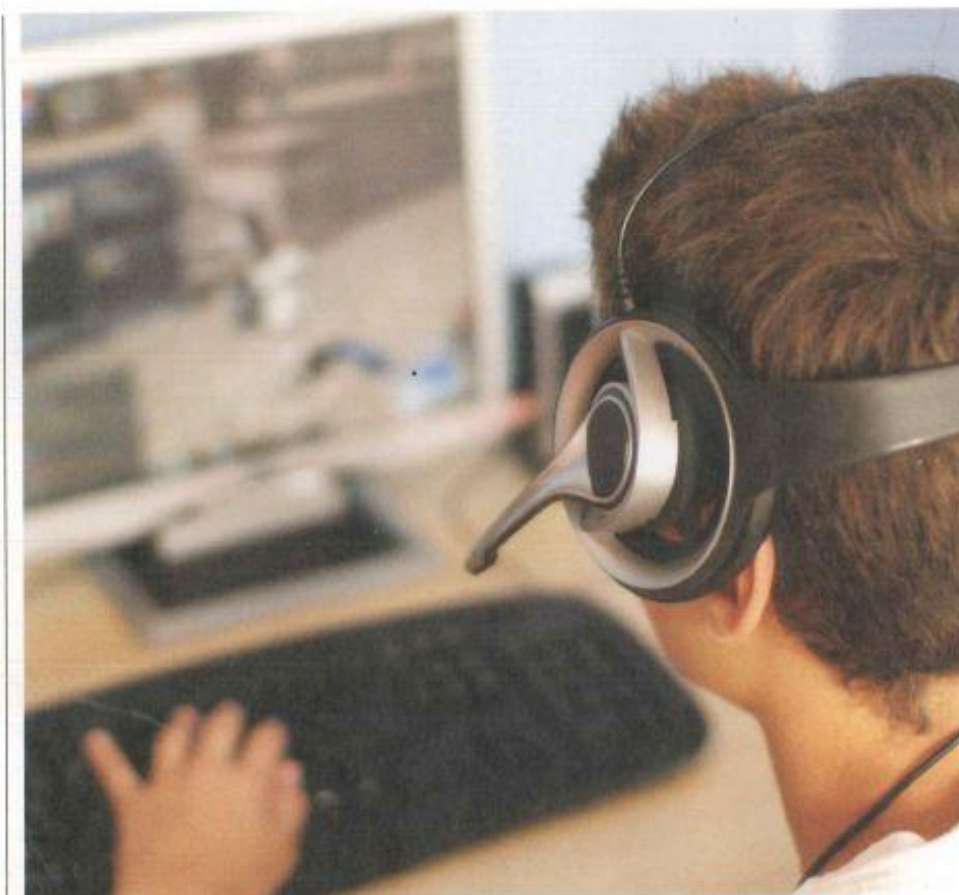
## Silvana's gameverslaafde zoon ging in therapie

# 'Mijn zoon zat dag en nacht te gamen'

Nadat Björn (nu 21) **anderhalf jaar op zijn kamer achter zijn computer heeft gezeten**, stelt zijn moeder Silvana (54) hem voor de keuze: of je gaat terug naar school, of je doet een intakegesprek bij een kliniek. "Hij koos gelukkig voor de kliniek."

**S**ilvana: "Spelletjes horen bij ons gezin. Vroeger speelden we vaak bordspellen als Risk, Monopoly, Kolonisten van Catan, Heroquest. Vaak schoven de buurjongens, vrienden en vriendinnen ook aan. Het was echt een sociaal gebeuren, heel gezellig. Later deden we dat ook wel op de computer, bijvoorbeeld games als Sonic of Mario. Björn groeide ermee op. Hij vond het prachtig om mee te spelen met zijn elf jaar oudere broer. Af en toe mocht hij het zelf probe-

ren en zijn eigen spelletje doen. Daar school toen nog helemaal geen kwaad in, vooral omdat we het samen deden. Het draaide ook zeker niet alleen om de computer. Björn speelde ook met lego of ging buitenspelen en zwemen met vriendjes. Wel is hij altijd een rustige, gevoelige jongen geweest. Het liefst ontving hij vriendjes thuis. Naar hen toe gaan vond hij minder leuk. Toen hij in groep zeven zat, verhuisden we van ons dorp naar een stad. Björn ging naar een nieuwe school, waar hij



Silvana: "Als iemand hem tegenviel, drukte hij op 'delete' en diegene was verwijderd. Maar zo werkt dat in het echte leven natuurlijk niet."

wilde hij niet liever iemand die bij hem in de buurt is, met wie hij hand in hand kan lopen? Dat zijn toch de dingen die je op die leeftijd wilt doen? Wat heb je aan een vriendin die zo ver weg is en die je nooit in levenden lijve hebt gezien? Hij zag dat niet zo. En uiteindelijk ging die relatie uit. Na het vmbo ging Björn naar het mbo om een opleiding in laboratoriumtechniek te doen. De theorie ging hem prima af, maar hij had moeite met het omgaan met mensen. Ook tijdens zijn stage kwamen die problemen naar voren. De psycholoog vermoedde dat hij misschien autisme had en raadde aan om voorlopig niet naar school te gaan en thuis te blijven, totdat de diagnose definitief gesteld was. Op school was Björn volgens docenten moeilijk te handhaven."

### Geen opluchting

"Uit grondig onderzoek in het ziekenhuis bleek dat hij toch geen autisme had. Dat leek een opluchting, maar het kwam zijn zelfvertrouwen niet ten goede: hij had het gevoel dat er iets mis was met hem."

werd gepest. Hij had het er moeilijk en maakte weinig vrienden. We merkten dat hij problemen had op school. Björn kroop in die tijd geregeld achter de computer om te gamen, maar had nog wel andere hobby's zoals bowlen en shaolin kempo, een soort karate. Hij hoopte dat het op de middelbare school anders zou zijn. Dat viel tegen. Ook daar werd hij gepest en dat had hij niet verwacht. Misschien was het zijn lange donkere haar, zijn donkere kleding? We weten het niet. Weer zocht hij na school-

tijd zijn heil achter de computer. Het pesten werd intussen zo erg dat hij op een dag tegen ons zei dat hij het niet meer zag zitten. Ik maakte me erg veel zorgen. We spraken erover met leraren en die erkenden dat Björn problemen had met andere kinderen op school. We hebben hem toen naar een socialevaardigheidstraining gestuurd, zodat hij weerbaarder zou worden. Daarna ging het wat beter. Hij maakte geen nieuwe vrienden, maar kon wel beter omgaan met het pesten en met de

vriendschappen die hij wel had. Björn is prestatiegericht, kan slecht tegen kritiek en haakt snel af als iemand hem tegenvalt. Op internet tijdens het gamen is dat geen probleem. Dan druk je op 'delete' en is diegene verwijderd. Maar zo werkt dat in het echte leven natuurlijk niet. Hij kreeg op een gegeven moment verkering met een meisje uit Engeland dat hij kende van het gamen en met wie hij alleen online contact had. Ik heb geprobeerd om met hem over die relatie te praten:



Björn heeft daarna wat bijbaantjes gehad, maar ook daar liep hij tegen de communicatie met andere mensen aan. Het was alweer anderhalf jaar geleden dat hij met school was gestopt en in het nieuwe schooljaar zou hij weer verder gaan met zijn opleiding. Maar hij trok zich steeds meer terug achter de computer op zijn zolderkamer. Zijn hobby's gaf hij op. Met de mensen om hem heen had hij geen contact. Alleen met gamers in China, Thailand, Amerika of Japan. Ik wist dat hij te veel tijd achter de computer doorbracht, maar dacht aan de andere kant: wat heeft hij anders dan nog?

Ik heb op een gegeven moment wel met hem afgesproken dat hij mij 's morgens eerst zou helpen met klusjes in huis en in de tuin. Om twee uur 's middags mocht hij dan weer achter de computer. Daar stemde hij mee in. Hij deed het graag, omdat hij wist dat ik dan verder mijn mond zou houden over het gamen."

**In zichzelf gekeerd**  
"Maar op een nacht merkte ik dat hij nog wakker was. Ik kwam er toen achter dat hij elke nacht tot vier uur had zitten gamen. Weer maakten we nieuwe afspraken. Hij zou voortaan om twaalf uur naar bed gaan. En in de zomer hebben we hem een paar weken naar een vriendin van mij in Amerika gestuurd, zodat hij een beetje kon loskomen van de computer thuis.

Het hielp niet. In september schreef Björn zich niet in voor zijn opleiding. Hij zat boven achter de computer en nam zelfs eten en drinken mee naar zijn kamer. Ik merkte dat hij zichzelf niet goed meer verzorgde en in zichzelf gekeerd was. Hij zonderde zich af. Ik vroeg hem of de drempel misschien te hoog was om na anderhalf jaar nog terug te gaan naar school. Dat vond hij wel lastig, ja, zei hij. Ook suggereerde ik dat hij misschien gameverslaafd was. Nee hoor, er was niks aan de hand, zei hij. Hij zou heus wel weer naar school en op stage gaan. Ik geloofde hem niet en ben me op internet gaan verdiepen in gameverslaving. De symptomen klopten met die van Björn. Hij had geen andere hobby's meer, geen vrienden, ging niet met ons mee naar vrienden of kennissen en zat alleen maar in zijn kamer. Afspraken maken over het gamen hielp niet. Hij verzon altijd wel iets om het toch te kunnen doen. En we konden hem ook niet 24 uur per dag controleren. In mijn zoektocht kwam ik Yes We Can Clinics tegen, een jeugdkliniek voor complexe gedragsstoornissen en verslavingsproblematiek. Ik heb de informatie aan Björn laten zien. Over verslaving had ik het bewust niet. Ik vroeg hem of hij

daarnaartoe zou willen, zodat hij meer zelfvertrouwen zou krijgen en naar school zou kunnen gaan. Hij twijfelde. Toen heb ik hem voor de keus gesteld: 'Of je gaat in gesprek met een maatschappelijk werkster en weer naar school, of je gaat een intakegesprek doen bij Yes We Can Clinics.'

Björn koos gelukkig voor de kliniek. Daar kwamen ze meteen tot de conclusie dat hij gameverslaafd was, en niet zo'n beetje ook. Hij ging in therapie: twee maanden met andere verslaafde jongeren een intensief programma doorlopen. Wij moesten hem als ouders een brief schrijven waarin we vertelden wat

Silvana:  
"Ik denk dat het te maken had met zelfvertrouwen: de dingen waarin je in het echte leven minder goed slaagt, lukken wel in de virtuele wereld."

voor tijd we doormaakten, hoe wij ons voelden door zijn verslaving. Heel confronterend. Het doel ervan was dat hij zou gaan inzien wat onze pijn is, hoe ik me voelde en hoe ik eronder leed. Ik werd er heel verdrietig van als ik zag dat hij zich zo isoleerde, geen vrienden had, zijn rijlessen niet afmaakte. Hij sprak met de hele wereld op internet, maar daarbuiten was er niks. Ik had Björn nooit eerder verteld hoeveel pijn me dit deed. Wel dat ik me zorgen over hem maakte. Ik was ook heel bang dat die depressieve gevoelens uit zijn middelbareschooltijd weer naar boven zouden komen. Hij zei me altijd dat dat niet zo was, maar mijn angst bleef."

### Schuldgevoel

"Terwijl Björn twee maanden het programma in de Ardennen volgde, kregen mijn man en ik gezintherapie bij Yes We Can Clinics in Eindhoven. We leerden hoe we met

zijn verslaving konden omgaan. Want hoe jong kinderen ook zijn, regels stellen aan gamen heeft geen zin. Het enige wat helpt, is ze er helemaal vanaf halen. We hadden allebei een schuldgevoel: we twijfelden of we hem niet genoeg aandacht hadden gegeven, of dat we elkaar nooit goed hadden begrepen. Of we wel streng genoeg waren geweest. Of er iets was geweest dat ik had kunnen doen. Want hoe komt je kind zo verslaafd? Er wordt wel eens gezegd dat een gedragsstoornis door de ouders komt, doordat ze weinig thuis zijn of hun kinderen niet goed in de gaten houden. Dat was bij ons zeker niet zo. Toen Björn klein was, werkten mijn man en ik allebei in ploegendienst, waardoor er altijd iemand thuis was. Later stopte ik met werken en begon mijn man zijn eigen bedrijf. Ik was thuis voor Björn. Wel liet ik hem tegen zijn zin in tussen de middag over-

blijven, zodat hij contact zou hebben met andere kinderen. Nee, ik heb het gevoel dat zijn verslaving te maken heeft met zijn zelfvertrouwen: de dingen waarin je in het echte leven minder goed slaagt, lukken wel in de virtuele wereld. Je haalt steeds hogere levels en als je maar lang genoeg oefent, word je de beste. Er is altijd wel een spelletje waar je goed in kunt worden. Voor Björn was de gamewereld een veilige wereld."

### Leren vertrouwen

"Na een maand was er een familiedag waarop we Björn weer mochten zien. Mijn man en hij omhelsden elkaar en barstten allebei in tranen uit. Een heel emotioneel moment. En na twee maanden kwam Björn terug van de therapie en zei hij tegen zijn vader: 'Ga je mee? Ik ga alle games van mijn pc halen.' Een moeilijke stap, want hij zat op allerlei forums, was actief als webmaster en populair bij andere gamers. Nog steeds wordt er over zijn avatar, zijn alter ego, gesproken op internet: hoe hij het ene na het andere spel leidde en hoe goed hij was. Toch heeft hij alles gewist. Het is goed te merken dat het beter met hem gaat. Hij is weer begonnen met rijlessen en gaat in september naar school onder continue begeleiding van stichting Sterk in Werk, die mensen met gedragsproblemen weer de maatschappij in helpt. Twee keer in de week doet hij

aan fitness. En ik ga dagelijks wandelen in het bos en dan loopt Björn in die tijd hard. Dat heb ik gedaan om hem structuur te bieden, zodat hij niet in zijn oude ritme terugvalt. Ook heeft hij twee keer per week nazorg bij Yes We Can Clinics. De band tussen ons drieën is verbeterd. We zijn opener, communiceren beter en zeggen tegen elkaar wat we voelen. Dat deden we eerst minder. Het is wel een proces, hoor, want op een ochtend maakte ik Björn wakker en daarvoor had hij het gevoel dat ik hem aan het controleren was. Ik deed het uit zorgzaamheid, omdat ik wilde dat hij niet te laat zou komen voor zijn rijles. Maar ik heb ook gezegd dat hij mij de kans moet geven om hem weer te leren vertrouwen. Want blindelings kan ik dat niet meer. We doen nu samen weer bordspellen, net als vroeger. Vorig jaar had hij daar geen tijd voor, vanwege het gamen. Nu vindt hij het weer leuk en hebben we het gezellig samen. Dat maakt me gelukkig. Mijn man en ik gaan deze zomer op vakantie en Björn blijft dan thuis. Hij kan dan gewoon zijn gang gaan. Maar hij wil zo graag van zijn verslaving af zijn, dat ik voel dat hij het ook zonder onze aanwezigheid volhoudt. Ik vertrouw hem daarin. Dat was vorig jaar wel anders geweest."