

# Beeldscherm

## bestuurt levens

MARIANNE LAMERS

**E**en grijzende man van in de vijftig staat met een joystick voor een computerscherm geïrriteerd op een aantal knoppen te drukken. *Game over*, grijnst het rode wazentje vanaf het scherm. "Ik snap niet wat hier leuk aan is," zucht hij. Peter – die zijn achternaam liever niet kwijt wil – is een ongeruste vader die samen met zijn vrouw is afgekomen op de informatiemiddag die JellinekMentrum vorige week organiseerde over game- en gokverslaving.

Hun zoon van vijftien zit elke dag uren achter de computer: "Gemiddeld drie, vier uur per dag. Het grootste deel van die tijd speelt hij spelletjes. Dat doet hij al twee jaar."

De zoon ziet het probleem niet: "Die zegt dat zijn klasgenoten hetzelfde doen. Iedereen doet het, zegt hij."

Of Peter zijn zoon verslaafd moet noemen, weet hij niet: "Wij speelden vroeger gewoon buiten, maar



Peter Bouwman. FOTO JAN-DIRK VDBURG

ja, dat was een andere tijd. Misschien is het nu wel heel normaal. Ik denk al snel: ga toch lekker in het Vondelpark spelen, maar dat wil hij niet."

## Overdag werken, 's nachts achter de computer met energiedrankjes

Johnny (18), sinds november vorig jaar in dagbehandeling bij de jeugdkliniek.

**O**uders denken veel te snel dat hun kind lekker aan het gamen is. Lekker rustig, denken ze dan. Maar daar moet je heel erg mee oppassen, want het kan zo fout gaan.

Ik zit er nu voor alcohol, vorig jaar voor wiet en gamen. Gamen was mijn grootste probleem. Op mijn toppunt gamede ik wel zestien uur per dag.

Het was zomervakantie en ik had een baantje op Schiphol waar ik iedere dag om zes uur 's ochtends moest beginnen. Als ik thuiskwam, kroop ik meteen weer achter mijn computer, dronk heel veel energiedrankjes en ik gamede tot de volgende ochtend. Dan ging ik weer naar mijn werk en ging ik daarna slapen. De volgende dag kon ik weer de hele nacht gamen. Dat hield ik twee maanden vol.

Mijn ouders hadden wel in de gaten dat het niet goed met me ging. Ik kwam niet meer aan tafel om te eten, ik was depressief en begon te liegen tegen ze. Ook tegen vrienden. Dan zei ik dat ik niet af kon spreken omdat ik het druk had. Op school ging het niet goed. Ik ben van havo/vwo naar vmbo gegaan. Ik stond gewoon stil. Ik was alleen maar aan het gamen en ging op een gegeven moment helemaal niet meer naar school.

Mijn ouders hebben ervoor gezorgd dat ik hier terecht kwam. Ik wilde er zelf niet aan toegeven. Ik

wist wel dat het niet goed was, maar ik kon niet stoppen. Hier kwam ik in dagbehandeling. Zestien weken lang ging ik vijf dagen in de week van half tien tot half vier naar de Jacob Obrechtstraat. We hebben hier gesprekken over je verslaving en we doen modules. Zo kun je hier koken, sporten en schilderen. Ik vind het fijn mijn ervaringen te delen met anderen. Ook kun je elkaar tips geven hoe je kunt

**'Ik ben van havo/vwo naar vmbo gegaan; ik stond gewoon stil'**

stoppen. Hier kun je elkaar wel vertrouwen, op straat niet. Hier voel ik me veiliger en hoef ik me er niet voor te schamen.

Toen ik thuiskwam, ging het eigenlijk wel. Ik was van het gamen af en had werk gezocht, bij de Burger King. Ook om mijn ouders een stukje zekerheid te geven. Twee weken later gingen mijn ouders op vakantie. Ik was toen in mijn eentje. Ik ben toen gestopt met het slikken van mijn antidepressiva, maar dat had ik beter niet kunnen doen. Ik dacht dat ik het wel in de hand had, maar ik ging weer wiet roken en om te voorkomen dat mijn ouders het roken toen ze weer thuiskwamen, ben ik in plaats daarvan gaan drinken. Bier en jenever. Soms een halve fles, soms een hele. Dat viel minder op dan blowen dacht ik. Door al

dat drinken begon ik enge stemmen te horen. Ik durfde het aan niemand te vertellen. Maar mijn ouders kwamen er toch achter en toen bleek dat ik een beginnende psychose had. Toen kwam ik weer hier terecht. Dat was als een klap in mijn gezicht.

In november zit ik er twintig weken. Dat mijn ouders bij de gesprekken zijn, vind ik fijn. Ik vind het belangrijk dat ze weten dat het een probleem is, dat ze niet machteloos aan de kant staan. Mijn ouders en vooral mijn zusje zijn blij dat ik nu even het huis uit ben. Lekker rustig is nu.

Gamen, alcohol, wiet, het gaf me alle drie een kick. Maar alleen in gamen gaat zoveel tijd zitten. Je gaat er door spijbelen en je bent er altijd mee bezig.

Voordat ik ging slapen, was ik altijd aan het uitstippelen hoe ik het de volgende dag zou gaan doen in je spel.

Ik vind het niet eng meer om mijn verhaal te vertellen. Ik ben het wel gewend nu. Maar ik wil liever niet met mijn naam in de krant, want het is nog wel een beetje een taboe. Ik schaam me ervoor. Ik heb bijna geen vrienden meer over. Zij weten niet wat er met me aan de hand is. Ik heb het zo nog niet verteld.

Voordat ik later de ict in ga, moet er nog wel wat gebeuren. Volgende week word ik voor de eerste keer opgenomen in een gesloten psychiatrische instelling. Dat vind ik heel spannend, maar ik denk wel dat het helpt."

Peter is niet zeker of de maximumspeeltijd die hij zijn zoon probeert op te leggen, wel helpt. Toch hebben ouders volgens behandelaar Peter Bouwman wel degelijk invloed op het compulsieve (dwangmatige) internetgebruik van hun kinderen. Bij de jeugdkliniek, die 1 november een jaar bestaat, spelen ouders dan ook een grote rol.

Net als een groeiend aantal afkickklinieken in Nederland, zoals die van verslavingsgoeroe Keith Bakker, besloot JellinekMentrum een jeugdkliniek te beginnen waar ook gameverslaafde jongeren terecht kunnen. Dat zijn er in Nederland inmiddels meer dan 25.000. Vijf jongens kwamen het afgelopen jaar bij de jeugdkliniek terecht. Eén (zie kader) zit nog steeds in dagbehandeling. Dat aantal valt mee als je het afzet tegen de 170 jongeren van twaalf tot 23 jaar die de kliniek het afgelopen jaar heeft behandeld. Het merendeel hiervan had een alcohol- of drugsverslaving.

Bouwman ziet een aantal grote verschillen met Jeugdnet, de voorloper van de jeugdkliniek die actief was voor de fusie met GGZ-instelling Mentrum in januari 2007. Zo konden bij Jeugdnet enkel jongeren met verslavingsproblemen terecht. Patiënten met een dubbeldiagnose – een verslaving en psychiatrische problemen – vielen volgens Bouwman daardoor tussen wal en schip: "Veel verslaafden hebben ook last van psychische problemen als depressie en ADHD. Maar tegen hen werd voorheen al snel gezegd: zie eerst maar eens dat je van die verslaving afkomt en dan kijken we wel weer verder."

Nu krijgt de patiënt hulp van een gespecialiseerd team: "Van verslavingsarts tot beeldend therapeut tot psychiater: iedereen kan nu veel adequater reageren op een stoornis of een verslaving." Ook wordt minder snel naar medicijnen gegrepen: "Er wordt meer tijd besteed aan het uitstippelen van een behandeling zonder dat daar pillen aan te pas komen."

De jeugdkliniek onderscheidt zich van andere klinieken door de uit Amerika overgewaarde multi dimensionale family therapy (MDFT). Bij deze therapie worden ouders intensief betrokken bij de behandeling. Zo leert Bouwman ouders weer ouder te zijn, in plaats van 'politie-agent': "Je ziet dat ouders snel in een negatieve spiraal terecht komen en hun kind gaan overvragen. Beter is het de rol van ouder weer op je te nemen en geïnteresseerd te zijn in wat je kind doet. Wat doet je kind achter de computer en wat belemmert hem? Maar ook duidelijke regels stellen, zonder hem terecht te wijzen. Dit kan compulsief internetgebruik helpen verminderen of zelfs voorkomen."

Serius nagedacht over een behandeling van zijn zoon heeft Peter nog niet, omdat hij niet zeker weet of hij wel 'echt' verslaafd is. Hij zal zijn zoon zeker de 'signaleringstest' van de jeugdkliniek in laten vullen.



Veel tijd besteden aan computerspellen – hier een

Heel druk maakt hij zich nog niet, zegt hij: "Je bent volgens deze test al snel verslaafd. Meer dan een uur per dag is al te veel."

Behandelcoördinator Yvon Ivens beaamt dat, maar legt uit dat ook moet worden gekeken naar of iemand 'disfunctioneert': "Pas dan wordt het een probleem." Ze somt op: "Als je langer speelt dan gepland en moeilijk kunt stoppen. Als je niet speelt en toch steeds aan het spel moet denken en chagrijnig en geïrriteerd raakt. Ook als je steeds langer moet spelen om dezelfde bevrediging eruit te halen, heb je een probleem."

Dit kan tot nog meer problemen leiden: "Veel jongeren draaien hun