

‘NOG ÉÉN DRAAK VERSLAAN...’

tekst: Saffira Rijkee
fotografie: Robert van der Molen

Stel er zijn twee werelden. In de ene ben je een sociaal erg onhandige jongen, zonder vrienden. Op het schoolplein ziet niemand je staan. In de andere wereld ben je een sexy vrouwelijke tovenaars die draken verslaat, een hele groep vrienden heeft en telkens nieuwe avonturen beleeft. Welke wereld kies je?

Het is een keuze waar gameverslaafden echt voor staan, al is dat voor veel mensen niet te begrijpen. Verslaafd raken aan drugs, alcohol en gokken, daar kunnen de meeste hulpverleners zich nog wel iets bij voorstellen. Maar een computerspelletje? Gameverslaving staat dan ook nog niet in de nieuwste versie van het psychiatrisch handboek (DSM-5). Onderzoeken zijn nog in volle gang, net als de discussie: is het een verslaving of niet?

Gezondheidszorgpsycholoog Gert Jan Hartman en outreachend jongerenwerker Ermo van Doorn, achten de kans echter groot dat gameverslaving wel in een volgende DSM-editie staat. Want gameverslaving heeft wel degelijk overeenkomsten met elke andere verslaving.

Avatar

Controleverlies en ‘craving’ bijvoorbeeld. Ermo: ‘In de klas al zitten wegdromen

over wat je ’s middags moet doen in een missie. Of ’s nachts wakker worden en meteen je computer aandoen om verder te spelen’. Gert Jan: ‘Steeds meer gamen, je voornemen te stoppen en het toch weer doen. De hele dag met gamen bezig zijn, andere activiteiten verwaarlozen. Alles gaat voor gamen aan de kant, ondanks het feit dat het problemen oplevert. Dat begrijpen heel veel mensen niet: wat is er nou zo interessant aan zo’n game? Maar met gamen kun je, net als met alcohol en drugs, je stemming beïnvloeden. Het is een manier van coping’. In spellen als World of Warcraft ben je een bepaald karakter: een avatar. Nog een belangrijk kenmerk van gameverslaving is het nieuwe begrip ‘character attachment’: de band die je met je avatar hebt.

Gert Jan: ‘Onlangs had ik een jongen in behandeling die een vrouwelijke tovenaars is in World of Warcraft. We hebben samen

uitgerekend dat hij achtenveertighonderd uur bezig is geweest zijn karakter uit te bouwen. Dat zijn tweehonderd dagen. Moet je je voorstellen hoe belangrijk zo’n karakter voor je wordt en hoe moeilijk het is ermee te stoppen’.

Nooit meer buiten

Diehard gamers zien vaak amper nog daglicht. Gert Jan had eens een cliënt die zijn vakanties plande rondom de updates van World of Warcraft: elke update nam hij twee weken vrij zodat hij zijn avatar snel weer op toplevel had en weer in zijn ‘guild’ (de groep spelers waar je bij hoort, red.) kon meespelen. Ermo: ‘Ik had contact met een jongen die inmiddels van school is gestuurd en al maanden niet meer buiten is geweest. Een andere jongere draaide zo door omdat de computer stil werd gezet, dat hij de Oxazepam die eigenlijk voor hem was bedoeld in één keer in zijn moeders mond probeerde te stoppen. Diezelfde jongen stopte zijn moeder na een ruzie over gamen in de gangkast’. Een groot probleem is het ’s nachts gamen. School en werk komen daardoor in de knel. Ouders zitten vaak met de handen in het haar en verbieden de hele boel. Ermo: ‘Ik had eens een jongen die gewoon

naar het tankstation fietste waar ze wifli hadden. Stond ‘ie daar de hele avond onder een lantaarnpaal met zijn telefoon’.

Eindelijk vrienden

Net als alle middelen heeft gamen effect op het beloningscentrum in de hersenen: er komt dopamine vrij waardoor je je prettig voelt. Onthouding zorgt voor hoofdpijn en rusteloosheid. Gamers verwaarlozen vaak hun hygiëne en worden vaak zwaarlijvig. Ermo: ‘En ze houden bijvoorbeeld heel lang hun plas op. Daar krijg je problemen mee, maar als je niet goed meespeelt word je uit je guild gekickt, of je verliest bepaalde privileges. En dat is erger’.

wordt dan gamen. Twee, drie uur per dag gamen als ontspanning moet kunnen, als je maar geen andere dingen verwaarloost’.

Protocol uitrollen

Gert Jan behandelt gameverslaafden vanaf ongeveer achttien jaar. Ermo ziet jongere gamers vanaf een jaar of twaalf, waarvoor MDFT (Multi Dimensionele Familie Therapie) wordt ingezet. Op het moment heeft Gert Jan zes gamers in behandeling, Ermo acht. Maar beiden zijn ervan overtuigd dat lang niet alle gameverslaafden in beeld zijn. Ze zijn moeilijk te bereiken en zelf trekken ze ook niet snel aan de bel.

Meekijken

De behandeling van gameverslaving is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en ‘community reinforcement approach’: het aanleren van andere gewoonten en activiteiten. Een veelgehoorde klacht bij Novadic Kentron was dat gameverslaafden zich niet serieus genomen voelden. Gert Jan gaat met zijn cliënten achter de computer zitten om het spel zelf te bekijken. Een benadering die gamers niet gewend zijn, maar die ze heel prettig vinden. ‘Ouders zouden eigenlijk ook mee moeten kijken en oprechte interesse moeten tonen’, zegt Gert Jan. ‘Dat is natuurlijk moeilijk als je alleen maar ellende

DRUGS, ALCOHOL EN GOKKEN, DAAR KUNNEN DE MEESTE HULPVERLENERS ZICH NOG WEL IETS BIJ VOORSTELLEN. MAAR EEN COMPUTERSPELLETJE?

Het valt Ermo en Gert Jan op dat gameverslaafden vaak mensen zijn met autistische trekken. Ook is er vaak sprake van ADHD, een sociale fobie of ontwijkende persoonlijkheidstrekken. Ze hebben vaak een hoog intelligentieniveau en zijn eigenlijk altijd sociaal geremd of onhandig. De inbedding in een sociale hiërarchie speelt dan ook een grote rol in gameverslaving. Gert Jan: ‘Je krijgt status in die wereld. Een jongen die op het schoolplein nooit mocht meedoen begint online te gamen en hoort ineens ergens bij. Hij is onderdeel van een clan die samen opdrachten uitvoert en hij wordt gevraagd, want hij is zo goed als tovenaars. Ineens willen mensen met je praten. Dat is het verslavende: je bouwt iets op in die virtuele wereld, je bent belangrijk’.

Op zich niet negatief, het gevoel hebben dat je ergens bij hoort. Gert Jan: ‘Gamen is ook niet alleen negatief. Het ruimtelijk inzicht verbetert en het reactievermogen neemt toe, dat is wetenschappelijk bewezen. En de taalvaardigheid wordt vergroot: veel gamers hebben online Engelse vrienden. Onderdeel van de behandeling is dan ook kijken wat je wilt vasthouden van je verslaving. Met als inzet dat je echte leven weer belangrijker

Los van elkaar begonnen Gert Jan en Ermo zich een paar jaar geleden bezig te houden met gameverslaving. Ermo kreeg steeds meer vragen vanuit scholen. Gert Jan kwam er mee in aanraking toen VNN meedeed in een onderzoek naar een behandeling van gameverslaving. Gert Jan: ‘Novadic Kentron (verslavingszorginstelling in Brabant, red.) heeft het protocol voor de behandeling van gameverslaving en problematisch internetgebruik ontwikkeld. VNN deed mee in een onderzoek naar het protocol. Zo kwam ik in beeld. Ik heb een training gevolgd in Antwerpen, met een collega van Ermo.’ Ermo: ‘Eerst wist behalve Gert Jan niemand binnen VNN nog iets van het protocol. Mensen hadden al wel eens geprobeerd iets met gamen te doen, maar dat kwam niet van de grond. Ik heb toen volgehouden dat we er echt iets mee moesten’. Afsproken werd dat Ermo en Gert Jan in het kader van onderzoek vijf cliënten zouden aanleveren. Gert Jan behandelde er vier, Ermo één, en met alle vijf is het goed gekomen. Het protocol voor de behandeling van gameverslaving en problematisch internetgebruik wordt binnen VNN verder uitgerold. Gert Jan heeft daarvoor op 28 november een eerste training gegeven.

ziet voortkomen uit die computer, maar het belangrijkste is dat je contact houdt met je kind. Mijn cliënten zijn allemaal bij hun ouders op schoot begonnen met gamen. Dat was gezellig, educatief. Dat element moet je terug zien te halen.’ Ermo: ‘Voordeel is dan ook dat je weet wat het spel inhoudt en daar afspraken over kunt maken. Nog één draak verslaan en dan naar bed!’

Succesvol

Het is van belang dat behandelaren ook de positieve gevolgen van gamen weten te onderscheiden. Gert Jan: ‘Stoppen is gemakkelijker dan gecontroleerd gebruik, maar voor sommigen is gamen gewoon goed. De kern van de behandeling is het aanleren van andere activiteiten die hetzelfde plezier opleveren. Mensen moeten vooral leren werkelijke contacten te maken en uit die virtuele wereld te stappen. De echte contacten zijn vaak heel mager, dus we kijken welke contacten uit de virtuele wereld ook in het werkelijke leven waarde hebben. Ik durf wel te zeggen dat we tot nu toe aardig succesvol zijn. Het is een behandeling die we meestal binnen de daarvoor gestelde tijd kunnen afronden.’ ◉