

NOG ÉÉN SPELLETJE, MAMA

**THOMAS IS
GAMEVERSLAAFD**

Bijna alle jongeren spelen computergames en dat is meestal geen probleem. Maar soms leidt gamen tot probleemgedrag of - erger nog - gameverslaving. Zoals bij Thomas (23).

‘Op mijn vijftiende begon ik onschuldige spelletjes te spelen. Toen ik in het hoger middelbaar zat, kwam ik in contact met enkele verwoede gamers en ben ik ook online beginnen spelen. Ik speelde meestal *first-person shooters* (FPS), dat zijn games waarbij jij de schutter bent en vijanden moet uitschakelen. Ik vond dat een heel tof spel en aanvankelijk beperkte zich dat tot één of twee uurtjes per dag. Maar vrij snel begon ik méér te spelen. En binnen het jaar was ik echt verslaafd. Ik zat tot vijf uur per dag achter de computer. Het gamen slurpte al mijn vrije tijd op. Dat had sociale gevolgen. Ik

ging minder sporten en mijn vrienden - die niets met gamen te maken hadden - zag ik veel minder. Bovendien werd ik chagrijnig en agressiever als ik niet kon gamen.’
‘Mijn ouders hadden vrij snel in de gaten dat het gamen uit de hand liep en ze probeerden mij wat bij te sturen door bijvoorbeeld de studeerkamer waar de computer stond op slot te doen. Dat leidde tot conflicten en ik begon mijn ouders te manipuleren om tóch te kunnen gamen. Het had ook invloed op mijn schoolresultaten en ik moest zelfs een jaartje dubbelen. Maar het ging pas helemaal mis toen ik na de middelbare school op kot ging om aan de universiteit te studeren. De sociale controle viel helemaal weg en toen kon ik onbepaald gamen. Alle andere dingen werden verwaarloosd, waardoor verscheidene opleidingen mislukten. Om mijn frustraties hierover kwijt te geraken, ging ik nog meer gamen. In die periode zat ik soms tot twaalf uur per dag achter de computer. Het werd dus een vicieuze cirkel.’

‘Ik sprak met mijn vertrouwensleerkracht over mijn gameproblemen en hij stuurde mij door naar een afkickcentrum, waar ik onder begeleiding van een psychologe probeerde af te kicken. De therapie heeft bijna een half jaar geduurd. Ik kon het gamen afbouwen tot op een normaal niveau. Dat was heel moeilijk, want gamen is zo bereikbaar en zo'n verslaving sluipt geleidelijk je leven binnen. Ik ben ook een paar keer hervallen. Daarom ging ik opnieuw in individuele begeleiding bij Herm Kisjes (zie volgende pagina, nvdr.). Om de twee weken heb ik met hem een gesprek en krijg ik opdrachten om mijn focus te veranderen. Sinds ongeveer een jaar ben ik helemaal gestopt met gamen. Want ondertussen weet ik dat er voor mij geen tussenweg mogelijk is. Het is alles of niets. Als ik terug



achter de computer kruip, raak ik opnieuw volledig in de ban van het spel.'

'Ik vind vooral dat ouders sneller moeten ingrijpen als ze zien dat hun tieners te veel tijd besteden aan gamen. Zij moeten inzicht krijgen in de problematiek van het gamen en hebben een preventieve rol te vervullen. Ouders moeten kinderen stimuleren om meer buiten te spelen of te sporten en minder achter die computer te zitten. Desnoods moeten ze de computer uit het huis verbannen. Daarnaast is het belangrijk dat ouders trachten te achterhalen waarom hun kind zich niet goed in zijn vel voelt. Want gameverslaving gaat bijna altijd gepaard met andere mentale problemen.'

'Met mij gaat het nu veel beter. Ik heb een job als helpdeskmedewerker en daar is het internet helemaal geen hinderpaal. Toch durf ik nog niet te zeggen dat ik mijn gameverslaving al helemaal onder controle heb. Maar er komt een dag dat ik voldoende sterk zal zijn om alle verleiding te weerstaan.'

DIT DOE JE ALS OUDER

1. Communiceer met je kind.

Probeer zijn/haar leefwereld te begrijpen en stel je open voor hun interesses.

2. Verbied je kind niet om te gamen.

Dit heeft vaak een tegenovergesteld effect. Je kan wel afspraken maken om het aantal uren gamen te beperken.

3. Hou de sociale contacten van je kind in de gaten. Als je merkt dat je kind zich gaat isoleren of als vrienden plots minder belangrijk worden, vraag dan wat er scheelt.

4. Spreek niet meteen over 'gameverslaving', maar probeer te achterhalen waarom je kind computerspelletjes zo belangrijk vindt. Dikwijls is gamen een vlucht om de dagelijkse problemen te ontlopen.

5. Geef zelf het goede voorbeeld en zoek alternatieven voor gezonde ontspanning (sporten, de natuur intrekken...) Je kan je kind moeilijk verbieden urenlang te gamen als je zelf de hele avond voor de tv hangt...

DIT ZEGT DE DESKUNDIGE: 'GAMES SLUIPEN GELEIDELIJK BINNEN'

Naar schatting kampen zo'n 12.000 Belgische jongeren momenteel met een gameverslaving en dat aantal stijgt elke dag.

'En dit is slechts het topje van de ijsberg', zegt **Herm Kisjes, therapeut bij Solutions** en een expert op het gebied van jongeren met gameproblemen. 'De groep gameverslaafden is slechts een kleine groep, maar er zijn veel méér jongeren die in de problemen geraken door computerspelletjes. Meestal gaat de tijd die tieners besteden aan gamen ten koste van andere activiteiten. Andere dingen worden dan uitgesteld of komen helemaal niet meer aan bod zoals huiswerk maken, slapen, voor je eten zorgen, persoonlijke hygiëne... De meeste gamers zeggen dat zij het moeilijk vinden om te stoppen. Dat betekent dat zij toch een zekere druk ervaren om te 'moeten' gamen. Als jongeren extreem veel gamen, is er vaak een andere, onderliggende oorzaak.'

'Het grote probleem met games is dat ze geleidelijk insluipen in het leven van de jongeren', zegt Herm Kisjes. 'Het is heel bereikbaar - je hoeft er niet eens je huis voor uit - en omdat er online gespeeld wordt, is er wereldwijd altijd wel iemand die samen met jou wil gamen.'

'Gamen heeft daardoor vaak een impact op het échte sociale leven. De jongeren gaan zich meer opsluiten in hun kamer, verwaarlozen hun relatie of hun vrienden... En voor andere jongeren is het gamen een soort vluchtgedrag: door te vluchten in hun virtuele wereld proberen zij de problemen uit hun dagelijkse leven te ontlopen.'

'Sommige computergames, de zogenaamde 'Massively Multiplayer Online Role-playing Games' (MMORPG) zijn ook meer verslavend dan anderen. Dat komt omdat ze eindeloos

zijn - het spel is nooit afgelopen - en je speelt wereldwijd. Die groepen geven extra sociale druk om langer te spelen. 'World of Warcraft' is zo'n spel en verenigt wereldwijd meer dan elf miljoen gamers. Maar ook relatief onschuldige spelletjes hebben reeds een invloed op mensen hun leven: 'Farmville' op Facebook heeft tachtig miljoen aanhangers! 'Gamen hoeft niet per se negatief te zijn', zegt Herm Kisjes. 'Computerspelletjes spelen, stimuleert de jongeren om iets nieuws te leren. Ze gaan makkelijker uitdagingen aan en het verbetert de motoriek. Het probleem zit hem vooral in de focus die jongeren kiezen. Juist door tijdig in te grijpen en niet te wachten tot de problemen leiden tot een echte verslaving, ontstaat er weer een gezonde balans tussen sociale contacten, school of werk en het gamen.' Daarom organiseert Solutions cursussen 'Gezond gamen' (meer info op www.addiction-solutions.be). De training bestaat uit een tiental sessies waarin de jongeren onder begeleiding van twee professionele therapeuten meer inzicht leren krijgen in hun gamegedrag en op welke wijze ze gezond kunnen gamen. Er komt ook een bewegingstherapeut die de jongeren gezonde alternatieven voor het gamen aanbiedt. In Nederland wordt deze cursus al terugbetaald door het ziekenfonds, maar in België nog niet. Ook de ouders worden tijdens twee avondsessies betrokken bij de training. In eerste instantie moeten ouders het belang van internet en gamen in het leven van hedendaagse jongeren leren kennen.

SIGNALEN DAT HET FOUT LOOPT

- ★ Overdreven veel tijd gamen.
- ★ Sociale contacten verwaarlozen, afspraken niet meer nakomen.
- ★ Het gedrag/humeur van de jongere verandert.
- ★ Achteruitgang van de schoolresultaten.
- ★ Minder aandacht voor andere hobby's.
- ★ Conflicten met ouders, vrienden... over het gamen.
- ★ Lichamelijke klachten: slaapproblemen, slechte conditie, overgewicht...
- ★ Psychische klachten: somberheid, eenzaamheid, isolement...