

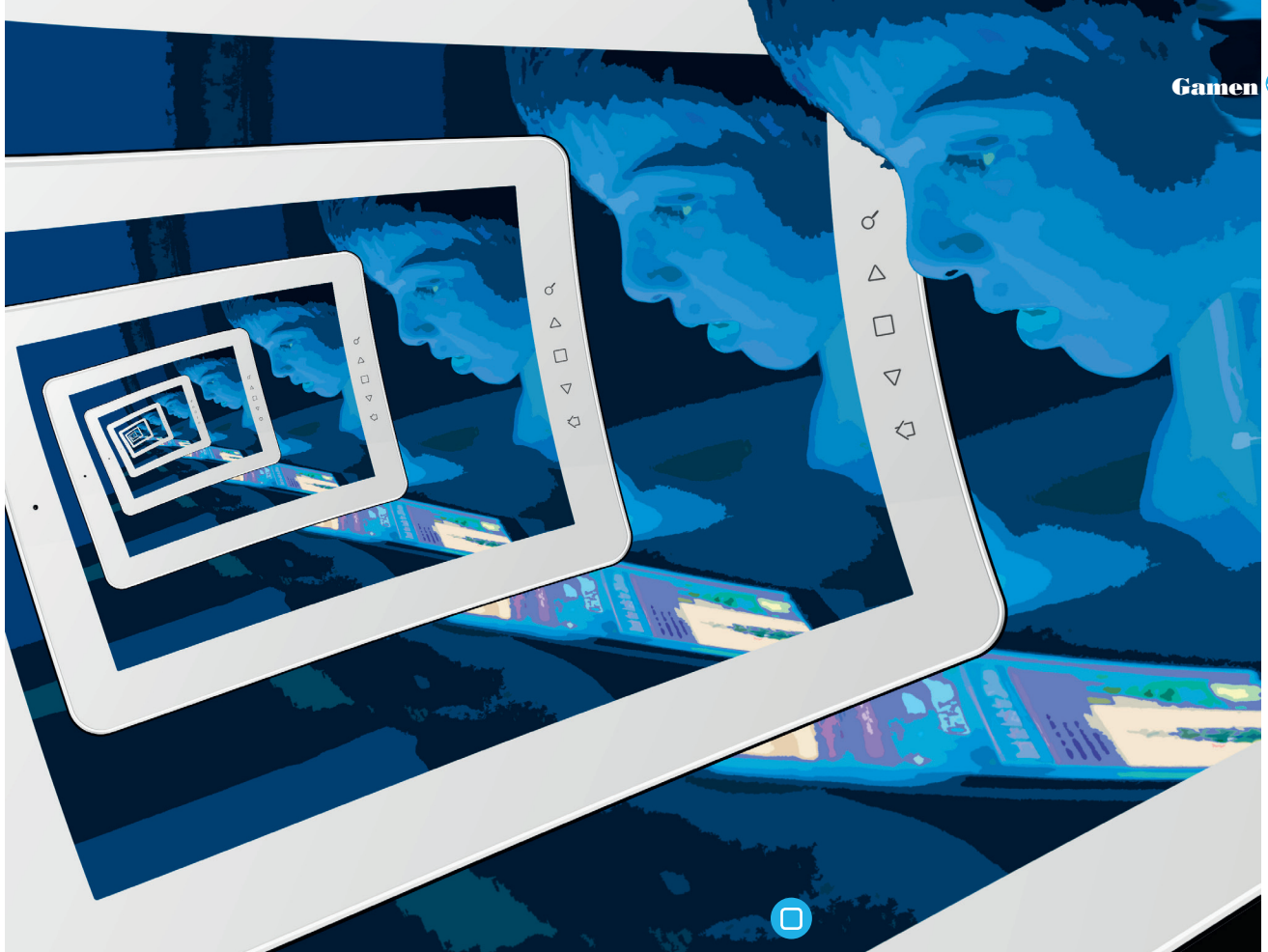
Het begon met een gameboy op zijn zesde en het eindigde veertien jaar later met een regelrechte gameverslaving. Zoals Bas (21) zijn er meer. Steeds meer, volgens diverse behandelklinieken. Alleen hebben ouders het niet altijd op tijd in de gaten. Hoe herken je een gameverslaving en wat kun je eraan doen? 

TEKST ANNE ELZINGA BEELD RON DE GRUIJL

GAME

Achteraf gezien ging het pas echt mis toen Bas naar de middelbare school ging. De gameboy was inmiddels ingeruild voor de pc. Voor moeder Marije Zuidema werd zijn gamegedrag toen steeds ongrijpbaarder. Langzaam maar zeker veranderde haar zoon van een enthousiaste hobbyspeler in een probleemgamer. Juist om dat te voorkomen, meldde de moeder van Tim Vonk in 2013 haar toen 11-jarige zoon aan bij een verslavingsinstelling. Ook hij 'woonde achter zijn computer'. Momenteel worden zo'n vijfhonderd jongeren onder de 23 jaar in diverse klinieken behandeld voor hun gameverslaving. 'Waar hebben we het dan over?', krijgt verslavingspsycholoog Ellen

van Geffen van Jellinek Jeugd vaak te horen. 'Het gaat inderdaad om een relatief klein aantal,' antwoordt Van Geffen dan, 'maar het is verontwaardigend als je weet dat ze steeds jonger worden en dat het er twee jaar geleden nog maar 250 waren.' Volgens onderzoeker Tony van Rooij, die in 2011 op het onderwerp promoveerde, gaat het hier om jongeren die totaal vastgelopen zijn. 'Het is een glijdende schaal. De meeste gamers hebben nergens last van. Die spelen gewoon voor hun plezier. Dan heb je een groep die af en toe een nachtje overslaat, huiswerk niet maakt of een vak niet haalt. Dat noemen we problematische gamers. En de laatste groep ontspoord en raakt verslaafd. Maar dan is er vrijwel altijd meer aan de hand: depressie, een autistische stoornis. Deze kinderen vluchten in



JUNKIES

hun online wereld om de sores van alledag te ontlopen.'

In zijn proefschrift kwam Van Rooij uit op zo'n 12.000 jonge problematische gamers in 2008-2009. Dat is 3 tot 4 procent van het totaal aantal online spelers tussen 13 en 16 jaar en het zijn bijna uitsluitend jongens. Meisjes zijn naar eigen zeggen eerder verslinderd aan hun sociale media (9 procent in 2012).

TWEE UUR IS GEEN VERSLAVING

'Als een kind dagelijks twee uur gamet, noemen sommige overbezorgde ouders dat meteen een verslaving,' zegt Van Rooij. 'Terwijl zijzelf de hele avond naar *Wie is de Mol* zitten te kijken. Wat is er nou disfunctioneler?' Deels komt dat omdat er sprake is van een generatieclash

tussen ouders die nog steeds voornamelijk in de 'echte' wereld leven en hun nageslacht, dat zich ook thuisvoelt in het digitale universum. Belemmering voor deze offline ouders is dat ze vaak domweg geen idee hebben wat er online precies gebeurt en hoe erg dat is. 'Wist ik veel dat vier uur per dag gamen veel te veel was? Ik vond dat een goed compromis. Tim wilde wel acht uur spelen,' zegt Céline Vonk. Er bestaat geen officiële definitie voor het probleem, met strak omschreven criteria. 'Het gaat altijd om een combinatie van factoren. Hoeveel uur wordt er gegamed? Heeft hij nog andere hobby's? Sluit hij zich af van zijn vrienden? Hoe gaat het op school? Wat uiteindelijk de doorslag geeft, is

Lees verder }

‘Verslaafden zijn sterren in het verzinnen van smoezen en jou het gevoel geven dat je ze onterecht beschuldigt’

of een kind in staat is de rest van zijn leven op de rails te houden,’ aldus Van Geffen. In principe valt zestien uur per week nog onder verantwoord gamegebruik. Maar als alles op rolletjes loopt, kunnen dat er best meer zijn.

Tot de eeuwwisseling had nog niemand van gameverslaving gehoord. Pas toen de zogenaamde *Massively Multiplayer Online Role Playing Games* (MMO’s) hun intrede deden,

doken de eerste verslaafden op. Wat dit soort spellen vooral zo verslavend maakt, is dat ze eigenlijk nooit uitgespeeld kunnen worden. Door middel van een ingewikkeld beloningssysteem stimuleren ze om door te gaan, en de speler staat onder druk om zijn medespelers niet te laten vallen. En ze maken het jouw avatar natuurlijk mogelijk om in een prachtige virtuele wereld dingen te doen die je in het echt nooit meemaakt of durft. Ook Tim (*Minecraft*) en Bas (*League of Legends*) werden - uiteindelijk - slachtoffer van zo’n MMO.

Van Geffen: ‘Een gameprobleem bouwt zich op. Het begint altijd als een leuke hobby. Wat vorig jaar nog puur ontspanning was, kan een obsessie worden doordat er iets gebeurt wat het zorgwekkend maakt.’ Pesten bijvoorbeeld, wat zowel Bas als Tim overkwam. Of een scheiding, de dood van dierbaren, angsten.

TIPS VAN VERSLAVINGSPSYCHOLOOG ELLEN VAN GEFFEN

* **Verdiep je in zijn online wereld.** Speel mee. Stel vragen: Wat speel je? Hoe speel je?

* Maak goede afspraken over het soort spellen, de tijd die eraan besteed wordt en onder welke voorwaarden ze mogen spelen. **Begin daar al bij het eerste spelletje mee, vanaf een jaar of 8.** Wacht niet tot ze 15 of 16 zijn.

* Bewaak die afspraken **consequent**.

* Zorg dat alle opvoeders **op één lijn** zitten (inclusief school).

* **Wees alert op signalen** (zie kader Game Alert op pag. 20). Realiseer je dat er ‘verborgen leed’ kan zijn. Op zich is er niks mis mee als een kind afstroomt naar een lager onderwijsniveau, maar wel als dat alleen komt door overmatig gamen.

* Bedenk dat het soms niet om dat ene spel gaat, maar om een **combinatie van alle internetgebruik**: gamen + YouTube-filmpjes (over gamen) bekijken + surfen + steeds doorklikken op internet et cetera.

* **Doe de gamecheck twee keer**: vul ’m één keer in zoals je kind het wil en volg de tweede keer je eigen intuïtie (gameadviesopmaat.nl of jellinek.nl). De uitslag kan reden zijn om in gesprek te gaan en kan je vermoedens bevestigen of weerleggen. Bovendien ziet je kind dan wellicht de noodzaak in van een behandeling (velen bagatelliseren het aanvankelijk).

‘NOG HEEL EVEN...’

‘Mag Tim vier uur op de computer?! Mijn zoon maximaal een uur!’ Die opmerking van een vader van een 10-jarig vriendje van Tim opende Célines ogen. In diezelfde periode kwam ze erachter dat Tim niet meer naar voetbal en gitaarles ging. ‘Hij vertrok altijd in vol ornaat naar de trainingen en we haalden en brachten hem van en naar zijn muzieklus. Na afloop stond hij dan keurig in het gelid met zijn gitaar om zijn schouders op mij te wachten. Geen moment heb ik gedacht dat hij linea recta weer omkeerde om thuis te gaan gamen. Totdat zijn trainer en gitaarleraar aan de bel trokken.’

Ook Marije Zuidema had lang niet in de gaten hoezeer Bas door zijn pc werd beheerst. Dat-ie als middelbare scholier vijf tot zes uur per dag speelde: voor het eten, erna en ’s nachts. Niet dat er geen signalen waren. ‘Ik kom eraan, ik zit midden in een spel, ik moet dit nog heel even afmaken,’ kregen beide moeders dagelijks te horen als ze hun zonen riepen voor het eten. Ze zaten vaak binnen. Als er vrienden over de vloer kwamen, waren ze altijd aan het gamen. En Bas was aan het ontbijt wel erg chagrijnig. ‘Maar

TIPS VAN MOEDERS CÉLINE EN MARIJE

- * Vertrouw op je gevoel en **laat je niet van de wijs** brengen door verwijten, uitvluchten of woedeaanvallen van je kind.
- * Spreek hem aan op feiten ('je zou maar een uur gamen') en hou daaraan vast **zonder te vervallen in beschuldigingen of verwijten**. Verzand niet in welles/nietes-discussies; je komt er niet uit en het maakt te veel kapot.
- * Probeer de puzzel compleet te maken als je vermoedt dat er iets meer aan de hand is. **Praat met andere ouders, leerkrachten, vrienden.**
- * Zoek professionele hulp. **Wacht niet tot het escaleert.**

natuurlijk lag dat nooit aan het gamen. Verslaafden als Bas zijn sterren in het verzinnen van smoezen en jou het gevoel geven dat je ze onterecht beschuldigt,' aldus Marije. Af en toe ging ze Bas' kamer binnen om te controleren wat-ie deed en trof ze de onschuld zelve, die op zijn pc heel hard zijn huiswerk zat te maken. 'Dan switchte hij natuurlijk snel van scherm.'

KWESTIE VAN OPVOEDEN

Marije voelt zich als moeder mislukt. 'Je probeert je kind mee te geven dat hij trots op zichzelf mag zijn. Gameverslaafden hebben doorgaans een slecht zelfbeeld. Dan heb ik dus gefaald. Dat doet pijn. Heel veel pijn.' Céline twijfelt minder aan haar opvoedkwaliteiten, maar ook zij heeft zich afgevraagd wat ze fout heeft gedaan. Beide moeders zullen niet blij worden als ze Tony van Rooij horen zeggen dat problematisch puberaal gamen misschien eerder een opvoedkwestie is dan een psychiatrisch vraagstuk. Waarom telt de verslavingszorg anders zo weinig jongeren? Natuurlijk is het mogelijk dat het een tijd duurt voordat de situatie zo nijpend wordt dat iemand zich aanmeldt, of dat pubers de weg naar de juiste hulp niet kunnen vinden, maar dat neemt niet weg dat ouders ook een verantwoordelijkheid hebben. 'Vroeger checkte je toch ook of er geen spijkers op de speelplaats lagen? Nu zouden ouders zich moeten verdiepen in de virtuele speelwereld van hun kind. De ene game is de andere niet. Spelletjes die je op je mobieltje doet, zoals *Candy Crush* of *Angry Bird* zijn niet verslavend. Ik ken niemand die dat acht uur achter elkaar of maandenlang speelt. En van de online pc- of spelcomputergames zijn sommige competitief,

sommige educatief of geldverslindend en andere eerder een kunstuiting. Pas als je die dynamiek begrijpt, kun je je kind goed begeleiden.'

IN THERAPIE

Ellen van Geffen raadt ouders ook aan mee te groeien met het gamegebruik van hun kind en te weten wat er speelt, maar zij zal nooit met een beschuldigende vinger wijzen. Sterker nog, zij is er in de loop der jaren achtergekomen hoe onmisbaar ouders zijn in de behandeling van een (beginnende) gameverslaving. 'Bij drugs-misbruik kun je in de urine zien of mensen clean blijven. Bij overmatig gamen heb je ouders nodig om te controleren of een kind zich aan de therapieafspraken houdt. Je kunt een gamejunk niet op zijn mooie ogen vertrouwen als hij zegt dat hij écht maar twee uur heeft gespeeld.' Hoe excessief gamen het beste aangepakt kan worden, is niet bekend. De behandeling staat nog in de kinderschoenen. Bij Jellinek kiest men pragmatisch voor methoden die bij andere verslavingen succesvol zijn gebleken. Meestal gaat dat dan om een combinatie van cognitieve gedragstherapie voor het kind, ouder-kind-gesprekken en ondersteuning van de ouders

Lees verder }

'Wist ik veel dat vier uur per dag gamen veel te veel was? **Tim wilde wel acht uur spelen'**

‘Je kunt een gamejunk niet op zijn mooie ogen vertrouwen als hij zegt dat hij écht maar twee uur heeft gespeeld’

bij het maken en volhouden van regels. De situatie van Tim, die bij Ellen werd aangemeld, was nog niet zo ernstig dat het volledige traject doorlopen moest worden. Hij en zijn ouders kregen tips en tricks om het gamen aan banden te leggen. Bas is bij Yes We Can Clinics behandeld voor zijn verslaving. Hij volgde tien weken lang een intensief behandeltraject met een combinatie van onder meer gesprekstherapie, psycho-educatie, sport-en outdooractiviteiten in de jeugdcliniek in de Ardennen. Daar kreeg hij meer zelfvertrouwen en leerde hij weer vrienden maken. En net als Tim kreeg hij handvatten om alle opgevallen game-uren op een andere manier in te vullen.

LEVENSLANG VERSLAAFD

Een jaar na zijn verblijf bij Yes We Can Clinics is Bas gamevrij. Hij studeert, gaat wekelijks naar zogenaamde *Narcotics Anonymous meetings* om bij mede-exverslaafden herkenning en erkenning te vinden en heeft zichzelf een gameverbod opgelegd. Op zijn laptop kunnen geen spellen worden gedownload. Want Bas weet dat hij in principe levenslang heeft.

De 12-jarige Tim is inmiddels weer even op herhaling bij Ellen van Geffen. Na een jaar

STEL GAMEREGELS BIJ OVERMATIG GEBRUIK ENKELE VOORBEELDEN

1. Alleen gamen tot etenstijd.
2. Tel alle apparaten bij elkaar op: PC, console, iPad = gamen
3. Maximaal 2 uur per dag, in het weekend 3 uur.
4. Geen game-uren opsparen voor een volgende dag.
5. Ga er blind vanuit dat er gegamed wordt als het kind aan de computer zit (ook al geeft hij zelf huiswerk-redenen op).
6. Zet de computer eventueel een tijdje in de huiskamer.

verslapten de afspraken toch weer. ‘Je wordt minder alert als het goed gaat. Maar de afgelopen weken hoorde ik weer dezelfde uitvluchten als vroeger. Toen Ellen mij belde of ik dit interview wilde doen, hebben we direct een afspraak gemaakt.’ Céline wil met haar verhaal andere ouders helpen. ‘Ik wist zelf van niks. Door mijn ervaring te delen, hoop ik anderen bewust te maken dat er - als ze heel eerlijk zijn - misschien toch iets aan de hand is met hun gamende kind.’ Dat betekent niet direct dat ze verslaafd zijn. Als we Van Rooij mogen geloven zal dat eerder niet, dan wel het geval zijn. Maar het betekent wel dat het zinnig is om te kijken of het gamen nog een onschuldige vrijetijdsbesteding is of toch uit de hand begint te lopen. De gamecheck op de Jellineksite of op Gameadviesopmaat.nl kan je daarbij helpen. Zit je meteen even samen met je kind achter de computer. 

De namen van Tim en Céline Vonk zijn gefingeerd.

Met dank aan Yes We Can Clinics (yeswecanclinics.nl)

GAME ALERT

- * Obsessie met videogames: regelmatig zes tot acht uur non-stop gamen als enige vrijetijdsbesteding. Voortdurend met het spel bezig zijn, ook in het hoofd.
- * Nadelige invloed op schoolprestaties, gezinsleven, sociale activiteiten, vriendenkring; sociale isolatie.
- * Liegen over gebruik.
- * Onmacht om te stoppen als je kind erop wordt aangesproken. Meestal begint het met smeken (‘mag ik alsjeblieft mijn level afmaken?’), gevolgd door verdedigen (‘ik speel niet zoveel als andere kinderen’) en eindigt het met woede of agressie (fysiek, verbaal).
- * Gaat je kind in zo'n geval volledig uit zijn dak, dan is dat een duidelijk teken dat er iets moet gebeuren.

Reageren en meer lezen over gamen? Kijk op: www.jmouders.nl/gamen