

In twee artikelen schetst Ivo Mijland het probleem van gameverslaving en de mogelijkheden om slachtoffers te begeleiden.

In juni kwam de context van het probleem aan de orde. In dit artikel geeft de auteur mentoren aanwijzingen om hun leerlingen hierbij te helpen.

Gamers zijn geen losers (2)



Gamen en internet zijn vaak niet het startpunt van problemen. Er is een lang traject van prikkelingen op het net nodig, alvorens een tiener in de valkuil van verslaving stapt. Maar, is de jongere eenmaal verslaafd, dan is er volgens Keith Bakker sprake van een van de hardnekkigste vormen van verslaving.

Net als bijvoorbeeld alcoholverslaving beginnen de problemen vaak op het moment dat er gelogen gaat worden over het 'middelengebruik'. Ook ontkenning is een hardnekkig fenomeen. Op de dvd 'Game on or game over' is te zien dat die ontkenning zich niet alleen beperkt tot de gamer, maar ook in zijn sociale netwerk wordt lange tijd ontkend dat er problemen zijn. Ouders houden hardnekkig vol dat er geen probleem is. En de gamer doet er alles aan om dat beeld van ouders vast te houden, gewoon door veelvuldig 'buiten beeld' te gamen.

Deze langdurige vorm van 'denial' zorgt er voor dat de ellende groot is op het moment dat ouders en kind erkennen dat het mis is. Vertrouwen is geschonden, omdat op het

moment van probleemerkenning veel onbekende verhalen naar buiten komen.

In mijn praktijk heb ik diverse keren gesproken met leerlingen met een gameverslaving. In de verhalen van deze kinderen komt steeds naar voren dat het er als het ware insluipt. Dat het begint als een prima oplossing voor verveling, maar dat de games (vrijwel altijd roleplay games) je als het ware opslurpen en gijzelen uit de sociale contexten thuis en school. Bij sommige jongeren leidt die gijzeling tot lange, slopende gamesessies van soms wel 16 uur aan een stuk. Ik sprak een jongen van veertien die het als volgt verwoordde: 'Op de pc vind ik wat ik in mijn omgeving niet kan vinden: aandacht, respect en erkenning.' Een zinnetje dat nog steeds nagalmt in mijn gedachten, omdat hij met de woorden aandacht, respect en erkenning in feite de relationele basisbehoeften van mensen op een rij zette. Het leven wordt zinvol als je erbij hoort, gezien wordt en betekenisvol mag zijn voor anderen. Maar is het rechtvaardig dat kinderen daarvoor een nieuwe wereld moeten betreden (en een vertrouwde wereld moeten verlaten)? Hoe kan het gebeuren dat kinderen zover wegzakken? En wat kunnen we doen om dat te voorkomen?

Destructief recht

Hoewel gameverslaving dus veelal een ongelukkige stap in een valkuil is, is er soms ook een diepere betekenis te vinden bij het gedrag. In het geval van Mike uit Family Matters is dat duidelijk de verstoorde balans van geven en ontvangen binnen het gezin. In dat geval zou je gamen kunnen omschrijven als een destructieve reactie op onrecht. Ieder mens heeft in zijn leven te dealen met dingen die hij niet als rechtvaardig ervaart. Ouders die het te druk hebben, weinig vrienden op school, gepest worden in de klas, slechte cijfers ondanks een goede voorbereiding, scheiding, etc. Als dit onrecht niet gezien wordt of als het kind niet ziet dat het gezien wordt, reageert het vaak destructief. De rekening van het onrecht wordt meestal langzaam en ongezien opgebouwd, maar als de kosten hoog genoeg zijn, wordt er om uitbetaling gevraagd. Als die uitbetaling uitblijft, zoeken mensen vaak hun rechtdoening op negatieve wijze. Het kind doet zichzelf, een ander of de omgeving ernstig tekort. Gameverslaving zou je in dat geval onder de noemer destructief gedrag kunnen plaatsen.

Virtueel milieu

Kinderen reageren dan bijvoorbeeld op onvoldoende gezien zijn in hun sociale beschikbaarheid. Ze zijn bijvoorbeeld kind van hardwerkende ouders die niet voldoende beschikbaar zijn, hebben klasgenoten die ze negeren of praten met niemand over een traumatische verlieservaring die niet of onvoldoende gezien is. Omdat ze niet kunnen geven in de primaire en secundaire context, zoeken ze en

vinden ze kansen in het virtuele milieu. Daar wordt sociale onhandigheid niet als probleem gezien, omdat je onzichtbaar bent voor de ander. Sterker nog, je kunt er eenvoudig je favoriete ik presenteren door een teruggetrokken primaire context in de virtuele context om te buigen naar een levenslustige strijdvaardige ik. Je bent wie je wilt zijn of wie je denkt dat men wil dat je bent. Bij Mike in Family Matters was duidelijk te zien hoe hij World of Warcraft gekozen had als vervanging voor liefde en aandacht. Het spel was de enige plek waar hij mensen vond die om hem gaven. In dat kader is gameverslaving een destructieve reactie naar binnen gericht, als gevolg van elders ervaren onrecht. En uit de destructieve reactie volgt nieuw onrecht, namelijk een begriploze omgeving die moppert en tiert en een jongeman die zich afwendt van elk sociaal contact.

Gamen is destructieve reactie op onrecht

Wat nu?

Nu zul je denken als mentor, wat kan ik daar nu mee? Zoals bij veel verslavingen, vind je signalen vaak eerder op school dan thuis. Kinderen kunnen de problemen thuis vaak makkelijk verbergen, omdat ze vaak (4 op 10) internet op hun slaapkamer hebben of via draadloze verbindingen (25%) op elke gewenste plek kunnen inloggen. Op school zie je vaak eerder signalen, omdat deze leerlingen vaak een vermoeide indruk gaan maken na verloop van tijd, ze eerder opvallen in schoolresultaten, minder contact lijken te hebben in de klas/school en soms agressief kunnen reageren op anderen. In de dynamische driehoek kun je als mentor dus een betekenisvolle verbinding leggen tussen thuis en school. Door op school te praten over gamen, door in je mentorklas te spreken over de leuke kant van het spelen en door beschikbaar te zijn voor kinderen die problemen ervaren, kun je van grote betekenis zijn voor ouder en kind. Uiteraard niet om de verslaving therapeutisch aan te pakken, maar wel door constructief in gesprek te raken over eventuele problemen.

Nieuwsgierigheid

Begeleiding start bij nieuwsgierigheid. Ik ontmoet in mijn praktijk veel jongeren die zich dood ergeren aan het feit dat ouders niet nieuwsgierig waren naar wat ze deden op de pc. Dat er geen vragen gesteld werden. Dat er geen duidelijke limieten gesteld werden. Door erkenning te geven, kun je deze leerlingen een eerste duwtje in de juiste richting geven. 'Wil je eens vertellen wat je zo aantrekkelijk vindt aan internet en gamen? Ik geloof dat er voor jou belangrijke zaken te vinden zijn en daar ben ik nieuwsgierig naar.' Pas na de positieve interventies, kun je samen met de leerling onderzoeken waarom het een probleem aan



Problemen kun je thuis makkelijk verbergen

het worden is. Je zult dan ontdekken dat de leerling in een ingewikkeld netwerk verstrikt zit, waarbij geldproblemen, leugens, stress, slaapgebrek, controleverlies, slechte schoolresultaten en ontkenning de revue kunnen passeren. In contact met ouders kun je vervolgens een poging doen om samen te zoeken naar passende hulp. Hulp die het mogelijk maakt dat ouders hun kinderen terugkrijgen en kinderen hun ouders weer vinden. Kinderen zijn geen losers, mensen zijn geen losers, gamers zijn geen losers. Want gamers zijn mensen.

Ivo Mijland geeft voor Ortho Consult (www.orthoconsult.nl) trainingen aan mentoren, onder andere over de digitale wereld van jongeren. Daarnaast heeft hij een praktijk voor contextuele hulpverlening, waar hij jongeren die vastlopen (bijvoorbeeld door gamen) begeleidt (www.consult-content.nl). De dvd 'Game on or game over' verscheen onlangs bij Smith & Jones in Amsterdam. Meer info op www.smithandjones.nl

Vijf tips voor elke mentor:

- 1 Laat jongeren vertellen over hun internetgedrag. Wat vinden ze leuk op internet? Durf te leren van je leerlingen
- 2 Laat leerlingen voorbeelden zien van positieve vondsten op internet. Bijvoorbeeld door youtube filmpjes te gebruiken als aanvulling/voorbeeld in je les. Bied een positief alternatief voor een mogelijk verslavend spel
- 3 Maak als klas gebruik van internet, bijvoorbeeld door een Hyvesprofiel van de mentorklas te maken.
- 4 Besteed in je mentorles aandacht aan gamen en gamegedrag. Help leerlingen bij het stellen van grenzen. Door van gedachten te wisselen over gamegedrag, leren kinderen wat normaal is en wat niet.
- 5 Kijk goed naar je leerlingen en blijf praten. Zeker als gedrag van kinderen verandert (drukker of juist teruggetrokken), moet je alert zijn en contact blijven maken. Praat nooit in beschuldigende taal

het begint als prima oplossing voor verveling

