

DAGBOEK VAN EEN
GAMEVERSLAAFDE



LAURENS J. VELTMAN

vrijdag 21 september

5 vwo

Gesnapt

Ik kijk op mijn wekker: 23:45 uur. Zouden papa en mama nog wakker zijn? Verveeld staar ik naar het plafond. Ik lees wat game-aantekeningen door en kijk nogmaals: 0:05 uur. Nu slapen ze echt wel. Ik spring uit mijn hoogslaper en open in één ruk mijn deur; geen gepiep. Ik kijk door het sleutelgat bij papa en mama. Het licht is uit.

Muisstil sluip ik naar de overloop en het gangetje. Hier zit de lastigste hindernis. Ik beweeg de klink naar beneden en trek de deur zo hard als ik kan naar me toe. In één zwaai duw ik door het krakende punt heen. Gelukt! Nu nog zorgvuldig sluiten en dan ben ik veilig. Toch een zachte kraak, fuck, dat gebeurt anders nooit. Ik laat hem op een kiertje en wacht op de overloop of ik iemand hoor, maar er gebeurt niets. De kust is veilig. De laatste deur naar de computerkamer is gelukkig een makkie. Ik druk mijn pc aan en begin in het donker 'Unreal Tournament' te spelen.

Ineens hoor ik de deur opengaan. Ik verstijf. Voor ik iets kan zeggen, buldert papa's stem me al tegemoet: "Ben je helemaal gek geworden, het is drie uur s' nachts. Zet uit dat ding!" Snel sluit ik mijn pc af. Ik sprint de trap op en vlucht mijn slaapkamer in. Mijn hart bonst in mijn keel. Nu heb ik echt een probleem.

--- 5 jaar eerder ---

maandag 21 oktober
1 havo/vwo

De brugklas

Ik schrik wakker van de wekker, 6:30 uur. Kriebels in mijn buik, ik moet weer naar school. Gisteren tijdens het voetballen op het veldje voelde ik me nog prima, maar 's avonds kwam de buikpijn alweer op. Zal ik thuisblijven? Alle tijd om uit te slapen en daarna 'Football Manager' spelen op de pc. De onrust neemt meteen af, maar een stemmetje in mijn hoofd herinnert me eraan dat ik vorige week ook al ziek naar huis ben gegaan. Papa en mama vinden een tweede afmelding op zo'n korte termijn vast niet goed. Ik blijf nog even in bed liggen: laat de partijen in mijn hoofd het maar uitvechten. Helaas weet ik al wie vandaag gaat winnen. Met tegenzin klim ik uit bed en slof ik naar de badkamer.

Na het weekend voel ik me altijd ziek. Maandag is het ergst, daarna neemt het iets af. Schoolziek zeggen papa en mama wel eens. Dat vind ik stom. Het is niet altijd leuk op school, maar ik verzin echt niet dat ik ziek ben. Omdat schoolziek geen goede reden is om thuis te blijven, moet ik steeds beter mijn best doen om papa en mama te overtuigen. De laatste keer maakte ik het erger met kotsgeluiden boven de wc naast hun slaapkamer. Dat werkte gelukkig, maar dat kan ook niet elke week.

Mama zei in het begin dat buikpijn van de zenuwen normaal is: "De brugklas, nieuwe mensen, de enige die naar het Carmel gaat, daar moet je even aan wennen." We zijn nu twee

maanden verder en het wordt alleen maar erger. Ik denk dat mama nu wel begrijpt dat dit niet normaal is, maar ze blijft zeggen dat het spanning is en dat ik niet naar de dokter hoef. Soms legt ze haar hand op mijn buik en dat helpt wel een beetje, maar zij is natuurlijk geen dokter. Ze snapt ook niet hoe het voelt om elke keer zo'n buikpijn te hebben, want zelf is ze -net als papa- bijna nooit ziek.

Om 7:15 uur fiets ik naar Erik en Tim, waarmee ik eerder op voetbal zat. Gelukkig kwam ik bij ze in de klas terecht en ken ik tenminste nog iemand. Onderweg pikken we Pieter op, die heb ik op het Carmel leren kennen. Hij is misschien wel mijn beste vriend. Met Erik kan ik ook goed opschieten, maar hij laat me wel eens vallen. Zoals toen Daan mij tijdens de pauze de hele tijd aan het schoppen was. Waarschijnlijk was Erik bang dat hij zelf ook geschopt zou worden en lachte hij mij daarom uit. Of die keer dat ik op de fiets een tegenligger raakte, die achter me aankwam en me begon te slaan. In plaats van me te helpen, fietste Erik lachend weg. Gelukkig stopte er een auto midden op het fietspad. Er stapte een man uit met een stropdas die riep: "He lafbek, durf je wel, zo'n klein mannetje in elkaar trappen? Vind je dat zinvol?" Daarop droop die tegenligger gelukkig af en heb ik de man bedankt. Natuurlijk was ik als twaalfjarige geen klein mannetje meer; alleen heb ik dat niet gezegd.

Met zijn vieren hebben we een keer een blaadje *Ik heb een mooie kont* gemaakt en dat met lijm op de stoel van mevrouw Zonneveld gelegd toen ze wat op het bord schreef. In plaats van erop te gaan zitten, zag ze het natuurlijk meteen liggen. Boos vroeg ze wie dat gedaan had en omdat Pieter het

had neergelegd, wezen Erik en Tim meteen naar hem. Dat vond ik flauw, dus heb ik gezegd dat we het met zijn vieren hadden gedaan. Dat vonden Erik en Tim stom van me, maar vrienden ben je ook als er iets misgaat.

Erik en Tim doen vaker flauw tegen Pieter. Op de eerste schooldag had hij een verkeerd schrift bij zich en noemden ze hem *sukkeltje*. Dat vond ik zielig, want Pieter heeft geen oudere broer zoals ik, dus hij kan niet weten wat hij allemaal nodig heeft. In bed moest ik zelfs huilen omdat ik bang was dat hij de volgende dag bij beeldende vorming opnieuw een verkeerd schrift zou meenemen en uitgelachen zou worden. Onnodig, want de moeder van Pieter bleek het goede schrift voor hem gekocht te hebben. Het was een beetje gek om overstuur te zijn over iemand anders. Ik heb het ook maar niet tegen papa en mama verteld.

Erik en Tim zijn nu wel aardiger tegen Pieter, maar volgens mij blijven ze hem een beetje een sukkel vinden. Alsof dat voor altijd aan je kleeft als je een keer iets niet goed doet. Dat is in meer dingen in de klas: alles lijkt vanaf week één bepaald te zijn en iedereen houdt zich daaraan. Leon en Noah zijn bijvoorbeeld de populaire jongens en Emma en Sara de populaire meisjes. Zij krijgen alle aandacht, maar als ik met Emma praat komen anderen ertussen. Alsof ik niet populair genoeg ben om met haar te praten. Dat zeggen ze niet hardop, maar dat vinden ze wel. Bram zei zelfs een keer letterlijk: "Loop jij eens even ergens anders naartoe." Gelukkig neem ik hem niet serieus. Hij is een meeloper die profiteert van Leons populariteit en zich daarom heel stoer gedraagt. Dat is nog triester dan de populaire jongens.

Wat dat betreft is de brugklas best wel stom. Ik snap niet dat veel jongens blij zijn dat ze eindelijk op de middelbare school zitten en zeggen dat het nu echt begint. Ik vond de basisschool veel prettiger. Daar kende ik iedereen en kon je in de pauze nog leuk met elkaar op het plein spelen en voetballen. Nu worden we in de kantine soms weggepest door oudere jongens die zeggen dat we op hun plek zitten. Of ze verzinnen een andere stomme reden om te treiteren. Op de basisschool kon ik ook met alle meisjes goed opschieten en had ik altijd een vriendinnetje. Nu doen meisjes ineens uit de hoogte of zijn ze bezig met hun uiterlijk en make-up. Of ze roken, dat is helemaal smerig.

Eenmaal op de fiets begin ik me gelukkig wat beter te voelen. Om 8:00 uur komen we met zijn vieren op school aan en ouwehoeren we totdat de les begint. Tijdens het eerste uur wiskunde is het goede gevoel ineens weer weg. Ik voel me verdrietig en moet bijna huilen. Dat heb ik vaak op maandagochtend. Ik snap niet waarom, want wiskunde is het leukste vak dat ik heb. Ik werk altijd vooruit, al mag dat eigenlijk niet van meneer Stoet. Maar het tempo van de klas is zo langzaam, daar is niet op te wachten. Ik kan toch moeilijk gaan zitten niksen? Als Stoet rondloopt, blader ik even terug zodat hij niet kan zien dat ik voorloop. Ik ben een beetje bang voor hem, want hij kan soms zo hard tegen leerlingen uitvallen dat ze huilend de les verlaten. Toch voelt het niet alsof ik daarom verdrietig ben. Ik voel me gewoon niet lekker. Ik probeer rustig adem te halen, zoals mama mij heeft geleerd voor zulke momenten en te focussen op sommen maken. "Dan gaan de tranen vanzelf weer weg," zegt ze dan. Op zich klopt het, al schommelt het wel. Even gaat het goed,

maar zo gauw ik een som af heb en een nieuwe moet gaan maken, komt het gevoel terug. Ik vecht ertegen en probeer de tranen weg te slikken als het te erg wordt. Op de helft van de les loop ik naar de wc om wat water te drinken en in de spiegel te kijken hoe mijn ogen eruitzien. Gelukkig kun je niet zien dat ik bijna moet huilen, waardoor ik me sterker voel om de les door te komen.

Bij het tweede uur muziek word ik vrolijker. Dat heb ik vaker, vooral als we liedjes zingen. Ik houd eigenlijk helemaal niet van zingen, omdat ik heel vals zing, maar met de hele klas tegelijk heeft niemand dat door en is het net alsof alle negatieve gevoelens eruit komen. Vandaag zingen we 'Karma Chameleon' en ik voel de tranen wegtrekken. Aan het eind van de les komen de kriebels in mijn buik echter weer op. Zal ik ziek naar huis gaan? Ik twijfel. Vorige week ben ik na het derde uur Frans ook al ziek vertrokken en drie weken geleden na het vierde uur Engels. Beide keren moest ik ineens huilen aan het eind van de les, dus zei ik maar tegen de lerares dat ik ziek was. Ik kan toch moeilijk zeggen dat ik zomaar moet huilen, dan denken ze dat ik gek ben. En als je zegt dat je ziek bent, mag je sowieso altijd naar huis. De eerste keer werd ik door de conciërge naar huis gebracht. Dat was irritant, want ik moest een half uur mijn best doen om echt ziek te lijken. Vorige week heb ik daarom gezegd dat ik wel zelf naar huis kon fietsen. Mevrouw Willems wilde nog wel eerst papa en mama bellen of ik thuis terecht kon, maar gelukkig namen die niet op. Mama had 's ochtends nog gezegd dat ik het gewoon moest proberen, dus ik was bang dat ze moeilijk zou gaan doen.

Ik pak mijn tas in en staar voor me uit. Bij Engels of Frans kan ik niet opnieuw naar de lerarens gaan, dat valt op. Ik moet óf nu in de pauze vertrekken óf pas na het vijfde uur, maar dan heeft het weinig zin meer. Toch maar op school blijven dan. Als de bel gaat en ik me met Erik en Pieter richting kantine beweeg, heb ik al spijt van mijn keuze. Zoals elke pauze worstelen veertienhonderd leerlingen zich een weg door de gangen en omdat ik klein en licht ben, word ik alle kanten op gedrukt. Ik houd mijn tas stevig voor me en kan weinig anders dan meebewegen met de massa en hopen dat ik de goede kant opga. In de meute word ik voorbij de trap naar beneden gesleurd. Omlopen dan maar. Het is eng als ik soms de controle verlies of helemaal platgedrukt word, maar het is niet stoer om dat te zeggen. Dus doe ik tegen mijn vrienden net of ik deze chaos grappig vind. Met Erik samen druk ik wel eens mee. *Push push push* roepen we dan, zodat het voelt alsof we nog enige invloed hebben op de richting die we gaan. Toch kijk ik daarmee uit sinds een ouderejaars laatst zei dat ik eens even héél snel normaal moest doen.

Na de pauze focus ik me op mijn plan om de dag door te komen. Les voor les, theorie lezen, opdrachten maken en blijven ademhalen. Ik erger me als ik bij Willems per se moet opletten als ze iets saais gaat uitleggen wat ik toch wel snap. Door de verveling ga ik weer zitten piekeren. Waarom mag ik niet gewoon doorwerken? Tijdens Engels laat ik het slechte gevoel los. Ik zet mijn blik op oneindig en begin te fantaseren over de update die vanmiddag uitkomt voor Football Manager. Thuis ga ik straks een nieuw potje starten met FC Barcelona. Welke spelers zal ik gaan kopen? Een voor een stel ik ze op. Dagdromen werkt een stuk beter dan die adem-

haling. Ineens vliegt de tijd voorbij en is het niet zo erg meer dat ik niet verder mag doorwerken in de klas.

Wat gaat er om in een gameverslaafde jongere?

Laurens presteert goed op school, maar kan zijn draai niet vinden. Vanaf zijn 15^e begint hij online te gamen. Een nieuwe wereld vol uitdaging en aandacht openbaart zich. Vanaf dan beheerst 'Unreal Tournament' zijn leven.

Tegelijkertijd verliest hij het contact met de dagelijkse werkelijkheid. Thuis nemen de conflicten toe. Op school dalen zijn cijfers en voelt hij zich een buitenstaander tussen vrienden en klasgenoten. Schijnbaar moeiteloos past hij zich aan, maar herkent hij zichzelf nog? Kan hij nog stoppen?

In **Dagboek van een gameverslaafde** beschrijft Laurens open en kwetsbaar zijn zoektocht als tiener in een wereld waar hij zich geen raad mee weet. Hij neemt je mee in het genot van zijn gameverslaving en grootsheid onder gamers, maar je ervaart ook zijn eenzaamheid en pijn zodra hij zijn computer uitzet. Het blijkt een constante strijd tussen willen stoppen en doorgaan.

Laurens J. Veltman

Laurens J. Veltman (1984) overwon als puber zijn gameverslaving en koos ervoor om op zijn 22^e een succesvol leven als pokerspeler vaarwel te zeggen en psychologie te gaan studeren. Nu verzorgt hij met zijn bedrijf Digital Awareness workshops en lezingen voor jongeren, ouders en organisaties om meer grip te krijgen op digitaal gedrag: gamen, social media en telefoongebruik.



Dagboek van een gameverslaafde toont ouders en jongeren een uitweg: leven in plaats van geleefd worden!

