

HEB IK
DAT?!

Het loopt niet altijd lekker in je leven. Op deze pagina's vertelt elke maand iemand hoe hij of zij omgaat met een probleem.

GAMEEVERSLAAFD:

'IK VOELDE ME LEEG VAN BINNEN'

Raoul (15) was twee jaar lang verslaafd aan gamen. En verslaafd aan gokken met spullen die hij in games verdiende. Anderhalf jaar geleden kicke hij af. 'Als je verslaafd bent, weet je dat je iets fout doet. Maar het voelt zo fijn, dat je er toch mee door wilt gaan.'

Het begon heel onschuldig. Met een beetje gamen op de Playstation en op de Nintendo DS... Totdat Raoul drie jaar geleden vrienden werd met een aantal hardcore gamers. Via hen leerde hij de game *Counter-Strike: Global Offensive* (CS:GO) kennen. In die game nemen spelers van over de hele wereld het tegen elkaar op. Wie snel hogerop wil komen, kon in het spel *loot boxes* kopen. Dat zijn 'verrassingsdozen' vol wapens en 'skins'. Een skin is nieuwe kleding voor je figuur, of een nieuw uiterlijk voor je wapen. Nu zijn die loot



CS:GO is leuk, maar niet als je het te veel speelt.

boxes verboden. Toen nog niet. Dat ging helemaal mis bij Raoul. 'Ik was alleen nog maar met CS:GO bezig. Ik ging nog wel naar school. Daar kon ik niet gamen. Maar ik was er de hele dag mee bezig, ook tijdens de les.'

Wat deed je precies?

'In CS:GO kun je skins en wapens verdienen. En je kunt ze ook ruilen en kopen op marktplaatsen. Maar er zijn ook gokwebsites waar je ze kunt omzetten in geld. Met dat geld kun je dan gokspellen spelen. Daarmee kun je betere skins kopen van andere

spelers. Ik was eigenlijk niet eens zo goed in het spel. Maar door die skins dachten andere spelers van wel.'

Vond je het belangrijk dat je een goede gamer leek?

'Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik anders was dan anderen. Ik was eenzaam. Het was een soort leegte. Dat deed ontzettend pijn. Daardoor moest ik iets hebben wat me een goed gevoel gaf. Tijdens het gamen hoefde ik even niet aan de echte wereld te denken. Ik kon het ongeluk in me even vergeten.'



Raoul kan nu prima zonder games. Hij sport veel en maakt muziek.

HEB IK DAT?!



Loot boxes zijn sinds 2018 verboden in Nederland en België.

TIPS van psycholoog Najla:

1 Te lang gamen kan een slechte gewoonte worden. Zulke slechte gewoontes voer je vaak uit zonder erbij na te denken. Bouw reminders in die jou eraan herinneren dat je korter wilde gamen. Bijvoorbeeld door een wekker te zetten voor je begint. Zo word je bewust van je gedrag en kun je het makkelijker aanpassen.

2 Sommige mensen gebruiken gamen als afleiding omdat ze een probleem hebben. Herkenbaar? Kijk of je het probleem actief kunt aanpakken. Vraag hulp van familie of vrienden. Zij kunnen jou helpen een actieplan te maken om je probleem op te lossen. Het kan ook al helpen als je je verhaal kwijt kunt.

Extra tip voor bezorgde ouders/verzorgers: praat met je kind en kijk of er een onderliggende oorzaak is voor het gamen. Heeft hij/zij weinig 'offline' vrienden bijvoorbeeld? Misschien is daar iets aan te doen. Bied een andere bezigheid aan dan gamen, zoals een teamsport. Straffen heeft bij gamen vaak weinig zin!



Najla heeft een eigen YouTubekanaal



Kon je er niet gewoon mee stoppen?

'Als je verslaafd bent, weet je dat je iets fout doet. Maar het ontsnappen voelt zo fijn, dat je er toch mee door wilt gaan. Mijn gevoel zei: je moet stoppen. Maar mijn hoofd zei dat ik nog wel even kon blijven spelen. Ik had iedere dag weer een ander excuus. Nog één laatste potje, of nog even die ene loot box vrijspelen.'

Je gamede vijf uur per dag. En in het weekend zelfs meer. Zeiden je ouders nooit: 'Kap er eens mee'?

'Jawel, maar als ik niet kon gamen, ging ik het huis terroriseren. Ruziemaken met mijn zusjes en zeuren om geld. Ik was toen rot van binnen. Het was voor mijn ouders makkelijker om me te laten gamen.'

Uiteindelijk ben je toch afgekickt. Wanneer dacht je: ik stop ermee?

'Mijn ouders kwamen erachter dat ik gestolen had, om spullen in games te kopen. Toen zag ik in hoeveel verdriet ze hadden van mijn gedrag. Er brak toen iets in me. Ik wilde geen hulp zoeken, dat vond ik eng. Maar het voelde als een plicht naar mijn ouders toe. Een kennis vertelde toen over Yes We Can Clinics. Dat is een jeugdkliniek voor jongeren met psychische problemen, verslavingen en gedragsproblemen. Daar ben ik toen naartoe gegaan. Als je wilt afkicken, moet het echt van binnen komen. Je moet het zélf willen.'

Hoe ging dat afkicken?

'Ik heb tien weken in de kliniek gewoond. Daar mag je niet gamen. Je gaat er iedere dag sporten om je af te reageren. Verder praat je in groepssessies veel met andere gameverslaafden over je problemen. Dat was erg raar voor me. Ik was gewend om mijn problemen altijd voor mezelf te houden. Waarom zou ik iemand anders daarmee lastigvallen? Je gaat ook met jezelf aan de slag. Wil je afkicken, dan moet je eerst toegeven dat je een probleem hebt dat je niet in je eentje kunt oplossen.'

Game je nu helemaal niet meer?

'Ik ben helemaal clean. De enige manier om van je verslaving af te komen, is door helemaal te stoppen. Als ik tegen mezelf zei dat ik niet meer mócht gamen, ging ik het juist extra missen. Pas na een paar maanden dacht ik: ik mág wel gamen, maar het is niet goed voor me. Daarna ging het beter.'

Kun je wel meekijken als anderen gamen?

'In de pauzes op school zit de kantine vol met jongeren die even gamen. Dus overall waar ik kijk, zijn games. Maar ik heb ze niet meer nodig, ik ga in mijn vrije tijd nu liever sporten. Ik doe aan kickboksen en zit op honkbal en ijshockey. Ik heb ook weer oude hobby's opgepakt, zoals muziek maken. En ik doe graag leuke dingen met vrienden en familie. Met mijn zusjes ga ik graag naar de film. Door mijn verslaving is onze band stukgegaan. Het gaat wel even duren om die weer te maken. Maar daar werk ik hard aan.'

Ben je bang om weer verslaafd te raken?

'Toen ik net was afgekickt wel. Ik wilde eigenlijk niet naar huis. De kliniek voelt veilig. En je gaat een onbekende wereld in, daar kan van alles gebeuren. Nu ik een tijdje ben afgekickt, ben ik niet meer bang. Maar ik moet wel oppassen. Als ik nu weer zou gaan gamen, gaat het mis.'

Is de leegte die je voelde nu weg?

'Ik kan er nu beter mee omgaan. Als je afgekickt bent, dan krijg je telefoonnummers van andere ex-gameverslaafden. Die noemen we fellows. Wanneer je hulp nodig hebt, kun je hen bellen. Bijvoorbeeld als je weer wilt gaan gamen. Dat helpt heel erg! Vooral omdat zij weten hoe het is om verslaafd te zijn. Het is heel belangrijk dat je mensen hebt waarmee je kunt praten.'

Heb je een gouden tip voor jongeren die ergens mee zitten? Of die een probleem hebben met gamen?

'Praat erover. Als je het niet aan je ouders durft te vertellen, ga dan naar je vertrouwenspersoon op school. Erover praten helpt. Echt.'

TEST JEZELF! Ben jij gameverslaafd?

Niet iedere gamer is verslaafd. Hoe zit het met jou? Beantwoord iedere vraag met 'Ja' of 'Nee'.

- | | Ja | Nee |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Denk je veel aan games als je niet speelt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zeg je afspraken af om te kunnen gamen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Speel je vaak langer dan je van plan was? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vind je het moeilijk om te stoppen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Vinden anderen dat je te veel gamet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lieg je weleens over hoe lang je gamet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zou je zelf graag minder gamen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ga je gamen als je je rot voelt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Word je onrustig of boos als je niet kunt gamen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ga je laat naar bed doordat je nog door wilt gamen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

0 tot 2 keer 'Ja': soms ga je helemaal op in een game. Dat is normaal. Zolang het maar af en toe is.
3 tot 5 keer 'Ja': je bent een fanatieke gamer. Daar is niets mis mee. Maar leg je games wel op tijd weg.
6 tot 8 keer 'Ja': er is een kans dat je te veel gamet. Probeer te minderen.
9 tot 10 keer 'Ja': het klinkt alsof je de weg een beetje kwijt bent. Vraag hulp!

HULP NODIG?

Vaak is een gameverslaving het gevolg van weer een ander probleem. Erover praten helpt. Stichting Durf Te Vragen helpt je op weg. Surf naar StichtingDTV.nl. Wil je meer weten over Yes We Can Clinics? Ga naar yeswecanclinics.nl.

