

# Buiten de game is alles eng

## VERSLAVING

Meer jongeren raken verslaafd aan gamen, vaak als vlucht uit andere problemen. „Ik zat veertien uur per dag op mijn kamer.”

Tekst **Carlijn Vis**

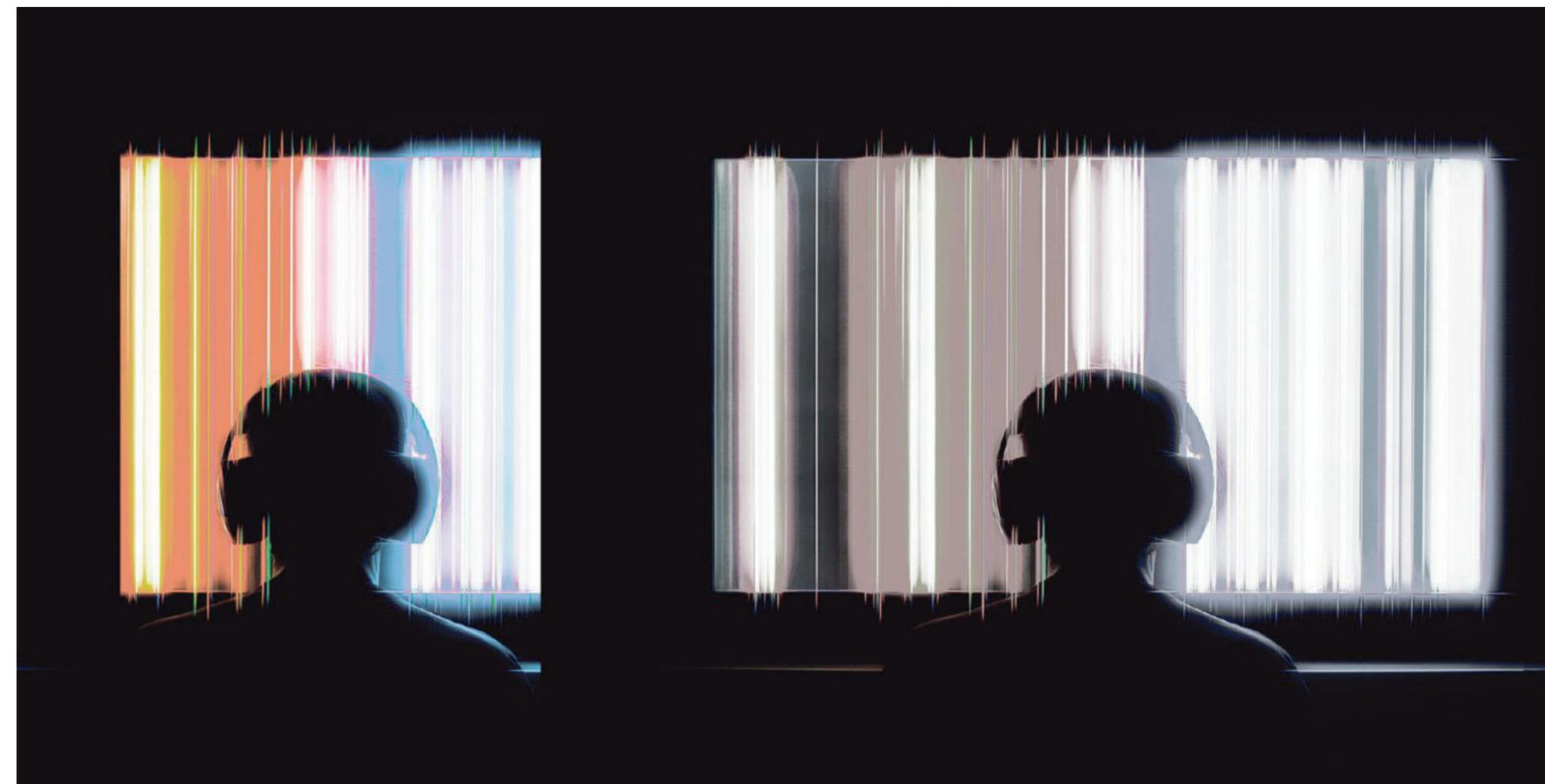


FOTO GETTY IMAGES, BEVERKING.NIC

**E**lke dag, als klasgenoten in de lunchpauze brood gingen eten en op het plein spelen, liep Jay de Boer uit Wijchen naar huis om *Call of Duty* te spelen. Hij was 10, 11 jaar. Een uurtje schieten op zijn kamer interesseerde hem meer dan rekenen, taal en geschiedenis.

Vanaf de eerste klas op het vmbo ging het „verder bergafwaarts”, zegt hij. Hij werd angstig, had weinig contact met klasgenoten, maakte geen huiswerk, spijbelde en meldde zich ziek om te kunnen gamen. Vroeg zijn moeder hem iets, dan reageerde hij kortaf. Hij at vooral chips, friet en chocolade, bewoog weinig. Hoe hij zijn middelbareschooldiploma heeft gehaald, weet hij niet meer zo goed. „Als je zo veel bezig bent met gamen, wordt alles een *blur*, alle dagen lijken op elkaar.”

Jay de Boer is nu 23. Er was een moment dat hij zijn kamer vol vuile was rondkeek, zich „compleet waardeloos” voelde en dacht: wat moet ik met mijn leven? Vlak daarna, op zijn 19de, meldde hij zich bij een kliniek om van zijn verslaving af te komen.

Exacte cijfers zijn er niet, maar bij gespecialiseerde verslavingsklinieken melden zich de laatste jaren meer jongeren als Jay de Boer voor wie gamen een groot probleem en uiteindelijk een verslaving is geworden. Jellinek in Amsterdam bijvoorbeeld zegt dat 82 procent van de hulpzoekende gamers jonger is dan 25 jaar. Bij Yes We Can Clinics in Hilvarenbeek werden in 2018 243 jongeren behandeld voor game-, sociale media- en beeldschermverslaving - dat aantal was vorig jaar opgelopen tot 705. Ook Wij zijn Broer! in Alkmaar, een zorginstelling voor jongeren van 13 tot 23 jaar, ziet dat meer jongeren problematisch gamen.

Het is ook in het onderwijs te zien. „Wij merken dat scholen er vaker tegenaan lopen”, zegt Pien Witteveen, directeur van Stichting Be Aware, een organisatie die op scholen voorlichting geeft over gewoonten en verslaving. „Kinderen zitten bekaf in de klas omdat ze de hele nacht hebben gegamed, slapen in de les, maken geen huiswerk. Dat komt meer voor dan vier jaar geleden.”

Meerdere deskundigen zeggen dat de coronacrisis en lockdowns hebben bijgedragen aan de toename van gameverslaving. Witteveen: „Kinderen raakten geïsoleerd, zaten veel binnen. En als je toch al op de computer zit

voor online lessen, is het heel verleidelijk om daarna achter het beeldscherm te blijven.”

### Tijd opvullen

Het voorstadium van verslaving is intensief gamen, en het aantal jongeren dat dat doet is de laatste jaren gestegen, blijkt uit het HBSC-onderzoek naar gezondheid en welzijn van jongeren van het Trimbos-instituut, Universiteit Utrecht en het SCP. In 2017 gamede 8 procent van de leerlingen in het voortgezet onderwijs intensief, meer dan 24 uur per week. In 2021 was dat gestegen naar 13 procent. En bij 3,4 procent van de jongeren is het gamen problematisch, zij vertonen kenmerken van verslaving.

Ook Stern Apperloo (22) uit Utrecht is een paar jaar geleden afgekickt in een kliniek. Hij bracht zijn tienerjaren door met de gameconsole in zijn hand. Thuis maakte hij er veel ruzie over - zijn moeder wilde dat hij huiswerk maakte en dat hij de vuile borden naast de computer opruimde, vertelt hij, maar hij wilde alleen maar gamen. „In 3-havo miste ik 200 uur les, in de vierde nog meer en ben ik gestopt met school. Ik zat veertien uur per dag op mijn kamer. Hoe langer ik thuis zat, hoe moeilijker het werd om weer naar buiten te gaan. Ik durfde het huis niet uit om boodschappen te doen, ik was zo lang uit de sociale wereld, bang dat ik dingen niet kon of niet snapte, zoals bananen wegen in de supermarkt.”

Dat is een typisch patroon bij een gameverslaving, zegt Tony van Rooij, projectleider Gammen, Gokken en Digitale balans bij het Trimbos-instituut. „Als je geen ontmoetingen meer hebt buiten de game, niet oefent met sociale contacten en die vaardigheden niet ontwikkelt, neemt de angst om los van het gamen iets sociaals te doen toe. En daarmee de neiging om nog meer tijd op te vullen met gamen.”

Stern Apperloo had gewild dat hij in die periode toch af en toe naar buiten was gegaan. „Maar ik weet niet of dat realistisch is. Met hulp misschien.”

Problematisch gamegedrag gaat hand in hand met psychologische en sociale problemen, zegt Tony van Rooij. Gamers is vaak een vlucht, een manier om niet te denken aan problemen, zoals een onrustige of onveilige thuis-situatie, eenzaamheid of depressie. Jay de Boer leerde dat in de afkickkliniek: „Door te gamen leefde ik in een andere wereld. Ik onderdrukte

## Afgekickt blijven is hard werken, het eerste jaar na het stoppen heb je veel 'trek'

depressieve gevoelens.” Daarvoor ging hij in therapie. Zijn depressie kwam door een problematische jeugd, zegt hij. Hij is acht keer verhuisd, had geen contact met zijn vader, had een agressieve stiefvader, was onzeker en angstig door de situatie thuis, zegt hij. In de kliniek leerde hij zijn verleden te accepteren, en dat voor hem sociaal contact essentieel is om mentaal gezond te blijven. „Verbinding met anderen werkt als medicijn. Daarom ga ik drie keer per week naar bijeenkomsten voor ex-verslaafden. Ook als ik somber ben en me liever zou terugtrekken. Juist dan.”

### Écht ophouden

Jay de Boer en Stern Apperloo kregen tijdens hun behandeling de opdracht om hun gameaccounts te verwijderen. Apperloo: „Met het verwijderen van mijn account verdween ook mijn status in een spel. Ik had bij *League of Legends* zo'n hoge ranking dat ik honderden uren zou moeten spelen om weer op dat niveau te kunnen komen. Daar begin ik niet meer aan. Ik heb toen ik nét uit de kliniek kwam heel even nog gedacht dat ik 'een beetje' kon gamen, andere spellen, maar dat is niet zo. Na een week zat ik alweer twaalf uur achter m'n beeldscherm en kwamen de angsten en mentale problemen gelijk weer terug, dus daar ben ik snel mee gestopt. Nu ben ik vier jaar clean.”

Jay de Boer verkocht zijn gameconsole, zijn VR-bril, zijn iPhone en airpods. „Uit zelfbe-

scherming heb ik geen mobiel meer. Dat is iets té rigoreus, weet ik nu. Ik kan best een smartphone hebben, maar moet leren hem met mate te gebruiken.”

Voor Stern Apperloo werkt structuur goed: „Ik maak een planning voor de dag en hou me daar aan. College, sporten en gezond eten zijn daar onderdeel van.” Structuur en iets dat het leven de moeite waard maakt zijn ook voor Jay de Boer belangrijk, zegt hij. Het gamen liep uit de hand toen hij in het eerste jaar van het mbo stopte met school. Zijn bed verschoonde hij maandenlang niet, de kamer lag vol vuile kleding. Omdat hij nu geen opleiding volgt, geven vooral de meetings hem houvast. En sport. Hij heeft een tijd gekickboks om zijn zelfvertrouwen op te krikken en nu gaat hij regelmatig naar de sportschool met andere ex-verslaafden. „Dat voelt veilig en vertrouwd en ik voel oprecht plezier als we samen trainen. Ik fiets ook dagelijks tien kilometer op een elektrische fiets.”

### Niemand's schuld

Afgekickt blijven is hard werken, het eerste jaar nadat je bent gestopt met gamen heb je veel „trek”, zegt Apperloo - intense zin om te gamen. Mentaal, maar ook fysiek: „Het komt snel op. En dan sta je te trillen, strak van de adrenaline, zweethandjes, je gedachten gaan snel, je wil zo graag gamen. In zo'n geval helpt een buddy, iemand die je 24/7 kunt bellen. Dan bespreek je het en zakt het weg.” De beste buddy is iemand die ook in herstel zit en weet waar je doorheen gaat, zegt hij.

Voor Jay de Boer was de belangrijkste les - „en de meest confronterende” - dat hij anderen niet de schuld geeft dat hij verslaafd is geraakt. Als hij weer zou gaan gamen is dat zijn keuze, hij moet sterker zijn dan zijn verslaving. „Tijdens een groepsessie ging een therapeut uitbeelden hoe mijn verslaving werkt. Hij ging mij uitdagen, aantikken, irriteren, 'ga lekker gamen' zei hij, 'ga lekker ongezond leven, dik worden, zweten, lekker doen joh'. Je leert dat allemaal van je af te slaan, er niet naar te luisteren. Ik heb mezelf lang zielig gevonden en in de slachtofferrol gezeten. In de kliniek heb ik geleerd verantwoordelijkheid te nemen. Als ik nu naar meetings ga, zeggen mensen dat ze trots zijn dat ik er ben. Dat wordt thuis nooit tegen me gezegd, maar ik vind het heel fijn om te horen.”