

## GAMEVERSLAVING DIGITALE DETOX

# ‘Ik nam alleen nog pauze

**Terwijl wetenschappers nog druk discussiëren of ‘gameverslaving’** deze maand wel terecht tot officiële psychische stoornis wordt uitgeroepen, weten ze in de jongerenkliniek in Hilvarenbeek het antwoord al.

**Eefje Oomen**  
**Hilvarenbeek**

Zoals alcoholisten hun laatste volle fles in de glasbak keilen, junkies hun finale zakje cocaïne in de toiletpot dumpen en blowers een afscheidsgoedje opsteken, zo wilde Kai (17) laatst met zijn behandelaar ritueel afscheid van zijn gameverslaving nemen. Dat bleek zo simpel niet.

Voor het opzeggen van zijn *Call of Duty*-account – het computerspel waar hij dagen, weken, nee, jaren aan verslingerd was – was een brief nodig. Een ouderwetse brief naar het kantoor van het computerspellenbedrijf in Engeland. Het kantoor dat vervolgens de verontrustende mededeling terugstuurde dat Kais account nog een jaar in de lucht blijft – voor het geval dat hij spijt krijgt.

Kai – kort zwart haar, sproetjes, shorts – schuift wat op zijn stoel in de ‘community room’ met ‘De Tien Acties’ op de witte muren. (Actie 1: ‘Wij erkennen dat ons probleem te groot is om zelf op te lossen en dat door dit probleem ons leven niet werkt’.) Hij zou, zegt-ie, de makers van zo’n spel vroeger nooit argwanend bekeken hebben, maar hij denkt er nu heel an-

ders over. „Ze willen helemaal niet dat ik kap, ik moet verslaafd blijven.”

Kai is de enige niet met een gamestoornis in Yes We Can Clinics in Hilvarenbeek, een specialistische instelling in de ggz (geestelijke gezondheidszorg) waar jongeren tussen de 13 en 23 jaar pas terechtkomen als ouders, voogden en zorgverleners ten einde raad zijn. Oprichter Jan Willem

“**Als mijn moeder me riep voor het eten, schold ik haar verrot. Ben je gek?**

— Kai, gameverslaafde

Poot heeft het aantal gameverslaafden beetje bij beetje zien toenemen. „Toen ik de kliniek in 2010 startte, was er nog geen enkele aanmelding uit die hoek. Inmiddels hebben we altijd zo’n tien tot twaalf gameverslaafden in behandeling; zo’n 10 procent van het totale aantal jongeren.”

Wie een tijdje meeloopt, kan het

type er op het uitgestrekte landgoed met rododendrons en eikenbomen zó uitpikken. „Gameverslaafden zijn vaak wat stiller, meer in zich zelf gekeerd. Ze zien er, omdat ze extreem veel binnen hebben gezeten, vaak bleek uit, hebben ondergewicht omdat ze te weinig eten, zijn onhandig. Als ze rennen, rennen ze soms als poppetjes in computergames – met van die grote, onhandige passen.”

Het zijn allemaal jongens. „De verdeling hier is 40 procent meisjes en 60 procent jongens, maar niet bij gameverslaafden. Dat is een 100 procent mannelijk probleem. Dat moet iets te maken hebben met de onderwerpen van games; schieten, racen, voetballen; allemaal jongensdingen.”

**Rem eraf**

Voor Kai was de PlayStation 4 lange tijd iets relaxeds, iets dat hem een ‘break’ gaf van de onrust in zijn hoofd, van de sleur op de mavo, van het opgepompte gedoe onder zijn vriendjes, van wie velen de verkeerde kant op gingen: blowen, dealen, stelen. Zijn ouders vonden het in eerste instantie ook beter dat-ie thuis zat te computeren dan stond te klieren op straat.

Zo werden die twee dagelijkse uurtjes er vier, en zes, en zo verder. Toen het op school misging – hij zakte twee keer voor zijn eindexamen en moest naar het speciaal onderwijs – ging de rem eraf. „Ik ging niet meer naar die school, waarom zou ik, het mislukte toch allemaal. Gamers wilde ik, want hoe meer ik

Wanneer wordt gamen een probleem?

**Ouders hoeven volgens Peter Nikken** (hoogleraar media-opvoeding aan de Erasmus Universiteit/lector jeugd en media aan de hogeschool Windesheim) niet onmiddellijk in een kramp te schieten als hun kind dol op gamen is. Het wordt pas problematisch bij een of meerdere van de volgende signalen:

- 1 Als een kind (haast) niet meer uit de virtuele wereld te trekken is;
- 2 Als een kind zich alleen nog op onlinecontacten richt; geen vrienden in het echte leven heeft;
- 3 Als huiswerk en taken thuis blijven liggen;
- 4 Als het slaapritme verstoord raakt. Nikken: „Wees alert als ouder. Zoek hulp als je je geen raad meer met je kind weet.”

Voor jongeren onder de 18 jaar staat op [gameninfo.nl](http://gameninfo.nl) van het Trimbos Instituut een test om te bepalen of gamen nog wel een hobby is.



**Kijk op de site bij /video** voor een interview met Patrick, die ook verslaafd was





# voor een blikje Red Bull'

gamede, hoe beter ik werd, hoe meer vrienden ik online kreeg."

Vlak voor zijn opname in de kliniek was *Call of Duty* Kais hele wereld. „Ik zette de wekker om 08.00 uur, speelde tot een uur of 12.00, ging dan snel naar beneden voor een Red Bull om het vol te houden, aan het einde van de middag misschien nog een blowtje, en dan weer door. Als mijn moeder me voor het avondeten riep, schold ik haar verrot. Ben je gek in je hoofd of zo?"

Hij liep, omdat het op school niet goed ging, al een tijd bij een psycholoog, maar die was, zegt-ie, 'makkelijk te manipuleren'. „Ik kwam daar twee uurtjes per week en dan vertelde ik natuurlijk nooit precies wat ik de hele dag deed. Tegen mijn ouders heb ik lang volgehouden dat het op school wel ging. Ik kon goed liegen."

Hoe het onoverwinnelijke gamegevoel overging in een 'dikke, vette depressie' weet hij niet, maar wat hij wel weet is dat hij op een dag zich zo slecht voelde dat hij zich met een mes stak; hij hield er drie littekens op zijn linkeronderarm aan over. „Ik dacht: ik kan dit leven zo niet volhouden, het is klaar. Mijn ouders schrokken zich kapot."

In Hilvarenbeek kreeg Kai vanaf dag één 'cold turkey' met een strak programma te maken. Tien weken rust, reinheid en regelmaat. Geen computers, geen tablet, nee, zelfs geen mobiel. Elke dag stipt om 6.45 op, om 22.30 uur onder de wol. Zeven dagen per week: een propvol schema.



▲ Jan Willem Poot is de oprichter van Yes We can Clinics, waar gameverslaving wordt behandeld. „Bij ons komt nog maar het topje van de ijsberg." Rechts: een counselor met cliënten.

FOTO KOEN VERHEIJDEN

▼ Kai was verslaafd aan het spelen van *Call of Duty*, een schietspel.



Groepstherapie, een-op-eentherapie, sport, nauwelijks contact met thuis.

Oprichter Jan Willem Poot gelooft dat alle verslaafde jongeren onder zijn hoede baat hebben bij dezelfde strikte aanpak. „Ze hebben allemaal een belangrijke overeenkomst: ergens in hun leven is het spaak gelopen. Soms is de reden duidelijk – een stoornis, gepest op school, verwaarlozing thuis, misbruik. Soms is het vager. Maar stuk voor stuk leek gamen, gebruiken of drinken de oplossing voor hun problemen."

Vanuit zijn optiek zijn games net zo gevaarlijk als drugs of alcohol. „Ik zie dagelijks dat games jongeren kapotmaken. Gameverslaafden vluchten de schijnwereld van computerspelletjes in zoals andere tieners in andere verdovende, dempende middelen vluchten." Hij vindt het dan ook 'geheel terecht' dat gameversla-

ving waarschijnlijk op 18 juni voor het eerst een officiële plek krijgt in de International Classification of Diseases (ICD) van de Wereldgezondheidsorganisatie. „Bij ons komt nog maar het topje van de ijsberg: het probleem moet veel groter zijn."

Dat games minder schade toebrengen dan drank en drugs? Hij bestrijdt het. „Ook bij gameverslaafde jongens zie ik enorme lichamelijke en geeste-



**De jongens moeten hier echt weer wennen aan een sociaal bestaan**

— Jan Willem Poot, Yes We Can Clinics

lijke schade. Ze kunnen zich vaak nog alleen online goed voelen, hebben 'verleerd' met echte mensen om te gaan. Ze moeten hier echt weer wennen aan een sociaal bestaan. En ze hebben zich vaak enorm verwaarloosd: sommigen wassen zich niet meer, plassen in een fles om maar met gamen door te gaan."

## Blowen

Nu Kai in de negende week van zijn behandeling zit, begrijpt hij 'iets beter' waarom hij ontspoorde. „Ik heb mezelf altijd wat anders gevoeld en om dat te verbergen ging ik macho doen. Verzuimen, blowen, als loopjongen wiet rondbrengen. En daar schaamde ik me later zo voor dat ik me liever met mijn games opsloot."

Een van de dingen die hij onder ogen heeft gezien: zijn biseksualiteit. Op 'Verbindingsdag' – de ouderdag in de vijfde week therapie – moest hij zijn ouders erover vertellen. „Dat vond ik heel zwaar. Maar ze accepteren het: ik ben zó opgelucht."

Over één week staat-ie buiten. Fijn én eng. „Hier is geen enkele afleiding – geen tv, niks – en als ik thuis ben, zit ik weer op mijn kamer. Met alle verleidingen." In zijn 'TVP', het terugvalpreventieplan van de kliniek, heeft hij een ding besloten. Hij gaat terug naar school. Einddoel: een universitaire studie quantumfysica. „Ja, mijn familie staat er vast ook van te kijken maar ik geloof dat ik het kan."

Om privacy-redenen wordt Kais echte naam in dit verhaal niet genoemd.

## 'We weten te weinig over gameverslaving'

Waar sommigen, zoals Jan Willem Poot van Yes We Can Clinics, verheugd zijn met de erkenning van gameverslaving als officiële stoornis door de WHO, zijn anderen kritisch. Tony van Rooij, verslavingsdeskundige van Trimbos,

vindt het bijvoorbeeld nog 'te vroeg'. Zijn voornaamste bezwaar: er is nog te weinig over bekend. „We weten niet goed of heel veel gamen nu de oorzaak van een psychisch probleem is of het gevolg van een probleem, zoals een depressie. De

diagnose 'gameverslaving' heeft ook als nadeel dat ouders en docenten mogelijk té snel ingrijpen. Voor het overgrote deel van de jongeren is gamen gewoon een hobby, met ook goede kanten, zoals een betere beheersing van het Engels."

