

Leesexemplaar



MATTHIAS DEWILDE



The title 'GAME OVER' is rendered in a bold, black, sans-serif font with a yellow-orange outline. The word 'GAME' is on the top line and 'OVER' is on the bottom line. A black game controller icon is positioned between the two lines, overlapping the 'A' and 'O'. The controller has a white cross on the left stick and two white buttons on the right. The text and controller are surrounded by various geometric shapes (circles, triangles, squares, hexagons, and crosses) in the same yellow-orange color, scattered around the central elements.

GAME OVER

HOE PAK JE
PROBLEMATISCH GAMEGEDRAG
BIJ JONGEREN AAN?

P E L C K M A N S

Inhoud

Inleiding	7
Mijn verhaal	13
Let the games begin	22
Welkom in de digitale revolutie	22
Moordende concurrentie	31
Van hobby naar verslaving	34
Wanneer groeit (onschuldig) gamegedrag uit tot een verslaving?	41
Wat maakt spelletjes verslavend?	43
Welke spelers zijn gevoelig voor gameverslaving?	52
In wat voor omgeving ontstaat een gameverslaving?	64
Het ontstaan van een gameverslaving	73
De vicieuze cirkel van een verslaving	77
Hoe je gameverslaving aanpakt als ouder	84
Wat je wel en niet kan veranderen	84
De weg uit de verslaving	88
Fases van vooruitgang	91
Vind verbinding	93
Het belang van een sterke band	93
Interesse tonen in de praktijk	101
Je huidige beeld van games bijstellen	107
De verborgen voordelen van games	110
Naar een nieuw toekomstbeeld voor je kind	113

Bepaal de spelregels	116
Het belang van schermvrije momenten	116
De huidige spelregels ophooflijsten	125
Gezonde regels en afspraken over schermtijd	128
Het heft in handen nemen	141
De nieuwe spelregels invoeren	147
Help je kind te slagen in het leven	154
Het belang van succeservaringen	154
Ontstaan van een laag zelfbeeld	158
Zes tips voor meer eigenwaarde	161
Toon de weg naar het goede leven	193
Het belang van rolmodellen	193
Je eigen geluk bepalen	196
Samen groeien	201
Conclusie – Het leven als spel	207

INLEIDING

Beste,

Ik ben radeloos. Mijn zoon van tweeëntwintig, Sam, is internet- en gameverslaafd. Hij gamet iedere avond tot diep in de nacht. De rest van de tijd bekijkt hij series op Netflix of filmpjes op YouTube of Twitch. Hij rekent erop later geld te verdienen via die games. Hij studeert niet meer, gaat met moeite sporten, laat vrienden en familie links liggen, slaapt weinig, eet niet, verzorgt zich niet meer...

We zijn ten einde raad. Zijn schooljaar is verloren. We willen hem weer gelukkig maken. Onze zoon wil nergens gaan praten en zelf ziet hij geen probleem. Ik heb niets meer te zeggen. We hebben de hulp van tientallen hulpverleners ingeroepen. Niemand helpt ons. Kunt u ons helpen? Praten met hem? Wat kunnen we het best doen?

Laat het me weten alstublieft. We hebben echt hulp nodig. Het gezin lijdt er enorm onder.

Met vriendelijke groeten,

Nadia

Ik moest even slikken toen ik dit mailtje kreeg. Die dag was mijn verhaal over gameverslaving in een krant verschenen, nadat een journalist het had gehoord op een lezing. Ik had mijn jarenlange werk als vastgoedmakelaar nog maar net opgezegd om iets te doen met datgene waar ik zelf ooit jarenlang mee geworsteld had: een gameverslaving. Ik voelde dat ik vast

niet de enige was en wilde anderen helpen die er nog altijd mee te kampen hadden.

Het moet gezegd: ik was wel geschrokken van de tientallen mails die binnenkwamen. Ik had geen idee dat er zoveel gezinnen waren waar het probleem zo aanwezig was. Telkens kwam hetzelfde verhaal terug. Hun kinderen, vooral jongens tussen twaalf en vijftwintig jaar...

- ▶ spendeerden thuis almaar meer tijd achter een scherm, vooral om te gamen, en dat ten koste van andere hobby's en sociale activiteiten in de buitenlucht.
- ▶ hadden het moeilijk met school of werk. Ze konden niet studeren, zich niet concentreren of zichzelf niet motiveren, met tegenvallende studieresultaten of werkloosheid als gevolg.
- ▶ verwaarloosden hun gezondheid en voorkomen. Het leidde tot een verstoord dag- en nachtritme, een uitgedroogde huid, overmatig gewichtsverlies of -toename, rode ogen en rug- en nekklachten.

Wat voor veel gamers ooit begon als een onschuldige hobby, mondde bij enkelen geleidelijk aan uit in problematisch gedrag. Ze begonnen andere activiteiten uit te stellen en hun omgeving te manipuleren om zoveel mogelijk te kunnen gamen. Sommigen geraakten er op eigen kracht uit door ouder en wijzer te worden, maar bij een groot deel ging het van kwaad naar erger. Ouders probeerden wel maatregelen te nemen, maar kregen regelmatig te maken met weerstand en agressieve reacties, waardoor stappen zetten veel energie kostte en vaak

leidde tot een ware uitputtingslag. Diezelfde ouders hadden ook het gevoel nergens heen te kunnen. Goedbedoeld advies van familie, vrienden of zelfs psychologen en therapeuten met weinig ervaring in de materie werkte niet. Dat is begrijpelijk: problematisch gamen en gameverslaving zijn een nieuw fenomeen, waar nog weinig over geweten is. Nochtans vertoont 11% van de jongeren problematisch gamegedrag en is 3% zelfs gameverslaafd.

Dit boek is in eerste instantie gericht op ouders van (al dan niet problematische) gamers om hen...

- ▶ inzicht te geven in de manier waarop problematisch gamegedrag ontstaat en hoe het te vermijden is;
- ▶ te begeleiden om dergelijk gamegedrag bij een gamer stapsgewijs om te keren en hem of haar te ondersteunen naar een mooi, gelukkig, evenwichtig en inspirerend leven;
- ▶ een hart onder de riem te steken, want beterschap is mogelijk én binnen handbereik.

Daarnaast kan dit boek ook waardevol zijn voor hulpverleners, begeleiders en anderen die regelmatig met gamers in contact komen, die gamegedrag beter willen begrijpen en willen helpen om het in evenwicht te houden.

De inhoud is op verschillende zaken gebaseerd. Eerst en vooral mijn eigen ervaring met gameverslaving en jarenlange zelfstudie naar het antwoord op de vraag wat ikzelf en mijn ouders anders hadden kunnen doen. Daarbij liet ik me in de loop van de jaren inspireren door honderden gesprekken,

opleidingen, en boeken op het vlak van persoonlijke groei, opvoeding, verslaving en de invloed van internet en games op de ontwikkeling van jongeren. Ik hield lezingen voor meer dan 25.000 jongeren en ouders in heel België en Nederland en mocht de afgelopen jaren talrijke gezinnen begeleiden met gamers van uiteenlopende leeftijden, van tien tot dertig jaar.

De fiets, de auto en het vliegtuig

Allereerst nodig ik je uit om op een nieuwe manier te kijken naar jongeren die gevoelig zijn voor problematisch gamegedrag. Stel dat er drie soorten jongeren zijn: fietsen, auto's en vliegtuigen. De 'fietsen' zijn jongeren die niet veel instructies nodig hebben en snel hun plan trekken in het leven. Ze ontdekken vlot hoe alles werkt en vertrekken op hun eigen levenspad. De 'auto's' kunnen sneller en verder rijden dan de fietsen, maar hebben iets meer tijd nodig om te leren hoe dat rijden precies werkt. Tot slot zijn er nog de 'vliegtuigen'. Zij kunnen sneller en verder reizen dan de fietsen en de auto's, maar zitten tegelijk in hun hoofd nog vast in een cockpit vol schakelaars. Daar moeten ze eerst mee leren werken, en dat gaat traag vooruit. Ondertussen zetten de fietsen en auto's veel stappen in het leven en rijden ze steeds verder weg richting de horizon. De vliegtuigen zien de anderen diploma's behalen, relaties aangaan, gaan werken, zich settelen, trouwen, kinderen krijgen enzovoort. Terwijl ze zelf nog altijd op de landingsbaan staan en de knopjes van het leven moeten leren bedienen.

Als je vast zit midden in je cockpit en anderen allerlei stappen ziet zetten, leidt dat vaak tot heel wat frustratie en onzekerheid. Zowel bij de personen zelf als bij hun omgeving... die

hen dan vaak als lui gaat zien. Deze jongeren zullen veel meer geduld en begeleiding nodig hebben dan hun fietsende en rijdende leeftijdsgenoten. Als ik kijk naar gamers bij wie het gamegedrag uit de hand loopt, dan zie ik vliegtuigen. Jongeren en volwassenen boordevol potentieel, maar die moeite hebben in gang te komen. Als het ons lukt om samen de obstakels op de landingsbaan te effenen en hen te helpen de knopjes van het leven te bedienen, dan kunnen we hen laten vliegen. Laten we beginnen.



MIJN VERHAAL

Zachtjes opende ik mijn ogen en tilde ik mijn hoofd van het toetsenbord. Mijn nek deed pijn van de onnatuurlijke slaaphouding die ik aan mijn computer had aangenomen. Mijn hoofd bonsde. Is dit hoe een kater voelt na een lange nacht uit? Hoelang lag ik hier al? Op het scherm, in het groot, stonden de woorden 'Game Over'. Ik checkte de tijd en schrok. 23 uur aan één stuk had ik doorgespeeld. Van vrijdagnacht tot zaterdagochtend. De spelletjes hadden mij blijikbaar (nog steeds) in hun ban. Ik kon niet stoppen. Ik was gameverslaafd.

Even terug in de tijd. 17 augustus 1985. Een jongen wordt 's nachts geboren in het ziekenhuis van Sint-Niklaas, niet ver van Antwerpen. Zijn ouders, Marianne en Patrick, zijn in de wolken met hun eerste kindje. Net als andere ouders verzorgden ze hem, hielpen ze hem zijn eerste stapjes te zetten en lieten ze hem de wereld ontdekken. Op zich was er niets opmerkelijks aan deze jongen of dit gezin. Hij deed wat andere jongetjes deden. Braaf naar school gaan, huiswerk maken, veel spelen, sporten en geregeld zijn twee jongere zusjes plagen.

Die jongen was ik. Een jongen die veel droomde en veel wilde bereiken in zijn leven. Op sommige momenten wilde hij een wereldberoemde profvoetballer worden. Op andere momenten een succesvolle bankdirecteur. Het werd uiteindelijk geen van beide. In plaats daarvan zou de jongen later dagen-

weken- en soms maandenlang gamen. Dag en nacht. Wat is er gebeurd? Waar is het misgelopen? En hoe is het zover kunnen komen?

De eerste zaadjes

Het begon al toen ik nog maar acht jaar oud was. Zelfs voor ik videospelletjes leerde kennen, was ik al gefascineerd en begeistert door allerlei spellen. Ik speelde het liefste van al samen met anderen en ging continu op zoek naar speelkameraden. Thuis waren dat mijn ouders, zusjes of af en toe vriendjes die langskwamen. Aan de kust, bij mijn grootouders, wilde ik het liefst van al voetballen met mijn opa of kaarten met mijn oma. Ik speelde zoveel en zolang ik kon of mocht. Op uitstap of op reis waren niet de plaatselijke bezienswaardigheden de hoogtepunten voor mij, maar wel de tijd tussen die bezoeken door, wanneer ik met mijn reisgenoten kaartte of een bordspel speelde. Een spel proberen winnen gaf mij iets om naartoe te werken en stelde mijn vaardigheden op de proef. Ik hield ervan om uitgedaagd te worden.

Soms was er helaas niemand om mee te spelen of hadden mijn ouders of zussen even geen zin. Dan zat ik wel een of andere puzzel op te lossen of een boek te lezen, ook al vond ik dat veel saaier. Ik had minder het gevoel dat ik iets aan het bereiken was. Dat veranderde enkele jaren later, toen we onze eerste spelconsole, de Sega Mega Drive, en onze eerste computer in huis haalden, met het toen revolutionaire Windows 95 van Microsoft. Ik hield me maar al te graag bezig met die fascinerende machines. Uren vlogen voorbij terwijl ik gigantische steden bouwde in *Sim City*, werelden veroverde in *Civilization*

en de wereldbeker voetbal won in *FIFA*. Nu hoefde ik niemand meer lastig te vallen om te spelen en kon ik mezelf makkelijk uren entertainen. Voor mijn ouders was het een welkome verademing, want voordien vroeg ik redelijk veel aandacht. Een verslaving was het toen nog lang nog niet, veeleer een grote interesse en een leuke hobby.

Ook in mijn omgeving veranderde er plots veel. Voor m'n vaders werk bij luchtvaartmaatschappij Sabena (nu Brussels Airlines) hebben we lang in het buitenland gewoond. Zo heb ik ook verschillende jaren in Singapore, Zweden en Duitsland doorgebracht. Op mijn dertiende keerden we terug naar Sint-Niklaas, waar we sindsdien gebleven zijn. Ik kwam aan op een nieuwe school in het derde middelbaar waar ik niemand kende, en dat was niet makkelijk. Ik was verlegen, onzeker en een makkelijke prooi voor pestkoppen, want ik kon me niet goed verbaal of fysiek verdedigen. Voor mij was het ook lastig om een hele dag omringd te zijn door mensen. Ik ben altijd introvert geweest en heb veel behoefte aan tijd voor mezelf. Op school blijft die tijd erg beperkt. Mijn moeder probeerde me voor zoveel mogelijk activiteiten in te schrijven om me bezig te houden, dus ging ik naar de scouts, speelde ik voetbal en had ik nog wat andere hobby's.

Voetbal deed ik heel graag. Ik wou ooit zo goed zijn als Ronaldo, de Braziliaanse stervoetballer. Maar ook op het veld stak het wat tegen. Ik voelde aan dat ik een pak minder goed was dan mijn leeftijdsgenoten. Al mijn inspanningen om beter te worden, veranderden daar weinig aan. In het voetbalspel *FIFA* was ik ondertussen wel redelijk goed geworden. Het contrast met de teleurstellende voetbalervaring in de echte

wereld kon haast niet groter zijn. Plots zat ik niet meer op een modderveldje naast een bal te trappen. Nee, met enkele klikken zat ik in een stadion vol toeschouwers de finale van de wereldbeker te spelen met al mijn voetbalhelden. Wat een ervaring! Wat een kick! In de echte wereld voelde ik mij een loser, in het spel een held.

En toen kwam het internet...

De komst van het internet voegde voor mij een nieuwe dimensie toe aan het gamen. Ik hoefde niet langer met anderen in het echt af te spreken om sociale contacten te onderhouden. Er kwamen spelletjes op de markt waarbij je virtueel ook met anderen kon spelen. Zoals *Counter-Strike*, een schietspel waarin je het als team opneemt tegen andere teams. In het begin spendeerde ik veel tijd in internetcafés, met snel internet en snelle computers, want thuis was het internet via inbelmodems nog heel traag. Het hoogtepunt van mijn dag was toen om na school met enkele klasgenoten in zo'n café te gaan gamen. Via het internet leerde ik andere spelers kennen die hetzelfde spel speelden. Ik werd lid van een clan, een ploeg spelers die samenspelen en soms tegen andere ploegen strijden. Af en toe ging ik ook naar LAN-feestjes (Local Area Network), waar iedereen zijn eigen computer materiaal meeneemt om dan in een grote hal een heel weekend lang met en tegen anderen te spelen.

Gamen begon geleidelijk aan m'n leven over te nemen. Ik sloop 's nachts uit bed om verder te kunnen spelen en verzette me hevig bij elke poging van mijn ouders om mijn hobby in te tomen. Ik vond gamen almaar leuker en leuker tegenover

activiteiten in de echte wereld. Voetbal, scouts, badminton, uitstappen met de familie en zelfs school: het kon allemaal niet op tegen de spanning en de uitdaging van een videospel. Het duurde niet lang of ik beoefende m'n andere hobby's met veel tegenzin. Tot ik ze uiteindelijk een voor een heb laten vallen, ondanks de verwoede pogingen van mijn ouders om me te blijven motiveren.

Nu weet ik dat ik het toen vooral moeilijk had met mezelf. Ik wilde graag populair zijn onder de leeftijdsgenoten, maar ik voelde me heel anders. Dat werd me vooral duidelijk toen mijn klasgenoten begonnen uit te gaan. In het begin ging ik wel mee op café of naar een fuif, maar voor mij was dat erg ongemakkelijk. Ik wist niet goed wat te zeggen. Ik kon haast enkel meepraten over videospelletjes. Over al de rest voelde ik mij erg onzeker, dus zei ik niets. Het ergst waren de fuiven. Ik begreep niet waarom mensen daar vrijwillig naartoe gingen. Voor mij was het geen feest, maar een hel. De grote groep dicht op elkaar gepakte onbekende mensen, in een onvoorspelbare omgeving, met luide muziek en veel prikkels vormde voor mij een regelrechte stressbom. Al gauw bedankte ik keer op keer vriendelijk toen vrienden of klasgenoten me vroegen of ik meeging naar de volgende fuif. 'Sorry, ik heb thuis nog wat huiswerk te doen', zei ik dan, goed wetende en mezelf schamende dat ik gewoon een hele avond zou gamen.

Thuis, na veel lange discussies, kreeg ik uiteindelijk een computer op mijn eigen kamer, waar ik nog veel meer tijd begon door te brengen. Achter mijn computer voelde ik me veilig, begrepen en gewaardeerd door anderen. Daar voelde ik me een held, in tegenstelling tot in de echte wereld.

Op naar het volwassen leven

Op mijn achttiende had ik nog maar weinig contact met klasgenoten en leeftijdsgenoten uit de buurt. Het grootste deel van mijn sociaal contact verliep via spelletjes. Voor mij waren de gamers die ik daar ontmoette échte vrienden. Het enige jammere was dat ze verspreid waren over heel Europa, ook al vond ik dat toen niet zo'n probleem. Ik voelde me veel meer verbonden met hen dan met mijn andere leeftijdsgenoten op school.

Geleidelijk aan werd ik afhankelijker van games. Zo kwam ik in een vicieuze cirkel terecht. Hoe meer ik me afzonderde van de buitenwereld en klasgenoten, hoe meer ik mezelf ervan vervreemde. En hoe meer ik me van hen vervreemde, hoe meer ik mezelf wilde afzonderen. Zo groeide mijn hobby verder uit tot een afhankelijkheid, dan tot problematisch gedrag en uiteindelijk tot een verslaving.

Al die tijd bleef ik gewoon naar school gaan. Op veel dagen was het aftellen tot ik naar huis kon om verder te spelen. Voor school deed ik telkens net genoeg mijn best om er net door te zijn. Waarom meer punten halen dan nodig om je diploma te krijgen? Ik zag het nut er niet van in.

Nadat ik mijn middelbare school had afgewerkt, begon ik aan een bacheloropleiding in IT-management op de hogeschool in Mechelen. In het begin ging dat vrij goed: ik ging naar de lessen en had veel contact met klasgenoten. Het was fijn om andere computerfanaten in mijn omgeving te hebben, dus ik maakte enkele nieuwe vrienden. Het uitgaansleven sprak me wel nog altijd niet aan. Af en toe ging ik eens naar de cinema met een vriend, maar het grootste deel van mijn vrije tijd bleef naar gamen gaan.

In die jaren ontdekte ik een online spel, *World of Warcraft*, waarvan ik helemaal in de ban raakte. Ik creëerde mijn eigen personage in een fantasiewereld, waar ik samenwerkte met andere spelers om allerlei monsters en draken te verslaan. De middelmatigheid van het echte leven kon niet op tegen de heldhaftige drakendoder die ik in het spel was. Ik begon meer en meer te spelen. In het laatste jaar op de hogeschool ging ik zelfs nauwelijks nog naar de klas. Desondanks zorgde ik er ook nu weer voor dat ik net genoeg studeerde om erdoor te zijn, wat na een aantal herexamens ook lukte.

Op mijn tweeëntwintigste was ik afgestudeerd. Ik had dan wel mijn diploma op zak, maar ik had geen idee wat ik wilde doen met mijn leven, durfde nauwelijks buiten te komen en worstelde met sociale angsten. Mijn ouders zagen met lede ogen aan hoe ik me bleef terugtrekken op mijn kamer om te gamen. Ze dachten dat gamen het enige was dat me nog gelukkig kon maken en lieten me begaan, terwijl ik in werkelijkheid niets liever wilde dan een held zijn in het echte leven. En zo gamede ik dag en nacht verder.

Het keerpunt

Negen maanden later kreeg ik op een avond een telefoontje om me een job aan te bieden. Ik mocht meteen aan de slag als deur-aan-deurverkoper voor telefonieabbonnementen. Ik durfde toen geen nee te zeggen, dus ging ik er maar op in. De volgende dag belde ik al aan bij de eerste deur. Het was vreselijk. Mijn sociale angst deed me meteen weglopen zodra ik mensen zag aankomen.

Gelukkig kreeg ik veel tips van collega's die me op weg hielpen. 'Misschien kan je de volgende keer proberen om je

vraag zo of zo te stellen? En deze keer blijven staan, hé!’ Het werkte. Vanaf dan mocht ik af en toe naar binnen om wat uitleg te geven en plukte ik langzaam de vruchten van mijn verbeterde aanpak. Enkele weken later lukten de eerste verkopen, wat een enorme boost gaf aan mijn zelfvertrouwen.

Alles veranderde toen ik die eerste resultaten zag en mijn werk als een spelletje begon te zien. Net als in games zocht ik naar manieren om beter te worden en te winnen. Op enkele maanden tijd werd ik de topverkoper van België. Ik, mijn ouders en mijn collega’s hadden nooit gedacht dat die stille, verlegen en gameverslaafde jongen van een paar maanden eerder zo zou kunnen veranderen. Ondertussen gamede ik veel minder. Mijn werk gaf me structuur, een uitdaging en een doel, dus had ik veel minder behoefte om daarnaar op zoek te gaan in games. Ik had de spelletjes niet meer nodig om te ervaren hoe succes voelde.

Dat was zowat twaalf jaar geleden. Sindsdien heb ik hard gewerkt aan mezelf, mijn sociale vaardigheden, mijn gezondheid, mijn carrière en mijn omgang met internet en games. Zo heb ik voor mezelf een leven gecreëerd dat meer in balans is. Enkele jaren geleden voelde ik aan dat er waarschijnlijk nog veel andere gamers het moeilijk hebben om op een evenwichtige manier om te gaan met hun hobby. Toen besloot ik mijn verhaal te delen, lezingen te geven, workshops aan te bieden en gezinnen te begeleiden om problematisch gamegedrag en gameverslaving te vermijden en aan te pakken.

Had je me op mijn tweeëntwintigste verteld dat ik ooit voor duizenden mensen zou spreken en boeken zou schrijven? Zowel ik als mijn ouders hadden je gek verklaard. Toch

is het mogelijk, op voorwaarde dat je er veel geduld, energie en doorzettingsvermogen voor kan opbrengen. Laat dit boek je hoop en inspiratie geven om met een gamer in je omgeving aan de slag te gaan en hem of haar te helpen ook in het echte leven een held te worden.