

WIE:
Bas Rijpstra (21)

WAT:
Gamen

WAAROM:
Stoppen lukte niet, schaamte te groot om hulp te vragen

WANNEER:
Eind 2012, maart 2013 naar kliniek

WAAR:
Op kamers in Breda

HOE:
Opname Yes We Can Clinics

ROCK BOTTOM

TEKST: Anne van den Berg FOTOGRAFIE: Glenn Cornelisse

ROCK BOTTOM BETEKENT LETTERLIJK DE BODEM VAN DE PUT RAKEN. HET ABSOLUTE DIEPTEPUNT IN EEN MENSENLEVEN. ECHTER DIT SYMBOLISCHE DAL BETEKENT IN VEEL GEVALLEN OOK EEN KEERPUNT. VOOR VEEL MENSEN IS ROCK BOTTOM DÁT MOMENT DAT ZE BESEFFEN DAT ER ACTIE MOET WORDEN ONDERNOMEN.



‘Als iemand mijn kamer in zou lopen - wat niet gebeurde - zou diegene tegengehouden worden door een verrotte walm, die je alles behalve verwelkomde. Verschimmelde noedels, naar zweet ruikende was en een rooklucht. Over kledinghopen moest je heen stappen, as lag op en rondom mijn bureau. Behalve op het kleine stukje waar mijn laptop stond. En voor mijn muis was ook wel een beetje bewegingsruimte nodig. Ik zat de hele dag alleen maar op mijn bureaustoel, te gamen. Ik ging niet meer naar school. Al weken niet. Soms zette ik ‘s avonds al schoolspullen, eten en kleding klaar voor de dag daarna. ‘s Morgens hoefde ik dan alleen nog mijn kleren aan te doen en te vertrekken. Dat lukte keer op keer niet. Ik haatte mezelf erom. Als ik een moment niet gamede en nadacht, vervloekte ik mezelf. Ik besepte dat ik er niet alleen uit kon komen, maar hulp vragen wilde ik niet. Ik schaamde me kapot. Mijn ouders, vrienden en vriendin hield ik voor dat ik een perfect leven had op kamers in Breda: ik volgde een goede opleiding, haalde perfecte cijfers, ging elke donderdag stappen met alle vrienden die ik had gemaakt en ik at heel gezond.

LIEVER GAMEN DAN NADENKEN

Dat was dus niet zo. Ik leefde vooral op chips, koek, snoep en heel veel blikjes energydrink. Ik at weinig en soms een dag helemaal niks. Ik voelde me altijd futloos en ook al wist ik dat ik echt wat zou moeten halen, ik deed het niet. Ik durfde geen boodschappen te doen, bang om in de gang een huisgenoot tegen te komen of in de supermarkt iemand die me van school herkende. Degene die in de kamer boven mij woonde, had al een aantal keer een boze mail gestuurd, dat zij er last van had dat ik binnen rookte - wat uiteraard niet mocht. Ik was bang om daarop gewezen te worden en om na te denken over hoe erg ik alles in mijn leven verpestte. Mijn ouders betaalden mijn huur, terwijl ik helemaal niks aan mijn opleiding deed. De eerste weken dat ik niet meer naar school ging, hoopte ik dat het iets tijdelijks was. Dat ik het wel weer kon oppakken. Als ik mijn spullen had klaargezet voor de dag erna en vervolgens niet naar school ging, voelde ik me verschrikkelijk. Toen kwam het besef dat ik verslaafd was en helemaal niet kón stoppen. Wekenlang probeerde ik het regelmatig weer naar school te gaan, maar ik voelde me daar heel depressief door. De gedachte dat ik dood wilde en aan zelfmoord kwam vaker in me op. Dat bleef bij een gedachte, want ik weet heel goed hoe erg dat is voor de nabestaanden. Een vriend van me heeft een paar jaar geleden zelfmoord gepleegd. Ik legde me er bij neer dat ik niet meer naar school ging. Veel liever gamen - weg uit de realiteit, in een wereld die wél perfect was - dan nadenken. En alles wat zorgde dat ik moest nadenken, vermeid ik steeds meer. Ik deelde de keuken, wasmachine, douche en het toilet met de rest en ging er zo min mogelijk heen. Koken deed ik alleen op de donderdagavond, want dan waren mijn huisgenoten op

stap. Douchen deed ik op de vrijdagmiddag, want ‘s avonds zou ik naar mijn moeder gaan en dan moest ik er weer verzorgd uitzien. Ik loog een heel perfect leven bij elkaar en ze geloofde me. Of ze wilde het geloven, dat kan ook.

WEB VAN LEUGENS

Iedereen had zijn eigen verantwoordelijkheid op mijn school. Het hoorde bij de opleiding, mijn mentor nam ook nooit contact met me op. Ik haalde overal onvoldoendes, want ik ging nergens heen, maar er was ook geen druk vanuit de school. Op een dag werd ik gebeld door mijn moeder. Ze was écht ontzet-

‘De gedachte aan zelfmoord kwam steeds vaker in me op’

tend kwaad. Ik wist direct wat er aan de hand was. Ze had mijn tussentijdse schooladvies ontvangen. Die had de school blijkbaar naar het ouderlijk adres gestuurd. Op dat papiertje stonden mijn cijfers. Vanaf dat moment was ik doodsbang voor wat er ging gebeuren, maar ook opgelucht. Mijn geheim en web van leugens, dat was er niet meer. Ongeveer twee maanden later werd ik opgenomen in de kliniek en sinds dag één heb ik niet meer gegamed. Ik miste het, het was zwaar, maar in de kliniek heb ik écht de mooiste tijd in mijn leven gehad. Ik leerde er mijn verleden verwerken. Zoals de vriend die zelfmoord pleegde, of mijn vorige stiefvader die aan kanker overleed. Ik dacht altijd met pijn en verdriet aan hen terug. In de kliniek leerde ik terugdenken aan de mooie dingen, de leuke momenten die we samen hadden. Voor het eerst leerde ik emotie tonen en moest ik hardop zeggen wat voor een bende ik van mijn leven had gemaakt - ik schaamde me er diep voor. Maar de mensen daar, die begrepen het. Herkenden het. Niemand was verwijtend. Ik was niet meer alleen.

GAMEVERSLAVING NIET SCHRAPPEN

Uit de kliniek twijfelde ik nog of ik deze laptop moest houden. Ik heb hem wel gehouden, maar eerst een vriend gevraagd of hij ‘m volledig kon resetten. Tot nu toe gaat het goed. Als ik mag kiezen of ik de gameperiode uit mijn leven zou willen schrappen of niet, zou ik voor ‘niet’ kiezen. Geloof me, ik wil het nóóit opnieuw meemaken, maar het is eenmaal gebeurd. In de kliniek heb ik eindelijk naar mijn verleden leren kijken met een glimlach. De band met mijn vader is verbeterd, ik doe een leuke opleiding en ik kan praten over de dingen waar ik het moeilijk mee heb. Ik pak regelmatig een NA meeting en dat helpt me enorm. Ik zorg weer voor mezelf, ben blij met mijn leven. Als er moeilijke dingen zijn, dan kan ik er nu mee aan de slag. Ik voel me nu beter dan ooit.’