

‘Ik dacht: ik ben toch geen junk?’

Hele dagen achter de computer doorbrengen en niet meer naar school gaan. Luuk kan het zich nu niet meer voorstellen dat hij zo verslaafd was aan gamen.

Luuk (niet zijn echte naam) ziet eruit als een typische 22-jarige: hip jack, strakke spijkerbroek, sneakers en een grote bril. Zijn leven heeft hij op orde: hij studeert, heeft een baantje, vrienden en hobby's. Toch zat hij vier jaar geleden in de Ardennen om zijn gameverslaving te beteugelen.

Eigenlijk zijn er twee belangrijke momenten geweest in zijn verslaving. Het eerste moment was de introductie van een spelcomputer in het gezin. „Ik was hooguit acht of negen jaar.” Luuks ouders lieten de kinderen er niet langer dan een uurtje per dag op spelen. „Maar in mijn hoofd was ik er veel meer mee bezig.” Hij kroop soms ook stiekem achter

de spelcomputer, die bij zijn ouders op de kamer stond. „Dan moest ik naar bed, maar ging ik stiekem spelletjes doen.”

Het tweede moment was de verhuizing van de computer. In plaats van een laptop voor het hele gezin kreeg Luuk op zijn zestiende een computer op zijn kamer. Hij balanceerde toen al op het randje van verslaving. De vrije toegang tot de computer op zijn kamer duwde hem de afgrond in.

Zijn sociale leven lag in puin, zijn school verwaarloosde hij; eigenlijk bestond zijn leven alleen nog maar uit het spelen van *Counterstrike*, zo'n veertien tot zestien uur per dag. Luuk kwam amper buiten, verzorgde zichzelf slecht en sliep een gat in de dag om vervolgens de computer weer op te starten. In de eerste helft van dat schooljaar had Luuk 250 uur gespijbeld.

Als school aan de bel trok, wist hij zijn docenten om de tuin te leiden. Zijn ouders trouwens ook. „Ik kan goed liegen en ik ben verbaal heel sterk. Mijn cijfers waren ook altijd goed. Ik zei altijd: ik kom morgen. De volgende dag zei ik: het gaat niet



goed, ik ben er morgen.” Zo verzandde hij in een vicieuze cirkel: vanwege ruzies ging hij meer vluchten in gamen; vanwege het gamen kwamen er meer ruzies.

Achter de computer duiken was

een uitlaatklep voor de ruzies die er thuis waren. Luuk had, zo werd pas op zijn achttiende vastgesteld, ADD en had moeite met het reguleren van zijn emoties. Ook was hij impulsief. „Eigenlijk had ik gewoon een totaal gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel.”

Uiteindelijk zetten zijn ouders en Jeugdzorg, waar hij vanwege het spijbelen bekend was, hem voor het blok. Een kliniek in of het huis uit. Het werd het eerste. Ook toen vond hij zijn probleem nog wel meevallen. „Ik dacht bij verslaafden aan junks, maar dat ben ik toch niet? Ik dronk niet, heb zelfs nog nooit gerookt.”

Na ruim twaalf weken stond hij buiten. Het was mei, de zomer stond voor de deur en Luuk moest de tijd tot september zien te overbruggen. Zijn ouders hielden hun hart vast, toen hij de computer weer aanzette. Vooral de zomers vindt hij moeilijk:

dan is de structuur weg en zijn veel vrienden op vakantie. Daarom ging Luuk elke zomer flink aan het werk.

Hij wist controle te houden. Hij vond werk en startte in september zijn laatste schooljaar. Hij kreeg nazorg vanuit de kliniek in de Ardennen, maar dat liep niet goed. „Ik mocht absoluut niet meer gamen. Dat werkte niet voor mij, want ik wilde het onder controle krijgen.” Uiteindelijk kwam Luuk bij VNN terecht in een therapiegroep voor jongens met een gameverslaving. Na een jaar zei hij de groep vaarwel.

Inmiddels ligt dit traject drie jaar achter hem. Afgelopen zomer had Luuk met Brabantse vrienden, die hij kent via online spellen, afgesproken. Het stel zou drie dagen gaan gamen. Uiteindelijk hebben ze dat maar een paar uur gedaan. „Het was veel te mooi weer, we wilden eigenlijk liever zwemmen.”