

## Game verslaafd!

Gamen en verslaving. Een onderwerp dat totaal niet aan de orde was toen ik nog kind was. Wat kan er in een betrekkelijk korte tijd toch veel veranderen! Want we leven nu en nu speelt het wel degelijk!

In november vorig jaar ben ik samen met Rob (zowel privé als in onze praktijk mijn partner) naar een seminar geweest van Martine Delfos over de virtuele wereld van kinderen en jongeren. Ik ken Martine al van een eerdere opleiding over autisme. Ik heb haar toen ervaren als een zeer intrigerende, eerlijke vrouw met veel kennis van zaken. Zij is psycholoog, schrijfster en wetenschapster. Een vrouw die snel denkt en handelt en regelmatig op de zaken vooruit loopt. Dit blijkt wel uit het feit dat op 27 januari dit jaar Zembla met een documentaire over gameverslaving kwam. En afgelopen week lag er een uitnodiging in de bus van het Leo Kannerhuis voor een lezing over (o.a. game) verslaving. Daarnaast las ik in een artikel dat de eerste kliniek waar mensen behandeld kunnen worden voor een gameverslaving inmiddels geopend is.

Martine Delfos stelt dat mensen boven de twintig niet weten wat jongeren onder de zestien aan het doen zijn. Voor hen is internet en gamen op de computer meer dan een middel om informatie te verzamelen en om je te vermaken. Het is voor vele van hen een **leef**-wereld. En dat is echt anders! De vrienden, die zij tijdens de games maken zijn voor hen echte vrienden. De digitale wereld beleven zij als reëel. Tijdens de uitzending van Zembla kwam aan de orde, dat mensen die games maken erin getraind worden om het zo verslavend mogelijk te maken. Zo moet er betaald worden om mee te mogen doen met een game. En bouw je macht op door zoveel mogelijk uren te spelen. Je kan in groepjes werken en ook dan moet je zoveel mogelijk uren achter je computer zitten. Doe je dat niet, dan verlies je je positie en dan laat je je vrienden in de steek. Die spelletjes .... die gaan onder je huid zitten! Op zich heel begrijpelijk dat het gewone leven steeds meer aan belang verliest.



Tijdens de uitzending van Zembla beschreven jongeren dat zij niet anders meer konden dan spelen. Een jongen was verliefd op zijn vriendin, maar kon zelfs tijdens het vrijen zijn gedachten niet van zijn game af houden. Was blij als de hele vrijpartij over was, zodat hij zo snel mogelijk weer verder kon gamen. Op een gegeven moment zat zij vooral bij zijn ouders beneden en zat hij boven achter de computer. Zij heeft het uitgemaakt en hij "zit nu op de blaren". Hij heeft de stekker uit de computer gehaald en probeert zijn gewone leven weer op te bouwen. En mist zijn ex-vriendin.....



Jongeren gaan niet meer naar school. Niet omdat er iets mis zou zijn met school, maar gewoonweg omdat ze verslaafd zijn aan het gamen. Er zijn jongeren, die niet meer werken, buiten hun computer geen sociaal leven meer hebben enz. Volgens onderzoek van Martine zit een behoorlijk percentage van de kinderen op de basisschool en op het voortgezet onderwijs iedere dag tussen de één en de zes uur te gamen. Dat werkt verder door dan je zo kan bedenken!

Een samenvatting van datgene wat Martine Delfos er over te zeggen had: “Net zoals kinderen opgevoed worden om zich staande te houden in de wereld – stap voor stap een stukje verder ... - zo moeten de kinderen van tegenwoordig opgevoed worden om zich staande te houden in de digitale wereld. Hoe vaak vragen ouders niet hoe het op school was en of het leuk was bij een bepaald vriendje. Maar zelden vragen ouders naar datgene wat het kind heeft meegemaakt op de computer. En dat is toch echt heel belangrijk.

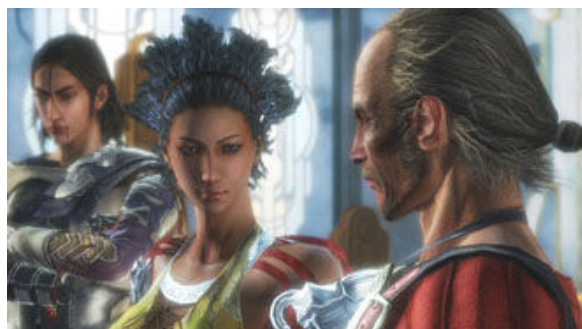
De computer met internet hoort bij de wereld van jongeren. En daar hoort bij: agressie, seks, experimenteren en grenzen zoeken. Dat betekent geen conventionele normen en waarden. Zoals elders hebben jongeren en kinderen volwassenen nodig om hun ervaringen te kunnen plaatsen en hun vrijheid te vormen door het te omlijnen met grenzen.

De opvoedingsruimte is:

1. het gezin
2. de school
3. de wereld daarbuiten.

Daar is dus een *vierde leefwereld* bij gekomen: de virtuele wereld. Het heeft geen zin om hen hiervan buiten te sluiten, want die wereld is er al. Beter is het om te zorgen voor een gezonde virtuele ontwikkeling.

Nog een ander aspect: in een computerspel kan je vaak je eigen persoonlijkheid samenstellen (een avatar<sup>1</sup>). Zo kan je proberen een zo perfect mogelijke versie van jezelf neer te zetten. Daar is in de realiteit niet aan te tippen. En zo kan de situatie ontstaan dat meisjes voor Sinterklaas “nieuwe” borsten willen (in Amerika al heel gewoon!).



In een game hoeft de speler zich niet te vervelen. De meeste games worden gemaakt door jonge mensen, die weten wat jonge mensen aantrekt en bezighoudt. En ook daar kan de reële wereld niet aan tippen. Het leven bestaat uit hele gewone dingen en die moeten toch ook echt gebeuren. Het is belangrijk om jongeren denkkaders te bieden, die hen leren hun ervaringen te plek te geven.

Veel jongeren zullen zeggen dat zij heel goed het onderscheid kunnen maken tussen de virtuele wereld en de reële wereld. Maar toch zijn er in een recent onderzoek zorgwekkende resultaten gesignaleerd. Veel jongeren geven aan verslaafd te zijn. Dat het hen zodanig bezig houdt, dat zij zich niet vrij meer voelen om andere dingen te doen.



Mensen blijven normaal gesproken redelijk binnen de nauwe grenzen van hun aanleg<sup>2</sup>. Door extreme situaties (b.v. een brand) of extreme trainingen kunnen mensen ook over hun grens gaan functioneren. En het virtuele milieu = extreme training.



Als een kind een spannende game speelt, dan doen de hormonen hun werk. Het hart gaat sneller kloppen, het bloed wat sneller stromen, adrenaline wordt aangemaakt. En als dat iedere dag voor uren achter elkaar gebeurt, dan verandert er gaandeweg ook iets in het kind. Iets wat vergelijkbaar is met een extreme training. Langzamerhand kan de grens tussen de werelden vervagen.....

In België was er een jongen, die kwaad was op zijn leraar. Hij liep boos naar huis, trok zwarte kleren aan en liep terug naar school waar hij meerdere mensen neergeschoten heeft. Het blijkt dat deze jongen uren lang gamet in de gevangenis, zoals zoveel anderen van zijn leeftijd. Dit suggereert een relatie.

Wat je ook doet, je neemt altijd jezelf mee. Een kwetsbaar iemand in onze reële wereld, is nog kwetsbaarder op het internet. Een kind dat gepest wordt, wordt vaak nog veel erger gepest op het net. Enzovoort. Door de dingen die iemand tijdens een spel zegt en doet, schijnt de werkelijke persoon door de virtuele persoonlijkheid heen. Alleen gaat alles dat op het internet afspeelt veel sneller dan in de echte wereld. En zijn de gevolgen vaak groter....

Dit klinkt allemaal nogal zorgwekkend. Maar er zijn dingen die wij als ouders, grootouders en therapeuten kunnen doen:

- Voed ze op! Dat moet overal, ook in deze leefwereld
- Behoud je vertrouwen in de (groei)kracht van kinderen en mensen in het algemeen
- Praat met de jongeren over datgene wat zij mee maken en hou het "open"
- Beperk computergebruik – durf grenzen te stellen en houd je daaraan
- Geef je mening, zodat de kinderen ook moeten gaan nadenken over hun mening – zet hun denknop op "aan"
- Bied denkkaders b.v. door enge situaties na te spelen; hen te laten beseffen dat zij zien en meemaken wat een ander hen wil laten zien en meemaken; allemaal nep...
- Gebruik de t.v. niet als oppas – stel ook hier grenzen.

Kinderen hebben hun ouders nodig om hen bodem te bieden. Ouders zijn en blijven de bodem van hun bestaan. Daar horen grenzen bij.

Verwacht als ouders niet dat kinderen je zullen bedanken voor hetgeen je hen biedt. (Het zou trouwens niet best zijn als ouders bevestiging van hun kinderen nodig hebben om hun werk als opvoeder te kunnen doen.) Door de conflicten en de woordenwisselingen die kinderen met ouders en anderen in hun omgeving hebben, leren kinderen de wereld kennen. Daar is niets mis mee.”

Tot zover de samenvatting van het seminar van Martine Delfos<sup>3</sup>.

Maar wat heeft gestalt nu met gamen en verslaving te maken? Als iemand verslaafd is aan gamen, dan is het de vraag of dat echt is wat hij of zij op dat moment wil. Op korte termijn waarschijnlijk wel, maar op de lange duur gooit de persoon in kwestie zijn/haar eigen glazen in.



Met gestalt kan je leren om in het hier-en-nu te komen – in de realiteit. Kan je leren voelen wat je echt nodig hebt en kan je leren kiezen. Door even pas op de plaats te maken en de vraag te stellen: “is dit wel wat ik nu echt wil?” kunnen er nieuwe opties komen. Kan iemand weer leren zelf de teugels in handen te nemen in plaats van geleefd te worden door zoiets overheersends als een gameverslaving.

Nu is het voorbeeld groot, maar ik denk dat velen van ons wel iets verslavends hebben. De één kijkt bijvoorbeeld heel veel televisie en kan dat gewoon niet laten. De ander is een dwangmatige sporter. Weer een ander zal last hebben van overgewicht en het idee hebben dat eten hem/haar de baas is in plaats van andersom. Of is een dwangmatige lijner- niet veel aan te zien maar het onderwerp “eten” beheerst alles... Zo kunnen we allemaal (in meer of mindere mate) onze verslavingen hebben. En dan is de uitdaging net zo groot: “is dit wel wat ik nu echt wil?”. Het is een avontuur op zich om te gaan voelen en om te gaan durven. Om sterk genoeg te worden om stappen te gaan zetten en om weer de verantwoordelijkheid te gaan voelen voor je eigen leven.

Lia Molenaars (een collega gestalt-therapeut) zet het pakkend neer: “Het is niet makkelijk om het geluk te vinden in jezelf. Het is onmogelijk om het elders te vinden”. En zo is het maar net!

Oosterbeek, 3 maart 2008

Jolanda Derksen  
Gestalttherapeut

---

<sup>1</sup> Plaatjes komen van internet gaming sites, onder andere World of Warcraft.

<sup>2</sup> Het zijn volgens mij deze grenzen waar wij met gestalt ons werk doen. Het is spannend om je grens tegen te komen en daar te experimenteren met b.v. nieuwe gedrag. Dit vraagt lef, nieuwsgierigheid en een verlangen om verder te komen. Op deze manier groeien gaat met bewustzijn, aandacht en respect.

<sup>3</sup> Voor meer informatie over het werk van Martine Delfos, zie ook de website: [www.mdelfos.nl](http://www.mdelfos.nl).