

Waar middelengebruik onder jongeren stagneert, is gamen aan een opmars bezig. Dat signaleert zowel Verslavingszorg Noord-Nederland (VNN) als het Trimbos Instituut.

Als games altijd vóór gaan

NOOR VLOEIMANS

Jongens die in de klas in slaap vallen, amper nog hun kamer uitkomen of slechte cijfers halen. Het kan gewoon puberpedagagisch zijn, maar het kan ook duiden op een gameverslaving. „Ouders maken zich snel zorgen”, zegt Douwe Nauta, verpleegkundig specialist en groepsbehandelaar bij VNN. Die zorgen zijn niet altijd terecht: vaak is het lastig te bepalen of de spelcomputer gewoon een hobby is die veel tijd opslokt of deels de veroorzaker is van probleemgedrag.

Sinds ongeveer twee jaar ziet VNN de groep probleemgamers groeien. Dat strookt met de uitkomsten van het onlangs verschenen onderzoek *Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland 2018*. Dit onderzoek deed het Trimbos Instituut, de instelling die zowel verslavingsgedrag als psychische problematiek wetenschappelijk in kaart brengt, in samenwerking met het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en de Universiteit Utrecht.

Het is voor het eerst dat het gebruik van sociale media en gamen uitgebreid onderzocht wordt. Jongeren drinken minder alcohol, ook vanwege het omhoog trekken van de leeftijdsgrens. Roken doen jonge-

ren ook minder, maar ze ervaren wel meer druk op school. Ondanks die druk zijn ze wel vrolijk.

Of die groei van het aantal game-verslaafden te maken heeft met de komst van het populaire spel *Fortnite*, een gratis online spel waarin jongeren tegen elkaar strijden, durft de verslavingsinstelling niet zo te zeggen. Jongeren raken namelijk ook verslaafd aan andere computerspellen, zoals *World of Warcraft* en *Minecraft*. Het gaat niet om het spel, maar om de uitlaatklep die het gamen biedt.

Vooraf jongens hebben oog voor games. Dat is niet per se een reden tot zorg: 93 procent weet het samen met ouders te betuigen. „Maar voor 7 procent van de jongens is de balans zoek”, zegt Marcel Seuninga. Hij is preventiefunctie-onderwijs bij VNN en spreekt vaak ouders of leerkrachten die zich zorgen maken over kinderen.

Ongeveer 13 procent van de jongens in het voortgezet onderwijs gamet ten minste 24 uur per week. „Dat wordt een probleem als het op verschillende vlakken het

‘Ouders moeten zich bewust zijn van hun voorbeeldfunctie’



leven negatief beïnvloedt”, vertelt Seuninga. Jongeren kunnen zich bijvoorbeeld slecht gaan verzorgen, er slecht uitzien of vitaminegebrek oplopen door een combinatie van slechte voeding en te weinig buiten komen. Het lastige aan het vaststellen van een gameverslaving is dat er geen omschrijving van in de DSM 5, het handboek voor de psychiatrie, staat.

Dit maakt het ook lastig te praten over terugvalcijfers: er bestaan geen harde criteria waar een jongere die te veel gamet aan moet voldoen. VNN biedt in therapie veel ruimte aan het behouden van de balans tussen gamen, school, vrienden en werk.

„We doen zeker aan terugvalpreventie. Na gemiddeld een jaar behandelen zijn jongeren klaar en hebben ze gamen niet meer nodig om gevoelens te dempen.”

Het doel van de behandeling is niet het zoezer stoppen met spelen. „Wij weten ook wel dat dat vaak niet haalbaar is, omdat jongeren het ook als een hobby met vrienden zien. Ze moeten niet afgesloten worden

van klasgenoten”, zegt Seuninga. Het doel van de behandeling is het weer op orde krijgen van de balans in het leven, waar gamen onderdeel van uitmaakt.

De gemiddelde leeftijd waarop de behandeling van een gameverslaving start is relatief hoog. De gemiddelde gamer die hulp zoekt is 21. Vaak is dat de leeftijd dat jongeren op eigen benen gaan staan en het probleemgedrag aan het licht komt. Daarnaast ziet Nauta in zijn behandelkamer dat een gameverslaving vaak niet op zichzelf staat. „We werken nauw samen met de geestelijke gezondheidszorg. Er zijn jongeren die bijvoorbeeld angstklachten hebben of problemen in het autistisch spectrum. Of ze worden erg gepest en vluchten in de online wereld.”

De behandeling vindt vaak in groepsverband plaats en, in geval van minderjarige, in combinatie met gezinsh therapie. Niet alleen de jongeren moeten aan de bak, maar het online gedrag van ouders wordt ook onder de loep genomen. „Ouders moeten zich bewust zijn van hun voorbeeldfunctie. Als zij alleen maar op hun telefoon zitten, zien de kinderen dat ook”, zegt Nauta. Uiteindelijk moet de ontwikkeling van het kind weer op gang komen en gamen weer een fijne hobby worden.

