



Op zoek naar een uitdaging

Robert zo emotioneel zag. Een hele nieuwe ervaring voor mij. De dam brak open.

Verveeld

Het vwo-diploma haalde Robert op zijn sloffen. School was geen uitdaging voor hem. Hij stak weinig tijd in het maken van huiswerk, omdat hij dit te makkelijk vond. Uit verveling kroop hij achter de laptop om te gamen. Mijn zoon en dochter groeiden op met bordspelletjes. We zijn echt een spel-

letjes familie. Na verloop van tijd vonden mijn man en ik dat Robert wel erg vaak achter de laptop zat. Wij dachten dat het voor hem beter was om eens naar buiten te gaan. Weg van de computer. Maar doordat Robert op school goede cijfers haalde en vrienden had, kregen we niet de indruk dat hij gameverslaafd was. Als ouder heb je niet altijd oog op wat er gebeurt. Vooral toen hij in Wageningen studeerde en daar op kamers woonde. Hij kwam heel trouw elk weekend thuis om naar de dansles te gaan. In de weekenden merkten we eigenlijk niet veel aan hem. Achteraf bleek dat hij zijn studie na drie maanden niet meer zo leuk vond. Terwijl wij dachten dat onze zoon aan het studeren was, zat Robert fulltime te gamen op zijn kamer. De games zoals World of Warcraft en League of Legends waren een manier om zijn tactisch denkvermogen te gebruiken, dat hij op school niet kon benutten. Het voelde voor hem als een uitdaging om steeds beter te worden en een stapje hoger te gaan om iets te bereiken in het spel. Die games zijn zo gemaakt dat je een beloning krijgt, wanneer je een level hoger komt. De hersenen maken dan een stofje aan die vergelijkbaar zijn met drugs. Daar verlangde Robert naar.

Liegen en bedriegen

Ik had vooraf niet ingeschat dat gamen zo verslavend kon zijn. Mensen onderschatten een gameverslaving. Ze zien het niet als een probleem. Maar het gedrag is hetzelfde als bij andere verslavingen. Robert schermde zich van anderen af en leefde ►

De 21-jarige Robert wist jarenlang te verbergen dat hij een enorme drang voelde om te gamen. Pas toen hij zijn sociale contacten en zichzelf ging verwaarlozen, kwam moeder Marinka achter Roberts gameverslaving. 'Doordat hij op school goede cijfers haalde, hadden mijn man en ik niets in de gaten.'

TEKST: Jeanine Hendriks / FOTOGRAFIE: Glenn Cornelisse

'Robert zat aan de keukentafel toen ik binnen kwam. Ik wilde met hem praten over zijn gameverslaving. Ik ging tegenover hem zitten en heb een kwartier gewacht totdat hij zijn laptop dicht zou klappen. Op het moment dat hij even zijn handen van het toetsenbord afhield, klapte ik de laptop dicht. Ik heb hem nog nooit zo boos gezien. Zijn opgekropte gevoelens kwamen er eindelijk uit. Het was voor hem een eye-opener. Hij beseftte toen dat hij abnormaal gedrag vertoonde. Deze woede aanval betekende een keerpunt in zijn leven. Toen hij tot rust kwam besloot hij namelijk om samen met mij naar Yes We Can clinics te bellen. Hij kwam in gesprek met een lotgenoot, die een gevoelige snaar raakte. Het was een van de weinige keren dat ik





in een eigen wereld. Hij deed zich anders voor dan hij was. Hij loog en bedroog. In het weekend vertelde hij namelijk over gezellige studentenfeestjes en tentamens die niet lekker liepen, maar in werkelijkheid had hij zich al uitgeschreven bij zijn opleiding. Zonder ons te melden natuurlijk. Doordat wij in Vlaardingen woonden, zagen wij hem niet elke dag. Als ouder wil je je ook niet met alle zaken van de kinderen bemoeien. Je bent in een fase van loslaten. Je gelooft je kind totdat het blijkt dat je hem niet kan geloven. Het vertrouwen in Robert nam af toen we merkten dat hij afspraken niet meer na kwam. Hij begon zijn sociale leven, maar ook zichzelf te verwaarlozen. Als hij in het weekend thuis kwam, rook ik dat hij de hele week geen frisse douche nam. Na een tijd meldde Robert thuis dat hij zich had uitgeschreven en dat hij de hele dag gamede. Het was moeilijk om met hem daarover in gesprek te komen. Mijn man zag dat onze zoon zijn capaciteiten niet benutte. Hij was bezorgd, maar

'Ik rook dat hij de hele week geen frisse douche nam'

toch laconieker dan ik, ik speurde het internet af om handreikingen te vinden voor een gameverslaafde jongen. We zaten op een andere golflengte, maar we vulden elkaar goed aan. Mijn man en ik besloten in overleg met Robert dat het beter was om een studie dicht bij huis te zoeken. We konden hem thuis structuur bieden, zodat hij zich op zijn nieuwe studie kon concentreren. Samen met mijn man zette ik een slot op zijn computer, zodat hij niet meer op internet kon tussen bepaalde tijdstippen. Daar ging Robert schoorvoetend mee akkoord. Hij begon met goede moed aan een nieuwe studie op de universiteit in Delft. Maar het duurde niet lang voordat hij zich weer verveelde. Alweer zag hij geen uitdaging in de opleiding. Hij was helaas slim genoeg om het internetslot te omzeilen. In plaats van op de laptop aantekeningen te maken, gamede hij tijdens de hoorcolleges. En als wij dachten dat Robert 's nachts lag te slapen, speelde hij met Amerikaanse vrienden. Op de piek van zijn verslaving gamede hij 16 tot 18 uur per dag. Hij deed niks anders dan computeren, pizza eten en in mindere mate blowen en slapen. Zijn tweede studie liep dus weer op de klippen.

In de periode dat Robert in het hoogtepunt van zijn verslaving leefde, woonde zijn zus Esther al op kamers. Ze maakte de verslavingsperiode van haar broer niet bewust mee. Esther had een goede band met haar kleine broertje. Toen wij haar over Roberts verslaving vertelden, ontstond er een kloof tussen beide. Ze vond het moeilijk om in te schatten wat ze aan haar broer had op dat moment. Hij beloofde Esther bijvoorbeeld om naar haar verjaardag te komen. Hij kwam niet opdagen, omdat hij toen World of Warcraft speelde. Zo miste hij nog een belangrijk moment in zijn leven. Vlak voordat Robert in herstel ging, overleed mijn vader. Hij had het te druk met gamen om zijn opa voor de laatste keer te bezoeken. Dat deed absoluut pijn voor mij. Dat vergeeft hij zich zelf nooit meer. Het was een rot periode.

Binnenvetter

In eerste instantie dacht ik altijd dat hij zelf kon stoppen met gamen. We realiseerden pas dat Robert een probleem had toen de gesprekken met psychologen ook niet werkten. Mijn zoon beschikt over een goed stel hersenen en vertelde precies wat zij

wilden horen. Het duurde even voordat hij zelf aan ons toegaf dat hij verslaafd was. Stoppen met gamen zag hij als een eitje. Nou laat maar zien, stop maar eens een week, dachten wij. We zaten een half uur aan tafel totdat Robert het over zijn lippen kon krijgen om te zeggen: ik ben verslaafd. Hij liet nooit het achterste van zijn tong zien. Hij deed zich altijd voor als een coole kikker.

Eind mei 2013 vertrok Robert naar de kliniek in de Ardennen. Daar leerde hij met zijn verslaving om te gaan door erover te praten. Psychologen merkten op dat Robert een binnenvetter is. Ze triggerden hem om zijn woede tot uitbarsting te laten komen. Na zeven weken brak hij zijn enkel, waardoor hij noodgedwongen de kliniek moest verlaten. De kliniek was niet geschikt om iemand met een rolstoel te huisvesten. Ik vond het jammer dat hij de laatste periode van zijn verblijf daar miste, maar thuis kreeg hij een nieuwe uitdaging. Zijn thuiskomst was een bijzondere test. Iemand in een rolstoel is namelijk afhankelijk van anderen. Hulp vragen bleef voor hem moeilijk. Daarnaast vreesde ik dat hij zich weer zou gaan vervelen en in de verleiding zou komen. De eerste drie weken thuis raakte hij de laptop gelukkig niet aan. Samen maakte we de laptop schoon van games en sites en ook bordspellen verbande hij uit het huis. Robert begon met een schone lei.

Vertrouwen

Hij kreeg de taak om thuis met zijn verslaving om gaan. Hij stond ervoor open om te praten over zijn gameverslaving. Hij leerde in de Ardennen om over zichzelf te vertellen, maar ook om feedback te geven op anderen. Robert kwam als een volwassen jongen terug uit de kliniek. Hij kreeg zelfs na een tijdje een vriendin. Maar toen de verkering uitging, was ik erg bang voor een terugval. Hij sliep slecht en begon weer met blowen. Toch kon hij zijn gameverslaving onderdrukken. Alleen verlangde ook ik naar de bevestiging dat hij zijn laptop niet zou gebruiken om te gamen. Ik probeerde mijn bezorgdheid niet te laten merken, maar wist dat dit een fout was. Ik moest hem laten weten dat ik het moeilijk vond om hem te vertrouwen. Hij had immers in de kliniek geleerd om over zijn verslaving te praten. Ik vroeg hem op de man af of hij weer gamede. Dat ik hem niet geloofde, beledigde hem. Maar uiteindelijk begreep hij dat het lang duurt voordat vertrouwen terugkomt.

'Robert kwam als een volwassen jongen terug uit de kliniek'

Verslavingsgevoelig

Robert studeert nu technische wetkunde aan de universiteit in Delft. Het is niet de gemakkelijkste studie, dus ik denk dat dit voor hem genoeg uitdaging is. Hij heeft een balans gevonden om op zijn kamer te wonen zonder te gamen. Hij is een zelfstandige jongen die graag zijn eigen dingen bepaalt. Hij neemt tegenwoordig voor niemand een blad voor de mond. Deze les had Robert misschien op een andere manier niet kunnen leren. Hij kan deze periode niet terugdraaien. Het hoort bij hem. Hij is er een sterker mens door geworden en dat vind ik het belangrijkste. Je kunt je kind niet behoeden voor vallen, je kunt het wel helpen opstaan. Robert weet dat hij niet alles in zijn eentje kan. Hij heeft mensen om zich heen nodig, daarom vindt hij sociale contacten belangrijk. Hij slaat geen verjaardag meer over. Nog altijd voelt Robert de spanning als hij medestudenten in de kantine ziet gamen. In het huidige computer tijdperk is het moeilijk om laptops uit te bannen. Maar hij kan nu aangeven als hij afleiding wil hebben. Zijn vrienden helpen hem om niet in de verleiding te komen. Ik vertrouw hem volledig, hij komt er wel. Robert weet met zijn verslaving om te gaan en waar zijn zwakke punten liggen. Zo ontdekte hij in de kliniek dat hij erg verslavingsgevoelig is. Hij kiest er daarom bewust voor om niet te drinken voor zijn 25ste.

Hechter

Dankzij deze periode in ons leven leerde ik om minder argeloos te zijn. Als ik de buurjongen met een gamecontroller in de hand zie, denk ik meteen pas op. Ik vind het belangrijk dat ouders signalen oppikken van kinderen die doorslaan in het gamen. Ik adviseer andere ouders om alert te zijn. Een verslaving is niet te voorkomen, maar je kunt er wel open en eerlijk over praten. Laat blijken dat je bezorgd bent en ben bewust van de gevaren. Mijn man en ik vonden het in het begin ook moeilijk om het verslavingsprobleem van onze zoon te delen met anderen. Het is niet iets wat je tijdens de koffiepauze vertelt. Hoe meer we de problemen van onze zoon bespraken met vrienden en kennissen, hoe makkelijker we het taboe op gameverslaving doorbraken. We ontvingen goede reacties. Het deed me goed als mensen meeleeften. Het voelt als een bevestiging dat we met Robert het goede pad zijn ingeslagen. We leerden veel van deze periode in ons leven. We waren al een hecht gezin maar dit is weer een element dat een gezamenlijke binding geeft. We zijn met z'n vieren sterker en hechter geworden. ●